

HOE ONTWIKKEL JE ACCEPTATIE?

Handout in de cursus Mindfulness Based Cognitive Therapy, januari 2010

Ger Schurink

www.mbcttrainingen.nl

www.mindfulnessblog.nl

gerschurink@mbcttrainingen.nl

Inhoudsopgave

Mindfulness en het omgaan met lastige gevoelens	4
De herberg	8
Aandacht	9
Anna en de drie minuten ademruimte	11
Een verhaal over de koning die drie zonen had	13
Gevoelens toelaten	15
Hoe kunnen we acceptatie stimuleren	16
Wat je kunt leren van kattenvoer	18
Het beoefenen van aandacht	20
Medeleven in het werk	22
Een cognitieve benadering van aandacht	23
Medeleven of compassie (met anderen en jezelf)	28

Inleiding

Steeds meer krijg ik de overtuiging dat *toelaten* het belangrijkste aspect van mindfulness is. Vooral als je mindfulness gebruikt bij emotionele problemen. Toelaten is een voorwaarde voor acceptatie van datgene wat niet te veranderen is. Nu niet, voorlopig niet of nooit niet.

Acceptatie is *geen* instructie bij hoe je mindfulness leert of toepast, maar een *resultaat* dat na verloop van tijd geleidelijk ontstaat. Acceptatie ontwikkel je door je innerlijke ervaringen volledig toe te laten. Het is het gevolg van het doorbreken van de experiëntiële vermijding: het vermijden van het ervaren van onprettige gevoelens. Die gevoelens proberen we op allerlei manieren te voorkomen, te negeren, te onderdrukken of te bestrijden.

Acceptatie ontstaat in een proces van toelaten van *innerlijke* ervaringen. In de MBCT leer je dit door je aandacht te richten op de plaatsen waar je je gevoelens in je *lichaam* voelt terwijl je niets doet om het te veranderen. Of zoals Williams et al. (2007, p.101)) het treffend formuleren: *alle mindfulnessoefeningen stimuleren je ertoe je verwachtingen zo goed je kunt los te laten. Verwachtingen kunnen doelen worden die de ervaring van dit moment alleen maar hinderen.*

Instructies die je vaak tegenkomt bij mindfulnessoefeningen zoals milde aandacht, vriendelijkheid, niet-oordelen en loslaten zijn wat verwarrend. Je krijgt er met deze instructies eigenlijk weer taken en verwachtingen bij waar je aan moet voldoen en dat kan het nog lastiger maken.

Beter is het om *niets* te doen. Niets-doen op een speciale manier. Dat willen zeggen: je merkt op hoe je emotioneel reageert met negatieve automatische gedachten en de bijbehorende lichamelijke reactie en je laat alles toe, vooral je lichamelijke emotionele reacties. Althans, dat is het streven. Hier blijf je je leven lang mee bezig.

De volgende mindfulnessoefeningen zijn speciaal bedoeld om het toelaten van onaangename ervaringen te ontwikkelen. Je vindt ze in Schurink (2009): De ademruimte (vooral de derde stap), Gevoelens benoemen en Mediteren met een moeilijkheid. Ook Mindful exposure, een door de therapeut begeleide toepassing bij 'oud zeer' is erg effectief in het toelaten en verwerken van gevoelens. Hierdoor ontstaat, vroeg of laat, uiteindelijk acceptatie.

De teksten in 'Hoe ontwikkel je acceptatie?' heb ik in de afgelopen jaren verzameld. Het zijn eigen teksten en korte bewerkte teksten van anderen.

Ze zijn vooral bedoeld om uit te reiken aan cliënten in een op mindfulness gebaseerde therapie, training of coaching.

Soms is mindful toelaten opzich onvoldoende en is er meer nodig zoals het veranderen van negatieve opvattingen (vooroordelen). Hiervoor vind je ook enkele instructieve teksten.

Ger Schurink, januari 2010

Schurink, G. (2009) Mindfulness. Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten. Zaltbommel: Thema.

Williams, J. M. G., Teasdale, J.D., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2007). Mindfulness en bevrijding van depressie, Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

MINDFULNESS EN OMGAAN MET LASTIGE GEVOELENS

Mindfulness biedt je nieuwe mogelijkheden om met lastige gevoelens om te gaan op een manier die radicaal anders is dan je gewend bent. Allereerst vind je hierna een beschrijving van wat gevoelens en emoties precies zijn, waar ze voor dienen en hoe en waarom het mis kan gaan met emotionele reacties.

Wat zijn gevoelens of emoties?

De woorden gevoel en emotie worden vaak door elkaar gebruikt, hoewel dat volgens sommige emotieonderzoekers strikt genomen niet juist is. Het woord gevoel heeft verschillende betekenissen die tot verwarring kunnen leiden. Gevoel wordt zowel gebruikt voor fysieke gewaarwordingen als warm, koud, hongerig, vermoeid et cetera, als voor emotionele gewaarwordingen als angst, woede en verdriet. Bovendien wordt met het woord gevoel vaak een mening of een vermoeden weergegeven zoals: 'ik voel me eenzaam' of 'ik voel dat zij niet te vertrouwen is.'

In dit boek worden met gevoelens en emoties bedoeld: wat je ervaart bij angst, verdriet, somberheid, woede, afgunst, jaloezie, schaamte et cetera. Een gangbare visie op emoties is dat je ze kunt indelen in drie categorieën: de pre-emoties, de basisemoties en de cognitieve emoties.

Een pre-emotie is de allereerste bliksemsnelle emotionele reactie die zich in milliseconden voltrekt. Schrik, verbazing of walging zijn daar voorbeelden van. Bijvoorbeeld: je steekt de straat over, je ziet of hoort iets met een hoge snelheid aankomen en zonder dat je hoeft na te denken spring je in twee stappen op het trottoir.

De basisemoties ontstaan in de seconden daarna en bestaan uit: blijheid, angst, boosheid en verdriet. Die gevoelens kun je in meer of mindere mate hebben. Een beetje bang noemen we spanning en hevige angst noemen we paniek. Boos zijn kan variëren van milde irritatie tot blinde woede en bedroefdheid omvat verdriet en somberheid.

Bij het opkomen van de basisemoties is ook 'het denken' een rol gaan spelen. Als je daar stil bij staat, kun je je bewust worden van gedachten die samenhangen met het gevoel. Je weet bijvoorbeeld dat je bang bent, omdat na de schrik automatisch de gedachte opkwam: 'ik word aangereden!'

De cognitieve emoties: onder andere jaloezie, schaamte, afgunst, wrok en verachting, ontstaan als je brein nog meer tijd gekregen heeft om de informatie nauwkeuriger te verwerken. Er is dan een gedetailleerdere beoordeling van de situatie.

In het voorbeeld over schrikken in het verkeer kan na de angst boosheid en schaamte opkomen. Een aaneenschakeling van boze gedachten gaat door je hoofd zoals: 'Kan die bestuurder niet beter opletten. Je mag hier maar 50 rijden! Wat een ...!' Het gevoel schaamte komt op met het besef; ik had zelf ook beter moeten opletten. Wat stom van mij.

Cognitieve emoties zijn complex. Persoonlijke overtuigingen die ontstaan zijn in eerdere soortgelijke ervaringen spelen hierin een belangrijke rol.

In ons taalgebruik zijn we gewend te praten over gevoelens alsof het vaststaande feiten zijn. Maar het zijn eigenlijk processen die volgens vaste patronen verlopen. We kunnen dus beter spreken over een emotioneel reactiepatroon dat uit verschillende onderdelen bestaat. Er is dus een aanleiding die bliksemsnel en onbewust wordt ingeschat, op basis van onze biologie en eerdere ervaringen. In een fractie van een seconde komt dan een eerste reactie op gang: reflexmatig gedrag, de basis- en cognitieve emoties plus de lichamelijke reacties en gedachten, gevolgd door maatregelen in de vorm van nog meer gedrag en gedachten om de situatie te 'handelen'.

Vooroordelen over gevoelens

Er zijn nogal wat vooroordelen over gevoelens zoals: er zijn goede en slechte gevoelens; ze worden alleen maar erger als je er aandacht aan besteed; ze zijn gevaarlijk en onbetrouwbaar; het is een teken van zwakte; ze vertroebelen je beoordelingsvermogen; je moet ze vermijden en onder de duim houden. Emotionele reacties kunnen inderdaad misplaatst zijn als je, op basis van eerdere pijnlijke ervaringen in soortgelijke situaties, te heftig en met gedrag dat niet past reageert.

