



BOOS, BANG, JALOERS?

ZO GA JE ER MINDFUL MEE OM

Angst, jaloezie en boosheid: je ontkomt er niet aan. Maar door op een andere manier naar je emoties te kijken, kun je wel beïnvloeden hoeveel het met je doet.

'Pijn is onvermijdelijk, maar lijden is een optie', is een vaak geciteerde uitspraak van Jon Kabat-Zinn, psycholoog en de grondlegger van mindfulness. In plaats van angstig, jaloeers of boos te zijn en daar in te blijven hangen (en ernaar te handelen), kun je ook kiezen om er niet helemaal in mee te gaan. En zo merken dat ook die heel heftige emoties vanzelf weer voorbijgaan. Een mooie metafoer is die waarin een dopje kledingverf in een teil water wordt gegoten: het water zal de kleur van de verf krijgen. Maar als je dezelfde hoeveelheid in een groot meer oplost, heeft het geen zichtbaar effect. Met mindfulness kun je van je hart en geest ook een meer maken: je bewustzijn wordt groter en er is ruimte voor alle emoties – maar je lijdt er niet meer onder. Klinkt fijn, maar hoe werkt dat dan precies? Drie deskundigen over hoe om te gaan met de emoties angst, boosheid en jaloezie.

KARIN REKVELT is een Nederlandse psycholoog, mindfulness- en compassietrainer en docent. Sinds 1994 heeft ze een eigen bureau als arbeids- en gezondheidspsycholoog en verleent ze diensten aan

politie, justitie, instellingen voor gezondheidszorg en aan particulieren. Negen jaar geleden is ze zich gaan verdiepen in meditatie en mindfulness.

RICK HANSON is een Amerikaanse neuropsycholoog en boeddhist. Hij vliegt de wereld over om te vertellen over de inzichten die hij opdeed tijdens hersenonderzoek en zijn onderzoek naar het boeddhisme. Een van zijn gevleugelde uitspraken is: *'The mind can change the brain to change the mind'*, oftewel: met wat je denkt, kun je je hersenen veranderen, waardoor je je gedachten verandert. Hij schreef o.a. de boeken *Boeddha's brein en Geheugen voor geluk*.

De Amerikaanse **TARA BRACH** is van oorsprong klinisch psycholoog/psychotherapeut, maar mixt westerse wijsheden al jaren met lessen uit het boeddhisme. Over het mindful omgaan met emoties geeft ze lezingen en schreef ze een aantal boeken, waaronder *Radicale ervaring* en het onlangs verschenen *Je hart als schuilplaats*. ➔➔

ANGST

KARIN REKVELT:

“Op dit moment staan in de geestelijke gezondheidszorg angstklachten, naast depressie, bovenaan. Angst is een emotie die ontstaat wanneer je je onveilig of bedreigd voelt. Op zich is het een gezonde reactie – het zorgt ervoor dat je direct reageert als er gevaar is,

zoals wegspringen als je ziet dat er een auto in volle vaart op je af rijdt. In je lichaam en geest gebeurt er op zo'n moment van alles: je hart gaat sneller kloppen, je ademhaling versnelt zich, je lichaam maakt zich op voor actie en de geest is in een gezonde staat van



alertheid. Maar angst kan ook ingebeeld zijn, of irreëel, en ook dan kunnen lichaam en geest in dezelfde mate reageren, alsof er een daadwerkelijke dreiging is. Deze ervaring kan zo heftig zijn, dat je hier op zichzelf bang voor kunt worden: angst voor de angstgevoelens.

Er zijn verschillende oorzaken voor angst. Voor een gedeelte is het erfelijk bepaald en je kunt het ook meekrijgen in je opvoeding. Ik lees nu *Mijn tijdperk van de angst* van Scott Stossel, die een toegankelijk boek schreef over zijn angststoornis. Hij schrijft dat zijn moeder dezelfde angsten had als hij, en dat zijn zoon, al probeert Scott zijn angsten bij hem weg te houden, ook de angsten ontwikkelt die hij zo goed kent. Traumatische ervaringen kunnen ook een bron van angst zijn. En door uitputting kunnen angstgevoelens groeien. Je ziet vaak dat mensen met een burn-out last van angsten krijgen. Als er gedurende een lange periode geen ruimte is voor ontspanning en zorgeloosheid, weten mensen op een gegeven moment niet meer hoe ze zich onbezorgd en ontspannen kunnen voelen. Dit voedt weer de angst en zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Tegelijkertijd stemmen bepaalde fysiologische systemen zich hierop af: het zenuwstelsel maakt zich klaar om zich te beschermen tegen gevaar, je maakt stresshormonen aan en spant je spieren. Dit blijft een vrijwel continue staat van paraatheid. Het deel van het zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor ontspanning en herstel, functioneert steeds minder, soms zonder dat je hier erg in hebt.

