



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness

Sessie 4: Aanwezig blijven

Samenvatting van sessie 4: Aanwezig blijven

Moeilijke dingen maken deel uit van het leven en een onderdeel van het leven zelf. Hoe we met deze dingen omgaan maakt het verschil tussen of ze onze levens beheersen (controleren) of dat we ons er lichter mee kunnen verbinden. Door ons meer bewust te worden van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die uitgelokt worden door gebeurtenissen, hebben we de mogelijkheid onszelf te bevrijden van gewone, automatische manieren van reageren zodat we bewust op een vaardigere manier kunnen reageren.

Over het algemeen reageren we op een van de drie volgende ervaringen op een gebeurtenis:

1. door afstand te nemen, of verveling, zodat we weggaan van het huidige moment en ergens anders “in onze gedachten” naar toe gaan.
2. Door bij de dingen te willen blijven – door onszelf niet toe te staan de ervaringen die we nu hebben te laten gaan of te wensen dat we ervaringen hebben die we op dit moment niet hebben.
3. Met willen dat het weggaat, er boos op zijn – ons willen ontdoen van de ervaringen die we nu hebben, of toekomstige ervaringen vermijden die we niet willen hebben.

Zoals we verder zullen bediscussiëren in de sessie, kan elk van deze manieren van reageren problemen veroorzaken, vooral de neiging om op onplezierige gevoelens te reageren met aversie. Maar voor nu is het, het belangrijkste dat we ons meer bewust worden van onze ervaring, zodat we bewust kunnen reageren in plaats van automatisch.

Regelmatige zit oefening geeft ons vele mogelijkheden om op te merken wanneer we afgedwaald zijn van het bewustzijn van het moment, om met een vriendelijk bewustzijn op te merken wat het was dat onze aandacht wegnam en om rustig en stevig onze aandacht terug te brengen naar onze focus, terwijl we ons opnieuw in verbinding stellen met het moment-tot-moment bewustzijn. Als we op andere momenten van de dag vrijwillig de ademhalingsruimte gebruiken zodra we onplezierige gevoelens hebben, of een gevoel van “spanning” of “houvast” in het lichaam, geeft dat ons een mogelijkheid om te beginnen met *antwoorden* in plaats van *reageren*.



"Hoe zouden wij die oude mythen kunnen vergeten die aan de wieg van alle volkeren staan. De mythen over draken die op het allerlaatste ogenblik in een prinses veranderen. Misschien zijn alle draken uit ons leven wel prinsessen die er alleen maar op wachten ons eens mooi en moedig te zien. Misschien is al het verschrikkelijke in diepste wezen wel het hulpeloze dat ons om hulp vraagt.

En dan mag u (.....) niet schrikken als er voor u verdriet opdoemt, zo groot als u nog niet eerder hebt gezien; als er zoals licht en wolken schaduwen een onrust over uw handen komt en over uw hele doen en laten. U moet denken dat er iets met u gebeurt; dat het leven u niet heeft vergeten; dat het u in zijn hand houdt; het leven zal u niet laten vallen. Waarom wilt u een of andere verontrusting, een of andere zwaarmoedigheid van uw leven buitensluiten, nu u niet weet wat die gevoelsaandoeningen in u teweegbrengen?"

*Uit: Brieven aan een jonge dichter, **Rainer Maria Rilke.***



Wat ons drijft

In ons leven worden we meestal voortgedreven door twee impulsen:

- We willen vervelende ervaringen vermijden of uit de weg ruimen.
- We zoeken fijne ervaringen en willen die vaak vasthouden.

Beide drijfveren halen ons weg uit het hier-en-nu omdat we met onze aandacht zijn bij dat wat we zouden willen dat anders is. Hoe groter het verschil tussen de situatie zoals we zouden willen dat het is en de situatie zoals het daadwerkelijk is, hoe groter ook de spanning en hoe meer we het gevoel hebben dat er iets moet veranderen aan de situatie. Het 'zijn' met dat wat er in dat moment is, lukt op deze manier erg moeilijk.

