

SESSIE 3 STUDENT: ACCEPTATIE VAN ERVARINGEN



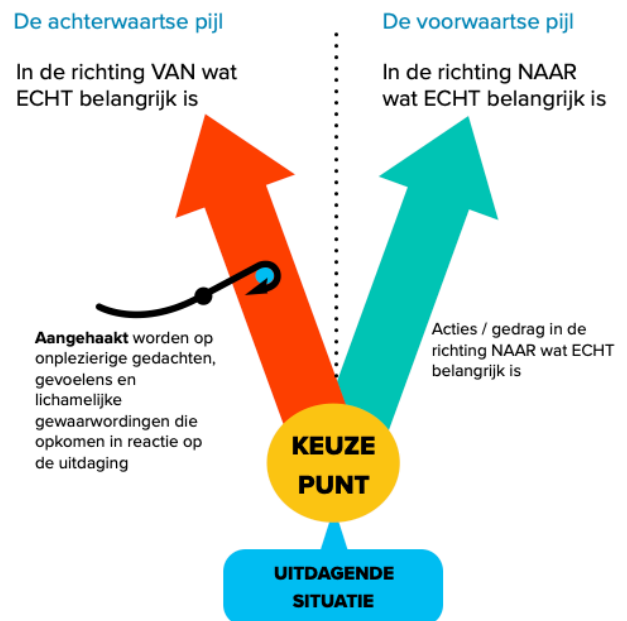
In deze sessie gaan we het hebben over een bal in het zwembad, leren surfen en over gasten in je hotel. Maar eerst even terug naar wat onplezierige zaken; pijn, ongemak en tegenslag.

Iedereen wil vrij zijn van ongemak en gelukkig zijn. Jij natuurlijk ook! Helaas is de werkelijkheid soms anders en word je geconfronteerd met spanning, pijn, tegenslagen, onrust, verdriet, angst, etc. Je pogingen om hiertegen te vechten brengt nog meer lijden met zich mee.

De onplezierige gedachten en gevoelens 'haken je aan' in de achterwaartse pijl.

Het is helpend om te leren dat sommige ervaringen niet te vermijden zijn. Acceptatie en bereidheid helpt daarbij.

Acceptatie houdt in dat je voor al je ervaringen openstaat en dat je ze neemt voor wat ze zijn. Of ze nu plezierig of onplezierig zijn, ze zijn er toch.



Acceptatie betekent:

- > Je openstellen voor je innerlijke ervaringen (gedachten, gevoelens, beelden, herinneringen, neigingen en lichamelijke gewaarwordingen), zonder ze te hoeven veranderen.
- > Ruimte geven aan al deze innerlijke ervaringen.

Acceptatie van moeilijke zaken is soms moeilijk, dan kan bereidheid helpen. Bereidheid betekent dat je ruimte gaat bieden aan al je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, ook al zijn ze moeilijk.

Acceptatie en bereidheid kun je oefenen, daar gaan we deze sessie mee aan de slag. Je gaat wat Mindfulness-achtige oefeningen doen, wat eigenlijk betekent dat je vanuit een open, niet oordelende houding opmerkt wat er nu in je omgaat, zonder iets hieraan of hiermee te moeten doen.

Als je niets met Mindfulness hebt of het vindt Mindfulness helemaal niets: geen probleem, als je de oefeningen maar wel doet. Dan oefen je in opmerkzaamheid. Het losshaken van de achterwaartse pijl is het doel.

Doe als een Boeddha



Je hebt ze vast weleens gezien, die Boeddhabeeldjes. Misschien heb je er zelf wel een.

Waar denk je aan bij het zien van dit beeldje? Wat valt je op als je naar zo'n beeldje kijkt? Misschien merk je op dat het beeldje zit in een kleermakerszit, de lange oren, de glimlach rond de mond of de gesloten ogen.

Misschien denk je er aan dat deze Boeddha helemaal 'zen' is en daarom een glimlach heeft. Dat kan natuurlijk. Maar het Boeddhabeeldje heeft ook vast weleens warm, koud of heeft -nu het zolang zit- een slapend been, pijn aan de kont of jeuk aan de neus. Of heeft misschien wel heel veel gedachten of trek in een koekje. Of is het zat om zo lang te zitten en heeft zin om op te staan.

