

Sessie 5:

Toelaten dat dingen zijn zoals ze zijn

Met aandacht op een andere, vaardige manier respons geven op alles wat moeilijk is in het leven

Acceptatie

ONPRETTIGE GEVOELENS HOREN BIJ HET LEVEN. ZE KUNNEN EEN ZWARE TOL EISEN. OF DIE GEVOELENS AL DAN NIET NOG MEER PROBLEMEN OPLEVEREN, HANGT STERK AF VAN JE RESPONS EROP, MET AVERSIE OF MET ACCEPTATIE. ACCEPTATIE HOUDT IN DAT JE TOELAAT DAT DINGEN ZIJN ZOALS ZE ZIJN.



1. In de rij staan

Lees het voorbeeld van Yoshi hieronder eens. Toen Toshi zich **DOELBEWUST NAAR DE PIJNLIJKE EMOTIES EN AVERSIE KEERDE**, zoals hij die **in het lichaam voelde**, verdwenen ze. Bijna als bij toverslag.

Yoshi was klaar met zijn wekelijkse boodschappen in de supermarkt en monsterde de lange rijen achter de kassa's. Vandaag stond hij in een rij die langer leek dan de andere, maar waarin iedereen maar een paar boodschappen had gekocht. Hij glimlachte om zijn slimme keuze. Er stonden nog twee klanten voor hem.

De eerste klant veranderde van gedachten over één van haar aankopen en vroeg de jongen aan de kassa of ze mocht ruilen. Dat kon. De vrouw liep terug de winkel in. Het duurde minuten voor ze terugkwam met het juiste artikel. Yoshi voelde zijn **IRRITATIE GROEIEN**. De volgende klant wilde met de jongen achter de kassa een discussie over de voetbalwedstrijd van avond ervoor aangaan. Yoshi voelde zich steeds **MEER GEFRUSTREERDER EN BOZER**. Eindelijk was het zijn beurt. De jongen keek hem aan, glimlachte en zei: 'Sorry, pauze. Er komt zo iemand anders.' Yoshi voelde een golf van **MACHTELOZE WOEDE** opkomen en **REPETEERDE IN ZIJN HOOFD DE PROTESTEN** die hij voor de uitbater in petto had.

En terwijl hij dat deed, werd hij zich bewust van een **VAGE SPANNING EN ONGEMAK IN ZIJN LICHAAM**, genoeg om zich zijn **AVERSIEHANDTEKENING** te herinneren. Hij scande snel zijn lichaam en ontdekte een pijnlijke spanning in de regio van de borst, een pijnlijk intens gevoel. Hij **RICHTTE ZIJN AANDACHT ER RECHTSTREEKS OP**, waarbij hij direct **CONTACT MAAKTE MET ZOWEL DE FELLE INTENSITEIT** van de fysieke sensaties als **HET VERZET ERTEGEN**, ernaartoe ademend en eruit ademend.

Tot Yoshi's verbazing **VERDWENEN DE INTENSITEIT, DE WOEDE EN FRUSTRATIE IN EEN OOGWENK** – zomaar. Omdat hij niet wist wat hij moest zeggen, glimlachte Yoshi alleen maar naar de nieuwe caissière toen ze achter de kassa plaatsnam en zijn boodschappen begon te scannen.

2. Toelaten en laten zijn

MOEILIJKE GEVOELENS, GEDACHTEN, GEWAARWORDINGEN EN INNERLIJKE ERVARINGEN toelaten betekent dat je ze willens en wetens **IN JE AANDACHT LATEN VERBLIJVEN** zonder te eisen dat ze veranderen of iets anders zijn dan ze zijn.

In plaats van ruzie te maken met het leven sta je toe dat je ervaring gewoon is zoals die al is.

Het is geen berusting

Bij berusting wil je de ervaring die je hebt niet hebben, maar voel je je te machteloos om er iets aan te doen. Je kan die alleen maar passief verdragen. Bij toelaten en accepteren

hoort een **ACTIEF, BEREIDWILLIG GEBAAK VAN ACCEPTATIE EN OPENHEID VOOR DE ERVARING**. Er zijn een bewust commitment en energie voor nodig.

