

RICK HANSON

ÉÉN DING TEGELIJK

52 eenvoudige oefeningen
voor rust in je hoofd



ten have

Rick Hanson

EÉN DING TEGELIJK

*52 eenvoudige oefeningen voor
rust in je hoofd*

Vijfde druk

th ten have

1

Kom op voor jezelf

Wil je werken aan je eigen welzijn, wat je met de oefeningen in dit boek kunt doen, dan zul je voor jezelf moeten opkomen. Je bent dan niet tegen anderen, maar voor jezelf.

Voor veel mensen is dit een stuk moeilijker dan het klinkt. Misschien ben je opgevoed met het idee dat je minder waard bent dan anderen. Of misschien werd je teruggefloten of klein gehouden toen je voor jezelf wilde opkomen. Wie weet heb je diep vanbinnen het gevoel dat je geen recht hebt op geluk.

Denk je eens in hoe het is om een goede vriend van iemand te zijn en stel jezelf vervolgens de vraag: ben ik voor mijzelf ook zo'n vriend?

Ben je dat niet, dan ben je misschien te streng voor jezelf, denk je te snel dat je tekortschiet, of doe je te geringschattend over wat je iedere dag opnieuw klaarspeelt. Of misschien kom je niet met volle overtuiging voor jezelf op wanneer anderen je niet eerlijk behandelen, of wanneer je anderen wilt zeggen waar jij werkelijk behoefte aan hebt. Wie weet berust je in je eigen pijn en verdriet, of ben je te laks om die dingen aan te pakken die je leven kunnen verbeteren, zowel in je eigen hoofd als daarbuiten in de wereld om je heen.

En: hoe kun je anderen helpen als je niet eerst bij jezelf begint?

Het fundament van iedere oefening is dat je het beste met jezelf voorhebt en dat je je eigen verdriet, behoeften en dromen

serieus neemt omdat ze ertoe doen. Dan kun je de dingen die je zelf doet ook echt met het nodige enthousiasme doen!

Hoe?

Stel jezelf meerdere keren op een dag de vraag: kom ik nu voldoende voor mezelf op? Dien ik nu mijn eigen belangen? (Wat overigens ook vaak in het belang van anderen is.)

Goede momenten waarop je dit kunt doen zijn:

- ▶ Als je je slecht voelt (verdrietig, gekwetst, zorgelijk, teleurgesteld, oneerlijk behandeld, gefrustreerd, gestrest, geïrriteerd, enz.).
- ▶ Als iemand je maar blijft vertellen wat je moet doen.
- ▶ Als je weet dat je iets zou moeten doen waarbij je zelf baat hebt, maar het toch niet doet (bijv. opkomen voor jezelf, solliciteren, stoppen met roken).

Wat je op dit soort momenten, of in het algemeen, kunt doen:

- ▶ Stel je voor wat je ervaart wanneer je met iemand bent die om jou geeft. Hierdoor kun je het gevoel krijgen dat je ertoe doet en dat je waardevol bent. Dit is de basis van opkomen voor jezelf.
- ▶ Neem in gedachten hoe het voelt als je voor een ander opkomt, voor een kind bijvoorbeeld, een huisdier of een goede vriend. Let op de verschillende aspecten van deze ervaring, zoals loyaliteit, bezorgdheid, warmte, vastberadenheid of je verdediging. Laat de gewaarwording dat je voor iemand opkomt je aandacht vullen en neem met je lichaam een houding aan waaruit blijkt dat je iemand steunt en verdedigt: ga iets rechter zitten of staan, de borst iets meer vooruit, maak je blik wat intenser. Je versterkt de ervaring dat je voor iemand opkomt in het sensomotorisch systeem in je herse-

nen, dat ten grondslag ligt aan je gedachten en gevoelens en deze ook vormgeeft, door deze ook daadwerkelijk lichamenlijk tot uitdrukking te laten komen.