Je kan het ook zo zien: het Boeddhabeeldje heeft de ogen gesloten: zo kan het goed opmerken wat er van binnen gebeurt: het merkt allerlei gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en neigingen op.

Maar het beeldje hoeft er niets mee te doen, het hoeft er niet op te reageren. Het merkt alles op en benadert het met een glimlach: aha, daar is een gedachte. Aha, daar merk ik een pijntje op en daar een gevoel van onrust. Ik 'zie' het. Ik merk het op. Alles wat ik opmerk mag er zijn. Ik hoef er niet op te reageren, het is er gewoon.

En omdat al deze gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en neigingen steeds veranderen, hoef ik er nu niets mee te doen. Ik kan alles in mijzelf met een glimlach benaderen, of het nu prettig of onprettig is.

Kan je dit ook voorstellen?

Hoe is het voor jou om alles in je binnenwereld met een glimlach te benaderen, zonder dat je iets hoeft te veranderen? De zorgen, de angstige gedachten, het gevoel in je buik en de spanning in je lichaam: het is er gewoon. Maak er contact mee, maak er kennis mee. Wees open en nieuwsgierig: hoe voelt die spanning in mijn buik eigenlijk precies: waar voel ik dat, hoe voelen de randen, heeft het een kleur, temperatuur, gewicht? Ik wil het leren kennen. Adem naar die plek toe. Je hoeft niets te veranderen, alleen op te merken wat er al is.

Door 'oké' te zijn met al deze gewaarwordingen, ook al zijn ze onplezierig, leer je jezelf om niet te hoeven reageren op ongemak.

Wees als een Boeddha.

O ja: iedereen kan een Boeddha worden (als je wilt en lang genoeg oefent).

Oefening opmerken wat ik opmerk

Voordat je aan de oefening begint is het belangrijk om de houding die je inneemt tijdens de oefening te bepalen. De enige houding die je nodig hebt is dit: een open houding, nieuwsgierig, zonder iets te hoeven veranderen. Je hoeft alleen maar op te merken wat je opmerkt.

Zet de timer op je telefoon op 10 minuten.

- › Sluit je ogen en denk en merk op wat er zich in je binnenwereld allemaal afspeelt....gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, neigingen, etc.
- › Het is heel normaal dat je aandacht afdwaalt, geen probleem, dat hoort erbij, focus weer op wat er in je binnenwereld afspeelt.
- › Als je iets opmerkt dan zoom je daar even met je aandacht op in, daarna zoom je weer uit. Wat merk je nog meer op?
- › Je merkt precies op wat je waarneemt zonder dat je iets hoeft te doen of iets hoeft te veranderen. Je hoeft nergens op te reageren.

Wat heb je allemaal opgemerkt?

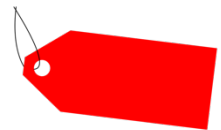
Je hebt misschien opgemerkt:

- › Gedachten
- › Gevoelens
- › Emoties
- › Neigingen
- › Gewaarwordingen in je lichaam

Heel goed! Misschien heb je ook nog andere dingen opgemerkt, bijvoorbeeld een geluid van buiten of een gevoel van onrust. Hoe is het om in en uit te zoomen? Hoe is het om gewoon op te merken wat er voorbijkomt, zonder er op te reageren?

Label wat je waarneemt

De volgende keer als je deze oefening doet kan je aan wat voorbijkomt een 'label' geven. Je plakt er als het ware een stickertje met een naam er op, dat weergeeft wat je opmerkt: 'o, dat is een geluid', 'aha, dat is een gedachte over wat ik nog moet doen', 'aha, dat is een naar gevoel over een presentatie', 'he, daar merk ik spanning op in mijn buik', 'aha, twijfel daar ben je'.



Je blijft steeds onderzoeken wat er speelt, je maakt er even contact mee, geeft er een label aan en je opent je vervolgens weer voor wat er nog meer afspeelt.

DE BAL IN HET ZWEMBAD



Stel je voor: je probeert een bal onder water te houden in het zwembad. Dat wat je met je gedachten, verontrustende herinneringen of vervelende gevoelens doet, is als vechten met die bal in het zwembad.

Je vindt ze niet leuk, je wil ze niet. Dus je probeert ze weg te duwen. Net zoals een bal die je onder water wilt duwen.

De bal blijft echter naar de oppervlakte drijven, dus je moet hem blijven duwen om hem onder water te houden. Dit worstelen met de bal is vermoeiend en zinloos.

