

Sessie 1

De automatische piloot

Voorwoord

Mindfulness is de bereidheid om aanwezig te zijn bij alle ervaringen, of ze nou prettig of onprettig zijn, met vriendelijkheid en nieuwsgierigheid. Als er onplezierige gedachten of emoties opkomen bij bijvoorbeeld stress of onrust, dan hebben we vaak de neiging om deze af te keuren of te onderdrukken.

Mindfulness leert je om een meer accepterende houding aan te nemen naar gedachten, emoties en het lichaam. Je leert om bewuster stil te staan bij de ervaring in dit moment en je ervaring niet te veroordelen. Er kan dan ruimte ontstaan voor een grotere keuzevrijheid en dat kan mogelijk leiden tot een grotere kwaliteit van je leven.

De Mindfulness Based Stress Reductie Training is ontwikkeld om je op een andere manier te laten omgaan met stressklachten. Inmiddels weten we dat mindfulness training ook voor depressie en andere psychische en lichamelijke klachten effectief is.

In deze training kan je leren om anders met gedachten, emoties en lichamelijke klachten om te gaan. Je kunt leren om met wat meer afstand naar je eigen gedachten en emoties te kijken, waardoor je je er minder mee identificeert. Je wordt ook uitgenodigd om meer aandacht te hebben voor wat er in je lichaam gebeurt. Dat vraagt om oefenen, en daarom krijg je na elke sessie oefeningen mee. Het is belangrijk om tijd en ruimte vrij te maken om te kunnen oefenen. Het is vaak niet gemakkelijk om jezelf deze tijd en ruimte te gunnen. Als je regelmatig oefent, vergroot je de kans dat je nieuwe ervaringen op zal doen.

In de training leer je automatische reacties te herkennen en ga je oefenen om deze reacties om te buigen naar een meer bewuste manier van reageren. Dit oefen je door telkens opnieuw stil te staan bij wat er in je omgaat. We vragen je om geduld te hebben en de oefeningen regelmatig te doen.

De training bestaat uit acht sessies, na iedere sessie kan je in deze werkmap de belangrijkste thema's uit die sessie nalezen en de opdrachten maken. We willen je uitdrukkelijk uitnodigen om de map niet al in zijn geheel te gaan lezen maar om deze per sessie tot je te nemen. Ook is de werkmap bedoeld om de ervaringen die je bij het oefenen hebt op te schrijven, zodat je voor de volgende sessie terug kunt lezen hoe deze zijn geweest.

We wensen je een goede training toe.

Deze werkmap 'Mindfulness Based Stress Reductie Training' is een bewerkte versie van de Engelstalige MBSR training die ontwikkeld is door J. Kabat-Zinn geïntegreerd met elementen uit de 'Mindfulness Based Cognitive Therapy' van Z. Segal, M. Williams en J. Teasdale.

Radboudumc Centrum voor Mindfulness

Je bewust worden van de automatische piloot

Inleiding sessie 1

Loop je wel eens op straat, terwijl je met je gedachten eigenlijk heel ergens anders bent? Je bent een boodschappenlijstje aan het maken of aan het fantaseren over je volgende vakantiebestemming. Het kan zomaar gebeuren dat je minutenlang 'op de automatische piloot' wandelt, zonder dat je er met je aandacht bij bent.

Op veel momenten van ons leven zijn we ons niet echt bewust van wat we aan het doen zijn. Onze geest is dan vooral bezig met dingen in de toekomst of het verleden.

Herinneringen, dagdromen, zorgen of fantasieën zorgen ervoor dat we 'er niet bij zijn'. Een gesprek gaat het ene oor in en het andere oor uit, een toneelstukje van je dochter zie je wel maar komt niet binnen en wat ging die vakantie eigenlijk snel voorbij. We maken gebeurtenissen niet bewust mee doordat we 'op de automatische piloot' reageren zonder het te weten.

Erg handig is die automatische piloot om van A naar B te komen en tegelijkertijd een briljant idee te bedenken. Maar wat we ons vaak niet beseffen is dat als je vanuit de automatische piloot reageert op een gebeurtenis, de kans groter is dat je oude patronen van gedachten, gevoelens en handelen in gang zet. Vaak zijn deze niet helpend en kunnen ze zelfs leiden tot onrust, een onprettig gevoel bij jezelf of gedoe in je relaties. Vooral als je iemand bent die snel allerlei beren op de weg ziet.

Het doel van de training is om je van moment tot moment meer bewust te worden van je gedachten, gevoelens en lichaam, zodat je op een situatie kan reageren vanuit een keuze in plaats van uit de automatische piloot en patronen.