In essentie geven je gevoelens jou en anderen, die je emotionele reacties waarnemen, waardevolle informatie die helpt om op een passende manier te reageren. Gevoelens zijn een signaal, een boodschap die gehoord wil worden. Een wijze houding tegenover gevoelens is: 'het is oké als je je niet oké voelt.'

Wanneer zijn gevoelens een probleem?

Gevoelens kunnen een probleem zijn als je niets of weinig voelt of juist te veel of een misplaatst gevoel ervaart. Dat kan vanuit een persoonlijke aanleg zo zijn. Mensen verschillen in de mate waarin ze in hun lichaam gevoelens kunnen voelen en benoemen. Een menselijk lichaam kan, net als een digitale foto of een beeldscherm van een televisie of computer, een 'lage resolutie' hebben. Er zijn maar weinig 'pixels' waardoor er een onscherp beeld is. Er zijn ook aanwijzingen dat de hersengebieden die betrokken zijn bij emoties, bij sommige mensen minder ontwikkeld zijn. Een andere oorzaak voor weinig voelen, kan zijn dat je geleerd hebt er geen aandacht aan te besteden of je ervoor af te sluiten. Je bent dan als het ware 'doof' voor je gevoelens. Bovendien ligt in onze westerse samenleving de nadruk zo sterk op nadenken als probleemoplossing, dat ons lichaam met zijn gevoelens uit beeld verdwijnt.

In bepaalde situaties te veel of niet-passende gevoelens ervaren, heeft ook te maken met eerdere onaangename of zeer pijnlijke ervaringen in vergelijkbare situaties in het verleden. Zoals in het eerder genoemde voorbeeld van angst voor honden.

Ook als een gebeurtenis, bijvoorbeeld commentaar krijgen, indruist tegen je strikte overtuigingen en leefregels, zoals 'Het is pas de moeite waard als je het perfect gedaan hebt', kan dat een heftige en niet-gepaste emotionele reactie opleveren. Onze reactie is vaak 'gekleurd' door iets 'ouds' dat in het emotionele geheugen is opgeslagen en weer tevoorschijn komt. Op bepaalde prikkels reageer je dus automatisch, net als een machine steeds op dezelfde manier. De kern van je gewoontepatroon is elke keer dat je steeds dezelfde maatregelen neemt om pijnlijke gevoelens niet te voelen. En daardoor verandert er niets.

Niet-voelen heeft vervelende gevolgen

Gevoelens die je niet voelt, maken je ziek. Verdriet, angst, boosheid die genegeerd of weggedrukt worden, leiden op den duur tot lichamelijke en psychische klachten. Niet-gevoelde gevoelens creëren compensatiegedrag. Denk aan teveel eten, drinken, roken of werken. Je blijft de verkeerde dingen doen. Het kost onnodige energie en leidt tot veel piekeren na afloop. Als je gevoelens niet toelaat, blijf je in hetzelfde patroon steken en verlies je de keuzevrijheid om anders te reageren. De functie van een gevoel, is om gevoeld worden. Het blijft anders om aandacht vragen. Heeft het voldoende aandacht gehad dan verliest het zijn kracht en zwakt het af. Innerlijk onderdrukken van emoties is altijd ongezond. Uiting geven aan gevoelens, zodat die ook voor anderen duidelijk zijn, is soms gezond en soms ongezond, afhankelijk van de omstandigheden. Als een collega voor de zoveelste keer zijn afspraken niet nakomt, kan het uiten van je ergernis een gepaste reactie zijn. Als in een teamvergadering je voorstel niet aangenomen wordt, is het waarschijnlijk beter om je irritatie voor je te houden.

Belangrijke inzichten over gevoelens

- Gevoelens horen bij het leven. Ze zijn in ons zenuwstelsel ingebouwd en onvermijdelijk.
- We kunnen niet precies controleren wat we wanneer, waar en op welke manier voelen (of denken). Ons lichaam en onze geest reageren groten-deels autonoom, vaak voordat en zonder dat we ons dat bewust zijn.
- Onaangename gevoelens proberen te controleren of te vermijden is meestal zinloos. Vaak maak je het daardoor juist erger.
- Gevoelens, ook de meest heftige, komen en gaan. Ze hebben een begin, een midden en een einde.
- Ons brein geeft soms vals alarm. We reageren dan net als een rookmelder die afgaat, zowel bij rook van een sigaret als bij rook van een echte brand.
- Met mindfulness reageren op gevoelens is een geleidelijk proces van de aandacht erop richten en de lichamelijke gewaarwordingen toe te laten. Je leert vriendschap te sluiten met je emoties.
- Je vooruitgang in het omgaan met gevoelens meet je af aan de mate van acceptatie en niet aan heftigheid van gevoelens en hoe vaak je ze hebt.

Met mindfulness reageren op gevoelens

Met mindfulness reageren op gevoelens is in essentie eenvoudig. Je bent opmerkzaam op wat je in je lichaam ervaart. Je laat je gevoelens toe, zonder dat je de gebruikelijke tegenmaatregelen neemt om ze te veranderen. In plaats van afwijzende reactie 'Dit wil ik niet voelen, dit moet weg' is de houding: 'Dit is in orde. Het hoort bij mij en deze situatie. Laat me het maar voelen.'

Je gaat op deze manier heel anders met je gevoelens om, dan dat je gewend was te doen. Het zal dan ook de nodige tijd en energie kosten om dit je eigen te maken. Vergelijk het met andere vaardigheden die je ooit geleerd hebt, zwemmen bijvoorbeeld. De instructie bij de schoolslag is eenvoudig: voor-zij-sluit met armen en benen. Maar omdat het water in het zwembad voor vrijwel elk kind in het begin een ongewone en wat bedreigende situatie is, vraagt het weken tot maanden oefenen totdat je uiteindelijk de slag te pakken krijgt. Zo is het ook met mindful omgaan met gevoelens.

MINDFULNESS EN HET OMGAAN MET LASTIGE GEVOELEN IN EEN OOGOPSLAG

Gevoelens kun je indelen in drie categorieën: de pre-emoties, de basisemoties en de cognitieve emoties.

Gevoelens zijn een signaal: een boodschap die gehoord wil worden.

Problemen ontstaan als gevoelens niet voldoende gevoeld worden.

Mindfulness bij gevoelens houdt in dat je alle emoties toelaat vanuit de houding: dit is in orde, laat me het maar voelen.

DE HERBERG

Mens-zijn is een herberg;
elke dag komen er nieuwe gasten.

Vreugde, teleurstelling, een helder moment;
komen als onverwachte bezoekers.

Verwelkom ze en ontvang ze allen gastvrij !
Ook al zijn het een hoop zorgen
Die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect.
Misschien ruimt hij bij je op
om zo plaats te maken voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, schaamte, boosheid,
Treed ze lachend bij de deur tegemoet
en vraag ze verder te komen.

Sta open voor iedereen die komt.
Want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende.

Bewerkt uit:

Barks, C. The Essential Rumi, San Fransisco: Harper, 1997

AANDACHT

Uit Miller, T. (1996) Willen wat we hebben. Utrecht:Bruna

In het Zenboeddhisme wordt veel wijsheid overgedragen aan de hand van oude verhalen en anekdotes.

In een van die anekdotes vindt een gesprek plaats tussen een leerling en een meester.

LEERLING: Hoe kan ik warmte en kou overstijgen?

MEESTER: Ga naar een plaats waar geen warmte en kou bestaat.

LEERLING: Hoe vind ik een dergelijke plaats?

MEESTER: Als je het warm hebt, heb het dan volmaakt warm. Wanneer je het koud hebt, heb het dan volmaakt koud

Veel Zenverhalen zijn opzettelijk absurd omdat ze bedoeld zijn om niet-rationele denkbeelden over te brengen. Ook dit verhaal lijkt op het eerste gezicht misschien zo'n absurd verhaal, maar ik vind dat er wel een rationele boodschap in zitten, zij het dat deze voor westerlingen misschien moeilijk te bevatten is. Ik zal proberen het uit te leggen. Wat zou het kunnen betekenen om het 'volmaakt warm' te hebben? Fred heeft het warm, Archie heeft het volmaakt warm.

