

4.04 Grenzen en mogelijkheden

Als je een ernstige ziekte hebt (gehad), niet lekker in je vel zit of overbelast bent, veranderen meestal je lichamelijke en emotionele grenzen. Je bent bijvoorbeeld eerder moe en prikkelbaar. Door op het moment zelf aandachtig naar je lichaam te luisteren, weet je of je binnen je vermogen werkt, op je grens balanceert, of dat je deze grens overschrijdt. Aanvaarden is de feiten 'zien' en 'aannemen' zoals ze werkelijk zijn. Het betekent dus ook: onze grenzen zien en aannemen zoals ze zijn. Vaak zijn we zó bezig met wat er niet is, of wat niet (meer) kan, dat we niet zien wat er wel is en wat wel kan – dan denken we dat er geen mogelijkheden meer over zijn. Aanvaarding maakt energie vrij voor groei.

De bewegingsoefeningen

Strekkingen bij bewegingsoefeningen leiden tot lichamelijk ongemak op allerlei plekken. Die oefeningen zijn erg bruikbaar om 'vervelende ervaringen' met meer aanvaarding, belangstelling en zachtheid te leren benaderen. Leren om bij onprettige lichamelijke of emotionele ervaringen te blijven, is leren om het (heel) lastige, én onze afkeer daarvan, te omgeven met open, meevoelende en aanvaardende bewustheid. Zoals een moeder die een huilend kind in haar armen neemt dat geknuffeld en gerustgesteld wil worden, zodat het zich kan ontspannen.

Aandachtig omgaan met grenzen is echt een kwaliteit van goede aandacht. Je lichaam geeft een grens aan. Ga er dan met je hele aandacht naar toe, adem naar de grens toe. Tot aan de grens, niet verder, dat is verantwoordelijkheid nemen. Ga eens bij jezelf na hoe je normaal met grenzen omgaat. Ben je je meestal bewust van het feit dat je aan een grens bent, of ga je er achteloos overheen? Of is een grens een uitdaging waar je zéker overheen moet, met alle gevolgen van dien? Of heb je de neiging op te houden, lang voor je de grens bereikt hebt, vanuit een gevoel van: 'ik kan dit tóch niet'? Herken je jezelf in je reacties op de oefeningen? Ga je ook op andere terreinen van je leven op deze manier met grenzen om?

Werken met mogelijkheden en grenzen kan confronterend zijn. In de bewegingsoefeningen kunnen we onszelf hierin beter leren kennen: ben je bijvoorbeeld geneigd tot het beoordelen van je prestaties, ga je fantaseren over je mogelijkheden, voel je weezin en wat doe je daarmee? Is er sprake van boosheid, angst of verdriet wanneer je je grenzen ervaart? Ben je blij wanneer iets wel lukt? Neem deze reacties waar, registreer ze en ga dan weer terug naar de oefening. Door lichaamssignalen, gedachten en gevoelens open waar te nemen zul je ook merken wanneer deze veranderen. Ieder moment is nieuw, alles verandert steeds.

Aandachtspunten bij de bewegingsoefeningen

- Wees altijd eerder voorzichtig dan overmoedig.
- Vermijd elke houding waarvan je weet dat die pijn of overbelasting veroorzaakt.
- Experimenteer heel voorzichtig wanneer je twijfelt.
- Beschouw je grenzen niet als beperkingen en obstakels waar je koste wat kost doorheen moet, maar als raadgevers tot hoever je op dit moment zonder risico kunt gaan.
- Als je merkt dat er tijdens de oefeningen steeds gedachten bij je opkomen, zie deze gedachten dan maar als een soort 'gedachtebehang' en achtergrondruis – láát ze, en ga met je aandacht terug naar de ervaringen in je lichaam.

[Ontleend aan: Aandachtraining, leven in de maalstroom, Helen Dowling Instituut, licht aangepast]