



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness for Life

Sessie 4: Aanwezig blijven & reactiviteit herkennen

Between stimulus and response
there is a space.

In that space is our power
to choose our response.

In our response lies
our growth and our freedom.

Viktor E. Frankl 1905 - 1997

Samenvatting van sessie 4: Aanwezig blijven & reactiviteit herkennen

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.

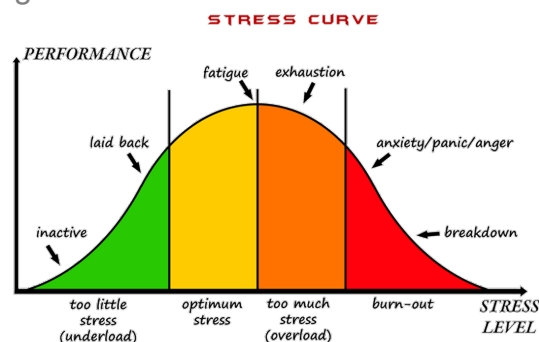
Het leven bestaat nu eenmaal uit fijne en vervelende dingen. Toch zijn we veel tijd bezig met het streven naar iets anders dan wat er nu is. Vaak proberen we hierbij ook dingen te veranderen die (op dit moment) niet te veranderen zijn. In dit streven naar 'anders' wordt ons contact met dat wat er nu 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

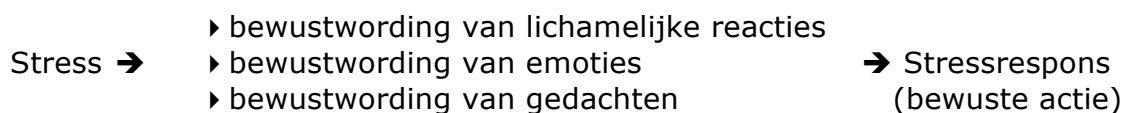
3. 'Het bewuste antwoord'

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.



Herkennen van reactiviteit

Het doen van de mindfulness oefeningen (bodyscan, zitmeditatie en de drie stappen ademruimte) kan ons helpen alerter te zijn op de momenten dat we niet meer 'in het moment' zijn, maar specifiek ook wanneer we iets onaangenaams ervaren en er een 'vernaauwing' optreedt in ons gewaar zijn of een spanning in het lichaam.

De neiging om automatisch te reageren op dingen die in onze buitenwereld gebeuren, zit in ons ingebakken. Het kan ons helpen om veilig te blijven en tegemoet te komen aan onze behoeften. Zo zijn plezierige dingen zoals eten en gezelschap belangrijk voor onze gezondheid en overleving en dus hebben deze dingen een aantrekkingskracht op ons waardoor we ze opzoeken en ze proberen te verlengen en te intensiveren.

Dingen, mensen of situaties die daarentegen ongemak opleveren, roepen van nature de tegenovergestelde reactie op: een gevoel van afkeer en een verlangen om de ervaring te vermijden of ervan weg te gaan. Maar het is niet alleen de buitenwereld die deze reacties oproept. Ook interne ervaringen kunnen leiden tot vergelijkbare patronen van reactiviteit. We kunnen ons aangetrokken voelen tot dagdromen over een mooie vakantie, terwijl onze zorgen vaak afkeer veroorzaken en we de gedachten en gevoelens die erbij horen niet willen hebben.

Zoals we gezien hebben in de oefening van de 'viciuze bloem' tijdens de les deze week, neemt onze aandacht en ons reactieve handelen vaak een route die een uitweg lijkt te bieden bij het ervaren van angst, pijn of ander ongemak. Toch kan het zijn dat deze automatische reactiviteit juist zorgt voor het in stand houden of verergeren van moeilijkheden.

De naar buiten en weer naar binnen kerende pijlen van de viciuze bloem laten zien hoe de ervaring van stress leidt tot een scala aan gedachten (negatieve automatische gedachten), cognitieve processen (bijv. veiligheidsgedrag, relationele strategieën), en reactief gedrag (bijv. verdoving door eten, drinken of social media/tv-/computergebruik).

Deze strategieën om te proberen stress op te lossen, kunnen in feite stress in stand houden en soms zelfs erger maken - precies het tegenovergestelde van hetgeen bereikt wil worden.

We leren uit deze oefening:

1. Terugkerende reactieve patronen op moeilijkheden of stress kunnen we onderscheiden in lichamelijke gewaarwordingen, cognities, emoties en gedragingen.
2. We hebben allemaal bepaalde reacties om met deze patronen om te gaan die volkomen begrijpelijk zijn, maar bij nader onderzoek blijkt dat ze vaak onbedoeld het gevoel van onaangenaamheid en moeilijkheid in stand houden.
3. We kunnen deze reactieve patronen leren herkennen en er anders mee omgaan.

Reflectieoefening Reactiviteit

Stap 1. Bewustwording van het lichaam en de adem door de aandacht te richten op de adem en het lichaam.

Stap 2. Neem een moeilijk (terugkerend) emotioneel of interpersoonlijk patroon voor de

geest. Waar je je ongemakkelijk bij voelt; het soort probleem waarvan je weet dat het je verstrikt. Niet iets eenmaligs, maar iets dat een terugkerend gevoel geeft van "ah ja, ik ben hier eerder geweest, ik ken deze plek". Denk dan aan een specifiek moment dat dit gebeurde.

Stap 3. Maak hierbij eerst onderscheid tussen lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, beelden en gedachten die opkomen wanneer je de situatie in de aandacht houdt. Normaal gesproken weerspiegelen deze in ieder geval tot op zekere hoogte de werkelijke situatie die in de aandacht wordt gehouden.