Wat nou als je de bal gewoon laat drijven?

Als je de bal zou loslaten, zou hij weer opduiken en op het oppervlak bij jou in de buurt drijven. Je zou het waarschijnlijk niet leuk vinden. Maar als je hem daar een tijdje laat drijven, zou het uiteindelijk wegdrijven en uit je leven verdwijnen. En zelfs als dat niet het geval was, zou je tenminste beter kunnen genieten van het zwemmen in plaats van je tijd te besteden aan vechten!

Acceptatie en emoties

Vaak worden emoties als een grote brok gezien, waardoor het moeilijk lijkt om ze te accepteren. Nare emoties proberen we dus vaak als een bal in het zwembad onder water te drukken.

Als je dieper gaat kijken naar emoties, ze met een nieuwsgierige blik bekijkt, ontdek je dat een emotie uit allerlei facetten bestaat. Namelijk: gedachten, gevoelens, lichamelijke ervaringen en een neiging tot gedrag.

Het is ook belangrijk om te weten dat emoties niet slecht zijn. Ook de 'negatieve' emoties niet. Alle emoties dragen een belangrijke boodschap met zich mee over onze innerlijke wereld.

Je innerlijke wereld communiceert dus boodschappen met jou in de vorm van emoties. Laten we even stilstaan bij 2 zaken: waarom het belangrijk is dat deze communicatie plaatsvindt en wat de boodschappen kunnen zijn.

Het is belangrijk dat emoties gecommuniceerd worden omdat deze je kunnen beschermen (denk bijvoorbeeld aan boosheid als over je grenzen wordt gegaan). Emoties kunnen jou of anderen aangeven wat je nodig hebt (bijvoorbeeld dat je hulp nodig hebt of dat het niet goed gaat). Emoties kunnen je ook motiveren om bepaalde activiteiten juist wel of juist niet te doen.

Wat kunnen de emotionele boodschappen betekenen?

- › Zo kan irritatie betekenen dat je eigenwaarde is aangetast, er onrecht is of dat je tegenwerking ondervindt. Het kan je ook energie geven om tot actie over te gaan.
- › Boosheid kan betekenen dat je het idee hebt dat je iets wordt aangedaan, dat je gedwarsboomd wordt bij het bereiken van doelen. Er kan sprake zijn van overtreding van regels door anderen of aantasting van eer of waardigheid.
- › Angst kan betekenen dat je bang bent voor verlies of afgang. Of denken dat je iets naars of gevaarlijks kan overkomen. Een dreiging waar je niet tegen opgewassen voelt.
- › Verdriet, somberheid en schuld is vaak gekoppeld aan negatieve gedachten over jezelf, over anderen of over de wereld ('de wereld is oneerlijk'). Bij somberheid staat ook uitzichtloosheid voorop.

Zo zie je dat emoties je informatie geven over iets wat voor jou belangrijk is.

Wanneer je zo naar je emoties leert kijken, worden ze logisch en behapbaar. Dit kan helpen om de verschillende aspecten van emotie meer ruimte te geven en ze meer te accepteren.

Opmerken, contact mee maken, labelen, accepteren, loslaten en weer iets anders opmerken

Weer even terug naar de opmerkzaamheidsoefening: Aha, ik merk daar de emotie angst op. Ik merk spanning op in mijn buik en spieren. In mijn buik voelt het alsof er een elastiek onder spanning staat. Het is alsof de angsthais tevoorschijn is gekomen. Die komt niet voor niets. Deze heeft ook aandacht nodig. Ook deze angsthais wil geknuffeld worden. Ik neem het even op schoot en aai het, het mag er ook zijn. Nu mag het weer zijn eigen gang gaan.

Wat merk ik nog meer op?



Leren surfen

Stel je voor: je wint een toffe prijs en mag naar het eiland Maui in Hawaï afreizen om te leren surfen op superhoge golven. Nice! Je hebt er superveel zin in.

De eerste dag op het strand pas je je surfboard en gaat de zee in. Je wordt overspoeld door een enorme golf die je meesleurt en even later lig je verdwaasd op het strand. Oké, niets aan de hand, je gaat weer de zee in en er komt weer zo'n golf die je weer meesleurt. Je onderneemt nog een paar pogingen met hetzelfde resultaat. Je denkt bij jezelf 'ik blijf liever op het strand, want dan word ik niet overspoeld door zo'n golf'.

