

Sessie 3

Van doen naar zijn

Van doen naar zijn

Inleiding sessie 3

Doe-modus

In ons dagelijks leven worden we meestal gestuurd door de doe-modus. De doe-modus is erop gericht om dingen voor elkaar te krijgen, of bepaalde doelen te bereiken die de geest heeft gesteld. Je bedenkt hoe je wilt dat de dingen zijn, je vergelijkt dat met hoe het nu is. Is er een verschil, dan bedenk je hoe je dat kunt veranderen en onderneem je actie om dat verschil kleiner te maken.

Misschien herken je dit wel. Het is zaterdag en je hebt een lijst gemaakt van dingen die gedaan moeten worden. De hele dag hol je van het een naar het ander om dat lijstje maar afgewerkt te krijgen zonder op te merken hoe het met je is en wat je werkelijk zou willen doen deze dag. Zonder na te gaan welke van die taken echt gedaan moeten worden en welke ook op een ander moment gedaan kunnen worden, of misschien zelfs wel helemaal niet. Je wordt geleefd door je takenlijstje, dat vaak nooit helemaal af komt. Dit kan een terugkerend onbevredigend gevoel geven. Want wanneer is het wel goed genoeg?

De doe-modus is gericht op het overbruggen van de kloof hoe we dingen ervaren en hoe we vinden dat ze moeten zijn. Deze modus kan ervoor zorgen dat we bijna continu bezig zijn met wat we vinden dat er moet gebeuren, moet veranderen en opgelost moet worden. In de doe-modus denken we vaak: er is te veel van iets of te weinig.

De doe-modus kan wel heel handig zijn bij het oplossen van praktische, technische en intellectuele taken door te analyseren, te beoordelen en te evalueren. Ze kan uitstekend helpen met het bereiken van doelen in alledaagse situaties. Bijvoorbeeld bij het opruimen van het huis, het voorbereiden van een vergadering, de administratie doen, etc. De doe-modus houdt voortdurend in de gaten of onze handelingen het gewenste effect hebben en past de acties aan als dat nodig is.

Deze strategie werkt alleen niet bij het oplossen van emotionele problemen zoals angst of neerslachtigheid of bij allerlei andere stressreacties die opkomen bij ziekte, pijn of werkdruk. Als je in deze situaties gaat focussen op hoe je jezelf ziet en hoe je zou willen zijn, dan kun je terecht komen in een spiraal van piekeren over en kritiek op jezelf. Terugkerende gedachten over je doen en laten, de oorzaken waarom je niet gelukkig bent en de betekenis en de gevolgen daarvan kunnen dan je geest in beslag nemen.

Zijn-modus

De zijn-modus is het tegenovergestelde van de doe-modus. In de zijn-modus willen we geen dingen veranderen of ergens anders komen, maar probeer je daar te zijn waar je al bent. De zijn-modus kenmerkt zich door een houding van aandachtig zijn: mindfulness. Als je leeft vanuit de zijn-modus geef je doelbewust aandacht aan de dingen zoals ze zijn, op het moment zelf, zonder te oordelen. Je kunt aandacht geven aan lichamelijke sensaties, gevoelens, emoties, gewoontepatronen en gemoedstoestanden.

Hoe werkt dat dan? Stel: je hebt net te horen gekregen dat je manager niet tevreden is over een taak die je hebt uitgevoerd. Je voelt je teleurgesteld. In plaats van in de doe-modus te schieten en als een gek te bedenken en te werken aan hoe je je manager tevreden kunt stellen, zou je ook eens stil kunnen staan bij dat onprettige gevoel. Aandacht geven aan de spanning in je lijf, de teleurgestelde stemming en de gedachten of oordelen die daarmee gepaard gaan, zoals bv 'het is ook nooit goed', 'ik deug niet', 'het gaat me nooit lukken'. Van daaruit kan je gaan kijken wat deze situatie van je vraagt.

Waar de doe-modus zich richt op het denken en het oplossingsgericht zijn, concentreert de zijn-modus zich op het 'accepteren' en 'toelaten' van wat er is. Het is een andere manier waarop je je leven kunt leiden en om kunt gaan met je lichaam, gedachten, emoties, stressreacties en andere gewoontepatronen. De zijn-modus is het tegengif voor de problemen die de doe-modus soms veroorzaakt.

Door middel van bewustwording van de zijn-modus kun je:

- uit je hoofd stappen en de wereld rechtstreeks ervaren, zonder het voortdurende commentaar van de gedachten;
- beter naar je innerlijke signalen leren luisteren. Bewustzijn biedt zo een bescherming tegen het overschrijden van jouw grenzen;
- een innerlijke alertheid ontwikkelen, waardoor je minder snel doorschiet in onbewuste reacties op wat je waarneemt;
- meer zicht krijgen op hardnekkige denkpatronen en afweermechanismen;
- ophouden het leven geforceerd een bepaalde kant op te sturen en te beginnen om meer in het hier en nu te leven.

