

## Uitdagingen bewust beantwoorden

---

“Als ik het te druk heb dan betekent dit dat ik meer moet mediteren”

*Mahatma Gandhi*

### **Stress: reageren of bewust beantwoorden?**

Stress is een natuurlijk en dagelijks verschijnsel. Als je te maken krijgt met een uitdaging, wordt de fysiologische reactie van stress uitgelokt. Op zich is daar niets mis mee. Maar als het stressniveau te hoog is, of de stress blijft voortduren, kun je hier geestelijk en lichamelijk behoorlijk last van krijgen.

We hebben in ons leven allemaal te maken met stress, denk aan: tijdstress, werkstress, keuzestress, slaapstress, opvoedingsstress, enz. Allerlei dagelijkse gebeurtenissen dagen ons continu uit. En het is niet de gebeurtenis die bepaalt hoe wij ons voelen, maar onze reactie op en interpretatie van die gebeurtenis.

Een automatische reactie op stress is vaak een schepje erbovenop doen, over je grenzen gaan, niet voelen wat je nodig hebt en niet meer goed kunnen kiezen wat belangrijk is. Dit mechanisme werkt als een neerwaartse spiraal waarin je steeds harder moet werken om dezelfde doelen te halen en steeds minder je doelen haalt en steeds minder tot ontspanning komt. Dit is de weg van steeds verder uit balans raken, totdat je uitgeput raakt.

Een *bewuste respons* op stress in plaats een automatische reactie, geeft ons keuzes. Het alternatief voor rennen of een schepje erbovenop doen is: *stoppen*. Stoppen maakt het mogelijk om meer in balans te komen (via het pad van de rechter- in plaats van de linkerkolom; zie verderop het schema *Automatische reactie of bewuste respons*).

Stoppen is niet makkelijk en voelt vaak niet goed omdat er stresshormonen door het lichaam jagen. Maar als we eenmaal gestopt zijn, neemt deze hormonale stressreactie ook weer snel af. En dat zorgt ervoor dat ons gevoel van urgentie ook afneemt en dat geeft iets meer ruimte. En die ruimte maakt het ons mogelijk om de situatie bewust te beantwoorden. Maar dan wel met respect en compassie voor ons zelf.

Na een bewuste respons kun je de volgende twee vragen overwegen:

1. Wat kan ik nu het beste doen?
2. Hoe kan ik goed voor mezelf zorgen?

## Acceptatie

*Acceptatie* is niet hetzelfde als berusting. Acceptatie houdt in dat je actief reageert op ervaringen (lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens) door ze toe te laten, en niet meteen proberen iets aan te doen en ze te veranderen (vaak onze gebruikelijke reactie). In het gedicht 'De Herberg' van Rumi wordt gezegd dat je ervaringen kunt zien als onverwacht bezoek dat zich aandient en dat je die met een lach bij de deur tegemoet kunt treden. Meestal steken we echter zoveel energie in de drang om ons te verzetten, te vermijden of ons terug te trekken, dat het ons ontgaat dat er ook een andere aanpak mogelijk is.

Het *accepteren* van een ervaring houdt simpelweg in dat we ruimte maken voor wat er gaande is in plaats van dat we proberen er iets anders van te maken. Door een 'bereidheid om te ervaren' te ontwikkelen, komen we tot een bewustzijn van wat al aanwezig is. We laten het zijn; we merken eenvoudigweg op en observeren wat er al is.

Dit is de manier om om te gaan met ervaringen die sterk onze aandacht trekken, hoe krachtig ze ook mogen lijken. Wanneer we ze duidelijk zien, helpt dit ons te voorkomen dat we erover gaan piekeren en malen, of dat we deze ervaringen proberen te onderdrukken of te vermijden. We beginnen hiermee het proces om onszelf ervan te bevrijden. We stellen ons open voor de mogelijkheid om vaardig en met compassie te reageren in plaats van op een voorspelbare manier, met automatische, oude en vaak nutteloze strategieën.

Een automatische reactie is een reflexmatige reactie. Je laat iets vallen en je wordt boos. Je krijgt iets niet af en je gaat zweten. Iemand zegt iets lelijks en je zegt iets lelijks terug. Een bewuste respons veronderstelt voldoende ruimte om te merken wat er gebeurt, zodat je keuzevrijheid hebt.

De automatische reactie en de bewuste respons voelen vaak als tegenovergesteld aan elkaar. Kijk of je de volgende tegenstellingen kunt herkennen.

