

Mindfulness voor jongeren

Mindfulness voor jongeren

David Dewulf

www.aandacht.be

Ontvang de nieuwsbrief van I AM met maandelijks nieuwe tips.
Meld u aan via www.aandacht.be of mail naar tip@aandacht.be.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: Corbis

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Illustraties binnenwerk: Philippe Decaluwé

Vormgeving binnenwerk: Catherine Dal & Jan Middendorp

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2009

D/2009/45/495 – NUR 770

ISBN 978-90-209-8450-7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

<i>Woord vooraf</i> Jon Kabat-Zinn en Myla Kabat-Zinn	9
<i>Inleiding</i>	12
<i>Sessie 1: Aandacht voor de adem en het nu</i>	17
Eerlijke en wijze aandacht	19
Aandacht voor de adem	21
De adem als vriend	23
Meditatie	25
Gebruik van de ademhaling	27
Aandacht voor het nu	29
De automatische piloot...	31
... heeft ook zijn nadelen	31
Aandacht voor het alledaagse	33
Thuis oefenen...	34
<i>Sessie 2: Aandacht voor het lichaam en voor aangename momenten</i>	39
De golven van het leven	41
De bodyscan	41
Gebruik van de bodyscan	49
Je ervaringen leren kennen	51
Je ervaringen leren benoemen	53
De berghouding	57
Stapmeditatie	57
Onthaasten	59
Aandacht voor aangename momenten	59
Thuis oefenen...	64

<i>Sessie 3: Aandacht voor je grenzen en voor onaangename momenten</i>	67
Je lichaam als vriend, je lichaam als vijand	69
Een gezonde geest in een gezond lichaam	73
Slaap en inslapen	78
De adempauze	81
Aandacht voor onaangename momenten	85
Thuis oefenen...	91
<i>Sessie 4: Aandacht voor stress en ruimte</i>	93
Stress	95
Geest en lichaam	97
Je bewuste antwoord op stress	104
Niet oordelen over wat je voelt!	109
Stilte en ruimte	111
Momenten voor stilte en ruimte	115
Thuis oefenen...	116
<i>Sessie 5: Aandacht voor gedachten en emoties</i>	118
Denken en nog meer denken	121
Omgaan met je gedachten	123
De Gremlin	129
Ruimte geven aan gedachten	130
Gevoelens in je leven	133
Angst & boosheid	135
Ruimte geven aan je gevoel	145
Je emotionele reacties	147
Thuis oefenen...	152

<i>Sessie 6: Aandacht voor interpretaties en communicatie</i>	155
Gedachten en standpunten	157
Mijn gedachten onderzoeken	165
Gedachten en gevoelens	167
Emotionele en respectvolle communicatie	171
HART-ademruimte	179
Thuis oefenen...	184
<i>Sessie 7: Aandacht voor je houding en je stemming</i>	189
Je houding kan je zelf bepalen	191
Cirkels van controle	197
Omgaan met sombere stemming	201
Thuis oefenen...	212
<i>Sessie 8: Aandacht voor jezelf en je heartfulness</i>	215
Ik en mijn vrienden	217
Wie wil ik zijn?	223
Wie ben ik werkelijk?	225
De stem van je hart	227
Heartfulness	228
Stilstaan bij jezelf	233
Spijt, schuld en vergeving	235
Adempauzes verder in je leven	239
Mindfulness verder in je leven	243
<i>Woord van dank</i>	249
<i>Over David Dewulf</i>	251
<i>Andere publicaties van David Dewulf</i>	252

Woord vooraf

Het is niet eenvoudig een boek als dit te schrijven waarin de lezer zich echt kan herkennen, maar David Dewulf is er met verve in geslaagd. Mindfulness voor jongeren beschrijft het avontuur van mindfulness en het belang ervan in het leven van jonge mensen. De auteur verwoordt dit alles op een vriendelijke, duidelijke en eerbiedige manier, waarbij heel wat speelruimte voor de lezer overblijft om mindfulness persoonlijk te ervaren en zelf de betekenis van de dingen te ontdekken. Het zijn precies deze zaken die jongeren vaak niet terugvinden in boeken die hen eigenlijk zouden moeten helpen.