- ▶ Neem een moment of periode in gedachten waarop of waarin je voor je eigen bestwil sterk, energiek, fel en intens moest zijn. Het mag zoiets eenvoudigs zijn als het einde van een fitnessstraining, toen je het laatste beetje wil nodig had om de oefening af te maken. Het kan ook een moment zijn waarop je aan een groot gevaar moest ontkomen, voor jezelf op moest komen tegenover een intimiderend persoon, of al ploeterend een groot project op school of op je werk moest afmaken. Doe nu hetzelfde als tijdens de oefening hierboven: laat de ervaring helemaal toe, tot in je lichaam aan toe, zodat deze zo echt mogelijk wordt en je de onderliggende neurale netwerken stimuleert en versterkt.
- ▶ Neem jezelf in gedachten als een klein, lief, kwetsbaar en schattig kind. Laat diezelfde houding van trouw, kracht en warmte nu ook dat kleine jongetje of meisje omvatten. (Je kunt een foto van jezelf als kind in je portemonnee of tas doen en deze van tijd tot tijd bekijken.)
- ▶ Stel je voor dat je deze gevoelens en houding van trouw, kracht en warmte vandaag de dag ook nog voor jezelf hebt.
- ▶ Let goed op hoe het lichamenlijk voelt wanneer je voor jezelf opkomt. Sta open voor dit gevoel en moedig het waar mogelijk aan. Merk ook de weerstand op als die er is en probeer deze los te laten.
- ▶ Stel jezelf de vraag: wat is het beste om te doen als ik voor mijzelf wil opkomen?
- ▶ Dit kun je dan naar beste vermogen doen.

Onthoud:

- ▶ Opkomen voor jezelf betekent gewoon dat je om jezelf geeft. Je wilt je gelukkig voelen in plaats van zorgelijk, verdrietig,

schuldig of boos. Je wilt graag dat mensen goed met je omgaan in plaats van slecht. Je wilt je toekomstige zelf, degene die je volgende week, volgend jaar of over tien jaar zult zijn, helpen een zo goed mogelijk leven te leiden.

- ▶ Je ervaringen tellen. Zowel de huidige, dagelijkse ervaringen, als de blijvende sporen die je gedachten en gevoelens achterlaten in de structuur van je hersenen.
- ▶ Het is fatsoenlijk om mensen respectvol, mededogend en vriendelijk te behandelen. En aangezien je zelf ook een mens bent, heb je net zoveel rechten als alle andere mensen op de wereld en hebben jouw meningen, behoeften en dromen evenveel bestaansrecht als die van anderen.
- ▶ Als je goed op jezelf past, dan heb je ook anderen meer te bieden; zowel de mensen die dichtbij je staan, als die aan de andere kant van de wereld.

2

Geniet van het goede

Volgens wetenschappers hebben de hersenen een ingebouwde negativiteitsbias (Baumeister e.a., 2001; Rozin en Royzman, 2001). Dit komt doordat onze voorouders gedurende de miljoenen jaren van evolutie hun zaakjes steeds weer óf goedschiks óf kwaadschiks moesten oplossen. Vanwege urgente belangen werd veel vaker voor kwaadschiks gekozen, waardoor deze manier van aanpak de grootste invloed op ons overleven heeft gehad.

De negativiteitsbias maakt zich op veel manieren kenbaar. Zo heeft onderzoek het volgende aangetoond:

- ▶ De hersenen reageren in het algemeen eerder op een negatieve prikkel dan op een even sterke positieve (Gottman, 1995).
- ▶ Dieren, waaronder de mens, leren in principe eerder van pijn dan van plezier (Rozin en Royzman, 2001): een ezel stoot zich in het algemeen niet twee keer aan dezelfde steen.
- ▶ Pijnlijke ervaringen herinneren we ons doorgaans beter dan plezierige (Baumeister e.a., 2001).
- ▶ De meeste mensen zijn bereid harder te werken om te voorkomen dat ze iets kwijtraken wat ze al bezitten, dan om hetzelfde ding aan te kunnen schaffen (Rozin en Royzman, 2001).
- ▶ Goede, langdurige relaties dienen op zijn minst vijf keer meer positieve dan negatieve interacties te kennen.

Wat gaat er doorgaans door je eigen hoofd aan het einde van de dag? De vijftig dingen die goed gingen, of dat ene ding dat niet goed ging? Zoals die automobilist die je afsneed, of dat ene ding op je lijstje dat je niet kon afvinken...

