

Sessie 2

Helder waarnemen; gedachten zijn geen feiten

Helder waarnemen; gedachten zijn geen feiten

Inleiding sessie 2

Als we in situaties terecht komen waar meer van ons gevraagd wordt dan we aankunnen op dat moment, ervaren we meestal stress. Hoe we zullen reageren op stress hangt in grote mate af van de wijze hoe we tegen die situatie aankijken.

Tijdens de training leren we om meer bewust aanwezig te zijn in het moment. Dit 'aanwezig zijn' is namelijk niet zo vanzelfsprekend, want onze geest heeft de neiging om alle kanten op te springen en onze eigen ervaringen vaak als niet oké te bestempelen.

Denk je bijvoorbeeld wel eens: 'Waarom overkomt dit mij nu? Zo zou het niet moeten gebeuren!', 'Het is niet goed genoeg.' of 'Dit is niet wat ik verwachtte of wilde.' Deze automatische neiging om een label te plakken op onze ervaringen, weerhoud je ervan om elk moment 'volledig aanwezig' te zijn.

Het beoordelen en veroordelen van de eigen ervaringen, kan leiden tot een keten van gedachten over schuld, wat er veranderd moet worden of hoe dingen anders kunnen of moeten. Deze oordelende gedachten zetten je vaak heel automatisch op 'ingesleten sporen' in je geest of zorgen ervoor dat oude patronen komen bovendrijven. Op die manier raak je niet alleen het bewustzijn van het huidige moment kwijt, maar ook de vrijheid om te kiezen of je iets aan de situatie gaat doen. En zo ja, wat.

Je kan die vrijheid terugkrijgen door als eerste stap simpelweg de situatie waarin je je bevindt te erkennen: zo is het nu. Zonder meteen in automatische patronen te vervallen en dingen te beoordelen, te verbeteren of anders te willen dan ze zijn.

Tijdens de bodyscan, die de eerste twee weken van de training op het programma staat, kun je hiermee oefenen. Je oefent om op een vriendelijke en nieuwsgierige manier de ervaringen in de geest en lichaam te ervaren, zoals ze op dat moment zijn. Je hoeft daarbij niets te doen om je ervaring of de situatie te veranderen.

Er is ook niet een bepaald doel dat je nastreeft of een staat van zijn die je moet bereiken, zoals je lekker ontspannen voelen. De bodyscan is namelijk geen ontspanningsoefening. Je volgt met gerichte aandacht de instructies zo goed als het gaat. Voel je je ontspannen, dan is dat alleen maar mooi meegenomen.

De adem als anker

Ademen is leven. Je zou de ademhaling kunnen zien als een draad of een ketting die alle gebeurtenissen in je leven vanaf je geboorte tot je dood aan elkaar rijgt. De ademhaling is er altijd, elk moment, ze gaat automatisch. Is het je ooit opgevallen dat de ademhaling verandert als je stemming verandert? Kort en oppervlakkig als we gespannen of boos zijn, sneller als we opgewonden zijn en voluit als we gelukkig zijn, maar bijna verdwenen is als we bang zijn.

Meestal merken we onze ademhaling niet op. Ze is er gewoon, we denken er niet aan. Dus een van de eerste dingen die we bij de aandachtstraining doen, is er contact mee maken. We merken hoe de ademhaling met onze stemming, onze gedachten en de bewegingen van ons lichaam verandert. Het is niet nodig haar onder controle te krijgen. Je hoeft haar alleen waar te nemen, naar haar te kijken en op een belangstellende, ontspannende manier te voelen dat je ademt.

Door te oefenen worden we ons steeds vaker bewust van onze ademhaling. We kunnen deze gebruiken bij het richten van de aandacht op verschillende aspecten van ons leven. Bijvoorbeeld door onze gespannen spieren te ontspannen of ons te concentreren op iets dat onze aandacht vraagt. De ademhaling kan ons ook helpen omgaan met pijn, boosheid of stresssituaties in het dagelijkse leven.

We kunnen de ademhaling gebruiken als gereedschap, als anker, om stabiliteit te brengen in lichaam en geest. We kunnen elk moment in het dagelijks leven afstemmen op de ademhaling, het is een mooi middel om in het hier en nu te zijn.

Soms kan het ook zo zijn dat de adem als ankerpunt juist spanning oplevert, bijvoorbeeld als er sprake is van hyperventilatie of als er traumatische ervaringen zijn die opspelen. In plaats van de adem kan dan ook het contact voelen van de voeten op de grond, of de billen op de stoel of zitkussen of de handen met elkaar of op de benen als een ankerpunt dienen waar de aandacht op gericht kan worden en waar je steeds naar kunt terugkeren. Ook zou je je kunnen richten op het horen van geluid, of even de ogen openen en je weer bewust zijn van je omgeving en juist even niet bij de adem zijn. Je hoeft dus niet persé je adem als ankerpunt te nemen, maar kies een anker waar je je aandacht makkelijk iedere keer naar terug kunt keren.

