

Een oefening in aanvaarding

In een eerdere zitting hebben we gesproken over de manier waarop het onder controle proberen te krijgen van moeilijke emoties of lichamelijke pijn (etc) , en het vechten ertegen, er juist voor kan zorgen dat de problemen erger worden. Dat er misschien iets anders nodig is. En dat andere wat nodig is, is misschien dat je juist de narigheid, of pijn kunt opzoeken, het te verkennen, of er in plaats te nemen zelfs.

De volgende oefening is hiervoor bedoeld. Om te leren hoe dat in zijn werk gaat. Gek genoeg kan het zo zijn, dat juist het opzoeken van pijn, je ruimte kan geven. Een beetje zoals het is in het oog van de orkaan. In het oog van een orkaan is het stil. Ik vraag je niet om van mij aan te nemen dat dit zo is. Ik wil je vragen om zelf te beoordelen of dit bij jou zo werkt. Het is een experiment, waarvan jij als enige kunt bepalen of het werkzaam is.

(In deze oefening vraag je de client om toenadering tot bijvoorbeeld lichamelijke pijn, of vermoeidheid, etc. Om de oefening met jullie te kunnen doen, ga ik jullie vragen om toe te naderen tot iets dat emotioneel moeilijk of lastig is, ervan uitgaande dat we dat allemaal wel hebben).

Ben je daartoe bereid ?

Ik wil je vragen om op een comfortabele manier te gaan zitten, recht op te zitten, je armen en benen niet gekruist. En je ogen rustig te sluiten.

Neem een moment de tijd om je te richten op je ademhaling. Merk het rijzen en dalen van je borstkas en buik. Die gaan op.....en neer..... Het is niet nodig om je ademhaling te sturen of te controleren, merk op hoe je adem zich vanzelf ademt.

Het is normaal dat je afdwaalt als je dit doet, je verstand neemt je als vanzelf mee in gedachten, zorgen, twijfels. Merk dit op als het gebeurt, en breng je aandacht dan rustig terug naar je ademhaling. Het is niet nodig om aan iets anders te denken, of ervoor te zorgen dat gedachten weggaan, je hoeft niks op te lossen..... Zo goed als je kunt, sta gedachten toe er te zijn. En breng je aandacht vervolgens weer terug naar je ademhaling.

.....

Sta jezelf toe om je bewust te worden van waar je bang voor bent, waar je zorgen over hebt..... Waar je twijfels over hebt..... Merk deze op, erken de aanwezigheid hiervan , je hoeft er niet mee aan het werk, je hoeft het niet op te lossen..... ik wil je vragen om de aanwezigheid ervan te erkennen. En ik wil je vragen om voor een moment stil te staan bij je waarden, de dingen waar je werkelijk om geeft. Stel jezelf de vraag : waarom ben ik vandaag hier ? En misschien wil je hier op dit moment helemaal niet zijn. Stel jezelf de vraag : Waar wil ik naartoe ? Wat wil ik doen ?

.....

Ik wil je nu vragen om je aandacht te richten op een situatie van de afgelopen week, of maand, die lastig, moeilijk, of vervelend geweest is voor je. Dat kan een situatie zijn waarin pijnlijke emoties speelden, of nare gedachten opriepen, of het kan een situatie zijn waarin je lichamelijke ongemak of pijn had.

.....

Als je die situatie voor ogen hebt, wil ik je vragen om je aandacht te brengen naar wat er zo naar, pijnlijk, of moeilijk was. Merk op wat voor emotie er bij je opkomt..... Sta je emotie toe er te zijn, wees aanwezig bij dit gevoel, maak er ruimte voor..... adem er in en uit..... Kijk of je jezelf ervoor kunt openen.. er ruimte voor kunt maken en sta het toe er te zijn.....

.....

Als je merkt dat je er gespannen van wordt, of dat je je verzet tegen wat er is, erken dat, erken verzet, maak ruimte voor wat je daarin voelt..... Ik wil je vragen om dat wat je voelt aanwezig te laten zijn, daar ruimte voor te maken, ongeacht wat de aard is. En als je verzet voelt, daar ook ruimte voor te maken. Te zijn met dat wat er is..... Zelfs als je verstand je vertelt dat je dit niet wilt voelen, of dat je het niet aan kunt, of dat het weg moet,..... kun je er ruimte voor maken.....? Adem daarin in en uit..... wees erbij aanwezig, en wat er van moment tot moment gebeurt.....

.....

En, als je daar aan toe bent, kunnen we geleidelijk deze oefening afronden. Je kunt je aandacht geleidelijk verbreden, naar de geluiden die er om je heen zijn, wees je bewust wie er links van je zit....wie er rechts van je zit.....en als je er aan toe bent doe je rustig je ogen weer open.