Vraag jezelf dan een aantal van de volgende zaken:

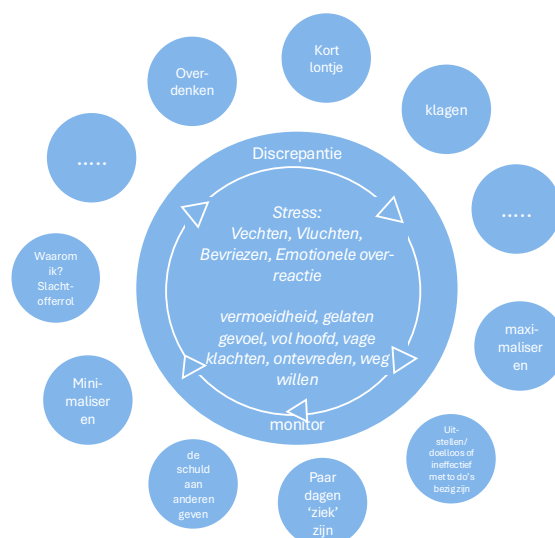
- Wat is je automatische reactie in deze situatie?
- Wat ben je geneigd te denken en te doen in deze situaties?
- Wat gebeurt er daarna ... wat ben je dan aan het doen?
- Wat probeer je te doen om het probleem op te lossen?
- Wat doe je om jezelf beter te laten voelen?
- Wat gebeurt er als je dit doet?
- Wat probeer je nog meer te doen om het probleem op te lossen?

Stap 4. Reflectie op de 'vicious flower'.

Zet op een stuk papier een centrale cirkel met hierin stress gerelateerde situaties. Benoem welke lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en gedachten kenmerkend zijn voor het centrale deel van de bloem. Vraag jezelf vervolgens af wat je doet om hiermee om te gaan.

Teken pijlen die naar buiten en vervolgens naar binnen bewegen (bloemblaadjes) voor strategieën die het probleem in stand houden of pijlen die niet naar binnen terugkeren voor

Obstakels / hindernissen – patronen verkennen (reactiviteit)



strategieën die nuttig kunnen zijn (de nadruk voor deze oefening ligt op de eerste). Het belangrijkste is inzicht te krijgen in en het onderscheid te maken tussen directe effecten van je eigen reactieve patronen (die je waarschijnlijk als prettig ervaart) en de gevolgen van deze patronen op de wat langere termijn.

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 ook op de website aantreft bij het materiaal van sessie 4.

Ter Herinnering

niet-oordelen

geduld

eindeloos opnieuw beginnen

vertrouwen

niet-streven

acceptatie

loslaten

vriendelijkheid

mildheid

Huiswerk voor de week na sessie 4

1. Zitmeditatie/ mindful bewegen

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 mindful bewegen-oefeningen).

Op de site van het trainingsmateriaal passen de volgende oefeningen hierbij:

- A) Zitmeditatie (30 min)
- B) Zitmeditatie (34 min)
- C) Mindful Bewegen (35 min – staande oefeningen)

2. Werken met onze reactiviteit

Op de site van het trainingsmateriaal vind je deze week een formulier om verder te reflecteren op reactiviteit en de patronen die je daarin kunt herkennen. Als het je helpt om verder te verdiepen, gebruik dit formulier dan om te noteren waar je je bewust van bent geworden.

3. Gewoontebreker: 50:50 aandacht bij luisteren en spreken

Oefen ook deze week weer tijdens het luisteren en spreken om 50 procent van de aandacht bij je lichaam te hebben en 50 procent bij het luisteren of spreken.

4. Gewoontebreker: 10 vingers dankbaarheidsoefening

Ook deze week word je uitgenodigd om dagelijks de 10 vingers dankbaarheids-oefening te doen.

5. Gewoontebreker 3-Minuten ademshalingsruimte en coping-variant:

Oefen driemaal per dag, als dat voor jou werkt, op van te voren vastgestelde tijdstippen. Het kan helpen om een reminder in te stellen in je agenda, op een post-it of gewoon een timer/ wekker te gebruiken.

Daarnaast nodigen we je uit om de 3-stappen ademruimte te oefenen speciaal als je opmerkt dat je een stressvolle of moeilijke ervaring hebt.

Op de site van het trainingsmateriaal passen de volgende oefeningen hierbij:

- A) 3 min ademruimte
- B) 3 min ademruimte coping

6. Gewoontebreker: Dagelijkse loopoefening

We nodigen je uit om ergens in je omgeving (binnen of buiten) een looppad uit te kiezen: een plek waar je dagelijks loopt, waarbij de afstand max 2 minuten kost om te overbruggen. Oefen terwijl je loopt om je aandacht bij de voetzolen te hebben of bij de beweging van de benen tijdens het lopen. Als de aandacht afdwaalt, gebruik dan de

sensaties in de voeten en benen als een anker dat je kan verbinden met het hier-en-nu. Eventueel kun je een begeleide loopmeditatie kiezen ter ondersteuning.

7. Gewoontebreker: Volledige aandacht bij een routineactiviteit

Oefen ook deze week om je volledige aandacht bij een routineactiviteit te hebben. Kies een activiteit die je als aangenaam, onaangenaam of neutraal ervaart. Merk ook eventuele reactiviteit op.

8. Optie: Lezen van het boek “Waar je ook gaat, daar ben je” of "Handboek meditatief ontspannen" van Jon Kabat Zinn.

9. Filmpjes-tips 🎬:

[The stress respons](#)

[Loslaten door Jon Kabat Zinn](#)

Bedenk tevoren wanneer en waar je de oefeningen het beste kunt doen en misschien wil je aan het begin van elke dag je voornemen weer even naar de voorgrond brengen zodat je per dag ook een plan maakt om de oefeningen te doen.