Aandacht is daarbij de sleutel. De komende weken ga je jezelf erin oefenen om meer te letten op waar je aandacht is gedurende de dag. Door middel van oefeningen zoals de bodyscan, bewegingsoefeningen en zitten in aandacht, maar ook door dingen met aandacht te doen in het dagelijks leven, zoals eten of lopen met aandacht.

We zeggen wel eens: in de sportschool train je je spieren en bij een mindfulness training train je je aandacht. Niet met het doel om kilometerslang met aandacht te wandelen, maar om je iets bewuster te worden van wat er allemaal speelt van binnen en om je heen, zodat je bewuster zou kunnen reageren.

Mindfulness bij stress

We gaan allemaal door het leven met pieken en dalen in stemming en energie. Het ene ogenblik zijn we nog tevreden en ontspannen, en het volgende moment zijn we gestrest: je hebt zoveel te doen en niet genoeg tijd; het gaat niet zoals je zou willen dat het gaat; of je vergelijkt jezelf met anderen en baalt van de uitkomst. Voordat je het weet, begin je je ook lichamelijk gespannen te voelen. En dan kunnen er nog meer tegenvallers komen. Bijvoorbeeld dat je erg moe bent, maar na een flinke nacht slapen niet uitgerust wakker wordt en je lusteloos en somber voelt. Je kunt dan gaan piekeren: hoe heeft dit kunnen gebeuren? Wat is er misgegaan?

Doorgaans komt er aan deze neerwaartse spiraal vanzelf een eind. Maar soms kunnen we door zulke perioden in een dip terecht komen die dagen aanhoudt.

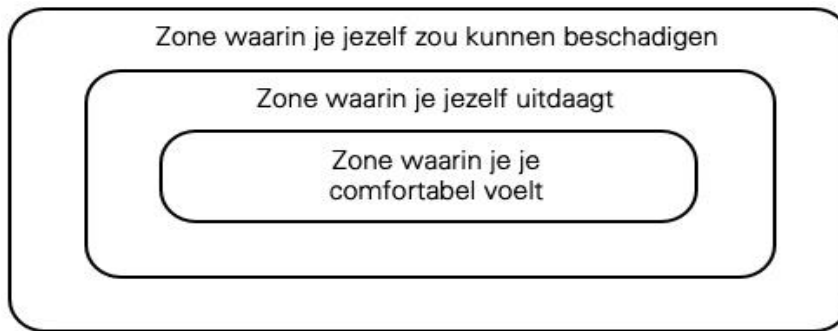
In de training leer je om anders om te gaan met je gedachten en emoties. Er is een alternatief voor het voortdurende gevecht dat we leveren tegen de lastige dingen die we tegenkomen in ons leven. We zullen gaan oefenen om ons anders te verhouden tot lastige gedachten en moeilijke emoties. Wellicht kan het je leren om met iets meer gemak bij ongemak aanwezig te zijn.

Iedereen heeft wel eens last van lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, rugpijn of vermoeidheid. Als dit een langere tijd aanhoudt, kan het je dagelijks leven flink beperken. De klachten kunnen talloze oorzaken hebben, en vaak zijn er meerdere factoren die een rol spelen. Soms is er een lichamelijke ziekte die je klachten veroorzaakt. En misschien is er een verband met een stressvolle situatie. Ook wanneer een periode van stress voorbij is, kan de spanning nog lange tijd in je lichaam aanwezig zijn.

Soms is er niet direct een verklaring te vinden voor je klachten. Misschien ben je bezorgd over wat er aan de hand is. De klachten zelf, maar ook de gedachten over de klachten, kunnen van invloed zijn op je stemming. Wat de reden ook is voor je klachten, het is een kunst om er op een passende manier mee om te gaan. Enerzijds is het van belang dat je rekening houdt met de klachten, en luistert naar de grenzen die je lichaam aangeeft. Anderzijds is het ook van belang dat je je gedrag niet volledig door je klachten laat bepalen. Je bent meer dan je klachten. In deze training word je uitgenodigd om op een vriendelijke manier met je lichaam om te gaan. Ook wanneer je lichaam gespannen of pijnlijk is, verdient het je zorgzame aandacht.

Hoe kun je het meest profiteren van de training?

In de training leer je om anders te kijken naar je gedachten, emoties en lichamelijke klachten. Je leert ook oefenen met het heel gedoseerd verkennen van je fysieke grenzen en je leert opmerken wat dat met je doet.



