

1.03 De zijn-modus

In de doe-modus ben je gericht op 'een probleem' en een onmiddellijk doel: verbetering. In de 'zijn-modus' pak je dingen op een totaal andere manier aan. Je staat stil bij wat je ervaart in het nú, laat alles toe en je schiet niet in de 'doe-stand' om het weg te werken. Je pakt het aan door het je bewust te zijn en er niets mee te doen! Je merkt dus je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen op zoals ze op dat moment zijn. Je legt de rode loper er voor uit, zonder te oordelen of te evalueren. Dus zonder goed- of af te keuren, zonder verzet, zonder het te gaan bestrijden, ook al is het onaangenaam. Alles mag er zijn. Jij mag er zijn, óók met onaangename ervaringen.

Je houding in de zijn-modus is: 'het is zoals het is'.

Hierdoor kun je ongemakkelijke en heel lastige emoties en gevoelens, en lichamelijke pijn of moeheid ervaren zonder gevangen te raken in averechts werkende doe-reacties. Dat geeft meer vrijheid, je zult minder lijden onder het onaangename en in die nieuwe ruimte kun je je ontwikkelen. Indringende 'gevoelsgedachten' als 'ik ben slecht', 'niemand geeft om me', 'ik houd het niet vol' of 'ik kan niks' en 'ik red het niet' kun je vanuit de zijn-modus (uiteindelijk) gaan zien als... niet meer dan gedachten die je gevangen nemen. Weliswaar begrijpelijke gedachten, vanwege alle pijnlijke of angstige gevoelens, maar toch... niet meer dan gedachten. Ook word je jezelf er steeds meer van bewust dat ook deze gedachten met hun beklemmende gevoelens weer voorbij gaan.

In de zijn-modus houd je op om je gevoel of je denken een bepaalde kant op te proberen te sturen omdat je je niet zo prettig voelt als je zou willen. En je leert dat je ook op dat soort momenten het heden kunt 'bewonen' met ruimte: je krijgt er steeds meer zicht op wanneer je in bepaalde situaties in actie kunt komen en wanneer dit geen zin heeft. Hiervoor is wél bewustheid en aandachtigheid nodig. Zónder deze bewustheid blijven we vaak hangen in de groef van de doe-stand die ons omlaag trekt.

Samenvattend kun je zeggen dat er in de doe-modus sprake is van een, vaak automatische, actiegerichtheid (doelgericht weg willen uit de huidige situatie) en in de zijn-modus sprake is van bewust stilstaan (toelaten wat er is, de huidige situatie erkennen en verkennen). In de doe-modus gaan we onprettige ervaringen liever uit de weg (vermijding), terwijl er in de zijn-modus sprake is van toenadering (prettige én moeilijke ervaringen worden toegestaan). In de doe-modus leven we vaak in het verleden en de toekomst, in de zijn-modus leven we vooral in het huidige moment, met erkenning van wat er op dit moment is.

Dit alles neemt niet weg dat er ook in de zijn-modus wel degelijk momenten van ontredde en zelfs verlamming mogelijk zijn. Wanneer we echter ook die gevoelens in ons bewustzijn kunnen toelaten, verdiept zich onze vrijheid. Het vraagt vertrouwen om ook in dat soort momenten geen gebruik meer te maken van onze oude vertrouwde vormen van controle!

Wat we trachten te leren is om de doe-modus en de zijn-modus af te kunnen wisselen naar wat de situatie vraagt. En aan de doe-modus zo veel aandachtigheid toe te voegen dat we er niet automatisch in terechtkomen en in blijven, en zo ruimte hebben om op een nieuwe manier te reageren.