

## 1.06 De bodyscan: ervaringen van een deelnemster

'De eerste tien dagen voelde het als een last. Ik dwaalde steeds af en zat er dan weer over in of ik het wel goed deed. Ik kreeg allerlei fantasieën. Als ik de naam van een plaats hoorde waar ik was geweest, moest ik aan dat tochtje denken. Ik draafde door. Ik denk dat ik te veel moeite deed om het te stoppen. Nog een probleem in het begin was dat op de cd staat: "Neem de dingen zoals ze nu zijn en laat ze toe." Dat vond ik volstrekt onlogisch. Ik dacht bij mezelf, dat kan ik niet. Uiteindelijk zette ik de cd gewoon op en rekende er dan maar op dat ik in een wereld van gedachten terecht zou komen. Ik zat er niet meer mee als er zorgelijke gedachten opkwamen. Geleidelijk gingen de veertig minuten voorbij zonder dat ik de draad steeds kwijtraakte.

Na tien dagen begon ik me meer te ontspannen, ik zat er niet meer over in als ik aan iets anders dacht. En toen ik daar niet meer mee zat, hielden ook de fantasieën geleidelijk op. Zodra ik bemerkte dat ik aan iets anders dacht, pakte ik de draad van de oefening weer op. Ik luisterde graag naar de cd en op een gegeven moment begon het waardevol te worden voor me.

Al gauw was ik zover dat ik mijn adem naar de onderkant van mijn voet kon voelen gaan. Soms voelde ik helemaal niets, maar dan dacht ik: "Als ik niks voel, ben ik tevreden met het feit dat ik niks voel." Het is niet iets wat je een keer of vijf, zes kunt doen. Het gaat om de dagelijkse oefening. Je gaat het dieper ervaren naarmate je het vaker doet. Ik begon er zelfs naar uit te kijken. Het hielp me ook meer structuur aan te brengen in andere dingen in mijn leven.'

*[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast]*