Je kan de golven niet vermijden, deze zullen er altijd zijn. Die kan je niet veranderen. Je kan er wel veranderen hoe je er mee om gaat.

Je pakt je board en gaat de zee weer in. Je zoekt juist het contact met het onplezierige (de golf) op. Je wordt nog 100 keer op het strand gesleurd, maar je weet dat dat er bij hoort. Iedere keer verbeter je iets. Je leert surfen. Dan komt het moment dat het lukt. De golf komt, je bent ermee in contact, je surft!

Of er nu kleine of grote golven komen, je weet nu hoe je erop kan surfen. Nu zijn golven supercool!



In jezelf kan je vaak ook zo'n golf herkennen, die je meeneemt in een reactie. Iedere keer gebeurt er hetzelfde, je reageert er iedere keer hetzelfde op. Er is iets onplezierigs binnen de huid, zoals een onplezierig gevoel, of onplezierige gedachten. En als die er zijn reageer je op dezelfde manier.

Wat is jouw onplezierige golf en hoe reageer je daarop? Hoe zou je daarop op een andere manier kunnen reageren?

Acceptatie van hindernissen

Misschien dat je gedurende de opmerkzaamheidsoefening onrustig of spanning kreeg werd. Je wilde misschien stoppen en iets anders gaan doen. Dat herken je dan vast op andere momenten in je leven ook: bij spanning wil je iets anders doen. Dit is een patroon: spanning geeft als automatische reactie iets anders te gaan doen. Weet je nog dat je leerde surfen? De golf 'spanning' neemt je iedere keer mee.

Nu kan je daar ook op een andere manier op reageren: door de golf 'spanning' ook eens vanuit een open en nieuwsgierige houding te onderzoeken: wat is die spanning eigenlijk, hoe begint dat, hoe voelt dat precies, waar en hoe voel ik dat ik mijn lichaam, hoe voelt het als de golf op het sterkst is, hoe voelt het als de golf afneemt? Je merkt precies op wat je waarneemt zonder dat je iets hoeft te doen of iets hoeft te veranderen. Je hoeft nergens op te reageren. Wat je zal merken is dat gedachten en gevoelens, net als golven voorbij stromen, als je je niet laat meevoeren op een golf.

Daarnaast kan je een aantal andere hindernissen herkennen, zoals:

- › Onrust
Dit kan je bijvoorbeeld opmerken als dingen saai zijn, je stil moet zitten. Of als er iets speelt waarvan je denkt dat je het niet kan. Misschien kan je niet stoppen met denken over wat je allemaal nog moet doen.
- › Twijfel
Dit kan je bijvoorbeeld opmerken als je je afvraagt of je het wel goed doet. Of je vraagt je je af of wat je doet wel nut heeft.
- › Verlangen
Dit kan je bijvoorbeeld opmerken als je verlangt naar iets dat er nu niet is, bijvoorbeeld naar rust in je hoofd of ontspanning in je lichaam.
- › Aversie/afkeer
Aversie betekent dat er iets is, wat je liever niet wilt hebben. Dit kan je bijvoorbeeld opmerken als je veel gedachten, spanning of pijn hebt en je dit niet wilt hebben.

Bij al deze hindernissen geldt steeds hetzelfde: je hoeft niets anders te doen behalve het op te merken, even contact mee te maken en weer los te laten.

Opmerken, contact mee maken, labelen, accepteren, loslaten en weer iets anders opmerken

Bijvoorbeeld: Aha, ik merk daar 'onrust' op. Ik merk het op doordat ik de neiging heb iets anders te willen doen. Ik merk op dat ik gedachten heb dat dit saai is. Ik merk gevoelens van frustratie op. Ik noem dit mijn neiging 'en weer door'. Ik herken dat in mijn dagelijks leven: als het saai wordt, wil ik gauw door naar het volgende. Hallo neiging 'en weer door'. Deze heeft ook aandacht nodig. Nu mag het weer zijn eigen gang gaan. Ik laat 'en weer door' los.

Wat merk ik nog meer op?

Herken en benoemen je eigen gasten

Nu je het principe doorhebt, kan je ook herkennen en benoemen welke gasten er bij jou op bezoek komen.

