

2.02 Tips voor de bodyscan

Wat er ook gebeurt (je valt in slaap, je verliest je concentratie, je blijft aan andere dingen denken, je richt je aandacht op het verkeerde lichaamsdeel of je voelt helemaal niets), sta toe dat het gebeurt. Het mag er zijn, het hoeft niet veroordeeld te worden. Dit zijn jouw ervaringen in het moment, daarom hebben ze recht van bestaan en zijn ze oké. Wees er gewoon bewust van dat het gebeurt. Meer is niet nodig.

Dwaal je vaak af, merk dan gewoon de gedachten op (als voorbijgaande gebeurtenissen) en leid je geest vervolgens op een vriendelijke maar besliste manier terug naar de bodyscan.

Laat begrippen als 'succes', 'falen', 'het echt goed doen' steeds meer los. Dit is geen wedstrijd. Er is geen doel waarnaar je moet streven. Het enige dat wordt gevraagd, is dat je regelmatig en veelvuldig oefent. Doe het gewoon, met een open, nieuwsgierige instelling.

Laat al je verwachtingen ten aanzien van de bodyscan varen en stel het je voor als een zaadje dat je hebt geplant. Hoe meer je in de grond zit te porren en ingrijpt, des te minder zal het kunnen groeien. Zo is het ook met de bodyscan; zorg gewoon voor de juiste omstandigheden - rust en stilte, regelmatig en vaak oefenen. Meer niet. Hoe meer je je richt op het resultaat, des te minder zal het effect zijn.

De bodyscan kan tot (grote) ontspanning leiden, maar evengoed is het mogelijk dat je je ineens bewust wordt van bepaalde spanningen of pijn in je lichaam. Probeer dat wat je ervaart te benaderen met de instelling: 'Oké, zo is het nu eenmaal, het mag er zijn.' Als je onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen probeert af te houden of te onderdrukken, worden die alleen maar gevoed! Ook prettige gewaarwordingen kun je toelaten en je kunt ervan genieten, maar probeer ze niet vast te houden. Wees opmerkzaam, streef nergens naar, zo blijf je in het moment. Laat de dingen zoals ze zijn en doe het gewoon.

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]