Pijler van de mindfulness-beoefening: 'steeds weer opnieuw beginnen'

De rijkdom van het ervaren van het huidige moment is de rijkdom van het leven zelf. We laten ons door onze gedachten en opvattingen over wat we 'weten' te vaak verhinderen de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn. We zijn geneigd het gewone als vanzelfsprekend te beschouwen en de buitengewoonheid van het gewone niet te begrijpen. Om de rijkdom van het huidige moment te kunnen zien, moeten we leren hoe we steeds weer opnieuw kunnen beginnen, hoe we alles telkens als het ware voor het eerst kunnen zien.

Deze instelling is bijzonder belangrijk wanneer we gaan oefenen. Welke techniek we ook gaan toepassen, of het nu de bodyscan, zitten in aandacht is, of de bewegingsoefeningen, we zouden dit elke keer als een beginnening moeten doen, zodat we geen last hebben van onze op eerdere ervaringen gebaseerde verwachtingen.

Met een dergelijke open geest kunnen we openstaan voor nieuwe mogelijkheden en raken we niet in de routine van onze eigen deskundigheid verstrikt, die vaak denkt dat ze meer weet dan het geval is. Geen enkel moment is hetzelfde. Elk moment is uniek en bevat unieke mogelijkheden. Door ons als beginnening op te stellen, vergeten we deze eenvoudige waarheid niet.

Het is misschien een goed idee hiermee eens in je dagelijks leven te experimenteren. De eerstvolgende keer dat je iemand ziet die je vaag bekend voorkomt, kun je je bijvoorbeeld afvragen of je deze persoon met frisse ogen ziet, zoals hij of zij werkelijk is, of dat je alleen maar de weerspiegeling van je eigen gedachten over deze persoon ziet. Je kunt dit ook met je kinderen, je partner, je vrienden en collega's doen, of met je hond of kat als je die hebt.

Probeer het eens met problemen die zich voordoen. Probeer het eens buiten, in de vrije natuur. Kun je de hemel, de sterren, de bomen en het water en de stenen zien, ze echt zien met een heldere en open geest zoals ze op dit moment zijn? Of zie je ze eigenlijk door de sluier van je eigen gedachten, meningen en emoties?

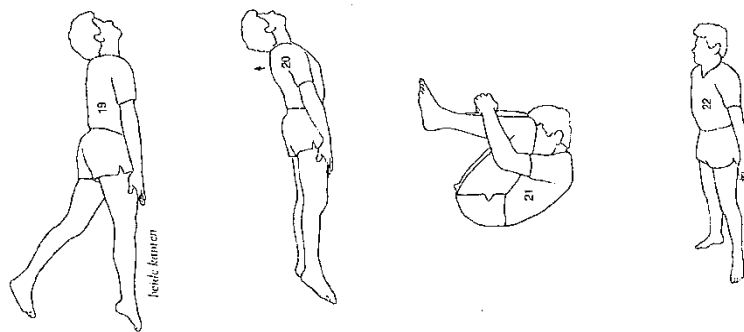
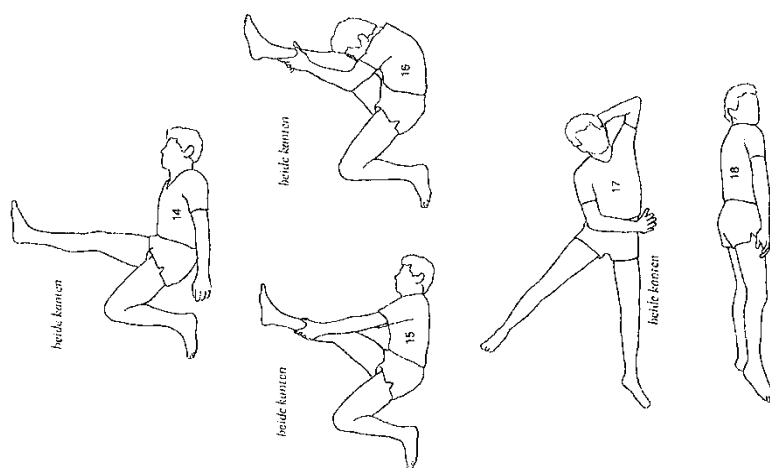
Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