Bij toelaten en accepteren **kies je je respons** in plaats van slachtoffer te worden van de automatische gewoontereactie aversie.

Je bent het niet gewoon

Toelaten en accepteren is iets wat de meesten van ons niet gewend zijn. Het is ook niet gemakkelijk om deze **RADICALE VERSCHUIVING IN JE RELATIE MET MOEILIJKE ERVARINGEN** helemaal tot je door te laten dringen. Het gedicht 'DE HERBERG' van de dertiende-eeuwse dichter Rumi brengt de ingrijpende verschuiving in attitude die van je wordt gevraagd heel duidelijk over.

De Herberg

Dit menszijn is een soort herberg.
Elke ochtend weer een nieuw bezoek.

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt als een onverwachte gast.
Verwelkom ze, ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt,
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat,
behandel toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns,
en vraag ze om erbij te komen zitten.
Wees blij met iedereen die langskomt,
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

Rumi

Reflectie op 'De Herberg'

Wat valt je het meest op in dit gedicht. Lees het en onderstreep woorden of regels die vooral je aandacht trekken. Noteer je commentaar en je bespiegelingen.

.....

Gedachten en gevoelens

HET IS BELANGRIJK TIJD EN AANDACHT TE GEVEN AAN DE ERVARING VAN HET DENKEN. ZO KAN JE HET LEREN KENNEN EN HERKENNEN. DAT GEEFT JE DE KANS OM ER BEWUST MEE OM TE GAAN.

1. Leve het denken

De onze welvaart westerse samenleving is wel grotendeels te danken aan het denken. Alles gaat sneller en de nieuwe mogelijkheden zijn enorm. Boven dit alles prijkt bovendien de machtige uitspraak van Descartes: **'IK DENK, DUS IK BEN.'**

De moeilijkheid is echter dat je in een **NIET TE STOPPEN DENKSTORM** kan terecht komen. Je denkt en denkt nog meer. **HERINNERINGEN, PLANNEN, ZORGEN, VOORNEMENS, OVERTUIGINGEN, IDEALEN...** Noem maar op.

De gedachtestroom stuwt je voort en verhindert je om de rijkdom van het moment te ervaren.

2. Je gedachten leren kennen

Gedachten kunnen zich op **ALLERHANDE MANIEREN** voordoen. Soms zijn ze luchtig en positief, maar **OP MOMENTEN VAN STRESS OF STEMINGSVERMINDERING** krijgen gedachten dikwijls een **NEGATIEF EN BELADEN KARAKTER**.

Negatieve en beladen gedachten kunnen je stemming erg doen verslechteren. Het is dus belangrijk oplettend te zijn voor het verschijnen van deze automatische gedachten.

JE KAN DAN BESLISSEN WELKE GEDACHTEN JE VOLGT EN WELKE NIET.

3. Breng je gedachten in kaart

Het helpt om je dwangmatige gedachten in kaart te brengen. Door ze neer te schrijven **VERMINDER JE AL DE IMPACT VAN JE GEDACHTEN**. Je kan een beter perspectief innemen. Het stelt je bovendien in staat gedachten te herkennen die ofwel **STRESS VEROORZAKEN**, ofwel **ONAANGENAME GEVOELEN TRIGGEREN**.

Schrijf je **STRESSVOLLE GEDACHTEN** op!

.....

Gedachten zijn geen absolute waarheden!

Schrijf je **EMOTIONELE GEDACHTEN** op!

.....

Schrijf je **SOMBERE GEDACHTEN** op!

.....

Gedachten komen en gaan. Je hoeft ze niet te volgen.

Schrijf je **BEPERKENDE GEDACHTEN** op!

.....

4. Je gedachte-gevoelsspiralen

Je kan **JE GEDACHTEN OBSERVEREN** en **NIET MEEGAAN IN EEN ZICH OPBOUWEND DRAMA**. Dat geeft je de mogelijkheid om stressvolle gedachte-gevoelsspiralen in hun opbouw niet verder te voeden. Zodra je negatieve gedachten herkent, kan je je **AANDACHT OPNIEUW STABILISEREN** in het lichaam en het huidige moment.