In het tweede decennium van een mensenleven vinden heel wat fantastische gebeurtenissen plaats. Toch is het ook een periode waarin jongeren steeds zwaardere lasten moeten dragen, zowel op het gebied van academische vorming als met betrekking tot de maatschappelijke uitdagingen. De jongeren moeten voor zichzelf uitzoeken in welke omgeving ze thuishoren, en dat terwijl ze zich terzelfder tijd van hun ouders leren te onderscheiden en proberen te achterhalen wie ze werkelijk zijn. Bovendien gebeurt dit alles gelijktijdig met een biologische metamorfose: het lichaam en de geest van de jongere ondergaan reusachtige veranderingen en soms ware groeisurten die op zich ook grote struikelblokken kunnen vormen. We overdrijven dus niet als we stellen dat het tweede decennium van het leven op verschillende vlakken heel

wat spanningen met zich meebrengt. Aanpassing en navigatie doorheen de ups en downs zijn dan ook van essentieel belang. Dit boek kan je vergelijken met een gebruiksvriendelijke en betrouwbare zeekaart. Tijdens het navigeren in deze soms wilde, vaak woeste wateren, die soms ook echter veilige havens, zalige zeiltochten en magnifieke zonsopgangen bieden, geeft het de lezer onontbeerlijke raad, gebaseerd op persoonlijke, ontluikende levenservaringen en op de innerlijke hulpbronnen waarover wij als menselijke wezens allemaal beschikken.

Het mindfulnessprogramma voor tieners dat in dit boek wordt voorgesteld, is een praktische toepassing van 'mindfulness-based stress reduction' (MBSR) gecombineerd met elementen uit de 'mindfulness-based cognitive therapy' (MBCT). De doeltreffendheid van zowel MBSR en MBCT wordt gestaafd door een aantal wetenschappelijke studies. Deze onderzoeken tonen aan dat methodes op basis van mindfulness bij volwassenen kunnen leiden tot een verbeterde fysieke en mentale gezondheid, waaronder ook een sterkere weerbaarheid tegen stress. David Dewulf en zijn collega's voerden ook zelf onderzoeken uit, waaruit is gebleken dat het programma beschreven in dit boek een soortgelijk effect uitoefent op jongeren.

Het boek is een wijze, vriendelijke en toegankelijke gids die jonge mensen krachtige en gemakkelijk toepasbare mindfulness-technieken aanbiedt, die de ontwikkeling van meer kalmte, zelfaanvaarding, weerbaarheid, duidelijkheid, intermenselijke vaardigheden en zelfbewustzijn stimuleren. Deze innerlijke eigenschappen steunen de jongere rechtstreeks bij het navigeren tussen de ups en downs van deze veeleisende, creatieve en kwetsbare levensfase.

Wij wensen de lezers van dit boek alle succes toe tijdens hun kennismaking met deze technieken. We hopen dat ze ze onder de knie krijgen, ze in hun leven toepassen en zo het avontuur

aangaan... Het avontuur van het leven zelf, gekoppeld aan het bewustzijn en emotionele intelligentie. Want wat is er belangrijker en intenser dan – vanuit een grondig zelfvertrouwen en sterke geborgenheid, kracht, wijsheid en goedheid – een grotere vertrouwdheid met de eigen persoon en geest, gedachten en emoties te ontwikkelen, de eigen persoon te ontplooien en zich met zichzelf en anderen verbonden te voelen?

Jon Kabat-Zinn

auteur van *Full Catastrophe Living*,
Handboek meditatief ontspannen,
Met kinderen groeien en
Waar je ook gaat, daar ben je
coauteur van *Everyday Blessings:*
The Inner Work of Mindful Parenting

Myla Kabat-Zinn

coauteur van *Everyday Blessings:*
The Inner Work of Mindful Parenting

januari 2010
Lexington, Massachusetts

Inleiding

Goede en slechte dagen

We kennen allemaal mooie momenten en successen, dagen waarop we ons aan de top van de wereld zien. Het zit ons soms gewoon allemaal mee: we hebben vrienden, we zijn gezond,

Het leven is een avontuur!
Soms gaat het er heftig aan toe.

