

## 7.04 Een totaal nieuwe ervaring

'Hij stond versteld van het verschil dat het maakte toen hij ineens in staat bleek nare ervaringen te zien als bundels van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Doordat hij minder opging in zijn reactie op de nare gebeurtenissen, werd de hele situatie lichter, ruimtelijker en vrijer.'

'In het verleden voelde ik me er altijd door overweldigd. "Ik kom er nooit bovenop; dit gaat eeuwig duren," dacht ik dan. "Zo zal het gaan... niks meer aan te doen."  
Nu is het op een of andere manier anders... ik kan gaan denken: "Kom, volhouden, zover is het nog niet." In sommige gevallen is het nog niet eens begonnen, dus denk ik: "Wacht nou maar even en kijk eerst wat er gebeurt..."'

*(Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn (2007): Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast)*

Misschien moedigt dit je aan, wanneer je dit leest, om het toe te passen op eigen nare ervaringen.

Neem voor jezelf in gedachten wat je lastig vindt, en focus op de lichamelijke gewaarwordingen en het ademen. Laat zo volledig mogelijk toe wat er komt.

Het is wel van het grootste belang dat je, zodra je voelt dat je overspoeld dreigt te raken, terugkeert naar een houvast, een anker, en desnoods even stopt. Je verlegt je grenzen, maar je blijft aan de behoedzame kant!

Als er na verloop van tijd weer rust is, pak je het thema weer bij de kop en stel je je er opnieuw voor open.