

Aandachtrijk

Mindful in het leven zijn

Aandachtrijk

Mindful in het leven zijn

Annemieke van Dijk

Colofon:

Schrijver en samensteller: Annemieke van Dijk

Met dank aan See True voor het vrij beschikbaar stellen van hun reader aan Mindfulness trainers en hun deelnemers. Deze reader is gebruikt als startpunt voor dit boek.

Coverfoto: Marion Michele / Unsplash

Foto achterzijde: Jeff Mayers

Uitgave van: Aandachtrijk

ISBN:9789402170856

Inhoudsopgave

	<u>Blz.</u>
Inleiding	7
Mindfulness training	
Week 1. De automatische piloot	10
Week 2. Omgaan met hindernissen	26
Week 3. Aandacht voor de adem	44
Week 4. Het landschap van stress	60
Week 5. Acceptatie	76
Week 6. Gedachten zijn geen feiten	86
Week 7. Goed voor jezelf zorgen	101
Week 8. Gebruiken wat je geleerd hebt	112

Inleiding

Je hoeft niet ver te zoeken om artikelen te vinden over de positieve effecten van mindfulness. In een tijd waarin veel mensen een burn-out krijgen of zichzelf op een andere manier tegenkomen, is er behoefte aan rust in onze vaak drukke levens. Mindfulness kan daaraan bijdragen.

Dit boek is onderdeel van de training voor Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) oftewel op mindfulness gebaseerde stress reductie. Deze door Jon Kabat-Zinn ontwikkelde training bestaat uit een programma van acht weken, waarin deelnemers leren om op een andere manier aandachtig te zijn bij wat zich in het leven aan hen voordoet. In acht hoofdstukken behandel ik de theorie en de bijbehorende oefeningen voor elk van die weken. Dit wil nog niet zeggen dat je er dan bent. Je kunt mindfulness vergelijken met sporten. Alleen door te oefenen kun je bepaalde vaardigheden aanleren. Net zoals bij sport heb je geduld nodig en doorzettingsvermogen, met daarnaast inzicht hoe je ingesleten gewoontepatronen – waar je misschien in vastzit – kunt doorbreken. Er is een grote hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat dit mogelijk is, maar uiteindelijk zijn wij zelf de bepalende factor.

Aandachtrijk, het is een niet bestaand woord. Toch is het een mooi woord dat precies weergeeft wat mindfulness je kan brengen. De rijkdom van aandacht brengen bij het moment.

Ik wens je veel succes bij het onderzoeken en toepassen van het andere gezichtspunt dat mindfulness biedt.

Annemieke van Dijk
11 februari 2018

Mindfulness training

Week 1. De automatische piloot

Als we elkaar vragen hoe het gaat, zijn er twee antwoorden die bijna standaard voorbijkomen. Het zijn de antwoorden "goed" of "druk". Vooral die laatste vind ik interessant, want als ik begin met een kennismakingsrondje tijdens een mindfulness training en vraag wat mensen hopen te bereiken, geven ze meestal als antwoord: "minder druk zijn in mijn hoofd" of iets soortgelijks.

Het is opvallend hoeveel van ons het leven als druk ervaren. Je kunt dit positief uitleggen, want het geeft aan dat we midden in het leven staan en van alles te doen hebben. We zullen ons dus zeker niet vervelen. Tegelijkertijd vinden we het opgejaagde gevoel, dat het druk zijn misschien met zich meebrengt, niet prettig en zeker niet wenselijk.

De vraag is: hoe kunnen we dat veranderen?

Het liefst krijgen we dan een antwoord dat werkt als een soort handleiding. Als je eerst dit doet en dan dat, dan komt het vanzelf allemaal goed.

Gek genoeg werkt zo'n aanpak niet om die broodnodige rust te vinden en dit is waarom de mindfulness afwijkt van onze gebruikelijke manier om dingen op te lossen.

Mindfulness

Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier:

Doelbewust

Op het moment zelf

Niet oordelend

over dingen zoals ze zijn

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness gaat over het aanwezig zijn bij je ervaring van het huidige moment. Dit doe je door:

- het geven van aandacht
- hier en nu
- zonder oordeel

Het geven van aandacht

De hele dag door komt er van alles op je af. Geuren, geluiden, objecten die je ziet, dingen die je voelt, proeft of denkt. Je hersenen verwerken de binnenkomende informatie en daarbij vallen sommige dingen meer op dan andere. De hoeveelheid informatie is zo groot dat het niet mogelijk is om alles tegelijk aandacht te geven. Het gevolg is dat je aandacht verspringt van het een naar het ander. Daarbij is je aandacht het grootste deel van de tijd ongericht. Je wordt meegesleept door wat je aandacht trekt en de kans is groot dat je je daar niet eens bewust van bent.

Als je mindful oftewel aandachtig bent, breng je je aandacht gericht ergens naar toe. Dat wil zeggen dat je een bewuste keuze maakt om je aandacht ergens bij te brengen, met de intentie om je aandacht daar te houden.