Een tweetal voorbeelden van **GEDACHTE-GEVOELSSPIRALEN!**

- Jij denkt **NEGATIEVE GEDACHTEN** en je wordt gevuld met een **GEVOEL VAN ANGST**.
- Je denkt **LEUKE GEDACHTEN**, en plotseling **VOEL JE JE EEN STUK BETER**.



5. Je gedachten in relatie met je stemming en gevoelens

DWANGMATIGE en **OORDELENDE GEDACHTEN** kunnen een **NEGATIEVE INVLOED HEBBEN OP JE STEMMING**. En vanuit die neerwaartse stemming dienen zich **ONAANGENAME GEVOELENS** aan: angst, verdriet, boosheid, ontreddeering.

Verklaar niet de oorlog aan je gedachten

Je zou kunnen veronderstellen dat je best de **OORLOG VERKLAART AAN NEGATIEVE GEDACHTEN**. Weg ermee. Een logische gedachtegang, ware het niet dat dit **ONREALISTISCH** is. Je kan immers geen oordelende en negatieve gedachten vermijden. Ze zullen er **ALTIJD ZIJN**, en daar is op zich **NIETS MIS MEE**.

Kijken naar het proces

Eerder dan je bezig te houden met de specifieke inhoud van de gedachten, leert mindfulness kijken naar **GEDACHTEN ALS PROCES**. Denken heeft steeds **TWEE COMPONENTEN**: namelijk de **inhoud van de gedachten** en het **proces van het denken**.

Meestal ben je **geobsedeerd door de inhoud van je gedachten**.

'DIT MOET... DAT MAG NIET... IK WIL NOG... WAAROM LUKT HET ME NIET... WAAROM VOEL IK ME ZO...'

Mindfulness zal je uitnodigen om je aandacht te richten op het feit dat gedachtestromen of beelden aanwezig zijn. Je schenkt **NIET-OORDELENDE AANDACHT AAN HET DENKEN ALS PROCES**. Denken, denken, denken...

Omgaan met gedachten in de meditatie¹

Benoem vriendelijk wat je opmerkt zonder erover te oordelen en zonder mee te gaan in de inhoud van het denken. Door de gedachte te benoemen als 'denken' verdwijnt deze soms al. Soms ook niet en dan blijf je zachtjes benoemen als: denken, denken, plannen, plannen, zorgen, zorgen...

Neem een humoristisch zelfperspectief aan en kijk daarbij eventueel naar je gedachten als typische videobanden of cd-tracks die aan het spelen zijn. Het helpt ook om te glimlachen.

Geef je aandacht wat er in je lichaam gebeurt. Als gedachten heel druk zijn, gaan ze gepaard met duidelijke lichamelijke gewaarwordingen of zelfs spanningen. Door je aandacht op deze spanningen te richten, verlies je je niet in gedachten zelf. Het lichaam kan een ankerpunt van rust zijn te midden van woelige gedachten.

Geef aandacht aan de emotie. Soms merken we die niet op doordat de gedachte dominant op de voorgrond aanwezig is. Je gaat dus je innerlijke landschap verkennen, weliswaar vanuit de zijnsmodus en niet vanuit de doe-modus met zijn moeten. Dit wil zeggen: zachtjes ruimte maken en kijken naar wat er misschien nog meer is. En verwondering opbrengen.

Je kan beelden gebruiken. Je kan bijvoorbeeld je gedachten zien als wolken aan de hemel. Verbind je met de openheid van de hemel. Wolken komen en gaan. Reminder: vergeet het blauw van de hemel niet als het helemaal bewolkt is.

Je gedachten kan je ook zien als de bladeren die voorbijrijven in een stromende beek. Of als vogels die voorbijvliegen in de lucht.