Mindfulness is nuttig, omdat je leert de signalen van stress en angst toe te laten door ze te voelen en op te merken. Een gebruikelijke en normale reactie is dat je je niet angstig wilt voelen. Je vlucht juist weg van deze gevoelens of vecht ertegen, wat op zich weer

bronnen van stress en angst zijn. Tijdens een mindfulnessstraining leer je juist erbij te blijven, de gevoelens te ervaren. En je leert dat je evengoed een ruimte kunt creëren om je er anders – met meer gemak – toe te verhouden. Daarnaast leer je mildheid en mededogen te voelen. Door de gerichte oefeningen kan je herstelvermogen en veerkracht groeien.

Angstgevoelens zijn normaal en horen erbij, net als alle andere emoties. Ik zie in mijn groepen dat mensen met angstklachten dankbaar zijn dat ze leren niet meer automatisch met de stroom mee te gaan. De gevoelens en -gedachten zijn er nog wel, maar ze doen er zelf geen schepje meer bovenop. Daarnaast leren mensen dat ze niet alleen zijn, maar dat iedereen in meer of mindere mate met dezelfde dingen worstelt. Deze ervaring van gedeelde menselijkheid is soms letterlijk een verademing." ➔➔

KARIN REKVELT:

'De angstgevoelens
zijn er nog wel,
maar je doet er
zelf geen schepje
meer bovenop'

JALOEZIE

TARA BRACH:

“Jaloezie is een moeilijke emotie, misschien wel een van de moeilijkste om mee om te gaan. Het zit net als emoties als angst en woede geworteld in de oudste laag in onze hersenen, het zogenaamde reptielenbrein. Dit gedeelte van het brein is verantwoordelijk voor onze primaire overlevingsdrang. Je ziet gevoelens van jaloezie bij alle zoogdieren. Ik heb zelf twee honden en als ik de een meer aandacht geef, wordt de ander jaloers. Mensen reageren op dezelfde manier: als een ander iets krijgt wat wij niet hebben, komt jaloezie opzetten. Vaak is het irrationeel. Zo heb ik een vriend die jaloers is op de ex-man van zijn vrouw, die ook nog eens dood is. Jaloezie gaat vaak hand in hand met gevoelens van boosheid en schaamte. Het is een complexe mix van emoties.

Gevoelens van jaloezie zijn van alle tijden, maar in de huidige maatschappij is het wel sterker aanwezig dan ooit. Hoe onzekerder mensen zijn, hoe eerder jaloezie de kop op steekt. In onze competitieve maatschappij waarin je jezelf steeds moet bewijzen en waar de boodschap is: ‘Wees sterker, succesvoller, mooier en beter’, is veel stress. Je denkt dat het de ander allemaal lukt en hij of zij dus wél beter, mooier en succesvoller is. Ik heb dat de ‘trance van onwaardigheid’ genoemd – een trance omdat we het niet doorhebben, het zit zo diep in ons verankerd.

We zitten allemaal zo in elkaar dat we alle emoties hebben, dus ook jaloezie. Iedereen. Maar hoeveel last we ervan ondervinden, verschilt van mens tot mens. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met opvoeding en de mate van hechting: mensen die in hun kindertijd goed gehecht zijn, goed verzorgd met liefde en begrip, zullen doorgaans minder snel getriggerd worden. Dat wil niet zeggen dat wanneer je last hebt van jaloezie, het een hopeloze zaak is. Net als voor alle emoties geldt ook voor jaloezie dat wanneer je er

duidelijke, niet oordelende aandacht aan geeft, het zijn kracht verliest. Met mindfulness laat je de gedachten over anderen weg en ga je kijken wat er werkelijk aan de hand is in je lichaam.

Er zijn twee stappen: het begint met jezelf niet veroordelen. Jaloezie is gênant, een pijnlijke ervaring. Maar je kunt het niet helpen en het is niet onze fout. Kijk ernaar met zelfcompassie. Dus zeg tegen jezelf: ik kan hier niets aan doen. Vervolgens kijk je ernaar met aandacht: wat wil deze jaloezie me zeggen? Dat ik niet goed genoeg ben? Dat ik er niet goed uitzie? Dat de ander beter is? Kijk naar de gedachten die je hebt. Voel wat er in je lichaam gebeurt: waar voel je de jaloezie? Voel je het in je hart? Knijpt het je keel samen? Geef er vriendelijkheid aan. Je zult merken dat je leert dat er steeds meer keuzemogelijkheden zijn. Mensen leven zo vaak in hun gedachten en in een angstige razernij. Als je jezelf kunt kalmeren in plaats van het uit te storten op een ander, zul je merken wat een opluchting dat geeft. Dan ontdek je je kracht en je zelfvertrouwen en kun je je losmaken uit de greep van jaloezie.” ➔➔