Hier en nu

Dat waar je je aandacht naar toe brengt is een zintuiglijke ervaring in het hier en nu. Het is dus iets wat je op dit moment kunt horen, ruiken, proeven, zien of voelen. Het is niet iets uit het verleden en ook niet iets in de toekomst. Het is hier en nu aanwezig.

Zonder oordeel

Zonder oordeel betekent dat je ruimte geeft aan wat er aanwezig is in het hier en nu. Dat wat zich voordoet hoeft niet weg en het hoeft niet te veranderen. Je laat het zijn zoals het is.

De meesten van ons vinden het lastig om niet te oordelen over wat er is. We hebben de neiging om dingen om ons heen te classificeren en dat geldt ook voor onze ervaringen. We

beoordelen ze bijvoorbeeld als prettig, onprettig, akelig, leuk, vervelend, goed, interessant of waardevol.

De kans is groot dat we ervaringen die we fijn vinden vast willen houden: we stellen ons ervoor open. Minder prettige ervaringen daarentegen willen we zo snel mogelijk wegwerken: we sluiten ons ervoor af. Vaak zijn we ons totaal niet bewust van dit mechanisme, maar als je goed kijkt kun je het misschien opmerken bij jezelf of bij mensen om je heen.

In de mindfulness proberen we ons open te stellen voor elke ervaring, ook als deze minder fijn is. Dit doe je vanuit een milde en vriendelijke houding, waarbij je open en nieuwsgierig waarneemt en onderzoekt wat er aanwezig is op dit moment.

Naast het niet oordelen over wat aanwezig is, probeer je ook niet te oordelen over hoe je oefeningen doet. Het is prima als je afgeleid raakt en als het je niet lukt om je aandacht bij een gekozen onderwerp te houden. Als dat gebeurt, begin je gewoon opnieuw.

De automatische piloot

Als je begint met het brengen van aandacht naar iets in het hier en nu, merk je waarschijnlijk voor het eerst hoe lastig het is om je aandacht ergens bij te houden. Voor je het weet raak je afgeleid en ben je volop aan het denken over van alles en nog wat. Je geest springt heen en weer van het ene naar het andere onderwerp. Daarbij denk je bijvoorbeeld na over dingen uit het verleden of over dingen in de toekomst. Misschien probeer je oplossingen te verzinnen voor een probleem waarvoor je je gesteld ziet of verheug je je ergens op.

In het dagelijks leven zijn we een groot deel van de tijd zo afgeleid – en daardoor niet in het hier en nu aanwezig – dat we niet eens merken dat we bepaalde handelingen hebben gedaan. We staan als het ware op de automatische piloot. Dit gebeurt meestal bij taken die we kennen en waarvoor we minder aandacht nodig hebben om ze uit te voeren. Vanuit onze hersenen bezien is het namelijk gunstig om dingen automatisch te doen. Het bespaart energie die we in kunnen zetten als het echt nodig is, bijvoorbeeld als we in gevaar zijn en moeten vluchten.

Er zijn momenten in je leven dat je de automatische piloot duidelijk kunt herkennen. Zo kan het zijn dat je een bakje

pinda's eet en opeens doorhebt dat ze op zijn. Zonder aandacht heb je het hele bakje leeg gegrabbeld en alles opgegeten. Of je rijdt in je auto en merkt opeens dat je al verder bent dan je had gedacht. Je kunt je niet eens herinneren dat je bepaalde stukken hebt gereden.

Zo bekeken ben je op veel momenten niet bewust aanwezig in je leven. Het is zelfs net alsof je geregeld even afwezig bent. Je lichaam doet van alles op de ene plek, maar in je hoofd ben je ergens anders.

Opvallend daarbij is dat je niet afwezig bent omdat je hiervoor kiest, maar dat je als het ware "wegraakt". Daarom noemen we dit: functioneren op de automatische piloot. Het functioneren op deze manier heeft voor- en nadelen:

Voordelen van de automatische piloot

- het is fijn als je niet bij alle handelingen stil hoeft te staan en ze automatisch kunt doen. Denk bijvoorbeeld aan een handeling zoals autorijden, waarbij je niet voortdurend na hoeft te denken over hoe je moet schakelen of in welke spiegels je moet kijken als je in wilt halen. Je bent als het ware geprogrammeerd wat je moet doen en op welke manier.
- Het is ook handig als je niet voortdurend op hoeft te letten bij het uitvoeren van alledaagse dingen en ze toch goed verlopen.

Nadelen van de automatische piloot

- Als er problemen spelen in je leven, is de kans groot dat je vanuit de automatische piloot in patronen schiet van piekeren en je zorgen maken. Daarbij herhalen gedachten zich. Misschien zie je beelden en gedachten voorbij komen alsof het een film is die op herhaling staat. Dit gebeurt niet omdat je het wilt. Het is een gewoontepatroon van je hersenen, waarin je automatisch vervalt.