De binnenste zone is het gebied waarin je nu waarschijnlijk zit. Je comfortabel voelen is natuurlijk een relatief begrip, maar de kans is groot dat je je in deze zone tamelijk veilig voelt. Mindfulness nodigt je uit om je ook in de tweede zone te begeven. In deze zone kun je experimenteren, je grenzen aftasten, en misschien je mogelijkheden van het ervaren of omgaan met dingen verruimen. De buitenste zone is een gebied waarin je jezelf overvraagt en waarin het experimenteren eerder kwaad dan goed doet. Het is bij mindfulness training niet de bedoeling om jezelf in deze zone te begeven.

Het belang van oefenen

We zullen met elkaar gaan onderzoeken hoe we automatische patronen kunnen veranderen die vaak al heel lang bestaan. Ze kunnen een gewoonte zijn geworden. Die kun je alleen veranderen als je hier tijd en moeite in steekt. Het effect van de mindfulness training staat of valt met je bereidheid om thuis te oefenen. Dit bestaat uit het elke dag oefenen met de geluidsbestanden. Het is natuurlijk niet gemakkelijk die tijd vrij te maken als je toch al een druk programma hebt. Neem je daarom nu echt voor om dit de komende acht weken vol te houden en bedenk alvast een geschikte plaats en tijd om dit te doen.

Moeilijkheden onder ogen zien

Van de lessen en het thuis oefenen kun je leren je meer bewust te zijn van elk moment in je leven. Het goede nieuws is dat dit het leven interessanter en levendiger maakt en dat het meer voldoening geeft. Aan de andere kant betekent dit ook het onder ogen zien van onprettige of moeilijke dingen. Hierdoor zul je hopelijk ervaren dat het mogelijk is om ook deze dingen toe te laten, dat je er niet aan ten onder zult gaan en dat het misschien minder moeilijk is dan het in eerste instantie leek. In de training zul je leren om hierbij ook vriendelijker tegen jezelf te zijn, want vaak maken we moeilijke dingen nog moeilijker door erg kritisch te zijn naar onszelf.

Geduld en doorzettingsvermogen

Het veranderen van ingesleten gewoonten vraagt, naast inzicht, ook oefenen en het resultaat van deze inspanningen wordt vaak pas later zichtbaar. Het lijkt een beetje op tuinieren. Je moet eerst de grond voorbereiden, zaadjes planten, zorgen dat ze voldoende water en voeding krijgen en dan geduldig wachten op resultaat. Deze training vraagt hetzelfde: geduld en doorzettingsvermogen. Meestal merk je pas na een paar weken verandering op en ervaar je dan de resultaten van het oefenen!

Pijler van de mindfulness-beoefening: 'niet oordelen'

Je ontwikkelt bewustzijn door de houding aan te nemen van een onpartijdige getuige ten opzichte van je eigen ervaring. Hiertoe is vereist dat je je bewust wordt van de voortdurende stroom oordelen en reacties op innerlijke en uiterlijke ervaringen waarin we normaal gesproken allemaal gevangen zitten en je leert er afstand van te nemen. Wanneer we op de activiteit van onze eigen geest gaan letten, ontdekken we meestal tot onze verrassing dat we voortdurend oordelen over onze ervaringen. Bijna alles wordt door de geest beoordeeld en in categorieën ondergebracht. We reageren op alles wat we ervaren in termen van wat we denken dat de waarde ervan voor ons is. Sommige dingen, mensen en gebeurtenissen worden als 'goed' beoordeeld, omdat we ons er om de een of andere reden goed door voelen. Andere dingen, mensen en gebeurtenissen worden even snel als 'slecht' veroordeeld, omdat we ons er akelig door voelen. De rest wordt als 'neutraal' gecategoriseerd, omdat we menen dat die niet echt van belang zijn. Neutrale dingen, mensen en gebeurtenissen worden bijna volledig uit ons bewustzijn weggedraaid. Die vinden we vaak zo saai dat we er liever geen aandacht aan schenken.

Deze gewoonte om onze ervaring te categoriseren en te beoordelen, zet ons vast in automatische reacties waarvan we ons niet eens bewust zijn en die vaak helemaal geen objectieve basis hebben. Deze oordelen domineren onze geest vaak, waardoor het moeilijk voor ons wordt vrede in onszelf te vinden. Het is alsof de geest een jojo is die de hele dag op en neer gaat aan het touwtje van onze eigen oordelende gedachten. Als je aan deze beschrijving van je geest twijfelt, observeer dan maar eens een minuut of tien, terwijl je met je gewone bezigheden verdergaat, hoe sterk je door je oordelen, dit is prettig, dit is onprettig, in beslag genomen wordt. Willen we een effectievere manier ontdekken om met de stress in ons leven om te gaan, dan is het eerste wat we zullen moeten doen, ons van deze automatische oordelen bewust worden, zodat we door onze eigen vooroordelen en angsten heen kunnen kijken en ons uit hun tirannie kunnen bevrijden.