Of je beeldt je in dat je in de bioscoop zit en naar een scherm kijkt. Je 'kijkt' naar je gedachten alsof je zou kijken naar een film. Je merkt je impulsen die je willen aanzetten om mee te spelen op het scherm. Je geeft jezelf de toestemming om in de luie stoel te blijven zitten en als je toch merkt dat je bent opgestaan en meespeelt in het scenario, nodig je jezelf uit weer vriendelijk uit om te gaan zitten in je stoel.

6. Het denken kan het voelen bedreigen

VRIENDELIJKE, NIET-OORDELENDE AANDACHT IS ALLES WAT NODIG IS. DIT GEEFT RUIMTE AAN HET GEVOEL EN AAN JEZELF. DIT IS EEN RUIMTE VAN HELING EN RESPECT.



¹. David Dewulf. Mindfulness bij stress, burn-out en depressie. Lannoo Campus. 2015. p. 152-153

Je rationeel deel

Het denken heeft zoveel aan macht gewonnen, dat je het idee hebt dat het 'denken' ook de oplossing biedt voor het 'voelen'. **NADENKEN** lijkt '**DE**' **STRATEGIE** te zijn om een **ONAANGENAME EMOTIE 'OP TE LOSSEN'**.

Misschien doe je dit vanuit je overtuiging: **ALS IK ER VOLDOENDE OVER NADENK, DAN KOMT DE OPLOSSING VANZELF**. Dan verdwijnt het onaangename gevoel. Niets is minder waar.

Het rationele deel probeert
het emotionele deel te beheersen en te controleren.

Meer aandacht voor het voelen

Veel beroepen worden uitgeoefend op een denkmanier. Hele bedrijven worden op de denkmanier gemanaged. En dat gaat niet meer. Het zal je niet ontgaan zien dat steeds meer mensen **VASTLOPEN IN HUN LEVEN OF WERK**. Het is de **HOOGSTE TIJD DAT JE TERUG GAAT VOELEN**. Je lichaam is er om je te laten voelen.

- Herken je nog het moment waarop je verliefd was. Toen voelde je lichaam fijn aan. Je had veel energie.
- Herinner je nog de laatste begrafenis waar je was. Je lichaam liet je toen voelen dat je verdrietig was.

Voor velen zijn dit de enige momenten waarop je voelen nog toelaat. En voor de rest stoppen je gevoel maar weg. **TJA, IK MAG TOCH GEEN TRANEN LATEN ZIEN ALS IK VERDRIETIG OF TELEURGESTELD BEN, NEE DAT MAG NIET, IK MOET EEN FLINKE JONGEN ZIJN**.

Expressie is belangrijk

Vreugde en verdriet zijn **ONLOSMAKELIJK MET HET LEVEN VERBONDEN**, dus mag je ze ook **VOELEN EN LATEN ZIEN**. De **EXPRESSIE ERVAN IS BELANGRIJK**. Je gaat het anders maar vastzetten en dat komt onherroepelijk een keer naar boven als een fysiek probleem.

7. Helende aandacht voor het voelen

Een emotie is een **RUIMERE ERVARING** die gepaard gaat **MET EEN VERHAAL** – **gedachten** – en bijbehorende **LICHAMELIJKE GEWAARWORDINGEN**. Vaak gaat heel je aandacht naar je gedachten. '**HIJ HEEFT HET GEDAAN, NIET IK!**', '**WAAROM OVERKOMT ME DAT...?**' en '**HET IS VRESELIJK!**'.

Eerder dan mee te gaan in het verhaal van de emotie, nodigt mindfulness je uit om je aandacht te brengen **NAAR HET VOELEN VAN DE EMOTIONELE ERVARING IN JE LICHAAM**.

Je onderzoekt met zachtheid hoe de emotie voelt in het lichaam. Je komt dicht bij wat je voelt en ademt ermee. Je leert het kennen en bevrienden. Je opent en verzacht.