Het leven bestaat nu eenmaal uit fijne en vervelende dingen. Toch zijn we veel tijd bezig met het streven naar iets anders dan wat er nu is. Vaak proberen we hierbij ook dingen te veranderen die (op dit moment) niet te veranderen zijn. In dit streven naar 'anders' wordt ons contact met dat wat er nu is erg oppervlakkig omdat we meer bezig zijn met hoe de situatie zou moeten zijn dan met wat er nu daadwerkelijk is. We missen in dat geval een groot deel van de ervaring van het moment.

Omgaan met stress

Moeilijke dingen, onaangename ervaringen en stress horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop we met moeilijke dingen omgaan heeft een grote invloed op ons leven. Soms kan stress ons leven gaan beheersen, zoals bij hevige angst, somberheid of boosheid. Het is daarom belangrijk stil te staan bij onze patronen van omgaan met stress. Hieronder volgen een aantal belangrijke aspecten van stress. Allereerst zijn er globaal gezien 2 manieren van reageren op stress: *vergroten* en *verkleinen*

Vergroten

We laten de stress toe, maar we vergroten ons gevoel of de situatie. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van urenlang op de bank zitten piekeren over het probleem. Gedachten als 'Dit was niet de eerste keer!', 'Waarom doet iedereen zo naar tegen me', 'Waarom ik altijd', 'Ik ben ook niks', 'Het is een grote schande!' krijgen volledig de ruimte. Bij vergroten is er de stress van de aanleiding, maar deze wordt aangevuld met stress die ontstaat als reactie op de aanleiding. Zo ontstaat een opeenhoping van stress waarbij wij soms niet meer in de gaten hebben wat de stress is die bij de eerste aanleiding hoort en welke stress door onze eigen reactie veroorzaakt wordt.



De twee pijlen

Als we stress ervaren, zijn we vaak van slag. We maken ons er zorgen over of we zijn boos of angstig. Eigenlijk ervaren we dan twee soorten stress; een eerste stress en een tweede, reactieve stress. Vanuit het boeddhisme wordt hierbij de analogie van twee pijlen gebruikt. Het is alsof een persoon die stress ervaart doorboord wordt door een pijl en onmiddellijk daarna door een tweede pijl. We ervaren de stress van beide pijlen. Als we geraakt worden door de stress (de eerste pijl), treedt er vaak een reactie op van weerstand en aversie. Deze reactie kan een eigen leven gaan leiden in onze gedachten en gevoelens. We proberen bijvoorbeeld de stress te vermijden door het niet te voelen (ons af te sluiten), door afleiding te zoeken of we voelen ons overweldigd door onze situatie of het emotionele gevoel dat de stress oproept. Dit geheel aan reacties creëert de tweede pijl, die soms nog stressvoller aanvoelt dan de eerste pijl. De eerste pijl is meestal niet te vermijden. Het is de tweede pijl waarmee we binnen de mindfulness training werken.

Verkleinen

We laten het niet echt toe. We voelen het niet doordat we het ontkennen, het weglachen en we voelen dan ook niet dat we geraakt zijn. Minimaliseren lijkt in eerste instantie een prettige oplossing, maar ook hier is het goed om stil te staan bij de gevolgen van het automatisch patroon van verkleinen. Als je veel 'verkleint' en je je dus weinig geraakt voelt en toont, kan er een zekere afstand ten opzichte van je naasten ontstaan. Ons gevoel en het feit dat we geraakt kunnen worden in ons gevoel is tenslotte een belangrijk onderdeel van communicatie en een uiting van verbondenheid.

Bovendien kan het ook gebeuren dat iemand die veel verkleint toch meer en meer gespannen wordt, zonder dat deze persoon zelf zich bewust is van de oorzaak. Er kan een heleboel spanning onbewust opgebouwd worden die er soms pas na jaren opeens uitkomt in een onverwachte vorm (burn-out, extreme boosheid, enzovoort).

Belangrijk hierbij is om je te realiseren dat zowel het verkleinen als het vergroten *automatische* patronen zijn. Je neemt geen bewust besluit om te vergroten of te verkleinen. Dit lijkt vanzelf te gebeuren.



