

HART methode

Als je een vervelende situatie meemaakt, word je makkelijk volledig meegesleurd in alle emoties daarbij. Gelukkig kunnen we wel degelijk invloed uitoefenen aan hoe iets binnenkomt, een handige tool is de **HART-methode**.

Als je leert hoe je ruimte creëert tussen een vervelende situatie en je reactie erop, heb je al veel leed overwonnen. Dat geeft je namelijk het gevoel dat je tóch nog invloed uitoefent op wat je overkomt. Je hersenen zijn er op gemaakt om continu naar oplossingen te zoeken. Een mens wil zich namelijk veilig blijven voelen en als er iets vervelends gebeurt voel je je niet meer veilig. Er gaan alarmbellen af in het autonome zenuwstelsel en er moet gehandeld worden. Dat triggert het fight or flight systeem. Daaraan gekoppeld zit het automatisch handelen, dát is ook waarom je vaak in vervelende situaties hetzelfde gedrag laat zien. Gedrag dat past bij jÓuw automatische systeem om te handelen. De één gaat in paniek, de ander slaat dicht en bevriest als het ware. Weer een ander gaat schreeuwen...

Door een pauze blijf je de baas over je eigen gevoelens

Door mindfulness te beoefenen, kun je jezelf daarin meer leren sturen; je creëert dan als het ware een buffer tussen de situatie en je reactie. Tussen een gebeurtenis en een reactie kun je dus ruimte creëren, die je als pauze kunt gebruiken. Met deze pauze blijf je de baas over je eigen gevoelens. Want hoewel we ontzettend geraakt kunnen zijn door een situatie, is het nog steeds belangrijk om gewoon daarbij aanwezig te blijven. Ademruimte geeft je de mogelijkheid om te reageren op een nieuwe meer vriendelijke en vooral bewuste manier. Elke situatie is namelijk weer anders en hoewel ons brein direct gaat zoeken naar soortgelijke ervaring, is die er absoluut niet: elk moment is weer anders! Door ademruimte te nemen, creëer je afstand, zodat je de situatie als een nieuwe situatie kan betreden.

H= Herken de emotie

Het eerste wat je doet, is jezelf de vraag stellen: "Wat voel ik op dit moment?"

- Is het verdriet, eenzaamheid, een gebrek aan iets? Voel je je vreugdeloos, verdrukt, ongemotiveerd, geïrriteerd, boos, machteloos of paniekerig? Probeer zo precies mogelijk te benoemen wat je meemaakt.
- Soms helpt het ook om te voelen waar het gevoel zit in je lijf. Een beklemmend gevoel op de borst is misschien verdriet, je buik die verkrampd kan angst zijn, hoofdpijn komt vaak voort uit zorgen, somberheid voelt soms aan als een zwaar gewicht rond de schouders, enzovoorts.

A= Accepteer voorlopig dat je dit meemaakt

Als tweede stap zeg je tegen jezelf: "Oké, dus op dit moment voel ik me (rot). Dat overkomt iedereen wel eens. En ik zal me vast nog wel eens zo ... (rot) voelen".

- Door dit tegen jezelf te zeggen, accepteer je hoe jij je NU voelt.
- We hebben de neiging alles meteen weer goed te willen maken, maar moeilijke gevoelens toelaten is ook belangrijk. Geef dit rotte gevoel gewoon even de ruimte om er te zijn.
- Wanneer je in het huidige moment kan blijven met alles wat er is, zonder veroordeling, ben je in staat om ruimte te creëren om bewust met de situatie om te gaan.

R= Reflecteer (denk na) over wat je nodig hebt

Als derde stap ga je met jezelf overleggen: "Wat kan ik doen om mezelf te helpen op dit moment?"

- Misschien is dat gewoon wat afstand nemen, wat alleen-tijd. Of een warm bad, of meer rust. Misschien heb je een gesprek nodig. Of een gezonder dagschema. Of een helpende hand.

- Hier kun je jezelf liefdevol benaderen. Jezelf vragen stellen als:
'Wat kan ik het beste doen?',
'Wat is het dat me zo triggert?',
'Waar wordt ik nou het meeste boos om?'
 Misschien zie je wel in dat je gewoon moe bent en daarom prikkelbaar bent. Of dat er even te veel op je bordje ligt en je overloopt. Wanneer je reflecteert, kun je een wijzer en prettiger contact hebben met jezelf. En kun je jezelf gaan vragen:
'Wat heb ik daadwerkelijk op dit moment nodig?'
 Je zorgt hiermee voor een betere en liefdevollere relatie met je emoties en je gedachten.
- Het klinkt gek, maar zodra je jezelf deze vraag stelt, dient het antwoord zich aan.

T= Toon jezelf

Door de HART ademruimte te pakken zul je merken dat jij je emoties niet bént. Je bent zo veel meer dan dat! Dit besef geeft een gevoel van vrede te midden van alles. Het maakt niet uit hoe intens en pijnlijk de emotionele storm is, er is altijd een deel van je dat nog steeds, stil en onaangeroerd is. Je hebt met de HART ruimte afstand genomen van je automatische gedragingen hoe te reageren op en situatie, hoe pijnlijk ook. Door met deze ademruimte te oefenen, zul je merken dat je steeds meer verbonden gaat voelen met wie je werkelijk bent. Niet meer met wie je dént die je bent.



Bron

<https://stressedout.nl/hart-methode/>

<https://catharinadelmarcel.com/blog/genieten/de-h-a-r-t-techniek-een-uitweg-bij-moeilijke-emoties/>