• onze schoolresultaten zijn goed en we voelen ons goed in ons vel.
• Toch is er niemand die altijd succesvol is of altijd geprezen wordt. Iedereen heeft het weleens moeilijk. Niemand is nu eenmaal vrij van tegenslag. Dit kan leiden tot stress, spanning, faalangst, gebroken vriendschappen, verdriet en boosheid: het hoort erbij. Toch hoef je je moeilijkheden niet passief te ondergaan. Je kan er sterker van worden.

Misschien heb je al eens van mindfulness gehoord? Het betekent: *vriendelijke aandacht schenken*. 'Aandacht' omdat je observeert wat er in je omgaat: je gedachten en je gevoelens. Je kijkt van moment tot moment. 'Vriendelijk' omdat je niet oordeelt. Dit is een wijze houding. Je ontdekt dat oordelen en negativiteit alleen maar meer pijn brengen in je leven. Je kan dit leren loslaten met mindfulness.

Mindfulness leert je surfen op de golf die iedere nieuwe uitdaging brengt in je leven. Je leert jezelf accepteren en emotioneel intelligent leven. Uiteindelijk gaat het om jouw keuze, jouw leven. Het biedt je de kans om vrij te zijn van onnodige angst en onnodige pijn en om te ontdekken wat het meest fundamenteel is in jouw leven. Het biedt je ook de kans om ieder moment van je leven te omarmen met zachtheid, medeleven en wijsheid. Inclusief jezelf, soms in pijn, soms in verdriet, soms in ureugde.

Een avontuur van acht weken

In dit boek gaan we samen op avontuur. Traditioneel duurt een mindfulnessstraining acht weken. Daarom is dit boek ook opgedeeld in acht sessies. Tijdens deze sessies leer je dieper te kijken

Je krijgt de kans jezelf te ontdekken en je innerlijke wereld te leren kennen.

naar jezelf. Je opent je voor de fascinerende wereld van gedachten, beelden, geluiden en gevoelens. Deze ervaringen kunnen vrij intens zijn. Het is belangrijk dat je je er met mildheid voor openstelt. Het vraagt van jou openheid voor het experiment: je kijkt,

hoort, proeft, ruikt en voelt om het moment volledig te ervaren zoals het nu is. Je onderzoekt het nu-moment met de houding van een wetenschapper. Je kijkt naar je vreugde en je pijn, naar je verlangens en je hoop.

Er is moed voor nodig

Door de oefeningen zul je meer aandacht hebben voor wat er gebeurt in ieder moment. Het leven kan daardoor plezieriger en intenser worden beleefd. Dat is de aangename kant van mindfulness.

Het is een pad dat door velen gevreesd wordt. Je betreedt het land van je gevoelens en dit vraagt moed!

Er zullen zich echter ook moeilijkheden en onaangename gevoelens aanbieden. Meestal leid je jezelf daarvan af en loop je ervan weg. Vroeg of laat komen ze echter terug, soms heel onverwachts en heel heftig. Je kan deze gevoelens leren hanteren zodat ze je niet langer overheersen! Dit doe je

door je moeilijkheden met milde aandacht radicaal in de ogen te kijken. Op termijn is dit de effectiefste manier om je beter in je vel te voelen.

Er is ook compassie nodig

Compassie is een
vriend in moeilijke
tijden.

Soms zijn de uitdagingen op je pad best intens, zelfs in die mate dat je overspoeld wordt en even het roer kwijt bent. Op deze momenten is het belangrijk mild te kunnen zijn voor jezelf, eerder dan jezelf kritiek te geven. Met kritiek geef je jezelf alleen maar meer pijn. Daarom is compassie belangrijk. Compassie is het vermogen om met mildheid bij je pijn en ongemak te zijn. Je begrijpt dat je niet altijd op en top kan zijn. Je kan OK zijn met eens niet OK te zijn. Je voelt hoe dit is en je begrijpt meer over de kleuren van dit leven. Iedereen maakt wel eens een fout en je kan eruit leren. Op deze manier blijf je in contact met je innerlijke kracht en kan je gesterkt en wijzer verder.

Geduldig doorzetten

Als je een zaadje
plant, verwacht
je niet meteen de
bloem.