Stel je bent de eigenaar van een hotel. De gasten in je hotel kunnen bijvoorbeeld zijn: de perfectionist, de gast die altijd bezig is met wat anderen van hem denken, de veeleisende, de zwakke, de opgever, de rechtvaardige, de kritische, de redder, etc. Geef al je gasten een naam, zodat je ze makkelijk herkent.

Je kan ook namen gebruiken die passen bij zo'n gast. Neem de naam van iemand die dezelfde eigenschappen van zo'n gast heeft, bijvoorbeeld van een bekend iemand.



Iedere dag en op ieder moment kan er een gast bij je aankloppen: 'Aha, het is de perfectionist die nu op bezoek is, welkom, ik herken je. Ik ben benieuwd wat deze gast vandaag te zeggen heeft en maak er even een praatje mee. Nu heb ik genoeg gehoord, ik neem afscheid van deze gast en kijk welke gasten er nog meer zijn'.

Alle gasten mogen op bezoek, ook al komen ze onaangekondigd aan. Je herkent de gasten, laat ze even binnen, maakt er contact mee. Je merkt op wat het met je doet. Daarna mogen ze weer hun eigen ding doen en als ze dat niet willen, geef je aandacht aan een andere gast of aan wat je zelf wilt.

De strenge kant in jezelf

Weet je nog: het verhaal van de 2 vrienden? De ene die steng is en zegt 'kom op, doorgaan'. En de andere die begripvol en liefdevol is.

Op momenten dat je het moeilijk hebt kan de innerlijke criticus snel de kop op steken. Deze kritische gast heeft vaak eisende boodschappen ('je moet hier aan voldoen, dat wordt van je verwacht', etc.) Soms zijn er ook straffende boodschappen (bijvoorbeeld: 'je bent niet goed genoeg, anderen zijn beter').

Het is dus belangrijk deze gast te herkennen. Maak er even contact mee en geef aandacht aan een andere gast: de andere vriend in jezelf. De kant van je die begripvol en liefdevol is naar jezelf. Ook deze gast is in jou aanwezig. Zoek deze gast wat vaker op!

Het observerende gedeelte in jezelf

Als je vaker 'opmerken wat ik opmerk' doet, merk je misschien op dat er een deel in je is dat kan opmerken. Het merkt van alles op: gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen, geluiden, etc.

Dit deel in jezelf doet niets anders dan opmerken. Het heeft geen oordeel, het hoeft helemaal niets. Cool he? We gaan het later nog over dit deel hebben. Maar dan weet je alvast dat dit er ook is.

Hier-en-nu

Om goed op te kunnen merken, is het belangrijk dat je in het hier-en-nu bent, dat je waarneemt wat er nu is. Even proberen:

Merk even op hoe je benen en billen nu de stoel of bank raken waar je op zit. Voel even vanuit het lichaam zelf waar je precies contact maakt met de stoel of bank, wat merk je op?

Probeer dit niet vanuit het hoofd te doen: ik denk dat zo voelt bij mijn benen en billen. Nee, voel het vanuit het lichaam zelf. Zat je teveel in je hoofd? Doe het nog een keer en voel in je lichaam hoe je benen en billen voelen.

Waarom is waarnemen in het hier-en-nu belangrijk?

Als je er in je hoofd zit, ben je eigenlijk nooit in het hier-en-nu: gedachten zijn bezig met het verleden en toekomst. Je lichaam en wat je nu in je zintuigen waarneemt is altijd in het hier-en-nu. Ik voel nu dit contact met de stoel, ik hoor nu dit geluid, ik ruik nu deze geur. Je aandacht kan maar op één plek zijn. Als je in het hier-en-nu bent, ben je uit je hoofd. Probeer dit is een paar keer uit.

Ga even staan, sluit je ogen en voel in je lichaam hoe je voeten contact maken met de grond. Sluit je ogen en merk een tijdje alle geluiden op.

En, wat heb je ervaren? Werd het rustiger in je hoofd?

Oefening hier-en-nu

Deze oefening helpt om contact te maken met het hier en nu door alle zintuigen te gebruiken.

- › Breng alle aandacht naar het hier-en-nu
- › Noem 5 dingen die je ziet.
- › Noem 4 dingen die je hoort.
- › Noem 3 dingen die je voelt.
- › Noem 2 dingen die je proeft (of voelt in je mond).
- › Noem 1 ding dat je ruikt.

