

4.03 Onaangenaamheid

Het is niet zo makkelijk om onderscheid te maken tussen een gevoel van 'onaangenaam' en de erop volgende reactie van afkeer en verzet. Het is bijna een geheel.

Vaak is het eerste dat we ons bewust worden: een gespannen of zwaar gevoel ergens in ons lichaam, bij voorbeeld spanning in je schouders of onderrug, een strak voorhoofd, opééngeklemd kaken of een gespannen buik. Dit zijn bekende lichamelijke vecht-of-vluchtreacties als reactie op angst of onzekerheid. Als we goed opletten, kunnen we gaan zien dat er een onaangenaam gevoel is en daarnaast de reactie van afkeer. Dat is al een grote stap vooruit. Dan kan het gemakkelijker worden het onaangename gevoel te bespeuren vóórdat het automatisch tot afkeer en weerstand leidt.

'Er naartoe ademen' kan een effectief middel zijn tegen dit verzet en de neiging tot vermijding: een milde, gerichte aandacht brengen naar het gebied waar het zo intens voelt.

Of 'mee-ademen': je voelt alles, alsof je naar muziek luistert, en daarnaast richt je je tegelijk op de adem die in en uit je lichaam stroomt.

Onaangename emoties gaan stevast gepaard met gewaarwordingen in ons lichaam. Als wij met zachtheid onze aandacht op deze delen van ons lichaam concentreren, heeft dat gevolgen: zowel **direct** als op de **lange termijn**.

- Het directe gevolg is dat wij ophouden te vermijden. Ook verbreken we de automatische verbindingen tussen wat je lichamenlijk voelt, en de daarop volgende gevoelens en gedachten waardoor we in vicieuze cirkels blijven en onze stemming zakt.
- Op de lange termijn ontwikkelen we betere manieren om met alle ongemakkelijke ervaringen om te gaan. In plaats van ze als 'slecht en bedreigend' te beschouwen, wat leidt tot vermijding en vastlopen in misère, beginnen we ze te zien zoals ze zijn: voorbijgaande stromen van lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en gedachten. Die kunnen we dan steeds beter met gastvrijheid toelaten en met belangstelling en nieuwsgierigheid bejegenen, in plaats van met afkeer en verzet. Ze zijn er toch!

Dus: zodra je een onprettig gevoel bespeurt, stel je ervoor open, richt je aandacht op die plekken in je lichaam waar je de emotionele lading het meest voelt, en ervaar die, terwijl je contact houdt met het ademen. Het helpt enorm als je tegelijk mee-ademt. Dit mee-ademen met alles wat zich maar voordoet, heeft een stabiliserende invloed op onze geest.

Misschien vindt daardoor zelfs een verwerking plaats van oud zeer.

(Ontleend aan: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, bewerkt)