

Zelfbewustzijn en Zelfreflectie

Cognitieve gedragstherapie (CGT) en Boeddhisme lijken twee nogal verschillende stromingen, toch zijn ze het met elkaar eens dat; negatieve gevoelens zijn altijd gerelateerd aan negatieve interpretaties van de werkelijkheid. Ze staan in een circulaire verband met elkaar. Dit betekent dat negatieve gevoelens tot negatieve gedachten kunnen leiden en negatieve gedachten op hun beurt tot negatieve gevoelens kunnen leiden. Negatieve emoties kunnen veranderen door negatieve gedachten of negatieve gevoelens aan te pakken.

'Zelfbewustzijn' en 'afstand nemen' (of reflectie en de-identificatie) zijn zowel in de CGT als in het boeddhisme centrale begrippen of instrumenten. Zelfbewustzijn ontstaat door bij jezelf en bij de dingen die er in jezelf en om je heen gebeuren stil te staan. Je neemt afstand en je maakt jezelf tot onderzoeksobject. Vragen die jezelf dan kunt stellen:

- wanneer treed er een negatieve emotie op ?
- Welke toestanden, personen of situaties vormen er de aanleiding toe?
- Wat gebeurt er precies als de negatieve emoties optreedt?
- Hoe reageert je lichaam dan?
- Wat denk je, wat voel je, wat doe je?
- Wat zijn de consequenties voor jou en voor anderen?

Bovenstaande tekst is overgenomen uit: *Leren Lijden, Martin Appelo, 2016 BOOM, isbn 978 908953 942 7*