Met als gevolg dat de hersenen zich als klittenband hechten aan negatieve ervaringen en een Teflon-coating leggen over positieve. Hierdoor verschuift het niet-declaratief geheugen (of impliciet geheugen: je onderliggende gevoelens, verwachtingen, overtuigingen, neigingen en stemmingen) langzaam steeds meer de negatieve kant op.

En dat is niet eerlijk, want hoogstwaarschijnlijk ervaar je het grootste deel van je leven als positief, of in ieder geval als neutraal. Behalve dat dit onrechtvaardig is, zorgt de opeenstapeling van negatieve ervaringen in het niet-declaratief geheugen er natuurlijk ook voor dat iemand zich zorgen gaat maken, snel geïrriteerd is en gedeprimeerd raakt. Bovendien wordt het steeds moeilijker om geduldig en vrijgevig te zijn.

Gelukkig hoef je deze tendens niet klakkeloos te volgen! Door je op het goede te richten – op datgene waarvan jij en anderen gelukkig worden en waar zowel jijzelf als anderen baat bij hebben – breng je de boel weer in balans. Dan vallen positieve ervaringen niet meer door je heen als zand door je vingers, maar bekijken ze in het niet-declaratief geheugen ergens diep in je hersenen.

Je bent je dan nog steeds bewust van de taaie, lastige kanten van het leven, maar wanneer je ook het goede toelaat, zul je beter in staat zijn om die onprettige kanten om te buigen of te verdragen. Want door ook het goede toe te laten, ben je beter in staat om de uitdagingen en beproevingen in het juiste perspectief te plaatsen, je energieniveau te verhogen en je gemoedstoestand te verbeteren, de juiste hulpbronnen en uitwegen te vinden en je eigen beker te vullen. Hierdoor heb je bovendien ook anderen meer te bieden.

Trouwens: niet alleen volwassenen hebben er baat bij als zij het goede toelaten, dit geldt zeker ook voor kinderen. Het helpt hen om veerkrachtiger, zelfverzekerder en gelukkiger te worden.

Hoe?

1. Kijk naar positieve feiten en maak er goede ervaringen van.

Een positief feit kan een prettige gebeurtenis zijn, een hele stapel beantwoorde e-mails, een compliment, een positief aspect van de wereld of van jezelf. De meeste positieve feiten zijn eigenlijk heel gewoon, relatief onbeduidend, maar wel reëel. Je bekijkt de wereld niet door een roze bril, maar ziet gewoon iets wat echt gebeurt en op waarheid berust.

Wanneer je je bewust bent van een positief feit, dit kan iets zijn wat nu speelt, maar ook iets uit het verleden, laat dan ook het goede gevoel hierover toe. We weten dat er heel vaak goede dingen in ons leven gebeuren, maar we voelen ze niet: een bloem die bloeit, iemand die iets aardigs doet, of een behaald doel. Laat je deze keer wel raken door een positief feit.

Probeer dit, en de twee stappen die nu volgen, minstens zes keer per dag te doen. Het duurt gewoonlijk maar zo'n dertig seconden: er is altijd tijd om het goede toe te laten! Je kunt het gewoon tussen de dagelijkse dingen door doen, maar ook tijdens bewust gekozen contemplatieve momenten. Bijvoorbeeld voor je gaat slapen. Dan zijn de hersenen extra ontvankelijk voor nieuwe inzichten.

Let op iedere weerzin ten opzichte van positieve ervaringen: denken dat je deze niet verdient, dat iets egoïstisch is, ijdel, of dat plezier eigenlijk niet mag. Of dat wanneer je je goed voelt je aandacht verslapt, zodat er weer minder prettige dingen kunnen gebeuren.

Richt je aandacht vervolgens weer op de goede dingen. Blijf je hiervoor openstellen, adem goed door en ontspan, laat je er posi-

tief door beïnvloeden. Het is net als met eten: kijk er niet alleen naar, maar proef het ook!

2. Geniet van de ervaring.

Meestal is een goede ervaring niet heel groots, en dat is prima. Blijf gewoon zo'n tien, twintig of zelfs dertig seconden achtereen bij de ervaring stilstaan, zonder je door iets anders te laten afleiden.