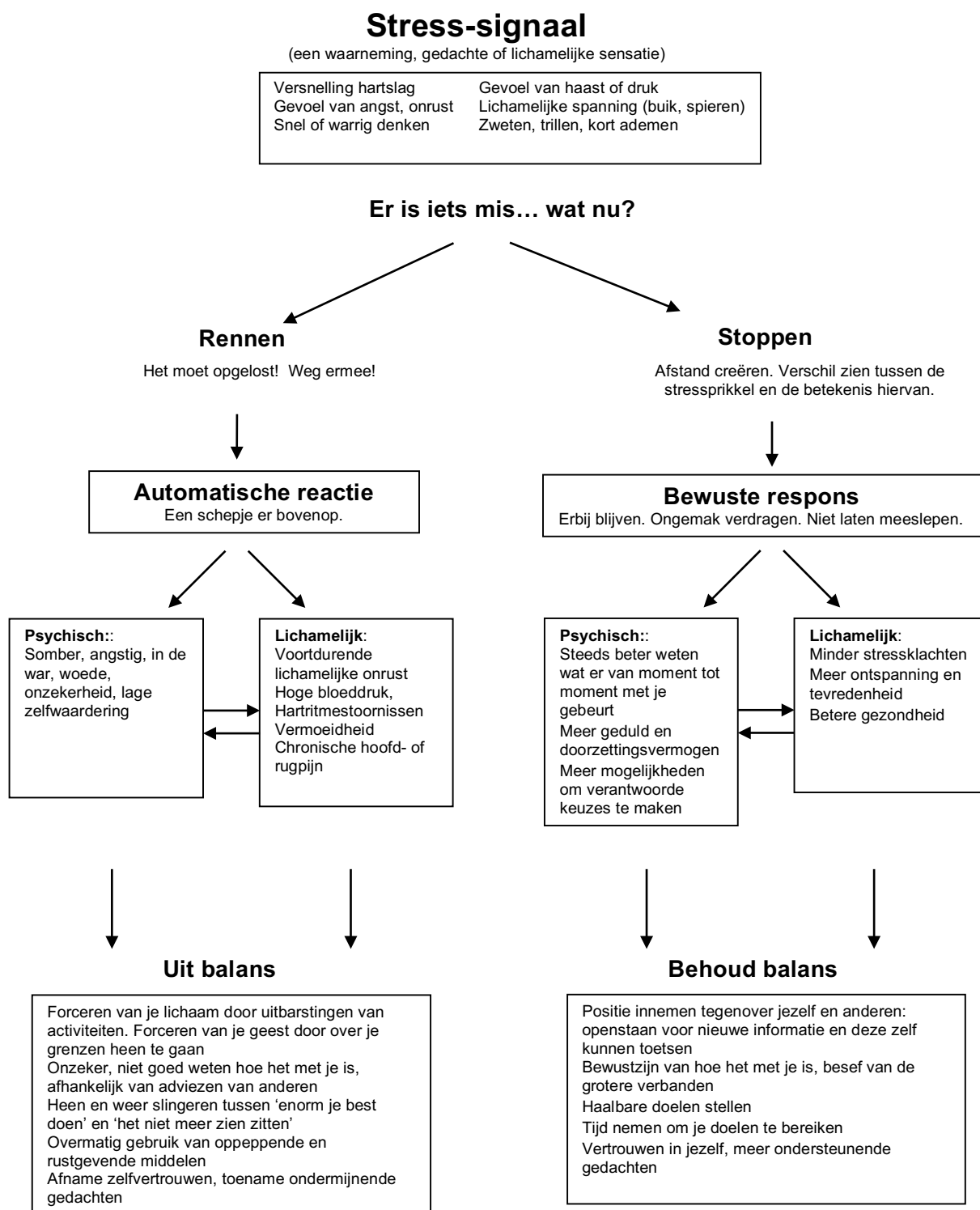
### Automatische reactie:

Goed! Niet goed!  
Dit niet!  
Hoe moet het nu?  
Het moet veranderen!  
Doe iets!  
Ken ik al!  
Door gaan!

### Bewuste respons:

Niet oordelen  
Aanvaarding  
Vertrouwen  
Geduld  
Niet streven  
Frisse blik  
Loslaten

## Automatische reactie of bewuste respons



---

Sessie 5

## Aantekeningen

---

## Huiswerk voor de week na sessie 5

---

**Formele beoefening:** Doe dagelijks de *Zitmeditatie*. Combineer deze eventueel met de *Mindful bewegen* meditatie.

*Instructie:* Noteer je ervaringen op het Huiswerkformulier (bijlage 1).

**Informele beoefening:** Bouw elke dag meerdere keren de *Drie minuten ademruimte* in, die je koppelt aan vaste dagelijkse bezigheden.

*Instructie:* Je kunt hierbij denken aan momenten van wisseling van bezigheden. Je kunt ook een alarm instellen of een Mindfulness App installeren op je computer of telefoon om op vaste tijden even een ademruimte te nemen. De ademruimte is een ideaal middel om ruimte te creëren in je stresspatroon. Registreer je ervaringen hiermee eveneens op het Huiswerkformulier (bijlage 1).

**Logboek:** Wees je gedurende de week bewust van opties tijdens een stressvol moment of stresssituatie.

*Instructie:* Let goed op deze momenten en wees je bewust wanneer je in een automatische reactie of gewoonte schiet. Vul hierover het logboek *Stress, reageren of beantwoorden* in (zie bijlage 2).

## Huiswerkformulier – sessie 5

---

Noteer elke keer dat je oefent op het huiswerkformulier en maak aantekeningen van alles wat tijdens het huiswerk opkomt, zodat we het er de volgende keer over kunnen hebben.

Dag/datum	Geoefend ja/nee	Opmerkingen
Maandag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte:	
Dinsdag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte::	
Woensdag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte:	
Donderdag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte:	
Vrijdag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte:	
Zaterdag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte:	
Zondag Datum:	Zitmeditatie: Mindful bewegen:  3 minuten ademruimte:	

---

Sessie 5 - bijlage 2

## Logboek Stress, reageren of beantwoorden

---

Wees je bewust van de opties stress gedurende de week, wees bewust van de momenten waarop je in een automatische reactie of gewoonte schiet. Schrijf ze in onderstaand schema op.

Dag	Wat was de stressvolle situatie?	Waarom herkende je de stress? (emoties, lichaamssensaties, gedachten, wat deed je?)	Reageerde je vanuit gewoonte? Zo ja, beschrijf je (standaard) reactie.	OF	Kon je met aandacht de situatie beantwoorden? Zo ja, beschrijf je reactie.
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					

Logboek Stress, reageren of beantwoorden

---

- vervolg -

Dag	Wat was de stressvolle situatie?	Waaraan herkende je de stress? (emoties, lichaamssensaties, gedachten, wat deed je?)	Reageerde je vanuit gewoonte? Zo ja, beschrijf je (standaard) reactie.	OF	Kon je met aandacht de situatie beantwoorden? Zo ja, beschrijf je reactie.
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					