Gedachten zijn geen feiten

Het eerste wat opvalt als je de oefening 'ik loop op straat' met een aantal mensen doet, is dat iedereen andere gedachten en gevoelens heeft over deze situatie. De een denkt: die doet net of hij me niet ziet, wat een arrogante kwast en is boos. De ander denkt: ik ben zeker niet belangrijk genoeg voor haar en is verdrietig. De volgende: ze is zo in gedachten verzonken, er is toch niet iets ergs gebeurd? En de laatste voelt zich belachelijk en is bezig met wat andere mensen wel zullen denken over haar enthousiaste begroeting die niet beantwoord wordt.

Hoe komt het nu dat iedereen hier een andere interpretatie van heeft?

De situatie kan van invloed zijn, of eerdere ervaringen die je met iemand gehad hebt kunnen de huidige ervaring kleuren. Je eigen stemming kan van invloed zijn. Als je met het verkeerde been uit bed gestapt bent, is de kans groter dat je iets wat een ander doet negatief interpreteert dan als je je goed voelt. Daarnaast kunnen ook onze vroegere ervaringen, die ons als mens gevormd hebben van belang zijn.

Maar het belangrijkste om je te realiseren is dus dat jouw gedachte over de situatie niet persé waar hoeft te zijn. Sterker nog: die gedachte heeft misschien wel meer te maken met hoe je je voelt op dat moment en hoe je zelf in elkaar steekt dan met diegene die aan de overkant van de straat loopt!

Onze gedachten kunnen heel veel invloed hebben op onze stemmingen en ons gedrag. Vaak hebben we gedachtenpatronen die zich automatisch in onze geest afspelen en die we niet zo snel opmerken omdat we er zo aan gewend geraakt zijn.

Het kan je helemaal in beslag nemen zonder dat je je daar bewust van bent.

Het is vaak niet zozeer de situatie zelf, maar vooral de interpretatie van de situatie die onze reactie bepaalt. Onze geest is vaak aan het vergelijken: hoe is de situatie nu, en hoe zou deze idealiter zijn? Vaak veroordelen we dan de huidige situatie, het zou namelijk beter, mooier of fijner moeten zijn. De geest gaat dan op zoek naar oplossingen om dit probleem te fiksen.

Door ons steeds weer bewust te worden van de gedachten en beelden die we ervaren, kunnen we oefenen om er op een andere manier mee om te gaan. We kunnen ze opmerken, er met enige afstand naar kijken zonder mee te gaan in de inhoud en vervolgens onze aandacht weer op de adem of een ander ankerpunt richten. Zo krijgen we de kans om te leren dat er ook andere manieren zijn om met onze geest om te gaan.

Het is heel belangrijk dat je gaat beseffen dat alle gedachten alleen maar gedachten zijn, constructies van de geest, dat gedachten geen feiten zijn en dat wij niet onze gedachten zijn. Dit geldt ook voor de gedachten die beweren echt de waarheid te zijn; ook dat zijn constructies van de geest. Het is zinvol om je bewust te worden van gedachten die het oefenen kunnen belemmeren of ondermijnen, zoals: 'Het heeft geen zin om dit te doen' of 'Het werkt toch niet, waarom zou ik me druk maken'.

Manieren om je gedachten anders te bekijken

- Kijk naar hoe ze opkomen en verdwijnen, zonder het gevoel te hebben dat je ze moet volgen.
- Beschouw je gedachte als een gebeurtenis in je hoofd in plaats van als een feit. Het kan zo zijn dat deze gebeurtenis gepaard gaat met allerlei andere gedachten en gevoelens. Het is verleidelijk om te denken dat een gedachte waar is, maar jij bent nog altijd degene die bepaalt hoe je ermee omgaat.
- Kijk of het mogelijk is om de gevoelens op te merken die opkomen bij bepaalde gedachten: welke stemming brengt de gedachte met zich mee?
- Voor bijzonder moeilijke gedachten en emoties kan het nuttig zijn om deze tijdens de oefening te benoemen. Dit kan je helpen om je er minder mee te identificeren en er met wat meer afstand naar te kijken. Bijvoorbeeld: 'Daar heb je die bekende hardheid en kritiek weer', 'ik merk dat er verdriet is'. We nodigen je uit om naar je gedachten een houding in te nemen van vriendelijke belangstelling en nieuwsgierigheid, zonder jezelf te veroordelen.

