

Bewustwording van emotie, gevoelens en gedachten.

Wat kan Mindfulness hierin voor jou betekenen?

Binnen Mindfulness werken we veel met de bodyscan en andere korte meditatie oefeningen. Een emotie, gedachte of gevoel die opeens omhoog komt geeft in het lichaam heeft veel signalen af. Door je te trainen op wat je in je lichaam waarneemt en niet jouw emotie, gevoel of gedachte te worden, creëer je even afstand. Je zult merken dat je letterlijk leert voelen wat er in jouw lichaam gebeurt – mijn keel is dik, mijn spieren voelen strak, ik voel mijn aders kloppen, ik krijg weinig lucht, mijn huid in mijn nek voelt warm, tintelt etc....

- Door ons lichaam als meditatie object te gebruiken kunnen we gaan leren herkennen wat zich werkelijk in ons afspeelt. Waar gedachten, emoties en gevoelens ons hoofd in en uit kunnen gaan (de hele dag door) zonder dat we er grip op hebben, laat het lichaam ons echt voelen wat er op dat moment is, in het hier en nu. Het lichaam kan niet liegen niet en is daardoor een zeer betrouwbare raadgever en heldere spiegel voor al wat er op dit moment in ons is.
- Precies deze signalen leren herkennen in je lichaam is belangrijk om een emotie of gevoel te herkennen voordat je gedachten er mee aan de haal kunnen. Zo kun je jouw lichamelijke gewaarwordingen middels de bodyscan (of andere meditatie waarin je in en uit zoomt) gebruiken om een emotie of gevoel te herkennen. Je krijgt er zicht op. Zo leer je te zien wat er is, een feit of een gevoel en creëer je meer ruimte voor acceptatie wat er is.

Emoties:

Emoties en gevoelens zijn verschillende dingen. Een emotie is een fysieke reactie van jouw hersenen die werkt als een trigger. Zie emoties als een verkeersbord dat je vertelt dat je actie moet ondernemen. We hebben er grofweg 5: Bang, Boos, Bedroefd, Blij en Bevreesd. Het kenmerk van een emotie is dat ze kort duren, een paar minuten. Je voelt ze doorgaans heftig en hebt er soms ook geen grip meer op. Emoties overvallen ons doorgaans, je kunt er letterlijk in schieten en er echt overmand door worden.

Een emotie die opeens omhoog komt geeft heeft veel signalen af: bv. Boos zijn – we staan klaar voor de aanval, stikken van woede, iemand uit kunnen kotsen, blind van woede, groen van jaloezie... er zijn vele spreekwoorden over. Het mooie aan emoties vind ik trouwens wel dat er opeens ingeslikte/opgekropte gevoelens uit kunnen komen of oude kwetsuren. Je hoort jezelf opeens hele andere dingen zeggen dan normaal. Soms is het dus gewoon nuttig dat je in de emotie schiet om de zaken helder te krijgen voor jezelf.

Gevoelens:

Stel dat je inzoomt op een emotie en dan het gevoel middels woorden beschrijft in het lichaam, dan wordt bv stikken van woede – een brok in je keel, niet meer uit je woorden

kunnen komen, geen lucht kunnen krijgen, ik kan wel huilen, ik kan iemand wel een mep verkopen. Hier spreken we niet meer van een emotie maar een gevoel.

Het brein is continue bezig met gevoelens en gedachten buiten jouw medeweten om. Zie het echt als een computer die voor je nadenkt, tenminste dat denkt het brein zelf. Het maakt verbanden voor je, geeft waarschuwingssignalen af en gevoelens kunnen aardig met je aan de haal gaan. Als het negatieve gedachten en gevoelens zijn kunnen je gaan piekeren. Gevoelens komen de hele dag in je omhoog, maar gaan ook weer weg.

Je wordt geconfronteerd met iets in jezelf, al dan niet getriggerd door een ander of door een situatie die je niet prettig ervaart. Je schiet nu van de emotie naar het gevoel. Je kunt stil worden, huilen, boos worden en wat je ook doet, je houdt er last van en blijft ermee bezig. Net als emoties kunnen gevoelens ook zeer heftig zijn en soms kun je er geen grip op krijgen.

- *Een voorbeeld: Jouw collega heeft geen koffie voor je gehaald. Je reageert boos, vult in waarom en schiet in de emotie boosheid. Het gevoel wat achter deze boosheid zit kan een hele andere zijn dan dat je nu geen koffie hebt gekregen. Diep in jou kun je geraakt worden, gekwetst of je afgewezen voelen. 'Zie je wel, ze ziet me niet eens staan'. Een emotie als in dit voorbeeld, boos worden kun je dan zien als een trigger voor een ander probleem diep in jou wat allerlei gevoelens losmaakt.*

Gedachtes:

Ons brein is ook enorm goed in het produceren van heel veel gedachtes, de hele dag door. Het maakt verbanden voor ons, 'denkt' voor ons na continue over van alles en nog wat. Zie het als een computer die van alles voor je combineert om je te beschermen tegen gevaren in de toekomst.

- Ook gedachtes komen de hele dag in je omhoog en gaan weer weg. Ons brein maakt verbanden voor ons, geeft waarschuwingssignalen af en zowel gedachten als gevoelens kunnen aardig met ons aan de haal gaan. Als het negatieve gedachtes en gevoelens zijn kunnen we gaan piekeren. We denken wat af zo lijkt het, maar zijn wij ook werkelijk deze gedachten?
- Door een gedachte te leren zien als een gedachte, een gevoel als een gevoel, maar ik ben deze gedachte/gevoel niet, kunnen we deze leren waar te nemen of herkennen en vervolgens weer laten gaan. Als je jezelf bewust wordt van dit proces kun je het ook meer van een afstand gaan bezien, het is maar een gedachte/gevoel.
- Een gedachte kan wel een emotie of gevoel oproepen dat je net zo plotseling kan overvallen. Doorgaans praten we hier liever over dan te luisteren naar ons lichaam wat er nou precies gebeurt. Vaak zijn we ons ook niet bewust dat het lichaam veel signalen afgeeft om ons duidelijk te maken dat we iets voelen of zijn we het ons niet een bewust om dit lichamelijk te ervaren. Ook dit kun je leren middels bv de bodyscan van Mindfulness.