

## 1.05 Omgaan met moeheid

Ook aanhoudende moeheid kan de kwaliteit van ons leven uithollen. Naast de lichamelijke vermoeidheid waar we last van hebben, is er de frustratie om niet te kunnen doen wat je wilt. Dat maakt de last van de vermoeidheid groter en maakt dat we er meer onder lijden.

Afleiding zoeken helpt niet altijd. Negeren kan ertoe leiden dat je te veel doet, waardoor je meer last krijgt. En wanneer je niets meer onderneemt om verergering van je klachten te voorkomen, kom je nog meer terecht in de angst en het lijden, en loop je bovendien het risico dat de conditie van je lichaam ernstig achteruit gaat door gebrek aan beweging.

Citaat: 'De vermoeidheid heeft me tot mediteren gebracht. Dat is ook wel logisch geweest. Ik ben tot weinig activiteit in staat, zodat ik min of meer gedwongen ben tot een zoektocht naar energiebronnen in mezelf. Een makkelijke weg is dat niet. Het kost op zichzelf ook weer een hoop energie om emoties als onmacht, ontkenning, angst en woede er te laten zijn en te laten stromen, ze onder ogen te zien, de confrontatie mee aan te gaan. En te kunnen merken dat achter deze emoties weer een enorme ruimte en energie kan liggen. Zwaar en schitterend, allebei.'

### Vragen bij vermoeidheid

- Doe je je activiteiten en werk met zin of tegenzin?
- Stel je erg (tê) hoge eisen aan jezelf of worden er erg (tê) hoge eisen aan je gesteld?
- Wil je alles controleren en kun je niet loslaten?
- Geef je erg (tê) weinig aandacht aan je gevoel en wil je te veel met je denken beheersen?
- Neem je de tijd niet om pauzes te nemen?
- Beweeg je erg (tê) weinig?
- Eet je ongezond?

### Pijn of moeheid tijdens de bodyscan

Soms is de pijn of het ongemak zo hevig dat je je aandacht onmogelijk op een ander deel van je lichaam kunt richten. Laat dan de aandacht voor het lichaamsdeel waar je bent in de bodyscan even los en richt je aandacht rechtstreeks op het ongemak, de pijn of de vermoeidheid. Neem van moment tot moment waar wat er is en probeer alle nuances op te merken. Wees je bewust van gedachten en gevoelens hierover, en probeer die steeds meer te laten. Probeer vooral bij pijn om met een onwrikbare vastbeslotenheid je aandacht voorzichtig op en in de pijn te blijven richten - hoe erg ze ook lijkt. Als je zo kalm bij de pijn kunt blijven, al is het maar gedurende een ademhaling, dan is dat een stap in de goede richting.

*[Deels uit : Mindfulness, in de maalstroom, Helen Dowling Instituut]*