Er is.... in plaats van ik ben

Kan je het verhaal van het surfen nog herinneren?

Er komen voortdurend golven. Dat is logisch, op het strand komen voortdurende golven uit de zee aan. Luister eens een minuut naar geluiden om je heen.

Wat merk je dan op? Kan je opmerken dat een geluid opkomt, enige tijd aanwezig is en dan weer afzwakt? Om vervolgens plaats te maken voor een nieuw geluid.

Zo gaat het eigenlijk ook met gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke gewaarwordingen: ze komen op, zijn even aanwezig en nemen dan weer in sterkte af. Immers: je denk nooit de hele dag hetzelfde, je voelt je soms angstig en een tijdje later weer vrolijk.

Maar heel vaak koppelen we wat we waarnemen aan jezelf, aan je 'ik'. Door te zeggen 'ik ben gestrest', 'ik ben onrustig', 'ik ben bang', etc.

Je koppelt dan het gevoel, emotie of gewaarwording aan jezelf.

IK = bang (ik ben bang)

IK = stress

IK= onrust

Terwijl we weten dat al deze gewaarwordingen van voorbijgaande aard zijn en dus niets met jouw 'ik' te maken hebben. Ze zijn wel op een bepaald moment aanwezig, dat valt niet te ontkennen. Beter kan je zeggen: er is...

Er is...een gevoel van angst

Er is...een gevoel van stress

Er zijn...gedachten dat ik het niet ga redden

Er is.... een gevoel dat ik minder waard ben dan een ander

Er is

Door al deze gewaarwordingen op te merken als gewaarwordingen (als golven) die voorbij gaan en jezelf daarvan los te koppelen, geef je jezelf meer ruimte om open te staan voor je innerlijke ervaringen en er anders op te reageren.

In het volgende deel gaan we daar verder op in, je hebt nu alvast een voorproefje gehad.

Van 'Maar' naar 'EN'

Lees de volgende zinnen:

'Ik wil dokter worden, MAAR ik weet dat ik het niet kan'

'Ik wil dokter worden EN ik weet dat ik denk dat ik het niet kan'

Wat is volgens jou het verschil tussen de zinnen?

In het eerste geval is de kans dat je dokter wordt klein. De MAAR zorgt ervoor dat de gedachte dat je het niet kan een voorwaarde is, waaraan niet kan worden voldaan. En dus kan je geen dokter worden.

In het tweede geval merk je de gedachte op als gedachte. Deze gedachte kan er zijn, maar hoeft niet te betekenen dat je geen dokter kan worden. De wil om dokter te worden EN het hebben van de gedachte dat je dat niet kan, kunnen er tegelijkertijd zijn.

Hoe klinkt deze zin voor je?

'Ik moet morgen een presentatie geven, maar ik ben bang dat ik een fout maak'

En hoe klinkt deze zin:

'Ik moet morgen een presentatie geven, en ik ben bang dat ik een fout maak'

Ok, het ene is er en het andere ook. Ze kunnen er beide zijn.

Waar zet jij een 'MAAR' tussen? En kan je daar een 'EN' tussen zetten?



Blad spanningsmeter

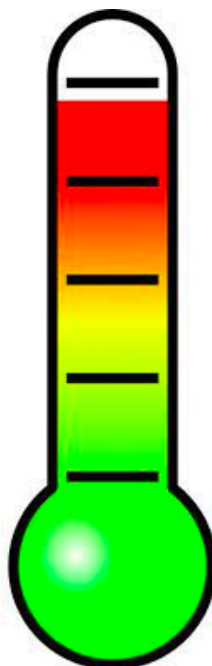
Ik raak verlamd, vlucht weg of raak overspoeld door emoties