FRED:

Tjonge, wat is het warm. Ik geloof dat het vandaag nog warmer is dan gisteren. Ze zeggen dat het misschien de hele week zo warm blijft. Mijn god, ik hoop van niet. Ik hou er niet van als het zo warm is. Ik raak helemaal bezweet en plakkerig en als ik in mijn auto ga zitten, lijkt het wel alsof ik in een oven stap. Ik moet vandaag op de een of andere manier het gras zien te maaien, maar ik zou het liever niet op zo'n warme dag doen. Ik zou wel willen zwemmen, maar de zwembaden zijn overvol. In de herfst is het hier wel lekker, maar dat duurt nog twee maanden. Ik weet niet of ik dat wel aankan. Een zomers buitje zou lekker zijn, maar dat zit er niet in. Geen wolkje aan de hemel.

ARCHIE:

Tjonge, wat is het warm. De warme lucht slaat tegen me aan als ik naar buiten ga. Ik voel de warmte van de zon op mijn hoofd, mijn schouders en in al mijn spieren. Ik voel het, geloof ik, zelfs in mijn organen. Ik voel het zweet langs de achterkant van mijn nek druppelen, in een straaltje langs mijn ruggengraat lopen en samenkomen bij de band van mijn korte broek.

Ik moet wat langzamer gaan bewegen, anders denk ik dat ik flauwval. Het zal me meer tijd kosten dan anders om het gras vanmiddag te maaien. Moet je die enorme blauwe hemel zien. Een grote lichtkoepel waar niets dan warmte uit komt.

Ongelofelijk!

Wat is het voornaamste verschil tussen Fred en Archie?

Fred heeft vastomlijnde ideeën over wat hij prettig vindt en wat niet. Als de wereld overeenstemt met zijn verlangens, verbindt hij er zijn goedkeuring aan. Als de wereld dat niet doet, klaagt hij en wil hij dat het anders is.

Archie daarentegen legt de wereld niet zijn voorkeur op. Niet dat hij het ongepast vindt om te klagen. Hij kiest er echter voor om geen waardeoordelen aan de warmte te verbinden. Een warme dag is goed noch slecht. Het is zoals het is. Als hij zijn waardeoordelen voor zich houdt, krijgt hij niet eens de behoefte om te klagen, af te keuren of te verlangen naar andere omstandigheden. Archie is echter niet dom. Zijn beoordelingsvermogen wordt niet gehinderd door zijn beslissing om zijn waardeoordelen voor zich te houden. Hij begrijpt dat een warme dag onvermijdelijk consequenties met zich meebrengt waarmee hij rekening moet houden.

Het Zenverhaal probeert ons ervan af te brengen onnodige waardeoordelen te vellen over onze huidige ervaringen en omstandigheden. Het suggereert dat we als we ons onthouden van dergelijke waardeoordelen 'naar een plaats waar geen warmte en kou bestaat' kunnen gaan. Wat zou dat kunnen betekenen? Fred voelt zich niet op zijn gemak en is ongelukkig door de warmte. Hij kan er niets goeds aan ontdekken. Zijn ontevredenheid groeit uit tot een giftige stemming die doordringt tot elk aspect van zijn leven zolang hij wordt blootgesteld aan de warmte. Deze stemming belemmert Freds vermogen tot genieten, zelfs zijn vermogen om tevreden te zijn. Archie, daarentegen heeft het warm, maar dat hoeft nog niet te betekenen dat hij zich niet op zijn gemak of ongelukkig voelt. Hij schenkt Aandacht aan zijn gewaarwordingen, wat die ook zijn. Veel gewaarwordingen kunnen als plezierig, onplezierig of neutraal worden beschouwd, afhankelijk van hoe ze worden geïnterpreteerd en hoe ze worden bestempeld. Archie zegt niet: 'Tjonge, wat ben ik dol op zulke warme dagen!'. misschien wel omdat dat in zijn geval niet de waarheid zou zijn. Als hij de warmte op zijn hoofd en schouders, in zijn spieren en zijn organen voelt is dat wat hij voelt.

Aan dergelijke gewaarwordingen zitten meerdere kanten; ze hebben het vermogen in zich om genot te schenken. Omdat hij er niet op staat een hekel te hebben aan deze gewaarwordingen, staat hij tevens open voor de mogelijkheid dat ze hem genot verschaffen.

Op dezelfde manier is het feit dat er zweet over je rug loopt niet noodzakelijk een onaangename ervaring en kan het zelfs aangenaam zijn. Een stortvloed van licht en warmte uit een enorme, blauwe hemel is niet noodzakelijkerwijs onplezierig. Je zou het zelfs als een onuitsprekelijke schoonheid kunnen zien, als je daarvoor openstaat. Dit Zenverhaal gaat natuurlijk niet alleen over het weer. Warmte en kou vormen een goede metafoor voor alle aspecten van het bestaan die zonder dat dat nodig is als onplezierig kunnen worden bestempeld. Probeer overigens de verleiding te weerstaan om dit te zien als een zuiver boeddhistische gedachte. Joden en christenen hebben vaak weerstand geboden aan de verleiding om onnodige waardeoordelen te vellen door zichzelf voor te houden: 'Ook dit is het werk van God'.

ANNA & DE 3 MINUTEN ADEM RUIMTE

Uit: Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., (2004). Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.: een nieuwe methode om terugval te voorkomen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds..

Anna was overdag werkzaam als secretaresse, maar raakte in de ban van het schaatsen, waarvoor ze 's avonds veel lessen volgde. Ze ging vooral graag naar wedstrijden met haar lesgenoten. Zo'n wedstrijd zou ook het komend weekend plaatsvinden. Op haar werk stond Anna behoorlijk onder druk en ze vond dat ze beter moest kunnen. Terwijl ze zich omkleedde voor schaatsles, betrapte ze zich erop dat ze dacht geen goede schaatster te zijn en weinig kans zou maken in de wedstrijd.

In het verleden zouden deze gedachten haar de baas zijn geworden. De afgelopen jaren had ze zo vaak afgezien van bezigheden die ze leuk vond, omdat ze het zelfverwennerij vond om tijd voor jezelf te nemen. Vooral als de werkdruk hoog was, had Anna het gevoel dat ze alle tijd die ze had aan extra werk voor haar werkgever moest besteden.

Dit keer werd Anna zich bewust van haar sombere stemming en besloot een ademruimte te nemen. Ze beschreef hoe ze zich bewust werd van wat haar dwarszat en dat erkende, en vervolgens haar aandacht naar haar ademhaling bracht. Ten slotte breidde ze die aandacht uit naar haar hele lijf en merkte op wat voor invloed dat had op haar gedachten en gevoelens. Volgens Anna kon ze daardoor afstand nemen en datgene wat ze ervoer in een bredere context zien. Ze zag dat ze een beperkte blik had op de wedstrijd, alleen maar aan presteren dacht. Ze ontdekte ook dat sommige twijfels voortkwamen uit haar tegenstrijdige gevoelens over haar werk en niet per se met het schaatsen te maken hadden, waar ze plezier in had.

Door de ademruimte kon Anna haar kritische gedachten op een andere manier bezien. Ze erkende dat ze, al waren de twijfels misschien niet verdwenen, in elk geval de wedstrijd kon rijden. Ze zei dat ze door dit bredere perspectief op wat er met haar aan de hand was, inzag dat ze gewoon moest gaan en haar best doen. Daardoor kon ze met meer enthousiasme en inzet meedoen.

Na afloop werd duidelijk dat de ademruimte voor Anna meer was geweest dan een onderbreking. Ze had weer contact gemaakt met haar vaste meditatie, die een belangrijk onderdeel was geworden van haar nieuwe dagindeling. Het was alsof Anna, tijdens die korte ademruimte, in staat was geweest het 'bredere perspectief' dat ze tijdens de langere meditaties en haar werk in de cursus had ontdekt, mee te nemen naar de huidige situatie.

Waar ze bijzonder veel aan had gehad, was de manier waarop in de zitmeditatie concentratie op de ademhaling werd gecombineerd met 'keuzeloos bewustzijn' (choiceless awareness) voor alles wat er maar opkwam. Dat betekende dat alles wat ze van moment tot moment ervoer, voorwerp en richtpunt van haar aandacht kon

worden alsof het de ademhaling was. Het ging erom alles wat opkwam te observeren met onverdeelde aandacht en zonder te oordelen.

