

Uitleg: Bereidheid als vaardigheid

Gijs Jansen

Het is niet zo dat je vanaf nu alles maar klakkeloos moet gaan toelaten. Vaak hebben we de neiging om nogal aan de haal te gaan met een idee, door het gelijk op een extreme manier door te gaan voeren. Als ik dan begin over acceptatie en bereidheid, dan ga jij misschien (bloedgemotiveerd als je bent) proberen om *alles* te accepteren. Probeer bereidheid echter te zien als een vaardigheid, die je kunt inzetten als vermijding en controle niet of averechts blijken te werken.

Je mag dus blijven vermijden, en je mag controle blijven uitoefenen. Je hoeft echt niet ineens een soort acceptatie-jehova te worden. In plaats daarvan kun je gaan experimenteren met het toelaten van gedachten en gevoelens en het ervaren van rare en moeilijke dingen.

Je hoeft dus niets af te leren, je hoeft alleen maar nieuwe dingen aan te leren, zodat je deze kunt toevoegen aan je bestaande arsenaal van psychologische vaardigheden. Bereidheid komt daar nu dus bij.

Voor mij betekent bereidheid: *bewust contact maken met alles wat je liever niet wilt denken, voelen en ervaren.*

Het betekent in de praktijk dat je gaat oefenen met het maken van dit contact. Ik noem dit een vaardigheid omdat je het op van alles kunt toepassen, dus ook op dingen die niet direct een probleem voor je zijn.

Bijvoorbeeld: in mijn opleiding voor professionals krijgen mensen de opdracht om te douchen met yoghurt. Ze moeten dan een literpak op hun hoofd leeg laten lopen en zichzelf helemaal insmeren, en dan vooral ook bewust ervaren hoe dit voelt.

Nee, dit is geen grapje, en ja, mensen doen dit ook nog echt. Het idee erachter is dat je oefent met het toelaten van (in dit geval) rare gedachten en gevoelens, terwijl je iets lekker tóch doet. De mensen die deze oefening gedaan hebben, dachten dingen als ...

- Je mag geen eten weggooien! Ik ga dat toch niet doen, ben jij gek!
- Straks moet ik de hele badkamer schoonmaken.
- Wat zal mijn familie wel niet van mij denken?
- Straks gaat m'n haar zo stinken dat ik het er nooit meer uit krijg.
- Ik vind dit echt een stomme oefening.
- Kan ik niet gewoon iets anders doen? Hier heb ik echt geen zin in.
- Die yoghurt is hartstikke koud! Kan ik niet gewoon met warme yoghurt douchen? Dan zet ik het pak eerst lekker een uurtje op de verwarming.

En de gevoelens:

- koud gevoel;
- zure lucht;
- raar, stom;
- glibberig, glad.

Het idee van deze oefening is dat je leert om rare dingen te doen. Op die manier leer je met rare gedachten en gevoelens om te gaan. Dus: *als je bereid bent om met yoghurt te douchen, dan kan het zomaar gebeuren dat je daarna ook makkelijker met angstige gedachten en gevoelens om kunt gaan.*

Hier komt dus de aap uit de mouw. De vaardigheid is dat je leert om out of the box te gaan handelen, dus buiten je comfortzone. Enkele voorbeelden naast de yoghurtoefening, die jij uiteraard ook gewoon kunt doen:

- Iets bestellen dat je nog nooit gegeten hebt.
- Je laten verrassen met een verrassingsmenu, terwijl je daar eigenlijk een hekel aan hebt.
- Een keer bij een andere supermarkt boodschappen doen.
- Je huis een keer niet volgens een strak schema schoonmaken.
- Een keer te laat komen en dat laten gebeuren, zonder hyperventilerend en met duizend excuses ergens binnen te stormen.
- Luisteren naar een gesprek in de stiltecoupé en de frustratie daarover bewust voelen.
- Een keer een dag geen koffie drinken, als de regel zegt dat je zonder koffie niet kunt functioneren.
- Zomaar en zonder goede reden iets voor jezelf kopen (als je normaal gesproken altijd een goede reden moet hebben).
- Een afspraak afzeggen omdat je gewoon een keer geen zin hebt om de hele tijd de hele wereld te moeten pleasen.
- Gevoelens van verveling toelaten, in plaats van gelijk je telefoon te pakken.

Dit zijn voorbeelden van alledaagse dingen die iedereen wel op zijn manier zal herkennen. Als het gaat om meer problematische gedachten, gevoelens en omstandigheden, dan kun je bijvoorbeeld bereid zijn om ...

- angstige of sombere gedachten en gevoelens net wat meer ruimte te geven dan je eerst deed;
- moeilijke situaties niet meer te vermijden, bijvoorbeeld door je onvrede kenbaar te maken aan je partner, of door mét je rijangst toch in de auto te stappen;
- op de weegschaal te gaan staan en/of naakt voor de spiegel, met compassie voor wat je dan allemaal denkt en voelt;
- dingen moeilijk te mogen vinden (!);
- te praten, te huilen, te schelden en te foeteren als je daar behoefte aan hebt;
- te erkennen dat het leven soms knap ingewikkeld kan zijn;
- te voelen dat je in een lijf zit dat soms echt niet mee wil werken;
- te merken hoe, en wanneer, angstige gedachten over het verleden, het heden en/of de toekomst je weer eens ongevraagd overspoelen;
- regels te herkennen, wanneer je dus weer eens onnodig streng bent voor jezelf en/of anderen. Vervolgens kun je juist die regel bewust gaan doorbreken!

Al deze acties samen zorgen ervoor dat je wat losser in het leven komt te staan. Als je merkt dat je de vrijheid hebt om moeilijke gedachten en gevoelens toe te laten, en dat niet alles altijd volgens de regels hoeft te gaan, dan geeft dat lucht, toch? Het is dus aan jou om die lucht actief in je leven te gaan blazen.

Wat ben je op basis van dit verhaal nu, morgen en overmorgen bereid te gaan doen?

.....

.....

.....

.....