TARA BRACH:

‘Wanneer je niet-oordelende aandacht aan je jaloezie geeft, verliest het zijn kracht’

'To jealousy, nothing is more frightful
than laughter'

Françoise Sagan (1935-2004)



BOOSHEID

RICK HANSON:

"Allereerst: boosheid is een signaal en kan een nuttig signaal zijn. Als je kijkt naar de geschiedenis, zie je dat er pas dingen veranderden als mensen in opstand kwamen – van racisme tot de emancipatiestrijd van vrouwen. Je boosheid uiten is een recht dat opgeëist mag worden.

Boosheid komt in veel vormen. Samen met angst, droefheid en schaamte is het een van de vier 'negatieve emoties'. En het heeft verschillende gradaties: van ergens last van ondervinden en daarom een geïrriteerde zucht slaken tot ontsteken in blinde woede. Terwijl je bij angst, droefheid en schaamte de neiging



hebt ervan weg te lopen, is boosheid in zekere zin lonend: het geeft op het moment zelf energie en vaak heb je het gevoel in je recht te staan. Dat maakt het van alle emoties misschien wel de meest verraderlijke en destructieve. Voor anderen, maar zeker ook voor jezelf. De Boeddha heeft een mooie metafoer: boosheid op anderen is als het gooien van hete kolen naar de ander: je loopt beiden brandwonden op. Woede is iets wat zich in je nestelt. Ik kan erover meepraten. Toen ik midden twintig was, zat er zo veel woede in me, dat moest eruit. Ik heb er tientallen workshops voor gevolgd. Het was het gevolg van een opvoeding waarin alles zo veel mogelijk gladgestreken werd. Wij kinderen mochten geen boosheid laten zien, niet onze controle verliezen. Alles was gericht op zogenaamd 'plezier'. Het was een soort schijnwereld waarin we leefden. Het eerste wat ik heb gedaan, is mijn boosheid 'claimen'. Ik had geleerd het te onderdrukken, vervolgens moest ik het laten gaan. Het was als een waterleiding die dertig jaar niet gebruikt was: eerst kwam er heel veel viezigheid, maar het water dat dan uiteindelijk komt, is puur. Laat het stromen. Ik realiseerde me dat mijn woede een last was, zoals ziekte dat kan zijn. En dat het slecht voor me was, en steeds weer terugkwam. Vervolgens heb ik drie dingen gedaan: ik ben er met mindfulle aandacht naar gaan kijken, waarbij ik ontdekte dat er onder die boosheid zachtere, meer kwetsbare gevoelens zaten – en daar stelde ik me voor open. Ik ben ze gaan onderzoeken en keek wat ze me wilden zeggen. Als laatste legde ik een gelofte af: dat ik nooit zou spreken of handelen uit boosheid. Ik nam dat heel serieus. Op dat moment liep ik tegen de veertig, ik was er al jaren mee bezig en het ging al veel beter, maar bijvoorbeeld in de relatie met mijn kinderen nog niet goed genoeg naar mijn zin. Ik was

RICK HANSON:

'Een stap terugdoen, dat is belangrijk. Naar je boosheid kijken en het niet onderdrukken'

nog te vaak geïrriteerd of reageerde mijn boosheid op ze af. Door de afspraak die ik met mezelf had gemaakt, werden mijn interacties langzamer. Hierdoor ging ik meer voelen wat er gebeurde in het moment. Daarbij onderzocht ik wat het precies was, waarom ik op die momenten dan zo boos werd. Natuurlijk heb ik de gelofte nog regelmatig gebroken, maar gaandeweg werd het minder.

Een stap terugdoen, dat is belangrijk. Ernaar kijken. Het niet onderdrukken. In het Engels zeggen ze: *'What we resist, persists'*. Wat we onderdrukken, houdt stand.

En natuurlijk, de ene mens heeft meer boosheid in zich dan de ander, daar word je mee geboren. Een gedeelte ervan komt voort uit de opvoeding, maar ook daarbij kan mindfulness behulpzaam zijn. Uiteindelijk leer je jezelf steeds beter kennen, weet je ook dat je lichaam op een bepaalde manier reageert. Dat je misschien wel honger hebt, dan is je lichaam ook meer prikkelbaar en reactief. Of dat je moe bent. Of je bent nog herstellende van een andere uitbarsting, dan is er nog cortisol in het lichaam en dat heeft veel tijd nodig om af te breken. Als je het op deze manier ziet, al die lagen herkent, zul je merken dat je het minder persoonlijk gaat nemen. En ga je vanzelf relaxter in het leven staan." ●