Anna had tot haar verrassing gemerkt hoeveel betekenis je kon hechten aan zo'n ervaring, bijvoorbeeld aan het horen van een geluid. Ze rekende er doorgaans niet op dat geluiden emotionele bijbetekenissen konden hebben. Maar door op deze manier te luisteren werd ze zich meer bewust van emoties, met name van boosheid en spanning. Tevens besefte ze beter hoezeer ze, als ze gespannen was, de neiging, de reflex haast, vertoonde delen van haar lichaam aan te spannen die voorheen aan haar aandacht ontsnapten.

Door de instructie zich op een milde manier 'open te stellen' voor die gevoelens, kon Anna langer dan voorheen bij dit soort gewaarwordingen blijven. De houding van de trainer was ook belangrijk geweest: hij stimuleerde haar nieuwsgierigheid ten aanzien van deze observaties en leerde haar datgene wat ze ervoer in een breder perspectief te zien.

Ze ontdekte dat de vragen van de trainer haar eigen vragen werden. Eiste deze gedachte of dit gevoel haar aandacht op? Wat merkte ze op bij deze ervaring? Hoe lang duurde deze? Veranderde de ervaring of bleef ze hetzelfde? Was ze zich bewust van andere gedachten naast wat ze op dat moment ervoer? Hoe ebde het weg, áls dat al gebeurde?

Doordat ze zich zoveel meer bewust was van wat er speelde, waren al deze aspecten van de meditatie nu binnen haar bereik. Bij haar voorbereiding op de wedstrijd ondervond Anna hoe nuttig de ademruimte was, omdat hij in het verlengde lag van haar andere meditaties en geen op zichzelf staande 'instant-oplossing' was of een vervanging van de standaardmeditatie.

Uit Anna's ervaring kwam iets belangrijks naar voren, namelijk dat ze, door zich open te stellen voor problematische gedachten, gevoelens en gewaarwordingen, beter kon zien wanneer ze vatbaar was voor het denken op de oude, vruchteloze manier. Ze begon haar eigen terugvalsignalen te herkennen.

EEN VERHAAL OVER EEN KONING DIE DRIE ZONEN HAD

Uit: Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D., (2004). Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie.: een nieuwe methode om terugval te voorkomen. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds..

Er is een verhaal over een koning die drie zonen had. De eerste was knap en heel geliefd. Toen hij 21 was, liet zijn vader een paleis in de stad voor hem bouwen. De tweede zoon was intelligent en ook heel geliefd. Toen hij 21 werd, liet zijn vader ook voor hem een paleis in de stad bouwen. De derde zoon, knap noch intelligent, was nors en niet bepaald geliefd. Toen hij 21 was, zeiden de raadslieden van de koning: 'Er is geen plaats meer in de stad. Laat buiten de stad een paleis voor uw zoon bouwen. U kunt er een bastion van laten maken en een paar van uw wachten sturen om te verhinderen dat het wordt aangevallen door de schurken die zich buiten de stadsmuren ophouden.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde een paar van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later zond de zoon een boodschap naar zijn vader: 'Ik kan hier niet wonen. De schurken zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat nog een paleis bouwen, groter en sterker, en een kilometer of dertig van de stad en de schurken. Als hij meer soldaten heeft, zal hij aanvallen van de langstreckende nomadenstammen gemakkelijk kunnen weerstaan.' En dus liet de koning zo'n paleis bouwen en stuurde honderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Een jaar later kwam er weer bericht van de zoon: 'Ik kan hier niet wonen. De stammen zijn te sterk.' Dus zeiden de raadslieden: 'Laat dan een kasteel bouwen, een groot kasteel, honderdvijftig kilometer van hier. Het moet groot genoeg zijn om vijfhonderd soldaten te kunnen herbergen en sterk genoeg om aanvallen van de naburige volken te weerstaan.' En dus liet de koning een kasteel bouwen en stuurde vijfhonderd van zijn soldaten om het te beschermen.

Maar een jaar later zond de zoon weer een bericht naar de koning, 'Vader, de aanvallen van de naburige volken zijn te sterk en als ze een derde keer aanvallen, vrees ik voor mijn leven en dat van uw soldaten,' Hierop zei de koning tegen zijn raadslieden: 'Laat hem maar thuiskomen, dan kan hij bij mij in het paleis wonen. Want het is beter dat ik van mijn zoon leer houden dan dat ik alle energie en reserves van mijn koninkrijk aanwend om hem op afstand te houden.'

Mensen die in het verleden een depressie hebben gehad of andere nare ervaringen, steken vaak een hoop energie in het vermijden of verdringen van negatieve herinneringen, gevoelens en ervaringen. Pogingen om onprettige situaties te vermijden en onbehagen te verminderen vreten energie (zoals de koning in het verhaal constateerde). Hoe vermoeiend het ook is, veel mensen menen dat ze in het verleden baat hebben gehad bij deze strategie en dat die inspanningen de moeite lonen.

In de training introduceren we een totaal andere manier van omgaan met ongewenste ervaringen: die van accepteren, toelaten wat er is. In de eerste helft van de training leren we bewust te worden van waar hun geest naar afdwaalt, via dat besef weer bij het heden te komen, en daartoe de ademhaling als instrument te gebruiken. Daarmee is de basis gelegd voor datgene wat we in de tweede helft van de training leren, namelijk hoe we deze vaardigheden moeten toepassen om terugval te voorkomen en meer in het algemeen anders met het leven om te gaan. Centraal daarin staat het ontwikkelen van een andere relatie met datgene wat je ervaart.

GEVOELENS TOELATEN

Er zijn in essentie drie manieren om met een vervelend gevoel om te gaan:

1. Negatief (harde tegen-reactie), door het af te wijzen, door te willen ontsnappen, door uit de weg gaan, door er tegen te vechten, door het 'weg te denken', door geruststelling te vragen.
2. Neutraal (zachte tegen-reactie), door het te negeren, er niet op te reageren, de aandacht af te leiden.
3. Positief (acceptatie-reactie), door de ervaring de ruimte geven om er te mogen zijn. Door de aanwezigheid van het gevoel te erkennen en het toe te staan zo vaak als dat nodig is .

Stap 1

Sta stil bij wat je ervaart. Beschrijf de ervaring objectief voor je zelf. Welk gevoel heb je (bang, boos of bedroefd). Welke reacties merk je in je lichaam ? Waar voel je wat ? Welke gedachten en welk beelden hoort erbij ? Voorbeeld: Ik voel spanning, ik voel mijn buik. Ik heb gedachten X en de beelden Y.

Stap 2

Geef je gevoel een score op een schaal van 0 tot 10. Een 10 is de maximale score een 0 is geen of weinig gevoel.

Stap 3

Vraag jezelf eerlijk: Kan ik dit uithouden? Heb ik nu, hier op dit moment de ruimte om dit alles te ervaren ? Laten de sterkte van het gevoel en de omstandigheden het toe dat ik het kan uithouden ? Ja of nee ?

Optie: je kunt vooraf bepalen om een ervaringen met gevoelscore onder bijvoorbeeld een 3 altijd toe te laten en vanaf 4 of hoger op de gebruikelijke manier te benaderen. Als je meer ervaring krijgt met deze methode kun je de 'lat hoger leggen'.

Als je antwoord **JA** is dan moet je gewoon doen of doorgaan wat je anders ook gedaan zou hebben (= normaal gedrag dus zonder negatief of neutraal te reageren) **terwijl je voelt wat je voelt**. Kom maar op! Ik wil dit voelen. Wat ik ook voel, het is o.k. ! Dit is de "acceptatie-reactie" geef de ervaring de ruimte er te zijn.

Als het antwoord **NEE** is dan reageer je op je gebruikelijk manier (1 en/of 2)

Stap 4

Als je voor **JA** kiest dan bepaal dan hoe sterk je nu bent en hoe lang je dit zult doen. Bijv. 10 min. half uur etc.

Als de moeite die je moet doen groter is dan het resultaat dan moet je er direct mee kappen !

HOE KUNNEN WE ACCEPTATIE STIMULEREN ?

Samenvatting van p.214-217 uit Segal (2004)

Tot nu toe hebben tijdens het oefenen met de zitmeditatie de ademhaling of een lichaamsdeel als onderwerp van aandacht genomen. Als onze aandacht door iets anders werd getrokken dan was de instructie om op een vriendelijke manier naar de ademhaling of het betreffende lichaamsdeel terug te keren.

We gaan nu de methode uitbreiden.