Wees zacht en onbevangen en omhul de ervaring. Laat haar je bewustzijn vullen en geef je lichaam eraan over. (Vanuit meditatief oogpunt gezien is dit een soort concentratieoefening, die zo'n twaalf of meer seconden duurt, waarin je opgaat in een positieve ervaring.) Hoe langer je je aandacht ergens op richt en hoe meer de emoties erdoor gestimuleerd worden, hoe meer neuronen er vuren en zich dus ook verbinden en hoe dieper het spoor in het niet-declaratief geheugen.

Tijdens deze oefening klamp je je niet vast aan de positieve ervaringen, want dit zou alleen maar tot spanningen en teleurstellingen leiden. Wat je doet, is juist het tegenovergestelde: door zo toe te laten, voel je je vanbinnen meer gevoed en minder kwetsbaar en behoeftig. Je geluk wordt minder voorwaardelijk en is meer gebaseerd op innerlijke vervulling dan op uiterlijke omstandigheden.

3. Neem je voor de positieve ervaring te doorleven en te laten bezinken.

Iedereen doet dit op zijn eigen manier. Sommige mensen ervaren het als een warme gloed die zich over de borstkas verspreidt, zoals een slok warme chocola op een koude winterdag. Anderen visualiseren dingen zoals gouden stroop die vanbinnen naar beneden

glijdt. Een kind zou zich een juweel kunnen voorstellen dat hij in de schatkist van zijn hart opbergt. En sommigen beseffen eenvoudigweg dat de goede ervaring die zich nu in het bewustzijn voordoet, te maken heeft met allerlei neuronen die druk aan het vuren en zich aan het verbinden zijn.

Iedere keer dat je het goede toelaat, maakt doorgaans slechts een klein verschil. Maar naarmate de tijd verstrijkt, stapelen al die kleine verschillen zich op en langzamerhand zullen de positieve ervaringen een weefsel vormen in je hersenen en in je hele wezen.

Als je de oefeningen in dit boek – of die van een andere psychologische of spirituele weg naar heling en groei – doet, is het belangrijk dat je de vruchten van je pogingen plukt en laat beklijven, zodat ze zich kunnen hechten aan je mentale/neurale weefsel.

3

Mededogen met jezelf

Het leven zit boordevol mooie ervaringen. Maar het heeft ook zijn donkere kanten, zoals psychisch en lichamelijk ongemak in alle mogelijke gradaties. Dit is, globaal gezegd, het gebied van het lijden.

Als iemand om wie je geeft ergens aan lijdt, dan voel je vanzelfsprekend mededogen. Je zou willen dat het lijden stopt en je voelt doorgaans een liefdevolle bezorgdheid. Als je kind bijvoorbeeld valt en zich pijn doet, dan wil je dat de pijn stopt. Wanneer je hoort dat een vriend in het ziekenhuis ligt, op zijn werk ontslagen is of in een echtscheiding verwickeld is, dan heb je met hem of haar te doen en hoop je dat alles weer goed komt. Mededogen is ons ingebakken: het is een belangrijk onderdeel van de neurale en psychologische systemen die wij hebben ontwikkeld om onze kinderen te kunnen verzorgen en op te kunnen voeden, waarmee wij ons verbinden met vrienden en waarmee wij ‘de gemeenschap die nodig is om een kind groot te brengen’ in stand houden (Goetz, Keltner en Simon-Thomas, 2010).

Je kunt ook mededogen met jezelf hebben, wat niet hetzelfde is als zelfmedelijden. Je merkt eenvoudigweg op: ‘dit is zwaar, het doet pijn’. Vervolgens stuur je jezelf de liefdevolle wens die je ook naar een goede vriend zou sturen als hij met dezelfde pijn, hetzelfde verdriet of dezelfde beproeving te kampen zou hebben.

Onderzoek heeft aangetoond dat mededogen met jezelf veel voordelen heeft (Leary e.a., 2007), waaronder:

- ▶ het vermindert zelfkritiek;
- ▶ het vermindert stresshormonen zoals cortisol;
- ▶ het vermeerdert zelftroost, zelfbemoediging, en andere aspecten van veerkracht;
- ▶ het helpt een tekort aan liefdevolle zorg tijdens de kinderjaren te helen.