Je gedachten en gevoelens bevrienden

ALS JE GEDACHTEN EN GEVOELENS KAN GEWAARWORDEN ZONDER AFKEER EN ZONDER GEHECHTHEID, KUNNEN ZE DOOR ONS BEWEGEN ZOALS HET WEER DAT VERANDERT. JE BENT DAN VRIJ OM ZE TE VOELEN EN JE KAN VERDER BEWEGEN ALS DE WIND.



1. Je hoeft onprettige gedachten en gevoelens niet leuk te vinden

Uiteraard hoef je onprettige gedachten en gevoelens niet 'leuk' te vinden. Het is eerder een **UITNODIGING OM NIET DE DEUR VOOR IEMANDS GEZICHT DICHT TE SLAAN**. Omdat hij alle gasten fatsoenlijk behandelt, zal hij ze binnenlaten. Hij zal ze laten blijven zo lang als nodig is en ze laten gaan wanneer ze klaar zijn om te vertrekken.

2. Acceptatie betekent niet dat je actie uitsluit

Het is belangrijk dat je begrijpt dat je het hebt over **TOELATEN VAN JE EIGEN GEVOELENS**, en niet hoe anderen je behandelen. De eerste stap bij toelaten is **DUIDELIJK ZIEN WAT ER FEITELIJK GEBEURT**. Als er iets heel erg mis is in bijvoorbeeld je relatie, kan het zijn dat je in actie moet komen.

Gevoelens zijn er om aanvaard te worden. Problemen zijn er om opgelost te worden.

Als je toelaat dat je gevoelens er zijn, ze **MET VRIENDELIJKHEID EN COMPASSIE AANVAART**, zie je misschien duidelijker wat je te doen staat.

3. Belangrijk om te werken aan toelaten en accepteren

Telkens als je onprettige gevoelens, sensaties of gedachten ervaart, bevind je je op een **KEUZEPUNT OP JE LEVENSREIS**. De keuze die je maakt, heeft invloed op je geluk, onmiddellijk en meer in de toekomst.

KEUZE 1

Je reageert automatisch **MET AVERSIE**.

Je hebt immers de behoefte om de negatieve gevoelens, fysieke sensaties of gedachten kwijt te raken.



MET DEZE REACTIES SMEEDT DE GEEST EN HET LICHAAM DE EERSTE SCHAKEL IN EEN KETEN VAN REACTIES WAARMEE JE VAST KOMT TE ZITTEN IN ONGEWENSTE, PIJNLIJKE EMOTIONELE TOESTANDEN.

KEUZE 2

Je belichaamt bewust de **INTENTIE OM TOE TE LATEN** dat de negatieve gevoelens gewaarwordingen en gedachten er zijn, ook **AL VIND JE ZE VERVELEND**.



JE DOORBREEKT AL BIJ DE EERSTE SCHAKEL DE KETEN VAN AUTOMATISCHE GEWOONTEREACTIES. JE ERVARING ONTVOUWT ZICH IN NIEUWE RICHTINGEN. DE KANS WORDT KLEINER DAT JE VAST KOMT TE ZITTEN IN DE ZELFVERWIJTEN VAN DEPRESSIEVE GEVOELENS.

Je basishouding

MENSEN DIE RUIJTE GEVEN AAN HUN
GEVOELEN ZIJN ACTIEVER.

ZE HEBBEN HUN GEVOELEN LEREN
BEVRIEDEN
EN HEBBEN ER GEEN ANGST VOOR.

ANGST VOOR ONTGOOCHELING OF
AFWIJZING ZAL HEN NIET MEER
STOPPEN TE DOEN WAT ZE WILLEN
DOEN.



ALS JE BASISHOUDING TEN AANZIEN VAN ERVARINGEN VERANDEREN VAN 'NIET WILLEN' NAAR 'OPENSTELLEN', KAN DE KETEN VAN AUTOMATISCHE GEWOONTEREACTIES AL BIJ DE EERSTE SCHAKEL WORDEN DOORBROKEN.

4. Werken met een overweldigende emotie

Als je heftige emoties ervaart, ga je vaak **VERDRINGEN OF VERDRINKEN, BEVRIEZEN OF VERHITTEN**.