Wij zijn niet onze gedachten

Het allerbelangrijkst is dat we uiteindelijk tot 'in onze botten' tot het besef komen dat alle gedachten alleen maar mentale beelden zijn, dat gedachten geen feiten zijn en dat wij niet onze gedachten zijn.

Het is verbazingwekkend om te observeren hoeveel macht we aan onuitgenodigde gedachten geven: 'Doe dit, zeg dat, onthoud, plan, maak je druk, oordeel.'

Ze hebben het vermogen om ons gek te maken en dat doen ze ook vaak!

- Joseph Goldstein -

Tips voor de bodyscan

1. Wat er ook gebeurt (je valt bijvoorbeeld in slaap, je verliest je concentratie, je blijft aan andere dingen denken, je richt je op het verkeerde lichaamsdeel of je voelt helemaal niets), doe het gewoon. Dit zijn jouw ervaringen in het moment, wees je er simpelweg van bewust.
2. Dwaalt je geest vaak af, merk dan gewoon de gedachten op (als gebeurtenissen die komen en gaan) en leid je geest vervolgens op een vriendelijke manier weer terug naar de bodyscan.
3. Laat begrippen als 'succes', 'falen', 'het goed doen' los. Dit is geen wedstrijd. Het is geen vaardigheid waar naar je moet streven. De enige discipline die wordt gevraagd is dat je regelmatig oefent. Doe het gewoon, met een open en nieuwsgierige blik. Er kan niets lukken of mislukken.
4. Laat al je verwachtingen ten aanzien van de bodyscan varen en stel je die voor als een zaadje dat je hebt geplant. Hoe meer je in de grond zit te porren en ingrijpt, des te minder zal het kunnen groeien. Zo is het ook met de bodyscan; voor zover dat mogelijk is zorg je voor wat rust en stilte, en tijd om regelmatig te oefenen. Meer niet. Hoe meer je het resultaat probeert te beïnvloeden, des te minder effect zal het hebben.
5. Probeer je ervaring van elk moment te benaderen met de instelling: oké, zo is het nu eenmaal. Als je onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen probeert af te houden, zullen die je alleen maar afleiden van mogelijke andere acties. Wees opmerkzaam, streef nergens naar, blijf in het moment, accepteer dingen zoals ze zijn.

Uit: MBCT, Segal, Williams en Teasdale, 2013

Pijler van de mindfulness-beoefening: 'geduld'

Geduld is een vorm van wijsheid. Geduld laat zien dat we begrijpen en aanvaarden dat dingen soms hun eigen tijd nodig hebben om zich te ontfouten. Je kunt bijvoorbeeld proberen een vlinder te helpen bij het ontfouten door zijn omhulsel open te maken. Dit doet de vlinder meestal geen goed. We weten dat de vlinder zijn tijd nodig heeft om te ontfouten, dat het proces niet versneld kan worden.

Zo ontwikkelen we ook geduld ten opzichte van onze eigen geest en ons eigen lichaam wanneer we ons bewustzijn trainen. We herinneren onszelf er doelbewust aan dat we ons niet aan onszelf hoeven te ergeren als we merken dat onze geest de hele tijd oordeelt, of als we gespannen of geagiteerd of bang zijn, of als we al een tijd hebben gemediteerd en er niets lijkt te zijn gebeurd. We geven onszelf de ruimte om deze ervaringen te hebben. Waarom? Omdat we ze toch al hebben! Wanneer ze zich voordoen, vormen ze onze werkelijkheid, maken ze deel uit van ons leven dat zich in dit moment ontfout. Dus we behandelen onszelf even goed als we de vlinder zouden behandelen. Waarom zouden we ons door sommige momenten heen haasten om bij andere, 'betere', uit te komen? Tenslotte is elk moment je leven in dat moment.

Wanneer je oefent met bij jezelf blijven, zul je vast en zeker merken dat je geest er zo zijn eigen ideeën op na houdt. We hebben al gezien dat zwerftochten naar wat al geweest is en naar wat komen gaat, en het helemaal opgaan in gedachten, twee van de favoriete activiteiten van de geest zijn. Sommige gedachten van de geest zijn plezierig. Andere brengen pijn en angst teweeg. In beide gevallen oefent denken grote invloed op ons bewustzijn uit. Een groot deel van de tijd bepalen onze gedachten onze waarneming van het huidige moment, waardoor we onze verbinding met het heden kwijtraken.

