

## Meditaties om psychologische vermogens aan te leren



# Psychisch sterker door mediteren

De wetenschap bewijst steeds vaker dat mediteren naast allerlei lichamelijke voordelen ook psychologische voordelen kent. Sommige meditatietechnieken helpen psychologische vermogens te ontwikkelen die u helpen om uzelf beter staande te houden in het leven. In dit artikel staan diverse psychologische vermogens beschreven die u door meditatie aanleert of verder ontwikkelt.

Tekst: Tessa Gottschal

### Met tegenstrijdige gevoelens omgaan

Het begrip 'containing capacity' komt uit de psychoanalyse. Het betreft een psychologisch vermogen en is het best te vergelijken met een vat (container), waarin al uw gevoelens en gedachten zitten. Met een goede geestelijke container beheerst u al die gevoelens en gedachten, zelfs als deze heftig zijn. Dankzij deze 'containing capacity' kunt u moeilijke situaties doorstaan. Zoals momenten van frustratie, machteloosheid, verdriet, pijn, angst, opwinding, ongerustheid, oneerlijkheid en onrecht-

vaardigheid. Meditatie versterkt dit belangrijke vermogen. Een vermogen dat uw geestelijke ontwikkeling steunt en in grote mate bepaalt hoe u geestelijk gezond blijft. Dankzij dit vermogen verlaagt u stress en verhoogt u uw immuniteit.

### Jezelf troosten

Meditatie ontwikkelt ook een zelftroostend vermogen. Is dit onderdeel van uw psychologisch vermogen goed ontwikkeld, dan bent u geestelijk opgewassen tegen nare momenten of

moeilijke perioden in uw leven. U kunt verdriet, pijn, angst, onzekerheden of boosheid in uw eentje verwerken en ongenoegen op een goede manier opvangen. Het zelftroostend vermogen is laag bij mensen die moeite hebben om alleen te zijn, zichzelf niet kunnen vermaken, onzeker of jaloers zijn of verlatingsangst hebben. Met dit vermogen ontwikkelt u een gezonde balans tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid.

### Integratie

Integreren betekent bij meditatie-therapie het psychologische vermogen om gevoelens, gedachten, wensen en ervaringen als overzichtelijke puzzelstukjes in de 'puzzel van uw leven' te passen. Het geeft een scherp waarnemingsvermogen, zodat u niet overspeld raakt door informatie. En het helpt om die oplossingen te kiezen, waarbij zoveel mogelijk puzzelstukjes aan bod komen. Zonder een goed

integratievermogen blijven kennis en ervaringen losse brokken informatie. Het gevolg is dat u zich als de spreekwoordelijke ezel steeds aan dezelfde steen stoot.

Op energetisch niveau beperkt een matig integratievermogen de vitaliteit. Omdat u niet gefocust blijft, wordt de energie versplinterd. Hierdoor loopt u een belangrijk deel van de energie mis. Energie die niet alleen uw geestelijke en emotionele welzijn beïnvloedt, maar ook uw lichamelijke gezondheid. Met een goed integratievermogen voorkomt u veel frustratie-energie. Psychologische meditatie zorgt dat dit integratievermogen toeneemt.

### Introspectie

Met dit psychologische vermogen kunt u uw gedrag, gevoelens, gedachten, ervaringen en herinneringen beter waarnemen en beoordelen. U kunt zogezegd dieper bij uzelf naar binnen kijken. Dit helpt om bijvoorbeeld antwoorden te vinden op wat u motiveert. Waarom u iemand boeiend vindt, een baan of studie leuk vindt of juist niet, etc. Is dit vermogen goed ontwikkeld, dan vergroot dit uw zelfstandigheid. U kunt beter nagaan welke adviezen écht goed voor u zijn en u raakt minder snel in de war. Daardoor kunt u eerder oplossingen aandragen. Ook komt er meer innerlijke rust en tevredenheid, wat ervoor zorgt dat u uw doelen en wensen bereikt.

### Impulsbeheersing

Dit psychologisch vermogen krijgt meestal pas aandacht wanneer het gebrek eraan tot problemen leidt. Zoals bij impulsaankopen, impulsieve opmerkingen en handelingen (eetbuien), genotmiddelen niet kunnen weerstaan. Maar ook als u geen tegenspraak duldt, geen ongelijk kunt hebben, iemand steeds in de rede valt of niet laat uitpraten.

Een slechte impulsbeheersing komt bij veel ziekten kijken: van angst- en paniekstoornissen, eetstoornissen, relationele problemen tot verslavings- of geweldsdelicten. Het welbekende 'eerst tot tien tellen' heeft u nodig om bijvoorbeeld de computer weer aan de praat te krijgen, een gebruiksinstructie te lezen of goed te luisteren naar het advies van een ander. Samenwerken en samenwonen geeft pas echt voldoening als

de impulsbeheersing onder controle is. Meditatie verbetert deze impulsbeheersing. Diverse proeven in gevangenissen ondersteunen deze waarneming.

