



Door: Marijke van den Berg

# HET GLAS: half leeg? of half vol??

Tegenwoordig zie ik steeds vaker dat oude zienswijzen vervangen worden door nieuwe -echter veelal dezelfde- in een nieuw jasje gestoken. Of beter gezegd: 'oude wijn in nieuwe zakken'. Het is al weer zo'n veertig jaar geleden dat ik psychologie ging studeren.

Aanhangers van Freuds psychoanalyse waren er toen nog volop, maar óók de gestalttherapie (met aandacht voor het hier-en-nu) uit de jaren 40 van de vorige eeuw en de wat nieuwere cliënt-centered therapie van Carl Rogers, de grondlegger van ons mooie *counseling*, werden geliefde stromingen en wonnen steeds meer terrein.

Sommigen, zoals ik, deden in die tijd al aan yoga, maar mediteren werd toen nog als veel te zweverig gezien.

Op het ogenblik is meditatie echter helemaal 'in'. Want wie wil er nu niet wat meer rust in zichzelf vinden? Er zijn vele soorten meditatietechnieken en soms zie je bijna door de bomen het bos niet meer. Met name de aandachtsgerichte meditatie uit de boeddhistische traditie, waarbij het aanwezig zijn in het hier-en-nu (*awareness* in de gestalttherapie) en het bewust focussen op de ademhaling centraal staan, behoort tot de hoofdingrediënten van de inmiddels zo populair geworden aandachtstraining: *mindfulness*.

Voorals mensen met terugkerende depressies en angsten hebben daar veel baat bij. Zij leren om zich niet meer druk te maken, niet te piekeren over wat geweest is en wat nog komen gaat, maar om 'in het moment te zijn'.

Het accepteren van negatieve gedachten en gevoelens blijkt beter te werken dan het per se willen vervangen van negatieve gedachten door positieve.

Terwijl bij het 'positief denken' het glas altijd half vol en nooit half leeg moet zijn, problemen als uitdagingen en tegenslagen

als kansen gezien moeten worden, mag je bij mindfulness bij het zien van een halfgevuuld glas er dus gewoon rustig naar kijken zonder er gelijk een oordeel aan te verbinden. Als je je somber voelt, neem je even afstand van je dipje en realiseer je je: "Ik heb de neiging om dit glas half leeg te noemen, dat is niet erg want zo ben ik nu eenmaal." Op deze manier vecht je minder tegen je gevoelens en trek je niet gelijk de conclusie: "oh jee, daar gaan we weer", als je je maar even somber voelt. Zo krijgen problemen de kans hun beloop te hebben en na verloop van tijd wellicht uit zichzelf op te lossen.

Zelf heb ik toch eerder de neiging om niet in de 'zijn-modus' maar in de 'doe-stand' te schieten. Natuurlijk zijn er dingen in het leven die onveranderbaar zijn en die je maar beter kunt accepteren, maar er zijn ook situaties en gedachten die je maar beter kunt veranderen, en ga daar dan liever vandaag dan morgen mee aan de slag.

Daarom spreken de wijze woorden uit 'The Serenity Prayer' van Reinhold Niebuhr me zeker altijd weer zo aan:

*'geef mij de kalmte om de dingen te aanvaarden die ik niet kan veranderen, geef mij de moed om de dingen te veranderen die ik veranderen moet en geef mij de wijsheid om het onderscheid te maken'*

Ach ja, het echte leven zit nou eenmaal vol 'ups and downs'. Het is dan ook goed om vooral realistisch te denken: het glas zal de ene keer half leeg en de andere keer half vol zijn! 🍷

mail: [info@praktijkvoorounseling.nl](mailto:info@praktijkvoorounseling.nl)

