

DE ADEM RUIMTE EN DE 4 DEUREN

(Ger Schurink, 2008)

Oefen de ademruimte regelmatig zonder dat daar een aanleiding voor is, zodat je routine ontwikkelt. De onderstaande stappen zijn mogelijkheden na de ademruimte

(zie Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn: Mindfulness en bevrijding van depressie, Amsterdam, uitgeverij Nieuwezijds, 2007. Hoofdstuk 9: Mindfulness in het dagelijks leven.)

1. Terugkeer

De meest eenvoudige optie waarbij we na de ademruimte de aandacht weer volledig richten op de (moeilijke) situatie, maar nu ook met bewuste aandacht voor wat we in ons lichaam ervaren.

2. De lichaamsdeur

Hiervoor moet je wat tijd uittrekken en er voor gaan zitten. Net zoals je dat doet bij de meditatie “lichamelijke gewaarwordingen” of stap 3 van de Ademruimte stel je je nu open voor wat je ervaart in je lichaam t.g.v. de emotionele reactie. Eventueel herhaal je in gedachten: het is ok, wat het ook is, het is er al, ik wil ervoor openstaan. Ook hier kun je de ademhaling als tweede aandachtspunt gebruiken.

3. De gedachte deur

Het herkennen van de voor jou kenmerkende ingesleten gedachtepatronen kan al voldoende zijn om wat ruimte en afstand te creëren waarna je kunt overgaan tot de orde van de dag. Als met name gedachten blijven domineren heb je een aantal mogelijkheden:

- Je noteert je gedachten
- Je bent opmerkzaam op het komen en gaan van gedachten zoals je geleerd hebt in de zitmeditatie
- Je gaat met gedachten om zoals met geluiden
- Je begroet de gedachten als oude bekende en geeft ze een pakkende naam.
- Je vraagt je af welke negatieve denkgewoonte hier speelt:

Negatieve denkgewoonten (Segal, 2002):

Verwar ik een gedachte met een feit? Daag de gedachte uit!

Denk ik in zwart-wit termen?

Veroordeel ik mezelf als geheel omdat ik 1 ding fout heb gedaan?

Concentreer ik mij op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?

Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?

Veroordeel ik mezelf?

Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf, zodat ik tekort zal schieten?

Ben ik aan het gedachten lezen of de toekomst aan het voorspellen?

Verwacht ik perfectie?

Ben ik aan het rampdenken?

4. De actiedeur

Hierbij handel je niet (of minder) vanuit je automatische ingesleten reactiepatroon. Je doorbreekt (tijdelijk) je vermijdingsgedrag. Bouw indien nodig geleidelijk in kleine stappen op.

Stel jezelf eventueel vragen zoals:

- Wat is op dit moment een wijze reactie?
- Hoe kan ik nu goed voor mezelf zorgen?
- Wat zou ik doen als ik nu geen hinder had van mijn automatische gedragspatroon
- Gedrag dat past bij mijn rationele opvattingen?

Schrijf eventueel de antwoorden en ideeën bij deze en andere vragen op. Schrijf een recept voor je acties als je patroon weer eens de kop op steekt.