Evolutie van het omgaan met stress

Een andere manier om onze patronen van stress te onderzoeken is onze stresspatronen vanuit een evolutionair proces te bekijken. In de stress respons is een evolutie te herkennen die overeenkomt en parallel loopt met de ontwikkeling van ons brein. vanuit de meest primitieve en automatische manier van het reageren op stress tot de meer ontwikkelde en bewuste manier van het omgaan met stress.

1. De 'vecht of vlucht reactie'

Dit is onze meest primitieve reactie op stress. Deze reactie is uitermate geschikt om te overleven in gevaarlijke situaties. Als er acuut gevaar dreigt, bijvoorbeeld als je wordt aangevallen door een hond, dan zal er een reactie optreden van rennen, vechten of verstijven en hopen dat de aanval snel stopt. Je hebt weinig keuze in deze reactie omdat deze in een reflex optreedt. Het is ons meest basale beschermingsmechanisme voor ernstig gevaar.

2. De 'emotionele reactie'

Op dit niveau van reageren roept een stressvolle situatie emoties op. Ook deze reacties gebeuren automatisch en grotendeels onbewust. Enkele karakteristieke patronen van emoties die je kunt onderscheiden:

- **'Het slachtoffer'**: passiviteit, gelatenheid, klagen en piekeren over 'waarom ik?' (maximaliseren)
- **'De grappenmaker'**: cynisme, grappen maken, problemen bagatelliseren, alles weglachen (minimaliseren)
- **'Mij doet het niets'**: onverschillig, afgesloten voor de problemen, het maakt niets uit, het raakt me niet, dit stelt niets voor. (minimaliseren)
- **'Het korte lontje'**: irritatie, boosheid, de schuld ergens anders neerleggen (maximaliseren)

Zo zijn er nog wel meer patronen van emotioneel reageren op stress. En zoals gezegd; je kiest er niet voor om het slachtoffer te spelen of om juist boos te worden. Het gebeurt gewoon vanzelf. Wij hebben allemaal van tijd tot tijd emotionele reacties op stress en dit is meestal ook geen probleem. Pas als je doorschiet in een patroon of altijd met hetzelfde patroon reageert maakt dit je erg star in je omgang met stress. Al de genoemde patronen zijn automatisch. Je kunt er niets aan doen, maar soms heb je in de gaten dat je als het ware in een patroon raakt. Op het moment dat je dit ziet gebeuren ontstaat er opeens wel een keuze. Namelijk de keuze om jezelf toe te staan om te voelen wat je voelt, zonder het weg te willen hebben en zonder het te hoeven op te lossen. Dan is er geen sprake meer van een automatische reactie maar van een bewuste actie: namelijk 'erbij blijven'. Een manier binnen de mindfulness om erbij te blijven is het toepassen van de 3 minuten ademruimte.

Bewustzijn -> Keuze om erbij te blijven -> 3 minuten ademruimte



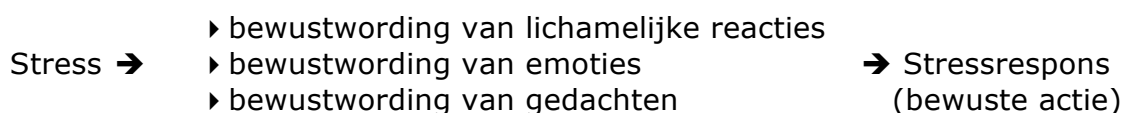
3. 'Het bewuste antwoord'

Als je ervoor hebt kunnen kiezen om 'erbij te blijven', kun je opmerken wat er om je heen gebeurt, maar ook wat er in jezelf gebeurt. Je kiest ervoor om te voelen en bewust te ervaren.