Dat is een mooi lijstje!

Mededogen met jezelf kost meestal maar enkele seconden. Vervolgens ben je meer in balans en opgemonderd en kun je doen wat je kunt doen om je leven te verbeteren.

Hoe?

Misschien heb je pijn in je rug, een rottag op kantoor gehad, of ging er iemand onterecht tegen je tekeer. Of, eerlijk is eerlijk, misschien voel je je gewoon rot en gedeprimeerd. Wat ook de oorzaak is, mededogen met jezelf kan helpen.

Maar wat nu?

Mededogen met jezelf is bij sommige mensen van nature aanwezig – in het bijzonder bij mensen die een liefdevolle, zorgzame kindertijd hebben gehad. Maar voor veel mensen is het niet zo vanzelfsprekend, zeker niet voor degenen die zelfkritisch, gedreven of stoïcijns zijn, en ook niet voor mensen die menen dat het genotzuchtig is om goed voor jezelf te zorgen.

Hier volgen enkele stappen die mededogen met jezelf oproepen. Je kunt ze later ook combineren, wanneer het je al wat makkelijker afgaat om mededogen met jezelf te hebben.

- ▶ Neem de tijd om je probleem, je beproevingen en lijden te onderkennen.
- ▶ Stel je het gevoel voor dat je hebt wanneer er iemand bij je is van wie je weet dat hij of zij om je geeft: een goede vriend,

een familielid, een geestelijk wezen, God... of een huisdier. Voel dat jij belangrijk bent voor dit wezen, dat graag wil dat jij je goed voelt en een gelukkig leven leidt.

- ▶ Neem de problemen waar je mee te kampen hebt in gedachten en stel je voor dat het wezen dat om jou geeft mededogen met je heeft en dit ook toont. Stel je zijn of haar gezichtsuitdrukking, gebaren, houding en gedrag tegenover jou voor. Ontvang dit mededogen, voel de warmte ervan, de bezorgdheid en goede wil. Blijf onbevangen en voel dat je begrepen en gevoed wordt, dat je je vrediger en minder wankel begint te voelen. De ervaring dat je zorg ontvangt brengt circuits in je hersenen op gang waardoor je haar ook gaat geven.
- ▶ Neem iemand in gedachten met wie je sowieso al heel beangaan bent: een kind misschien, of een familie- of gezinslid. Stel je voor wat je voor diegene zou voelen als hij of zij te maken had met datgene waar jij nu mee worstelt. Laat gevoelens van mededogen je bewustzijn en lichaam vullen. Breid deze gevoelens, die je kunt visualiseren als licht dat van je (hart) uit straalt, nu uit naar deze persoon en merk op wat mededogend zijn met je doet.
- ▶ Richt ditzelfde gevoel van mededogen nu op jezelf. Je kunt dit gevoel met woorden begeleiden die je zachtjes in je achterhoofd laat meeklinken. Woorden als: dat deze pijn mag stoppen..., dat mijn situatie binnenkort mag verbeteren..., dat ik mij over een tijdje minder overstuur mag voelen. Wees een thuis voor jezelf, onderken je eigen problemen en pijn en wens jezelf toe dat het beter mag gaan. Voel hoe dit mededogen je doordringt, deel van jezelf wordt, je tegelijkertijd troost en sterkt.

52 EENVOUDIGE OEFENINGEN

VOOR RUST IN JE HOOFD

Voor wie denkt dat mindfulness moeilijk is, schreef Rick Hanson *Eén ding tegelijk*. Je vindt er onder meer 52 eenvoudige oefeningen, die makkelijk in het dagelijks leven in te passen zijn. Ze beschermen tegen stress, verbeteren je stemming, en versterken je brein. De oefeningen zijn gegroepeerd rond thema's als 'Goed voor jezelf zorgen', 'Van het leven genieten zoals het is', 'Beter functioneren thuis en op het werk' en 'Vrede sluiten met je emoties'.

Rust vinden in je hoofd was nog nooit zo eenvoudig.



Bestsellerauteur **Rick Hanson** is neuropsycholoog en meditatieleraar. Eerder verschenen van hem onder meer *Boeddha's brein* en *Veerkracht*.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 908720