Het is belangrijk om deze oordelende eigenschap van de geest te herkennen wanneer deze zich voordoet en dan welbewust de houding van een onpartijdige getuige aan te nemen door jezelf eraan te herinneren dat je dit oordelen alleen maar hoeft te observeren. Wanneer je vindt dat je geest oordeelt, hoef je de geest er niet mee te laten stoppen. Alles wat je moet doen is je ervan bewust zijn dat het gebeurt. Het is niet nodig het oordelen te veroordelen en de zaken er nog ingewikkelder op te maken.

Stel bijvoorbeeld dat je met je aandacht bij de ademhaling bent. Op een gegeven moment merk je misschien dat je geest iets zegt in de trant van: 'Dit is saai' of 'dit werkt niet' of 'dit kan ik niet'. Dit zijn oordelen. Wanneer deze in je geest opkomen, is het heel belangrijk ze te herkennen en jezelf eraan te herinneren dat bewustzijnstraining inhoudt dat je je oordelen opschort en wat er ook maar in je geest opkomt alleen maar te observeren, inclusief je eigen oordelende gedachten, zonder er op voort te borduren of je er op welke manier ook door te laten leiden. Ga vervolgens door met je ademhaling observeren.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014 Jon Kabat Zinn beschrijft in zijn boek 'Gezond leven met mindfulness' 7 pijlers van de mindfulnessbeoefening. Iedere week krijgt één pijler extra aandacht

Oefenen na sessie 1

1. Bodyscan oefenen

Oefen de bodyscan zes keer per week met behulp van de audio.

Verwacht niet iets speciaals te voelen als je deze oefening doet. Heb geen verwachtingen en blijf nieuwsgierig naar wat je ervaart tijdens de oefening. Oordeel niet over wat je ervaart maar doe de oefening gewoon. Tijdens de volgende bijeenkomst is er ruimte om ervaringen uit te wisselen.

Maak kort notities van je observaties op het registratieformulier. Schrijf ook eventuele bijzonderheden en vragen die bij je opkomen op zodat je die ter beschikking hebt als we er de volgende bijeenkomst over praten.

2. Eén dagelijkse routinebezigheid met aandacht doen

Kies één dagelijkse bezigheid uit en probeer je elke keer dat je dit doet daarvan bewust te zijn van moment tot moment. Mogelijke bezigheden zijn; tandenpoetsen, douchen, afdrogen, aankleden, eten, een boodschap doen, enz. Dit betekent overigens niet dat de activiteit langer moet duren dan gewoonlijk.

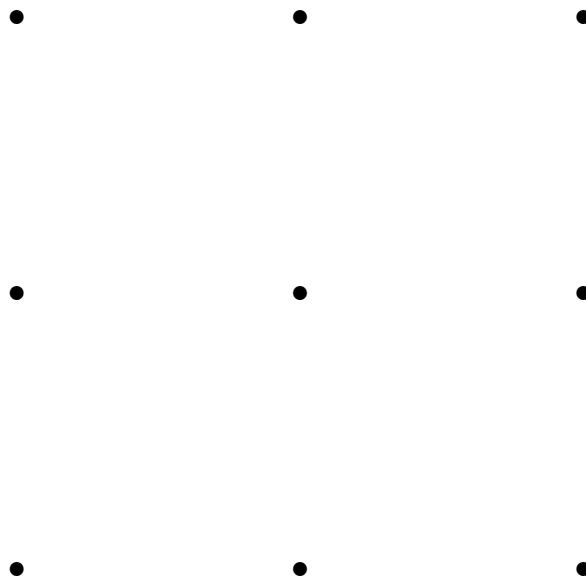
3. Met aandacht eten

Eet deze week iedere dag de eerste hap van een maaltijd met aandacht.

4. Doe de negenpunten-oefening

Negenpunten-oefening

Verbind alle 9 punten met behulp van vier rechte lijnen zonder je pen van het papier te halen.



Registratieformulier - Sessie 1

Noteer elke keer dat je oefent en maak aantekeningen van alles wat er opkomt tijdens het oefenen zodat we het de volgende bijeenkomst kunnen bespreken.

Dag/datum	Oefening	Ervaringen
Dag 1 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	
Dag 2 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	
Dag 3 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	
Dag 4 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	
Dag 5 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	
Dag 6 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	
Dag 7 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Eten met aandacht	

Ruimte voor overige aantekeningen