### Frustratietolerantie

Frustratietolerantie is nauw verbonden met impulsbeheersing. Het wil zeggen dat u tegenslagen kunt opvangen, dat ze u niet van streek maken. En dat u door tegenslag geen slecht humeur krijgt. Frustratie groeit bijvoorbeeld zodra iets tegenzit of u zich ergert. Opgekropte frustratie kan uitmonden in escalatie, waardoor u dingen kapot maakt of bijvoorbeeld een hele zak drop leegeet. Juist in contact met anderen leidt een lage frustratietolerantie tot veel ruzies en onenigheden. Dankzij meditatie wordt het makkelijker om met frustraties om te gaan.

### Angsttolerantie

Meditatie helpt tegen angst. Bij meditatie leert u op een zeer diep niveau te ontspannen, hierdoor ontwikkelt u een mentale veerkracht. Deze ontspanning is dieper dan slaap kan bewerkstelligen en helpt het lichaam te herstellen. Dagelijks (10 minuten) mediteren draagt al bij tot een betere fysieke en psychische gezondheid. Dankzij meditatie lukt het om angsten in een beter perspectief te zetten, merkt u dat u zich niet door uw angsten hoeft te laten leiden en voorkomt u paniekaanvallen.

### Tegenstrijdigheden hanteren

Het geeft emotioneel veel rust als u gemakkelijk met nuances en tegenstrijdigheden kunt omgaan. Dat komt uw immuniteit ten goede. Voor veel mensen is het lastig om met tegenstrijdigheden om te gaan. Liever gaat men de onzekerheid uit de weg. Goede beslissingen en zorgvuldige overwegingen geven echter ruimte. Ruimte voor zowel het 'één als het ander', in tegenstelling tot een 'alles-of-niets'-houding. Deze laatste houding veroorzaakt vaak ongenueanceerdheid en bevooroordeeldheid. Zo'n houding doet geen recht aan de gecompliceerdheid van belangrijke zaken zoals uw gezondheid, relaties, gevoelsleven.

Hoe beter u tegenstrijdigheden doorstaat, des te stabielier u mentaal en emotioneel wordt. Eerst doen en dan denken leidt vaak tot ondoordachte acties, ruzie, onterechte beschuldigin-

gen, domme uitspraken of verkeerde beslissingen. Het uitwisselen van meningen kan problemen geven en uitmonden in werk- of relatieproblemen. Een alles-of-niets-houding maakt het leven eerder moeilijk dan plezierig.

### Psychische breuklijnen herstellen

Iedereen kan in zijn/haar leven akelige ervaringen opdoen die diepe sporen achterlaten. Ervaringen zoals verregaande onverschilligheid, misbruik of geweld kunnen machteloosheid, onveiligheid of instabiliteit oproepen. Hoe jonger iemand is, des te ingrijpender zo'n gebeurtenis kan doorwerken. Soms kan dit zo'n diepe invloed op de psyche uitoefenen dat u psychisch gaat 'stilstaan'. Dit 'psychisch stilstaan' wordt wel een 'psychologische breuk of breuklijn' genoemd. Zo'n breuklijn merkt u bijvoorbeeld doordat u ongewenste beelden (nachtmerries / flashbacks) van die situatie(s) houdt. Of dat u op geestelijk niveau niet verder komt in het leven en op een bepaald niveau blijft 'hangen'. Voor een puber is het relatief normaal om obstinaat te reageren, wanneer hem iets niet bevalt. Bij een psychologische breuklijn kan het gebeuren dat iemand jarenlang aan een dwars, koppig of ander negatief destructief gedrag vasthoudt. De psychologische breuklijn verhindert dan de ontwikkeling naar meer constructieve manieren van gedrag.

Het 'repareren' van een psychische breuklijn kost veel tijd. Er is langer psychologische begeleiding nodig en de psychologische meditatie is intensiever. Ook vergt dit proces meer tijd om de energie, die zich in het verleden zo heeft vastgezet, in beweging te krijgen. Het is ook goed om een nieuwe manier aan te leren in het omgaan met grenzen en beperkingen. Ongemerkt reageert iemand met psychische breuklijn vaak nog als 'vroeger' terwijl die reactie niet meer nodig, logisch of zinvol is. Bij een psychologische breuklijn is er vaak sprake van intense emoties. In dat opzicht zijn gesprekstherapie en de speciale meditatieoefeningen een vorm van het neutraliseren (desensibiliseren) van de beladen emotionele belevingen.

*Van auteur Tessa Gottschal zijn psychologische meditatie-cd's verkrijgbaar. Meer informatie: [www.gottschalmeditaties.nl](http://www.gottschalmeditaties.nl)*