Geduld is iets waartoe we onze toevlucht kunnen nemen wanneer de geest geagiteerd is. Geduld kan ons helpen deze zwerfneiging van de geest te accepteren en tegelijk niet te vergeten dat we niet bij de reizen van onze geest betrokken hoeven te raken. Geduld oefenen herinnert ons eraan dat we onze momenten niet met activiteiten en denken hoeven op te vullen om ze waardevol te laten zijn. Het helpt ons om niet te vergeten dat juist het tegenovergestelde waar is. Geduldig zijn is gewoon volledig voor elk moment openstaan, het in zijn volheid aanvaarden, wetende dat dingen, net als vlinders, hun eigen tijd nodig hebben.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

Zitten in aandacht: aandacht voor de adem

De basishouding

- Het helpt als je goed rechtop gaat zitten, met je hoofd, nek en rug in één lijn, de lichamelijke uitdrukking van een innerlijke houding van zelfvertrouwen, acceptatie, geduld en aandacht. Dat is wat we aan het ontwikkelen zijn.
 - Oefen op een stoel of op een meditatiebankje of -kussen. Wanneer je een stoel gebruikt, kies er dan één met een rechte rugleuning en waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan. Indien mogelijk leun dan niet achterover maar houd je rug recht.
 - Als je ervoor kiest om op de grond te zitten, gebruik dan een meditatiebankje of een stevig kussen zodat je billen een paar centimeter van de vloer komen. Waar je ook op zit, zorg ervoor dat je knieën zich iets lager bevinden dan je heupen.
1. Neem de tijd om de contactpunten met de vloer en de stoel, bankje of kussen te onderzoeken, net als bij de bodyscan.
 2. Breng je aandacht naar veranderende gewaarwordingen in je buik of borst bij het ademen. Als je dit voor het eerst doet, kan het handig zijn je hand op je onderbuik te leggen.
 3. Concentreer je op het rijzen en dalen van de buik. Misschien merk je de korte pauze op tussen een in- en een uitademing.
 4. Beïnvloed je ademhaling niet. Laat de adem zo natuurlijk mogelijk gaan en komen. Je hoeft niets voor elkaar te krijgen.
 5. Je gedachten kunnen afdwalen (en dat zal steeds weer gebeuren). Dat doet onze geest nu eenmaal. Merk het op en breng je aandacht vriendelijk maar beslist weer terug naar het volgen van de adem.
 6. Wees vriendelijk en mild voor jezelf.
 7. Ga zo tien tot vijftien minuten door, of langer als je wilt. Gebruik je adem als ankerpunt of, als de adem geen goed ankerpunt voor je is, je voeten, je billen of je handen.

Oefenen na sessie 2

1. Bodyscan oefenen

Oefen de bodyscan zes dagen per week en noteer je ervaringen op het registratie-formulier.

2. Aandacht voor de ademhaling

Oefen zes dagen lang tien minuten op verschillende tijden 'Aandacht voor de ademhaling'. Op deze manier dagelijks met je ademhaling bezig zijn, geeft je de mogelijkheid je ervan bewust te worden hoe het voelt in het hier en nu te zijn zonder iets te moeten doen.

3. Vul het Logboek Prettige Gebeurtenissen in (één gebeurtenis per dag)

Gebruik dit als een gelegenheid om je bewust te worden van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens die verband houden met die ene prettige gebeurtenis. Schrijf deze per dag zo nauwkeurig mogelijk op.

4. Kies een nieuwe routine bezigheid om met extra aandacht te doen

Voorbeelden zijn: tandenpoetsen, afwassen, douchen, traplopen, de kinderen voorlezen, boodschappen doen, eten, de tafel afruimen.

LOGBOEK PRETTIGE GEBEURTENISSEN (na sessie 2)

Ben je een week lang bewust van een plezierige of aangename gebeurtenis terwijl deze zich voordoet. Noteer op een later tijdstip wat de gebeurtenis was en hoe je deze hebt ervaren.

	Wat was de gebeurtenis?	Hoe voelde je lichaam tijdens deze gebeurtenis?	Wat voor stemming en gevoelens had je op dat moment?	Welke gedachten gingen er toen door je hoofd?	Wat gaat er nu, tijdens het opschrijven in je om?
	<i>Voorbeeld: op weg naar huis na mijn werk stoppen en een vogel horen zingen.</i>	<i>Mijn hoofd voelde zo helder, mijn schouders zakten, ik glimlachte.</i>	<i>Vrolijk, opgelucht.</i>	<i>Wat geweldig, wat zingt die vogel mooi</i>	<i>Heerlijk om buiten te zijn. Het was zo klein, maar ik ben blij dat het me opviel.</i>
Dag 1 Datum:					
Dag 2 Datum:					
Dag 3 Datum:					
Dag 4 Datum:					
Dag 5 Datum:					
Dag 6 Datum:					
Dag 7 Datum:					

Registratieformulier - Sessie 2

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 Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	
Dag 2 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	
Dag 3 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	
Dag 4 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	
Dag 5 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	
Dag 6 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	
Dag 7 Datum:	Bodyscan Routine-activiteit met aandacht Ademoefening Prettige gebeurtenis noteren	

Ruimte voor aantekeningen