De basisrichtlijn bij deze oefening is je gewaar te worden van wat het meest overheerst in je ervaring van moment tot moment.

Als je aandacht steeds naar een bepaalde plek, bepaalde gedachte, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen worden getrokken, schenk daar dan op een vriendelijke manier aandacht aan. Dat is de **eerste stap**. (als er nu niet iets is dat om aandacht vraagt, dan kun je een probleem uit je leven op dit moment naar voren halen)

De **tweede stap** is zo goed mogelijk op te merken hoe je omgaat met wat er op die plek gebeurt.

Vaak staan we op een afwijzende manier tegenover een gedachte, een gevoel of een lichamelijke gewaarwording.

Als we het niet willen, omdat het pijnlijk is, onaangenaam of op een bepaalde manier ongemakkelijk is, zijn we geneigd het uit angst, irritatie of ergernis af te weren en weg te duwen. Elk van deze reacties is het tegenovergestelde van aanvaarding.

De **derde stap** is, als je je goed bewust bent van je reactie, je open te stellen voor wat je ervaart, simpelweg ruimte maken voor wat er gaande is, in plaats van te proberen er iets anders van te maken.

Aandacht inclusief aanvaarding is het niet-onderbreken van de natuurlijke stroom van de subjectieve gewaarwordingen op dat moment.

We brengen onszelf terug naar wat er is. We kijken naar de dingen zoals ze zijn, we merken ze simpelweg op en nemen waar wat er is. Dit is de manier om om te gaan met ervaringen die sterk onze aandacht trekken.

Je kunt daarbij tegen jezelf zeggen: 'Zo is het', 'Laat me het gewoon maar voelen', of 'Het is oké', of 'Het is zoals het is', of 'Het is goed zo'.

Je kunt, als je wilt, a.h.w. naar de betreffende plak ademen. Richt je aandacht op lichamelijke gewaarwordingen, merk op als je in de gebruikelijke denkpatronen terecht komt en richt je aandacht steeds opnieuw op wat je in je lichaam voelt. (Als er na verloop van tijd niets is dat bijzondere aandacht vraagt kun je doorgaan met aandacht voor de ademhaling. De oefening kan ook vanwege de tijd afgesloten worden)

Aanvaarding, acceptatie is geen berusting maar een noodzakelijke eerste stap om je volledig bewust te worden van je moeilijkheden. Daarna kun je, als dat nodig is, er op een verstandige manier op reageren in plaats van, als in een reflex, met het automatisch reageren vanuit een ingesleten patroon.

WAT JE KUNT LEREN VAN KATTENVOER

Uit: Jon Kabat-Zinn (1996) Waar je ook gaat, daar ben je.

Ik kan er niet tegen aangekoekte etensbakjes van katten naast onze eigen borden in de gootsteen aan te treffen. Ik weet niet precies waarom ik me daar zo druk over maak, maar het is nu eenmaal zo. Misschien omdat ik als kind zelf geen huisdier heb gehad. Of misschien omdat ik denk dat het slecht is voor de volksgezondheid (virussen en zo). Wanneer ik de etensbakjes van de katten wil schoonmaken, was ik eerst al onze borden af. Kortom, ik houd er niet van vuile kattenschoteltjes in de gootsteen te vinden en dat zullen ze weten ook.

Om te beginnen word ik boos. Vervolgens neemt die boosheid een persoonlijker karakter aan en richt zich op een bepaald doelwit, en dat is meestal mijn vrouw Myla. Ik voel me gekwetst omdat zij mijn gevoelens niet respecteert. Ik heb haar al talloze malen gezegd dat ik er een hekel aan heb, dat ik het walgelijk vind. Ik heb haar zo vriendelijk als ik maar kon gevraagd het niet meer te doen, maar toch doet ze het nog vaak. Ze vindt mij maar een dwangmatige idioot en wanneer ze haast heeft, laat ze de aangekoekte kattenschoteltjes gewoon in het zeepsop liggen.

Als ik ontdek dat er kattenvoer in de gootsteen ligt, kan dat al snel aanleiding geven tot een verhit debat, voornamelijk omdat ik boos en gekwetst ben en vooral omdat ik vind dat 'mijn' boosheid en 'mijn' gekwetstheid terecht zijn: ik weet dat 'ik' gelijk heb. Kattenvoer hoort niet in de gootsteen! Maar wanneer het er dan toch in blijkt te zitten, begin ik als een gek te 'ikken en te mijnen'.

Onlangs is het me opgevallen dat het me niet meer zo vreselijk van mijn stuk brengt. Ik heb niet opzettelijk geprobeerd mijn reactie erop te veranderen. Mijn gevoelens ten aanzien van kattenvoer zijn onveranderd, maar op een of andere manier kijk ik nu anders tegen zo'n voorval aan, namelijk met meer gewaar-zijn en vooral met veel meer humor. Wanneer het zich nu voordoet - en dat gebeurt nog steeds ergerlijk vaak - merk ik dat ik me op het moment zelf gewaar ben van mijn reactie en dat ik naar die reactie kijk. 'Nu gebeurt het', zeg ik tegen mezelf.

Ik voel hoe de boosheid in me opwelt. Daaraan blijkt een licht gevoel van afkeer vooraf te gaan. Vervolgens merk ik hoe een bepaald niet licht gevoel verraden te zijn zich roert. Een van mijn huisgenoten heeft mijn verzoek niet serieus genomen en dat vat ik heel erg persoonlijk op. Per slot van rekening horen mijn gezinsleden mijn gevoelens te respecteren, nietwaar?

Ik ben met mijn reacties op de kattenschoteltjes gaan experimenteren door ze zeer nauwkeurig gade te slaan zonder ze in handelingen om te zetten. Ik kan mededelen dat het aanvankelijke gevoel van afkeer niet zo erg is als ik er bij blijf, ademhaal en mezelf alleen maar toesta het te voelen; eigenlijk is het binnen een paar seconden

verdwenen. Ik heb ook opgemerkt dat het gevoel verraden te zijn en gedwarsboemd in mijn wensen me veel kwader maakt dan het kattenvoer zelf. Zo ontdek ik dat het kattenvoer zelf niet de oorzaak van mijn woede is. De oorzaak is dat ik het gevoel heb dat er niet naar me wordt geluisterd en dat ik niet wordt gerespecteerd. Dat is andere koek dan kattenvoer. Aha!

Vervolgens herinner ik me dat mijn vrouwen kinderen een volkomen andere kijk op de zaak hebben. Zij denken dat ik van een mug een olifant maak; ze proberen heus wel mijn wensen te respecteren als die redelijk in hun oren klinken, maar soms is dat niet het geval en dan gaan ze gewoon hun gang zonder ook maar aan mij te denken.

Dus ik ben ermee opgehouden het persoonlijk op te vatten. Wanneer ik echt geen kattenvoer in de gootsteen wil, rol ik mijn mouwen op en maak ik de etensbakjes van de katten meteen schoon. Anders laat ik ze gewoon waar ze zijn en ga ik weg. We maken er geen ruzie meer over. Ik heb zelfs ontdekt dat ik nu sta te glimlachen wanneer ik die aanstootgevende objecten in de gootsteen aantref. Per slot van rekening heb ik er heel wat van geleerd.

OEFENING:

Sla je reacties gade in situaties die je ergeren of boos maken. Merk op dat zelfs de uitspraak dat iets je boos 'maakt', betekent dat je je macht aan anderen overdraagt. Dergelijke voorvallen bieden je een goede gelegenheid om te experimenteren met aandacht: beschouw aandacht als een pan waarin je al je gevoelens kunt stoppen en waar je bij kunt blijven; je laat ze langzaam gaar worden en herinnert jezelf eraan dat je er niet meteen iets mee hoeft te doen, dat ze gaarder, beter verteerbaar en begrijpelijker worden door ze simpelweg te laten sudderen in de pan van de aandacht.

Neem waar in welk opzicht je gevoelens creaties zijn van jouw visie op de dingen; mogelijk is die visie niet compleet. Kun je deze situatie voor lief nemen en jezelf niet in het gelijk of in het ongelijk stellen? Ben je geduldig en moedig genoeg om steeds sterkere emoties in de pan te doen en ze rustig gaar te laten worden, in plaats van ze op de buitenwereld te projecteren en zo de wereld te dwingen te worden zoals jij haar op dit moment wilt hebben? Begrijp je hoe deze beoefening tot nieuwe zelfkennis kan leiden en je kan bevrijden van oude, achterhaalde en bekrompen opvattingen?