De beoefening van mindfulness vraagt wel tijd en energie, geduld en doorzettingsvermogen. Soms zal het moeilijk zijn. Het zichtbare effect kan daarbij een tijdje op zich laten wachten. Mindfulness is te vergelijken met tuinieren. Je moet eerst de grond voorbereiden, zaadjes planten, zorgen dat ze voldoende water en voeding krijgen en dan geduldig het resultaat afwachten. Plotseling zul je bloemen zien.

Het best kan je op dezelfde manier de samenkomsten en het huiswerk benaderen: met geduld en doorzettingsvermogen. Je oefent, probeert uit en tracht hierbij elke verwachting los te laten. Je kijkt naar ieder moment als volledig nieuw, met een milde, kritische, open en nieuwsgierige blik. Kortom, je bent 'intelligent present', je geeft het een kans en je zet door.

Ben je er
klaar voor?
Dan kan je
nu verder
met de
eerste stap!

SESSIE 1

.....

Aandacht voor de adem en het nu

Je brengt je aandacht tot rust.

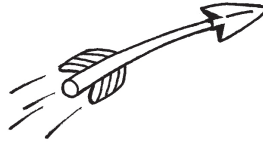
•

Je ontwikkelt geduld en
vriendelijkheid.

•

Je leert aandacht geven
aan wat je doet op elk moment.

De pijl



Geraakt door een pijnlijk gevoel gaat hij zich zorgen maken. Hij klaagt, slaat zich op de borst, huilt en voelt zich verscheurd. Hij wordt boos en scheldt. Hij ervaart daardoor twee soorten gevoelens: een fysiek en een mentaal gevoel.

Het is alsof de man doorboord wordt door een pijl en, na de eerste, getroffen wordt door een tweede pijl, zodat hij gevoelens ervaart die veroorzaakt worden door twee pijlen.

Maar in het geval van diepe en wijze aandacht zal hij, geraakt door een pijnlijk gevoel, zich geen zorgen maken noch boos worden. Hij klaagt of jammert niet noch slaat hij zich op de borst en huilt, of voelt zich verscheurd. Het is één soort gevoel dat hij ervaart: een fysiek maar geen mentaal gevoel. *Het is alsof de man doorboord wordt door een pijl, maar niet door een tweede pijl. Deze man ervaart alleen gevoelens die veroorzaakt worden door één enkele pijl.*

[Op basis van een oud verhaal]

Eerlijke en wijze aandacht

Het leven brengt moeilijkheden en pijn met zich. Dit kunnen we niet ontkennen. Een examen waar je niet voor slaagt, een geliefde die het uitmaakt, je ouders die je niet begrijpen, doelen die niet haalbaar lijken... dit doet allemaal pijn. Er kunnen gevoelens van teleurstelling, eenzaamheid, verdriet of woede opkomen.

Er is geen grotere vriend
dan een getrainde geest.

Er is geen grotere vijand
dan een ongetrainde
geest.

Deze gevoelens vragen aandacht en tijd.
Als we echter over de gevoelens gaan oordelen en gaan klagen, zullen we nog meer pijn creëren.
Er zijn namelijk twee bronnen van pijn: de wereld om ons heen en onze reactie erop.

Er wordt wel gezegd dat de tweede bron verantwoordelijk is voor 75 procent van de pijn die we ervaren. De eerste bron is niet te vermijden, van onze reactie erop kunnen we ons echter bevrijden.

Dit vraagt mentale training. In dit boek oefenen we dit stap voor stap. Het zal een inspanning van je vragen die zeker de moeite waard is. Het is een uitnodiging voor jou om krachtiger in het leven te staan. En het is aan jou om deze uitnodiging aan te nemen.

Je zult leren om je aandacht bewust, met je wil, ergens te plaatsen. Dit kan je bereiken door regelmatig te oefenen. Het is echt een mentale training en daarvoor geldt: oefening baart kunst.

De adem als anker in je leven

De adem is altijd beschikbaar als anker en als thuishaven, waar je ook bent. Focussen op de adem brengt je in het hier en nu, in dit moment.

De adem geeft rust en verbreedt het perspectief waarmee je naar de dingen kijkt.