De zenuwen gieren door mijn lijf

Ik voel me gespannen en heb er een beetje last van

Ik vind het spannend en ben gefocust

Ik voel me rustig en ontspannen



Je raakt overspoeld door spanning, je kan niet meer redelijk nadenken

Je kunt je gedachten, gevoelens en gedrag bijna niet meer onder controle houden

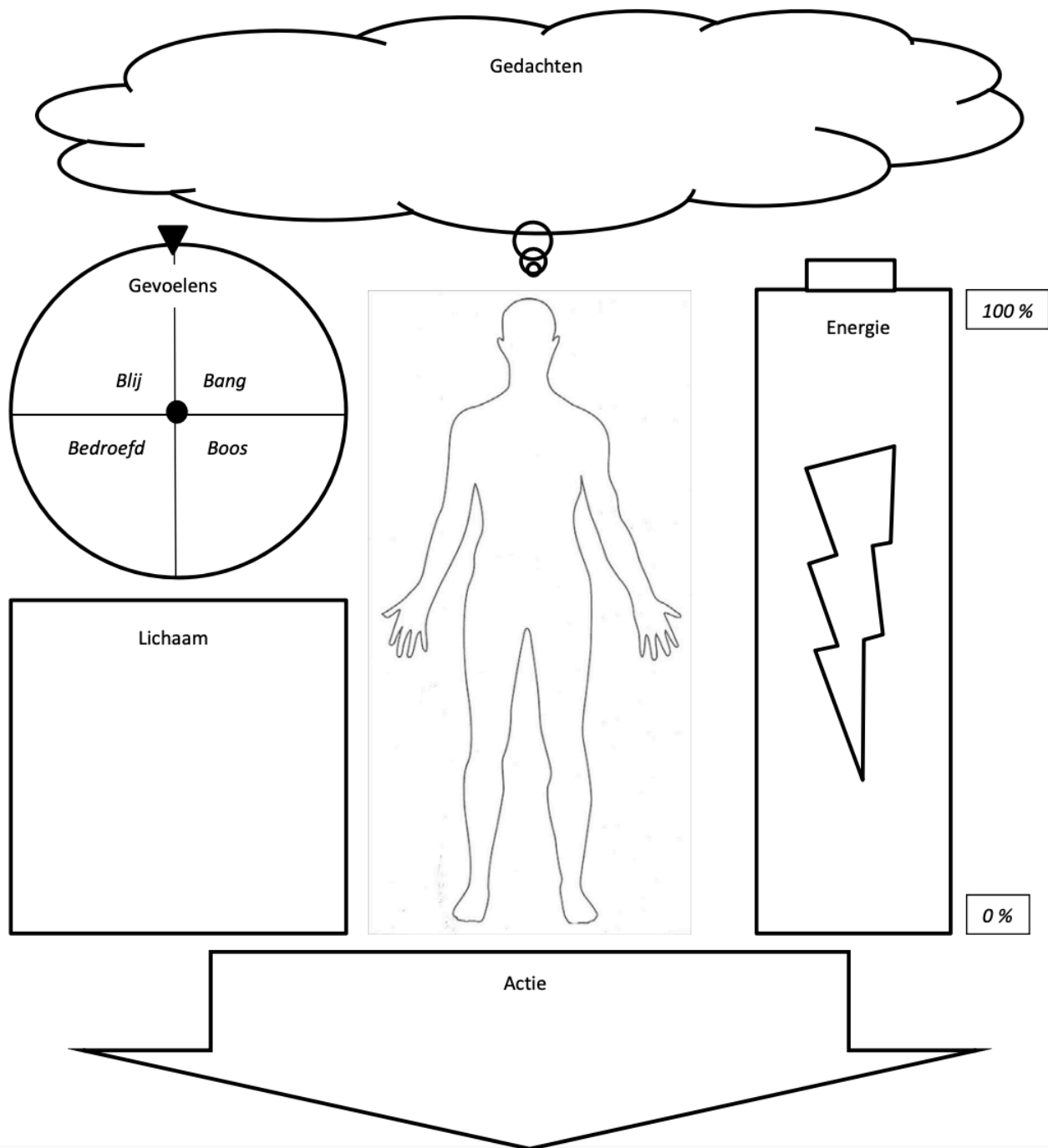
Er gaat iets spannends gebeuren, je voelt je onrustig en onprettig

Er gaat iets spannends gebeuren, je bent een beetje zenuwachtig

Er is niets aan de hand, je voelt je rustig

Inchecken bij jezelf

Check even bij jezelf in.



Blad doelen en stappen

Mijn hoofddoel is:	
Mijn korte termijn doel is:	
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
Actie stap:	Obstakel:
	Obstakel:
De actiestap die wil nemen is:	Als ik een obstakel tegenkom dan:

Blad voornemens

	Wat ik mij vandaag heb voorgenomen:	Heb ik gedaan wat ik mij vandaag heb voorgenomen?
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		
Dag		