HET BEOEFENEN VAN AANDACHT

Uit: Miller, T. (1996) Willen wat we hebben. Hoofdstuk 6: Aandacht. Utrecht: Bruna.

In deze tekst wordt o.a. beschreven hoe je op een aandachtgerichte wijze je kunt openstellen voor actuele problemen.

- Probeer wat je voelt volledig te voelen. zonder voorbehoud.
- Probeer wat je ziet volledig te zien. zonder voorbehoud.
- Probeer wat je aanraakt volledig aan te raken. zonder voorbehoud.
- Probeer wat je hoort volledig te horen. zonder voorbehoud.
- Probeer wat je doet volledig te doen, zonder voorbehoud.
- Probeer wat je zegt volledig te zeggen, zonder voorbehoud.
- Probeer wanneer je het warm hebt, het volledig warm te hebben, zonder voorbehoud.
- Probeer wanneer je het koud hebt, het volledig koud te hebben, zonder voorbehoud.
- Met andere woorden: schenk aandacht!

Aandacht kan je bevrijden van angst, depressie en woede

Jack was een slimme, welvarende en beschaafde zakenman. Hij verkeerde in moeilijkheden en kwam bij me omdat hij 'last van stress' had. Ik bood hem emotionele steun en hielp hem een aantal zakelijke en privéproblemen op te lossen, maar hij bleef gespannen, kwaad en hyperactief. Door overheidsinstellingen werd bij Jack een onderzoek gedaan naar fraude en belastingontduiking in verband met activiteiten waar hij in het verleden buiten zijn schuld om bij betrokken was geraakt. De eisende partij dreigde regelmatig hem de bak in te sturen, hoewel het nog nooit zover was gekomen. Jack had bijna de hele dag een misselijk gevoel in zijn buik, alsof hij in de achtbaan steil naar beneden ging. Hij was bang om de bak in te gaan, bang voor persoonlijke en zakelijke vernedering, en bang om alles kwijt te raken wat hij had. Wie kon hem ongelijk geven?

We bespraken zijn situatie uittrenturen, maar Jack bleef bang. Op een dag zei ik tegen hem: 'Ga zo nu en dan eens een uur op een rustige plek zitten en doe dan niets anders dan je zo bang voelen als je maar kunt. Hoe banger je je voelt, hoe beter. Onderbreek het niet en denk nergens anders aan. Ga er gewoon mee door tot er iets nieuws gebeurt. Hou ook niet op als je het gevoel krijgt dat je gek wordt. Ook niet als je het gevoel hebt dood te gaan, of als je moet huilen.' Dit was niet gemakkelijk voor Jack. Hij probeerde de oefening een paar keer, maar gaf steeds al gauw op. Ten slotte hield hij het een keer tot het einde toe vol. Hij vertelde me achteraf: "Ik voelde me steeds beroerder worden tot ik dacht dat ik zou barsten. Ik wilde huilen, maar het ging niet, en ik dacht: " Als ik niet opsta en iets anders ga doen, word ik krankzinnig!" Zo ging het maar door. Het leek alsof het dagen duurde, terwijl er niet meer dan

twintig minuten waren verstreken. Toen, zonder enige waarschuwing, verdween de angst gewoon. Het was alsof er een luchtbel doorbrak, zonder een spoor achter te laten. Daarna probeerde ik weer bang te zijn, maar het lukte me niet het te voelen. Ik bleef denken: "Nou, mijn situatie is zoals die is. Ik zal binnen die situatie gewoon moeten doen wat ik kan."

Sharons man, Lyle, was ongeveer een jaar voor ze bij me kwam aan AIDS gestorven. Lyle was een goede echtgenoot geweest; ze waren samen gelukkig geweest. Ze moest nu alleen hun twee jonge kinderen verder opvoeden. (Zij noch de kinderen waren besmet.) Na een jaar had ze nog steeds zoveel verdriet dat haar gevoelens haar vaak te veel werden.

Toen ik vroeg hoe ze omging met haar verdriet, noemde ze de strategieën die veel mensen gebruiken. Ze probeerde 'er niet bij stil te staan.' Ze probeerde 'vooral te kijken naar het positieve'. Ook Sharon bood ik emotionele steun en ik hielp haar een aantal problemen op te lossen. Ze was ermee geholpen, maar zat nog steeds vol verdriet. Ik stelde haar voor elke dag een half uur apart te houden voor haar verdriet. Ze moest dan zoveel mogelijk huilen. Ik stelde haar voor tijdens deze rouwsessies oude dagboeken te lezen, naar foto's te kijken of brieven te schrijven aan haar overleden echtgenoot.

Sharon vertelde later dat ze uit angst haar eerste rouwsessie had uitgesteld. Toen ze het eindelijk deed, merkte ze tot haar verbazing dat ze zich tijdens de sessie niet veel slechter voelde dan ze zich normaal de hele dag al voelde. De sessies die erop volgden waren soms intenser, soms minder intens. Na zo'n tien dagen voelde ze niet meer zo'n behoefte aan deze rouwsessies. Ze had nog steeds verdriet, maar werd er niet meer door gekweld of verlamd.

Dit soort technieken bestaan allang. Boeddha adviseerde zijn monniken over vreselijke en weerzinwekkende beelden te mediteren totdat ze hun afkeer ervoor overwonnen. Sommige van de klassieke Griekse filosofen deden vergelijkbare suggesties. Ondanks de potentiële waarde van deze methoden zijn er vandaag de dag nog verrassend weinig mensen mee bekend. Sommige therapeuten maken er gebruik van, maar niet bijzonder vaak. Vele anderen maken er geen gebruik van en hebben er nog nooit van gehoord.

Ik heb Jack en Sharon geholpen met het leren van specifieke toepassingen voor het beoefenen van Aandacht. Hun gevoelens waren normaal en heel begrijpelijk, maar ze leden meer dan nodig was. Ze hadden om te beginnen al waardeoordelen over hun gevoelens: 'Dit is een slecht gevoel. Dit heb ik niet nodig, ik wil het niet. Als ik probeer het te negeren, gaat het misschien wel weg.' Door de door mij voorgestelde technieken werden ze gedwongen hun waardeoordelen los te laten. Ik spoorde hen aan hun gevoelens volledig toe te laten, zonder enig voorbehoud. Toen ze dat deden, werden de gevoelens, tot hun grote verbazing, minder pijnlijk.

MEDELEVEN IN HET WERK

Ontevredenheid in het werk wordt vooral veroorzaakt door ergernissen aan de gebreken van anderen zoals domheid, incompetentie, oneerlijkheid, luiheid, etc. De ergernissen aan de gebreken van familie, vrienden en kennissen kunnen we vaak wat makkelijker tolereren.

Het is nutteloos om boos te worden over andermans ergernissen omdat de ander toch niet veranderd, laat staan weet wat jij ervan vindt.

Je boosheid schaadt alleen en vooral jezelf. Bovendien wordt uiteindelijk de meeste schade aangericht door slimme hardwerkende mensen.

De volgende empathische opvattingen kunnen helpen om meer medeleven op te bouwen:

- Deze persoon heeft er niet om gevraagd om stom te zijn. Het overkomt iemand net zoals lang of kort zijn.
- God houdt evenveel van domme als van slimme mensen.
- Onaardig tegen deze persoon zijn zal zijn medewerking niet vergroten.
- Het ligt niet binnen mijn mogelijkheden om de sociale vaardigheden van deze persoon te verbeteren.
- Als deze persoon net zo capabel en energiek als mij zou zijn dan zou ik niet zijn/haar baas zijn.
- Incompetent zijn in een bepaalde baan maakt deze persoon nog niet waardeloos.
- Ik word niet betaald om mensen te beoordelen. Ik word betaald om mijn werk zo goed mogelijk te doen met de wetenschap dat anderen me soms in de weg staan.
- Als ik pech gehad had dan zou ik een slechte opleiding gehad hebben en hij een betere.
- Misschien ben ik eerlijker dan deze persoon. Dat is niet mijn pech, maar die van haar. Ook al wint ze dit vanwege oneerlijkheid, uiteindelijk zal ze daar een verschrikkelijke prijs voor betalen.

