

Wat te doen bij crisis ?

Een crisis kan zich op verschillende manieren voordoen, zoals de dood van iemand van wie je houdt, het verlies van een baan, het verbreken van je huwelijk, een financiële ramp. Er zijn ook meer dagelijkse crises: kritiek krijgen, te veel werk op je bord hebben, ruzie met iemand die belangrijk voor je is, pijn/ziekte. Als je door een crisis getroffen wordt, is het waarschijnlijk dat er een emotionele storm door je lichaam en geest raast en pijnlijke gedachten en gevoelens alle kanten op gaan. Hier is wat je kunt doen: **R.O.O.S.**

Rustig ademen

Haal een paar keer diep adem en observeer mindful hoe de adem je lichaam in en uit stroomt. Dit zal je helpen om stevig in het heden te komen.

Opmerken

Merk je ervaring van dit moment op. Merk op wat je denkt. Merk op wat je voelt. Merk op wat je doet. Merk hoe je gedachten en gevoelens kolken en je gemakkelijk mee kunnen voeren als je dat laat gebeuren.

Openstellen

Open jezelf voor je gevoelens. Adem naar ze toe en maak er ruimte voor (expansie). Open je ook voor je gedachten (defusie): zet een stapje terug en geef ze ruimte om te bewegen, zonder aan ze vast te houden of ze weg te duwen. Zie ze voor wat ze zijn en geef ze ruimte in plaats van met ze samen te smelten . Gebruik evt de oefening 'Je anker uitgooien.'



Stappen zetten richting je waarden

Als je bovenstaande drie stappen gedaan hebt, zal je in een geestelijke staat van mindfulness zijn. De volgende stap is om op de crisis te reageren door stappen te zetten in de richting van je waarden. Maak contact met je waarden: vraag jezelf, 'waar wil ik voor staan in het aangezicht van deze crisis? Hoe wil ik handelen, zodat ik over een aantal jaren terug kan kijken en trots kan zijn over mijn reactie?' Wat heeft hier en nu prioriteit?



Dingen om rekening mee te houden

Heb je hulp/assistentie/ondersteuning/advies nodig of zou je daar baat bij hebben? Als dat zo is, welke vrienden, burens, of familie kun je benaderen? Welke professionele hulp kun je inschakelen (als het nodig is, welke hulplijn telefoonnummers kun je bellen)?

Heb je iets dergelijks al eerder meegemaakt? Als dat zo is, heb je toen gereageerd op een manier die bruikbaar en behulpzaam was op de lange termijn? Is er iets dat je van die ervaring geleerd hebt wat je nu zinvol kunt toepassen?

Is er iets dat je kunt doen om de situatie op de een of andere manier te verbeteren? Zijn er KLEINE stappen die je onmiddellijk kunt zetten die behulpzaam kunnen zijn? Wat zijn de kleinste, eenvoudigste, gemakkelijkste stappen die je zou kunnen zetten:

- a) de komende paar minuten?
- b) de komende paar uren?
- c) de komende paar dagen?

Let op: de eerste stap kan simpelweg zijn om een paar minuten een ademhalingsoefening te doen – of een pen en papier te pakken en op te schrijven wat je ervaart of een actieplan te maken.

Als er niets is dat je kunt doen om de situatie te verbeteren, ben je dan bereid acceptatie te oefenen, expansie en defusie vaardigheden te gebruiken, terwijl je volledig aanwezig bent in het huidige moment? En gegeven dat de situatie onveranderbaar is, hoe kun je je tijd en energie constructief gebruiken, in plaats van te gaan piekeren, jezelf de schuld geven of je hoofd te laten hangen? Opnieuw, maak weer contact met je waarden: waar wil je voor staan in reactie op deze situatie? Wat zijn kleine waardengerichte stappen die je kunt zetten?

Je kunt de kaarten die het leven je toespeelt niet kiezen; je kunt alleen kiezen hoe je deze kaarten uitspeelt. Dus is een bruikbare vraag: 'gegeven de hand kaarten die ik gekregen heb, wat is de beste manier om hiermee te spelen? Welke persoonlijke kracht kan ik ontwikkelen of verstevigen als ik door deze beproeving ga? Hoe kan ik van deze ervaring leren en er door groeien? Merk op: iedere pijnlijke ervaring is een kans om je mindfulness vaardigheden verder te ontwikkelen.

Heb compassie voor jezelf. Vraag jezelf af: als iemand van wie ik houd deze ervaring zou meemaken, zou voelen wat ik voel, als ik vriendelijk en zorgzaam voor hen zou willen zijn, hoe zou ik ze behandelen? Hoe zou ik me gedragen? Wat zou ik zeggen of doen? Probeer nu deze dingen voor jezelf te doen. Behandel jezelf op dezelfde manier.



Aanvulling bij Opmerken en Openstellen:

Als je merkt dat je gedachten een overweldigende stroom zijn, dan is het extra belangrijk om ervan een afstandje naar te kijken in plaats van er door meegesleept te worden. Dat doe je door je gedachten te observeren. Er zijn gedachten en er is een 'Ik' die naar die gedachten kijkt. Dat observatorperspectief kan je aan nemen door je gedachten kort een naam te geven. Bijvoorbeeld toekomst, verleden, fantasie, gepieker, lijstje, rampscenario, probleem, waaromvraag, etc.. Dan geef je je gedachte als het ware een knikje (ik heb je gezien gedachte, je mag er zijn), je geeft het kort een naam en keer dan weer met je aandacht terug naar je ademhaling. Je kan je gedachten ook observeren door ze op te schrijven. Je hoeft er verder niets mee, het gaat om het opmerken wat er gebeurt. Als gedachten steeds terugkeren dan kan je ze turven. Neem de tijd tot je ongeveer weet wat er zich afspeelt in je hoofd. Dit hoeft je dus geen uren te doen, dan zou het ten koste gaan van je waarden. Dus ga daarna naar 'Stappen in de richting van je waarden'.

Ook gevoelens kunnen overweldigend zijn. Ook hier is het observatorperspectief belangrijk; er is een emotie en er is een 'Ik' die de emotie kan observeren. Verder kan je de emotie stukje voor stukje onderzoeken, dat maakt het beter behapbaar. Richt je dan op 1 sensatie, onderzoek en voel die sensatie en ga dan naar de volgende sensatie. Bijvoorbeeld: het kloppen van je hart, het trillen van je benen, brok in je keel, licht in je hoofd, misselijk, koud of heet, etc.. Loop zo je lichaam langs. Daarna weet je wat je voelt, waar je dat voelt en hoe groot dat gevoel is. Je bent gestopt met vechten en vluchten. Dan is er ruimte om met je aandacht naar je gedrag te gaan: 'Stappen in de richting van je waarden'.



Totally caught up in thoughts



OBSERVER MODE