Vanuit dit niveau zie je de stressvolle situatie onder ogen en sta je jezelf toe om de emoties die erbij horen te voelen. Je wordt niet helemaal meegezogen in je patroon en je beseft dat je meer bent dan alleen je probleem. Je hebt de beschikking over een breder perspectief. Vanuit dit ruimer bewustzijn kun je vaak gemakkelijker in het moment blijven en wordt je reactie niet zo beïnvloed door verzet (vanuit vroeger ervaringen) of angst (vanuit verwachtingen over de toekomst).

Het probleem wordt niet automatisch gekoppeld aan allerlei negatieve associaties vanuit het verleden. De ademruimte helpt om meer gecentreerd te raken. Als je stilstaan bij wat je voelt zie je vaak dat je meer intuïtief, creatief en vaak wijzer kunt reageren op stress.

Bewuste (wijze) stressrespons



Door de bewustwording van de fysieke reacties, de emoties en de gedachten die opgeroepen worden door een stressvolle situatie, raken we meer gecentreerd. We zijn beter in staat te zien wat er aan de hand is en kunnen bewust een keuze maken om te handelen (of juist niet te handelen) in plaats van meegenomen te worden in een automatisch patroon.

Het actief richten van onze aandacht naar de fysieke en emotionele reacties en de gedachten in situaties van stress, is niet altijd even makkelijk en vraagt veel oefening. De oefening die hier goed bij aansluit is de ademruimte. In de ademruimte creëren we ruimte voor de bewustwording van lichamelijke sensaties, emoties en gedachten waardoor we als het ware een keuzemoment creëren voordat we reageren.



De ademruimte – coping

We noemen de ademruimte toegepast op stressvolle of vervelende gebeurtenissen de ademruimte coping. De structuur van de oefening blijft hetzelfde. De ademruimte coping helpt je om je in stressvolle situaties opnieuw te verbinden met het moment. Ook nu kun je de ademhaling als anker gebruiken. Het is belangrijk om je te realiseren dat je met behulp van de ademruimte coping de stress niet 'weg mediteert'. Het is geen trucje of snelle manier om van je stress af te komen. Het kan er wel bij helpen om niet in een automatische stressreactie terecht te komen.

De 3 minuten ademruimte coping

1. Aandacht voor je ervaring van dit moment in deze stressvolle situatie

In de eerste stap van de ademruimte coping breng je je aandacht naar je ervaring van het moment. Je verzamelt als het ware alle elementen van je ervaring van dat moment. Je kunt jezelf bijvoorbeeld vragen:

Wat is mijn ervaring op dit moment? Welke gedachten komen er op terwijl ik stilsta bij deze stressvolle situatie? Hoe voelt het voor mij op dit moment? Kan ik de gevoelens of emoties die deze situatie bij mij oproept in mezelf opmerken? Hoe voelt mijn lichaam op dit moment? Welke lichamelijke sensaties kan ik opmerken?

Zo goed als je kunt laat je je volledige ervaring van deze onaangename situatie toe. Herinner je er eventueel nogmaals aan dat je deze oefening niet doet om je er beter door te gaan voelen maar dat je de oefening doet om je bewust te zijn van je ervaring van dit moment, hoe vervelend deze ook is.

2. Aandacht voor de ademhaling

Vervolgens kun je je ervaring zoals je die hebt opgemerkt in de eerste stap van de ademruimte laten voor wat het is en richt je je volledige aandacht op een vriendelijke manier op de adembeweging. Verander niets aan je onaangename gevoelens of gedachten of lichamelijke sensaties. Als ze opnieuw opkomen kun je er als het ware mee ademen zonder er verder iets aan te doen. Het zwaartepunt van je aandacht kun je bij de adembeweging leggen.

Misschien dat je in deze fase regelmatig teruggetrokken wordt met je aandacht naar het denken of de gevoelens bij de onaangename situatie. Als je dit opmerkt, kun je de adembeweging opnieuw als anker gebruiken om je aandacht terug te brengen.

3. Uitbreiden van je aandacht

Breid in de laatste stap van de ademruimte je aandacht uit van de ademhaling naar het voelen en ervaren van het lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsexpressie. Je kunt vervolgens je ogen weer openen.