- In het eerste geval, **verdringen en verdrinken**, kan het belangrijk zijn dieper **CONTACT TE MAKEN MET WAT ER GEVOELD WORDT**.
- In het tweede geval, **bevriezen of verhitten**, kan het belangrijk zijn je meer **AF TE STEMMEN OP DE DRAGENDE RUIJTE**. Het zijn vaardigheden die geleerd kunnen worden in meditatie.

Oefening

Deze oefening kan toegepast worden in het **WERKEN MET ONAANGENAME GEVOELEN** zoals angst, frustratie, boosheid of verdriet.

- Ga zitten en houdt je ogen open. Laat je gezichtsveld ruim zijn en stem je af op de ruimte van de stilte. Neem daarvoor voldoende tijd.
- Breng je aandacht naar je lichaam en je adem en blijf gevoelsmatig in contact met de open ruimte die je omringt.
- Sluit je ogen.
- Laat nu een moeilijke ervaring verschijnen. Voel wat er gebeurt. Wat merk je in je lichaam? Welke gedachten en emoties dienen zich aan? Kan je ze vriendelijk verwelkomen? Voel wat er is en laat het gedragen worden door de dragende ruimte of de stilte die geluiden draagt.
- Hernieuw bij iedere inademing je bereidheid om vriendelijk contact te maken met de ervaring zoals die gevoeld wordt op dit moment.
- Als je voelt dat je overspoeld wordt, richt je dan vooral op de dragende ruimte of de stilte die de geluiden draagt. Open eventueel je ogen om de ruimte te ervaren.

Thuis oefenen

Doe in week 5 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. ZITMEDITATIE: WERKEN MET EEN MOEILIKHEID, DOWNLOAD 12
2. DRIE MINUTEN ADEMRUIMTE – STANDAARD, DOWNLOAD 8
3. DRIE MINUTEN ADEMRUIMTE – COPING, MET EXTRA INSTRUCTIES, DOWNLOAD 13

Je ervaring onderzoeken betekent dat je **VRIENDELIJKE, GEÏNTERESSEERDE AANDACHT NAAR DE ERVARING ZELF BRENGT**, in plaats van analytisch over je ervaring te denken.
ONDERZOEKEN ONTHULT EN GENEEST!

MP3 bestanden

Ga naar: <http://nieuwezijds.nl/Info/Download/46/>

Om dit bestand te kunnen downloaden dien je een wachtwoord op te geven. Dat wachtwoord is: GEBEURTENISSEN.

Je kunt de bestanden direct downloaden naar je computer. Het is ook handig als je deze bestanden naar je smartphone kopieert.

Klik met de rechtermuisknop op de link (Apple: Control-klik) en kies '*Doel/koppeling opslaan als...*'
Je kunt de teksten bijvoorbeeld in Windows Media Player of iTunes afspelen op je computer. Van daaruit kun je ze op een mp3-speler of cd zetten.

[1. Welkom en introductie](#)

[2. Rozijnoefening](#)

[3. Bodyscan](#)

[4. Tien minuten zitmeditatie - aandacht voor de ademhaling](#)

[5. Liggend bewegen in aandacht - formele oefening](#)

[6. Strecken en meditatie met aandacht en lichaam](#)

[7. Lopen in aandacht](#)

[8. Drie minuten ademruimte - standaard](#)

[9. Drie minuten ademruimte - coping](#)

[10. Twintig minuten zitmeditatie](#)

[11. Zitmeditatie](#)

[12. Meditatie - werken met een moeilijkheid](#)

[13. Bel na vijf minuten, tien minuten, vijftien minuten, twintig minuten en dertig minuten](#)

[14. Twee manieren van kennen](#)

Alternatief

Ga naar:

<http://www.lichaamsgerichte-therapie.org/oefeningen/Online-ademmeditatie-mp3.aspx>

Oefeningen

- [Bodyscan \(mp3\)](#)
- [Ademmeditatie \(mp3\)](#)
- [Bodyscan \(lezend\)](#)
- [Genieten](#)
- [Puur bewustzijn](#)