

Wat je kunt leren van kattenvoer

Uit: Jon Kabat-Zinn (1996) Waar je ook gaat, daar ben je.

Ik kan er niet tegen aangekoekte etensbakjes van katten naast onze eigen borden in de gootsteen aan te treffen. Ik weet niet precies waarom ik me daar zo druk over maak, maar het is nu eenmaal zo. Misschien omdat ik als kind zelf geen huisdier heb gehad. Of misschien omdat ik denk dat het slecht is voor de volksgezondheid (virussen en zo). Wanneer ik de etensbakjes van de katten wil schoonmaken, was ik eerst al onze borden af. Kortom, ik houd er niet van vuile kattenschoteltjes in de gootsteen te vinden en dat zullen ze weten ook.

Om te beginnen word ik boos. Vervolgens neemt die boosheid een persoonlijker karakter aan en richt zich op een bepaald doelwit, en dat is meestal mijn vrouw Myla. Ik voel me gekwetst omdat zij mijn gevoelens niet respecteert. Ik heb haar al talloze malen gezegd dat ik er een hekel aan heb, dat ik het walgelijk vind. Ik heb haar zo vriendelijk als ik maar kon gevraagd het niet meer te doen, maar toch doet ze het nog vaak. Ze vindt mij maar een dwangmatige idioot en wanneer ze haast heeft, laat ze de aangekoekte kattenschoteltjes gewoon in het zeepsop liggen.

Als ik ontdek dat er kattenvoer in de gootsteen ligt, kan dat al snel aanleiding geven tot een verhit debat, voornamelijk omdat ik boos en gekwetst ben en vooral omdat ik vind dat 'mijn' boosheid en 'mijn' gekwetstheid terecht zijn: ik weet dat 'ik' gelijk heb. Kattenvoer hoort niet in de gootsteen! Maar wanneer het er dan toch in blijkt te zitten, begin ik als een gek te 'ikken en te mijnen'.

Onlangs is het me opgevallen dat het me niet meer zo vreselijk van mijn stuk brengt. Ik heb niet opzettelijk geprobeerd mijn reactie erop te veranderen. Mijn gevoelens ten aanzien van kattenvoer zijn onveranderd, maar op een of andere manier kijk ik nu anders tegen zo'n voorval aan, namelijk met meer gewaar-zijn en vooral met veel meer humor. Wanneer het zich nu voordoet - en dat gebeurt nog steeds ergerlijk vaak - merk ik dat ik me op het moment zelf gewaar ben van mijn reactie en dat ik naar die reactie kijk. 'Nu gebeurt het', zeg ik tegen mezelf.

Ik voel hoe de boosheid in me opwelt. Daaraan blijkt een licht gevoel van afkeer vooraf te gaan. Vervolgens merk ik hoe een bepaald niet licht gevoel verraden te zijn zich roert. Een van mijn huisgenoten heeft mijn verzoek niet serieus genomen en dat vat ik heel erg persoonlijk op. Per slot van rekening horen mijn gezinsleden mijn gevoelens te respecteren, nietwaar?

Ik ben met mijn reacties op de kattenschoteltjes gaan experimenteren door ze zeer nauwkeurig gade te slaan zonder ze in handelingen om te zetten. Ik kan mededelen dat het aanvankelijke gevoel van afkeer niet zo erg is als ik er bij blijf, ademhaal en mezelf alleen maar toesta het te voelen; eigenlijk is het binnen een paar seconden verdwenen. Ik heb ook opgemerkt dat het gevoel verraden te zijn en gedwarsboemd in mijn wensen me veel kwader maakt dan het kattenvoer zelf. Zo ontdek ik dat het kattenvoer zelf niet de oorzaak van mijn woede is. De oorzaak is dat ik het gevoel heb dat er niet naar me wordt geluisterd en dat ik niet wordt gerespecteerd. Dat is andere koek dan kattenvoer. Aha!

Vervolgens herinner ik me dat mijn vrouw en kinderen een volkomen andere kijk op de zaak hebben. Zij denken dat ik van een mug een olifant maak; ze proberen heus wel mijn wensen te respecteren als die redelijk in hun oren klinken, maar soms is dat niet het geval en dan gaan ze gewoon hun gang zonder ook maar aan mij te denken.

Dus ik ben ermee opgehouden het persoonlijk op te vatten. Wanneer ik echt geen kattenvoer in de gootsteen wil, rol ik mijn mouwen op en maak ik de etensbakjes van de katten meteen schoon. Anders laat ik ze gewoon waar ze zijn en ga ik weg. We maken er geen ruzie meer over. Ik heb

zelfs ontdekt dat ik nu sta te glimlachen wanneer ik die aanstootgevende objecten in de gootsteen aantref. Per slot van rekening heb ik er heel wat van geleerd.

OEFENING:

Sla je reacties gade in situaties die je ergeren of boos maken. Merk op dat zelfs de uitspraak dat iets je boos 'maakt', betekent dat je je macht aan anderen overdraagt. Dergelijke voorvallen bieden je een goede gelegenheid om te experimenteren met aandacht: beschouw aandacht als een pan waarin je al je gevoelens kunt stoppen en waar je bij kunt blijven; je laat ze langzaam gaar worden en herinnert jezelf eraan dat je er niet meteen iets mee hoeft te doen, dat ze gaarder, beter verteerbaar en begrijpelijker worden door ze simpelweg te laten sudderen in de pan van de aandacht.

Neem waar in welk opzicht je gevoelens creaties zijn van jouw visie op de dingen; mogelijk is die visie niet compleet. Kun je deze situatie voor lief nemen en jezelf niet in het gelijk of in het ongelijk stellen? Ben je geduldig en moedig genoeg om steeds sterkere emoties in de pan te doen en ze rustig gaar te laten worden, in plaats van ze op de buitenwereld te projecteren en zo de wereld te dwingen te worden zoals jij haar op dit moment wilt hebben? Begrijp je hoe deze beoefening tot nieuwe zelfkennis kan leiden en je kan bevrijden van oude, achterhaalde en bekrompen opvattingen?