Oriëntatie op ons automatisch negatief denken

Stressvolle situaties roepen vaak automatisch negatief denken op. Als je je eigen patronen hierin kent, is het ook gemakkelijker de patronen te herkennen op het moment dat ze opkomen. Voor het onderzoeken van je automatische negatieve denkpatronen kun je als hulpmiddel de *vragenlijst automatische negatieve gedachten* gebruiken die je achter het oefenformulier vindt.

Ter Herinnering

niet-oordelen

geduld

eindeloos opnieuw beginnen

vertrouwen

niet-streven

acceptatie

loslaten

vriendelijkheid

mildheid



Huiswerk voor de week na sessie 4

1. Oefen de geleide zitmeditatie op zes van de komende zeven dagen en schrijf uw reactie op het huiswerkformulier. (Alternatieve optie: Wissel deze oefening af met de Yoga oefening. Geef op het huiswerkformulier wel aan welke je gebruikt hebt).
2. 3-Minuten ademshalingsruimte: Oefen drie maal per dag, op van te voren vastgestelde tijdstippen. Noteer iedere keer dat je dat doet door een R te omcirkelen naast de goede dag op het huiswerkformulier; schrijf alle opmerkingen/moeilijkheden op.
3. 3-Minuten ademhalingsruimte-Coping: Oefen iedere keer als je onplezierige gevoelens hebt. Noteer iedere keer dat je dit doet door een X te omcirkelen bij de goede dag op het huiswerkformulier; schrijf alle opmerkingen/moeilijkheden op.
4. Optie: Lezen van het boek "Waar je ook gaat, daar ben je" of "Handboek meditatief ontspannen" van John Kabat Zinn.



Naam: _____

Noteer iedere keer dat je oefent op het huiswerk formulier. Schrijf ook alles dat bij je opkomt tijdens het huiswerk op, zodat we dit de volgende sessie kunnen bespreken.

Dag/Datum	Geoefend (ja/nee)	Opmerkingen
	Oefening: CD R R R X X X	
	Oefening: CD R R R X X X	
	Oefening: CD R R R X X X	
	Oefening: CD R R R X X X	
	Oefening: CD R R R X X X	
	Oefening: CD R R R X X X	
	Oefening: CD R R R X X X	



Automatische negatieve gedachten

Kruis in onderstaande lijst je 'top 5' van automatische negatieve gedachten aan. Je mag de lijst aanvullen als je nog andere automatische negatieve gedachten hebt. Als je geen 'bij jou passende' gedachten vindt, vraag je dan eens af wat er zou gebeuren als je je heel somber voelt of heel gestresst bent. Welke gedachten komen dan als eerste op?

AUTOMATISCHE NEGATIEVE GEDACHTEN

- 1 Iedereen is tegen mij.
- 2 Ik ben slecht.
- 3 Waarom heb ik nooit succes?
- 4 Niemand begrijpt mij.
- 5 Ik heb anderen teleurgesteld.
- 6 Ik kan het niet meer aan.
- 7 Ik wou dat ik een beter mens was.
- 8 Ik ben zo'n slappeling.
- 9 Mijn leven loopt niet zoals ik het wil.
- 10 Ik val mezelf zo tegen.
- 11 Niets geeft me nog een goed gevoel.
- 12 Ik kan hier niet meer tegen.
- 13 Ik kan niet op gang komen.
- 14 Wat is er mis met me?
- 15 Ik wou dat ik ergens anders was.
- 16 Ik krijg de dingen niet op een rij.
- 17 Ik haat mezelf.
- 18 Ik ben waardeloos.
- 19 Ik wou dat ik kon verdwijnen.
- 20 Wat is er met me aan de hand?
- 21 Ik ben een verliezer.
- 22 Mijn leven is een puinhoop.
- 23 Ik ben een mislukkeling.
- 24 Ik zal nooit succes hebben.
- 25 Ik voel me zo machteloos.
- 26 Er moet iets veranderen.
- 27 Er moet iets mis zijn met me.
- 28 Mijn toekomst stel niets voor.
- 29 Het is het niet waard.
- 30 Ik kan niets afmaken.