Om meer meelevend te reageren kun je het volgende doen :

Maak een lijst met drie kolommen. Zet in de eerste kolom de mensen waarmee je (in je werk) te maken hebt die je regelmatig storen met hun persoonlijke gebreken. Zoek een meelevende opvatting die past bij deze lastige persoon, stel indien nodig bij en schrijf hem in de middelste kolom. Dit helpt je bij de volgende keren dat je met die persoon te maken hebt. Schrijf na afloop het resultaat in de rechter kolom.

EEN COGNITIEVE BENADERING VAN AANDACHT: Omgaan met onaangename ervaringen.

Uit: Miller, T. (1996) Willen wat we hebben. Utrecht: Bruna.

Wat de meeste mensen zo moeilijk vinden aan het beoefenen van Aandacht is te begrijpen wat het is en vervolgens de waarde ervan in te zien. Als je die hindernissen eenmaal hebt genomen, heb je bij de beoefening ervan niet veel hulp meer nodig. Maar omdat het jammer zou zijn als Aandacht niet op de juiste manier werd beoefend, reik ik een eenvoudige methode aan die gebaseerd is op de cognitieve principes .

Als je probeert een lijst te maken van alle omstandigheden en ervaringen die mensen vanzelfsprekend als onplezierig bestempelen, zul je al gauw ontdekken dat die lijst in wezen oneindig is. De meeste ervaringen en omstandigheden waarmee een mens te maken kan krijgen, kunnen worden beschouwd als plezierig, onplezierig, of neutraal. Hier volgt een lijst van een aantal willekeurig gekozen, onnodige waardeoordelen met betrekking tot routinematige ervaringen en omstandigheden.

- Ik heb er een hekel aan wanneer mensen op de linker rijbaan langzaam rijden.
- Het is zo vervelend om steeds al die dronkelappen te moeten zien wanneer ik in het park wandel.
- Waarom heeft mijn buurman zijn huis nu net in die kleur oranje geschilderd?
- Realiseren dikke vrouwen met halve leggings zich niet hoe vreselijk ze eruitzien?
- Ik heb zo'n hekel aan het gekrijs van die vechtende katten achter mijn tuin.
- De bloemen van die paardekastanje ruiken zo smerig.
- Ik word zo kwaad als ik wil niezen maar het niet lukt.
- Ik zou willen dat ik langer was.
- Ik zou veel gelukkiger zijn als ik wist hoe ik een groter huis kon kopen zonder een hogere hypotheek te hoeven betalen.
- Ging mijn man nu maar af en toe naar een fitness-centrum. Hij moet echt iets aan zijn figuur doen.
- Ik hou meer van rozen dan van narcissen.

Stap een: identificeer aandachtloze gedachten

De meeste voorbeelden zijn in enkele basiscategorieën onder te brengen. Als eerste moet je jezelf observeren en kijken welke van je gedachten in een van de volgende categorieën vallen. De lijst is niet volledig, maar zij helpt je een begin te maken. Nogmaals, veel van onze aandachtloze gedachten zijn niet meer dan slechte gewoonten. Het is heel normaal dat bepaalde, soms zeer sterke, gedachten zich vaak herhalen, terwijl je het niet met deze gedachten eens bent als je erover nadenkt.

AANDACHTLOZE GEWOONTEGEDACHTEN:

- Als ik mijn gevoelens voel. worden ze alleen maar erger.
- Als ik de volle kracht van mijn gevoelens voel. word ik misschien gek.
- Ik zal me beter voelen als ik onplezierige gewaarwordingen en omstandigheden neger.
- Ik heb te veel belangrijke dingen te doen om aandacht te kunnen schenken aan wat ik ervaar.
- Mijn huidige omstandigheden en gevoelens zijn te saai. Ze rechtvaardigen niet dat ik er aandacht aan schenk.

Wanneer je merkt dat je dit soort gedachten hebt, veroordeel jezelf dan niet en geef jezelf niet het gevoel dat je hebt gefaald.,ook al beoefen je misschien al lange tijd het schenken van Aandacht.

Stap twee: ondersteun het schenken van Aandacht door andere gedachten te formuleren

Het is moeilijk om andere gedachten te verzinnen wanneer je ergens midden in zit. Het zal je beter lukken als je Aandachtondersteunende gedachten van tevoren formuleert. Je gaat echt niet te ver als je ze oefent of uit je hoofd leert. In de onderstaande tabel geef ik de zojuist genoemde aandachtloze gedachten en een bijbehorend aandachtondersteunend alternatief.

AANDACHTLOZE GEWOONTEGEDACHTEN

1. Als ik mijn gevoelens voel. worden ze alleen maar erger.
2. Als ik de volle kracht van mijn gevoelens voel. word ik misschien gek.
3. Ik zal me beter voelen als ik onplezierige gewaarwordingen en omstandigheden neger.
4. Ik heb te veel belangrijke dingen te doen om aandacht te kunnen schenken aan wat ik ervaar.
5. Mijn huidige omstandigheden en gevoelens zijn te saai. Ze rechtvaardigen niet dat ik er aandacht aan schenk.

ALTERNATIEVE AANDACHTONDERSTEUNENDE GEDACHTEN

1. Wanneer ik slechte gevoelens heb, is er toch geen manier om eraan te ontsnappen.
2. Gevoelens zijn in feite niet meer dan een soort gewaarwording. Ze komen en gaan. zoals pijn en genot. warmte en kou. en ze richten zelden blijvende schade aan.
3. Het is eigenlijk niet mogelijk onplezierige gewaarwordingen of omstandigheden te negeren. maar als ik het toch probeer, word ik er gespannen en ongelukkig van.
4. Ik kan productief zijn zonder gevoelloos of wrokkig te zijn.
5. Dit moment is altijd precies zo kostbaar of waardeloos als ik wil dat het is.

Stap drie: vervang aandachtloze gedachten door aandachtige gedachten

Hier blijf je je leven lang mee bezig. Onnodige waardeoordelen komen uiteindelijk voort uit instinctieve verlangens. Het is dan ook niet verstandig te verwachten dat het schenken van Aandacht een moeiteloos proces is. Er zullen altijd momenten zijn waarop je merkt dat je iets denkt in de trant van: 'Verdorie, waarom moet het nu uitgerekend vandaag regenen?' Bovendien is het zo dat hoe langer je Aandacht beoefent, hoe meer onnodige waardeoordelen je zult ontdekken die je voorheen niet opvielen. Sommige zijn zo automatisch dat het in het begin misschien onmogelijk lijkt ertegenin te gaan.

Ga gewoon rustig door en doe wat je kunt. Elke dag dat je Aandacht beoefent, stel je jezelf steeds beter in staat om moeilijkere gewoonten aan te pakken. Het is geen wedstrijd en je hoeft geen eindstreep te halen. Zie elk voorval weer als even belangrijk: laat elk voorval komen zoals het komt.

Misschien lijkt het alsof je voor het beoefenen van Aandacht, in de betekenis die ik eraan geef, alle ambitie moet laten varen. Als je in een eenzame woestijn de weg kwijt bent en je geen waardeoordelen velt over je omstandigheden of pijnlijke zintuiglijke ervaringen, zul je dan nog wel pogingen ondernemen om er weg te komen? Kun je doodgaan als gevolg van het beoefenen van Aandacht? Nee, je overlevingskansen worden er niet kleiner door. Als je in de woestijn zit en niet meer weet waar je bent, zul je allerlei dingen tegelijkertijd ervaren, zoals altijd. Een van die dingen is het sterke verlangen om te blijven leven, maar je zult ook begrijpen dat als je veel langer wilt blijven leven, je moet zien weg te komen uit de woestijn. Wat je als eerste zult doen heeft te maken met eenvoudige behoeften, zoals lopen, water en een schuilplaats zoeken, slangen mijden en een richting kiezen. Je zult er in feite baat bij hebben als je Aandacht schenkt aan deze activiteiten. Het is onnodig om te denken: 'Ik haat deze verdomde plek!' of: 'Was ik hier maar nooit naartoe gegaan' of: 'Was het maar niet zo heet!' om de woestijn uit te komen. De kans is groot dat je aan dergelijke gedachten helemaal niets hebt, omdat ze je energie opslokken, je afleiden van je voornaamste doel en je moreel aantasten.

