

2.01 Omgaan met obstakels

We hebben de automatische neiging om over veel van wat we ervaren meteen te oordelen: af te keuren of goed te keuren. Bijvoorbeeld: 'zo zou het eigenlijk niet moeten gebeuren' of 'zo zou ik me niet moeten voelen'. Het is niet goed genoeg, het is niet wat ik verwachtte of het is niet wat ik wilde.

Deze oordelen leiden vaak tot een reeks gedachten over schuld, over wat veranderd zou moeten worden en over hoe dingen anders zouden kunnen of moeten. En zulke gedachten zetten ons heel snel, ontevreden, vast.

Zo raken we niet alleen het contact met het huidige moment kwijt, maar verliezen we ook de vrijheid om te kiezen welke actie we willen ondernemen.

We krijgen onze vrijheid terug als we de situatie waarin we ons bevinden simpelweg erkennen, met een mild soort openheid, zonder meteen in het automatische patroon te vervallen van de dingen te beoordelen of te willen verbeteren -en dus te veroordelen.

De oefening van de bodyscan geeft ons de mogelijkheid op een vriendelijke en geïnteresseerde manier de dingen te ervaren zoals ze op dat moment zijn. Zonder oordeel en zonder iets te willen bereiken of verbeteren. Er is geen resultaat of speciale ervaring waar je naar moet streven. Het enige dat wordt gevraagd, is dat je regelmatig blijft oefenen, met een open, geïnteresseerde instelling.

Het eenvoudig volgen van je adem zoals die gaat, zonder er iets aan te veranderen, is ook een manier om je geest steeds weer terug te brengen naar het huidige moment, en weer in de zijn-modus te komen.

Als je na de eerste week twijfelt of je dit wel kunt, besef dan dat voor elke vaardigheid of nieuwe gewoonte doorzettingsvermogen en veel oefening nodig is. Blijf het gewoon dóén.

(Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)