Liggende houding



BEWEGINGSOEFENINGEN

Liggende houding



Uit: Jon Kabat-Zinn: Handboek Meditatief Ontspannen, 2005

Aandachtspunten voor de bewegingsoefeningen

1. Je ligt op de rug op een stevige, maar niet te harde ondergrond. Als je niet goed op je rug kunt liggen, neem je een andere houding aan. Of maak gebruik van een kussentje onder het hoofd en/ of knieën wat je tijdens de oefeningen ook weer even weg kunt halen. Voor de staande oefeningen kies je een stabiele ondergrond.
2. Word je bewust van je ademstroom en voel hoe de buik of borst op- en neergaat bij elke in- en uitademing. Volg de adembeweging, als je wilt, met de ene hand op de buik en de andere op de borst. Probeer de adem te volgen zonder deze te beïnvloeden.
3. Neem de tijd om het lichaam te ervaren als één geheel, aan alle kanten begrensd door de huid. Word je bewust van de plaatsen waar het lichaam de grond raakt.
4. Houd je aandacht gericht op wat je nú ervaart. Als je merkt dat je bent afgedwaald breng je je aandacht rustig weer terug in het nu. Het helpt als je in jezelf korte zinnen zegt die beginnen met: "Nú voel ik ..." of "Nú merk ik ..."
5. Breng het lichaam langzaam in de houdingen die je in de training geleerd hebt. Neem de verantwoordelijkheid zélf te bepalen hoe ver je gaat en je eigen grenzen in acht te nemen. Forceer nooit. Sla die houdingen over waarvan je weet of aanvoelt dat ze nu niet goed voor je zijn (bijvoorbeeld bij nek- en rugproblemen) of doe ze op een zéér milde en voorzichtige wijze: heel langzaam en heel aandachtig. Je kunt eventueel ook in gedachten oefeningen meedoen als je niet in staat bent om ze uit te voeren.
6. Blijf lang genoeg in een houding om er helemaal 'in' te komen zodat je er stil en aandachtig bij aanwezig kunt zijn. Laat bij elke inademing de houding een héél klein beetje naar alle kanten uitdijen en kom met elke uitademing een klein beetje 'dieper' in de houding, waarbij je dankbaar gebruik maakt van de zwaartekracht als dat kan.
7. Ga jezelf niet vergelijken met anderen, je hoeft niet te beoordelen of je het 'beter' of 'slechter' dan anderen doet.

8. Ben je tijdens de houdingen bewust van de lichamelijke gewaarwordingen die je hebt in de verschillende lichaamsdelen. Je kunt je, als je wilt, concentreren op het lichaamsdeel waar de meeste rek voelbaar is. Let erop dat je doorademt, en dat je de spieren die niet aangespannen hoeven te worden (bv. in het gezicht) ook werkelijk ontspannen houdt.
9. Maak er geen wedstrijd van met jezelf. Het is in de geest van mindfulness jezelf te accepteren zoals je nu bent. Neem de tijd je grenzen te verkennen en er 'naar toe' te ademen op een welwillende en vriendelijke wijze. Met de adem masseer je als het ware de grenzen. Beschouw je grenzen niet als beperkingen en obstakels waar je koste wat kost doorheen moet, maar als raadgevers tot hoever je op dit moment zonder risico kunt gaan.
10. Neem pauze na afloop van elke houding. Stem je af op de ademhaling en voel hoe van moment tot moment de buik meebeweegt met de in- en uitademing. Als je ligt kun je voelen hoe de spieren die tijdens de oefening werden aangespannen, nu tot ontspanning komen. Laat je met elke uitademing iets dieper in het matje wegzakken, en laat je zwaar worden, helemaal los. Als je ontspant in staande houding: voel het contact dat de voeten maken met de grond, laat de schouders helemaal los, ontspan het gezicht en de kaken. Laat eventuele gedachten gaan zoals ze gaan, en probeer helemaal aanwezig te zijn in dit moment.
11. Laat niet alleen het lichaam door de oefeningen ontspannen worden, maar ook het denken. Denken is niet hetzelfde als aandachtig zijn. Ongemerkt kun je de hele dag door, en soms ook 's nachts, vol zitten met 'automatische' gedachten, redeneringen en commentaren. Dit 'behang-denken' is dan voortdurend als een soort innerlijke ruis aanwezig. Het is weinig productief. Pas wanneer dit denken en redeneren tot rust komt, ontstaat er ruimte voor aandacht.

Als je rug- of andere gezondheidsproblemen hebt die een belemmering kunnen vormen, beslis dan voor jezelf welke oefeningen je al dan niet doet. Raadpleeg in geval van twijfel een fysiotherapeut of arts. Je kunt de oefeningen ook in gedachten meedoen. Op onze site staat ook een geluidsbestand met zittende bewegingsoefeningen dat je kunt gebruiken.