En als je nu slachtoffer bent geworden van een vreselijke ramp of onrechtvaardige gebeurtenis? Dat verandert in wezen niets. Als je bang bent, wees dan bang. Als je pijn voelt, voel die pijn dan. Ernaar verlangen dat je geen pijn hebt, helpt meestal niet veel, dus het is niet zo dat je jezelf ermee kwelt. Soms kan afleiding de pijn verzachten, als deze niet te hevig is. Als je iets anders wilt doen of ergens anders aan wilt denken om je lijden te verzachten, doe dat dan ten volle en met alles wat je in je hebt. Natuurlijk probeer je in een slechte situatie manieren te vinden om eruit te komen. Als je plannen maakt, doe dat dan met alles wat je in je hebt, met al je Aandacht. Natuurlijk maak je je er zorgen over dat je plannen zullen mislukken. Als je de behoefte voelt om je zorgen te maken, maak je dan hartgrondig zorgen, met al je Aandacht, tot het verlangen om je zorgen te maken is bevredigd. Soms kun je in een nare situatie terecht komen waarvoor geen oplossing lijkt te zijn, geen

ontsnapping. Doe in dat geval wat mensen altijd al hebben moeten doen onder dergelijke omstandigheden. Accepteer het. Het beoefenen van Aandacht zal je daarbij helpen.

Stap vier: handel aandachtig

Denken met Aandacht zal je beter afdaan als je bewust bepaalde gewoonten ontwikkelt die in overeenstemming zijn met het aandachtsprincipe. Aandacht leggen in je gedrag betekent voornamelijk je gedragen alsof elke handeling belangrijk is. Eén ding tegelijk doen is één manier om je te gedragen alsof wat je doet belangrijk is. Als je een atoombom die in je achtertuin is terechtgekomen onschadelijk zou moeten maken, zou je niet je draagbare televisie mee naar buiten nemen om tijdens de klus nog naar het nieuws of je favoriete soap te kunnen kijken. Het mooiste zou zijn als je de afwas kunt doen alsof dat even belangrijk is als het onschadelijk maken van een bom. In verschillende stromingen is uiting gegeven aan deze gedachte. Zo zegt Thich Nhat Hanh, een hedendaagse Zenleraar en vredesactivist:

Tijdens het afwassen zou je alleen de afwas moeten doen. Dat wil zeggen dat je je tijdens het afwassen van de borden volledig bewust bent van het feit dat je de borden wast. Op het eerste gezicht lijkt dat misschien vreemd: waarom zou je zoveel nadruk leggen op zoiets simpels? Maar daar gaat het nu juist om. Het feit dat ik hier deze borden sta te wassen is een bijzondere realiteit. Ik ben volledig mezelf volg mijn ademhaling. ben me bewust van het heden en van mijn gedachten en handelingen. Het is hierbij onmogelijk mij gedachteloos te laten meevoeren als een fles op de golven.

Alles doen alsof het erg belangrijk is, is geen eenvoudige opgave. Het is een theoretisch ideaal waarvan ik betwijfel of er iemand is die het ooit helemaal bereikt. Niettemin wil ik je aanmoedigen deze uitdaging aan te gaan. tot het uiterste te gaan, net zo vaak als het voor jou prettig voelt.

Wanneer je de hond een wasbeurt geeft, probeer dan te doen alsof het dier het enige nog overgebleven exemplaar is van een verder uitgestorven diersoort. Wanneer je urineert. doe dan alsof je een uroloog bent. die kennis heeft van en geïnteresseerd is in elk gevoel en de structuur van de plasbuis. Wanneer je televisie kijkt. doe dan alsof je pas bent aangekomen van een andere planeet waar niets bestaat wat op televisie lijkt. Wanneer je cornflakes eet, stel je dan voor dat je net uit een kerker bent gekomen waar je twintig jaar hebt doorgebracht en waar je niets anders dan watergruwel vol maden en modderig water hebt gegeten. Deze fantasieën zijn misschien wat extreem, dus ga er niet te ver in, maar je kunt ze gebruiken als hulpmiddel om je erop in te stellen routinematige activiteiten uit te voeren alsof ze geen routine voor je zijn. Het is niet mijn bedoeling je te belasten met de morele plicht altijd één ding tegelijk te doen. Je hebt het recht dingen die je als vervelend ervaart wat prettiger te maken, als je daar behoefte aan hebt. De beslissing is uiteindelijk aan jou. Ik luister nog steeds naar de radio als ik autorijd. maar niet meer zo vaak als voorheen. Voordat ik de autoradio aanzet, stel ik mezelf de vraag: 'Ben ik in staat om echt naar de radio te luisteren tijdens het rijden, of zet ik alleen uit

gewoonte een bron van herrie aan?' Als ik denk dat ik echt kan luisteren. zet ik de radio aan. anders niet. Ik wil je ook geen vreemde stemming of vervelend sociaal gedrag opleggen. Dingen op een natuurlijke en gemakkelijke manier doen is niet in strijd met dingen doen alsof ze erg belangrijk zijn. Een goede acteur vervult zijn rol natuurlijk en met gemak. evenals een goede atleet of iemand die goed kan praten. Als je merkt dat je je door het beoefenen van Aandacht niet op je gemak voelt of het gevoel hebt dat je onder druk staat. of je vermoedt dat je de mensen met wie je te maken hebt stoort. doe je waarschijnlijk te hard je best.

Affirmaties

Zowel traditionele religies als moderne bewegingen voor zelfverwerkelijking zijn allang voorstander van het herhalen van korte uitspraken die de ontwikkeling van bepaalde overtuigingen ondersteunen, zoals aandacht zonder waardeoordelen. Tegenwoordig spreekt men van 'affirmaties', hoewel deze techniek in de loop der eeuwen verschillende namen heeft gehad.

- Ervaar, oordeel niet.
- Ik ben hier en nu. Dit is het !
- Geen sneeuwvlok valt op de juiste plaats.
- Waar je ook gaat, daar ben je !
- Als je de golven niet kunt bedwingen moet je leren surfen.
- Wanneer je het warm hebt, heb het dan volmaakt warm.
- Ben ik van mening dat ik recht heb op iets wat beter of anders is dan hetgeen ik nu heb ?
- Schoonheid is overal.
- Willen wat je hebt.
- Ik ben een van de rijkste mensen die ooit heeft geleefd.

MEDELEVEN OF COMPASSIE MET ANDEREN (EN MEZELF)

Medeleven is het voornemen om denken en te handelen alsof ik niet meer recht heb om te krijgen wat ik wil dan wie dan ook. Het is het besef dat anderen niet beter of slechter zijn dan mezelf, niet belangrijker of onbelangrijker en dus in wezen als gelijk aan mezelf. Ik besef dat iedereen ruwweg verlangt naar dezelfde dingen en dat ruwweg om dezelfde redenen. Vrijwel alle menselijke verlangens komen voort uit dezelfde instinctieve bronnen.

- Ik beoefen meer medeleven via de volgende stappen:
- Ik onderken niet-meelevend denken
- ik formuleer meelevende gedachten
- Ik vervang steeds oude gedachten door meelevende gedachten
- Ik gedraag me meelevend
- Ik glimlach als ik kan

Kenmerken van denkgewoonten waarbij je je ervaringen afwijst:

- *Klagen of afwijzen* van zaken die waarschijnlijk toch niet veranderen.
- *Overdrijven*, jezelf vervelend maken door onaangename aspecten van je omgeving te overdrijven.
- *Superioriteit*: het cultiveren van een aangenaam idee van superioriteit t.o.v. mensen om je heen.
- *Rechthebben*: het cultiveren van een idee dat de wereld zich moet aanpassen aan jouw eisen en wensen.
- *Jurylid spelen*: je gedragen als jurylid van je omgeving.
- *Vergelijken*: onnodige vergelijkingen maken.
- *Beoordelen*: steeds je huidige interne en extreme situatie checken en beoordelen op goed/fout, mooi/lelijk etc.
- *Mokken*: door in gedachten steeds bezig te zijn met iets dat in het verleden gebeurt is. Betere gedachten: Ik heb mijn lesje al geleerd. Vollediger dan dat ik het snap, kan ik het niet begrijpen. Ik neem alle voorzorgsmaatregelen. Ik doe mijn best. Als het weer of toch gebeurt zal ik zo goed mogelijk handelen.
- *Piekeren*: in gedachten steeds bezig angstig te zijn met iets dat in de toekomst zou kunnen gebeuren. Betere gedachten: Ik heb al verschillende maatregelen genomen. Ik doe mijn best. Ik kan een flink portie onzekerheid accepteren.