Met aandacht lopen

1. Zoek een plek waar je heen en weer kunt lopen zonder je zorgen te hoeven maken dat mensen je kunnen zien. Het kan binnen of buiten zijn.
2. Ga met je voeten 10 – 15 cm uit elkaar staan en houd de knieën licht gebogen zodat je een verende beweging kunt maken. Laat je armen los langs je lichaam hangen en kijk met een 'zachte' blik recht vooruit.
3. Richt je aandacht op de onderkant van de voeten en voel het contact met de grond. Voel dat het gewicht van je lichaam via de benen en voeten naar de grond gaat. Buig de knieën enkele keren licht zodat je de voeten en benen goed kunt voelen.
4. Breng dan je gewicht naar het rechterbeen en merk de verandering van het gevoel in de benen en voeten als het linkerbeen 'licht' wordt en de rest van het lichaam op het rechterbeen steunt.
5. Til de linker hiel langzaam van de vloer en voel de sensaties in de kuitspieren. Til de linkervoet verder op tot alleen de tenen nog contact maken met de vloer. Ervaar wat er gebeurt in je voeten en benen. Til nu langzaam de linkervoet op en beweeg hem naar voren. Voel hoe je voet en been door de lucht bewegen en zet de hak op de grond. Laat de rest van de voet contact maken met de vloer terwijl je je lichaamsgewicht op de linkervoet en het linkerbeen overbrengt. Voel je linkerbeen en -voet zwaarder worden en je rechterbeen en -voet lichter als ze loskomen van de vloer.
6. Als het gewicht helemaal is overgebracht naar het linkerbeen, til dan de rechtervoet op en breng hem langzaam naar voren. Terwijl je dat doet, merk dan de veranderende sensaties in de voet en het been op. Concentreer je op de rechterhak als die contact maakt met de grond. Breng het gewicht van het lichaam over naar de rechtervoet als je die op de grond zet. Wees je bewust van het steeds wisselende gevoel in je twee benen en voeten.
7. Loop op deze manier langzaam heen en weer. Merk ook de bewegingen op die het lichaam maakt als je omkeert.
8. Als je merkt dat je aandacht afdwaalt, leidt dan op een vriendelijke manier de aandacht weer terug naar je voeten en benen. Gebruik daarbij het contact dat de voeten maken met de vloer als een 'anker' om weer naar het huidige moment terug te keren, zoals je de adem gebruikt bij de zitmeditatie.
9. Om te wennen aan het met volle aandacht lopen, houd je in het begin een langzaam tempo aan. Als het je gemakkelijk afgaat, voer dan het tempo op tot normale loopsnelheid. Wanneer je je gejaagd voelt kan het nuttig zijn bewust in een sneller tempo te beginnen en dan, als je tot rust bent gekomen, het tempo geleidelijk te verlagen. Loop tien tot vijftien minuten, of langer als je dat wilt.

Oefenen na sessie 3

1. Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen.

Bodyscan op dag 1, 3 en 5. Liggende bewegingsoefeningen op dag 2, 4 en 6.

Maak notities op je registratieformulier.

2. Zitten met aandacht voor de adem en het lichaam, 10 min per dag.

3. Vul het Logboek Onprettige 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 onprettige gebeurtenis. Schrijf deze per dag zo nauwkeurig mogelijk op. Wat zijn de onaangename gebeurtenissen (groot of klein) die je van je stuk brengen of waar je niet tegen kunt?

LOGBOEK ONPRETTIGE GEBEURTENISSEN (na sessie 3)

Wees je een week lang bewust van een onplezierige of onaangename 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: je zit te wachten op iemand die de telefoon komt repareren. Je beseft dat je te laat zult zijn voor een belangrijke afspraak op je werk.</i>	<i>Kloppende slapen, gespannen nek en schouders, ijsberen.</i>	<i>Boos, machteloos.</i>	<i>Noemen ze dit service? Zij kunnen doen wat ze willen, ze hebben het monopolie. Uitgerekend deze afspraak wilde ik niet mislopen.</i>	<i>Ik hoop dat ik dit niet gauw nog eens hoef mee te maken.</i>
Dag 1 Datum:					
Dag 2 Datum:					
Dag 3 Datum:					
Dag 4 Datum:					
Dag 5 Datum:					
Dag 6 Datum:					
Dag 7 Datum:					

Registratieformulier – Sessie 3

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 afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	
Dag 2 Datum:	Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	
Dag 3 Datum:	Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	
Dag 4 Datum:	Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	
Dag 5 Datum:	Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	
Dag 6 Datum:	Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	
Dag 7 Datum:	Bodyscan afwisselen met liggende bewegingsoefeningen Zitten in aandacht 10 min Onprettige gebeurtenis noteren	

Ruimte voor overige aantekeningen