

Sessie 5

Stress beantwoorden in plaats van erop reageren

Stress beantwoorden in plaats van erop reageren

Inleiding sessie 5

Stressreactie versus stressrespons

Hoe kunnen we nu wijzer, vaardiger omgaan met stress? En wat wordt er bedoeld met vaardig reageren? Wanneer je vaardig reageert op een ervaring, maak je ruimte voor wat er gebeurt in je lichaam en geest. Zo ben je beter in staat om situaties bewust te beantwoorden en te kiezen hoe je reageert, in plaats van vanuit gewoonte (op de automatische piloot). Je leert anders met je gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen om te gaan en meer toe te laten wat er is. We hoeven niet meer te vechten, te vluchten of om te schakelen naar andere dingen in ons hoofd.

Hetzelfde geldt voor het omgaan met stressvolle situaties, die we natuurlijk allemaal kennen. Voor de een is dat een belangrijke presentatie geven, voor de ander is dat boodschappen doen. Wat de stressvolle situatie ook is, je leert om niet automatisch te reageren, maar meer bewust. Je maakt ruimte voor de juiste keuze op dat moment. Dit noemen we de stressrespons.

Voorbeeld van een stressrespons: Je kind gooit expres een glas water over tafel tijdens het eten. De spanning voel je als een vulkaan in je lichaam omhoogkomen. Je stopt, erkent de spanning in je lijf en de neiging om boos te worden, en besluit om haar verbaasd aan te kijken en het glas op te ruimen, in plaats van misschien te schreeuwen of op een andere manier geërgerd te reageren.

Je hoeft niet elke keer dat je gestrest bent de route van vechten, vluchten of bevriezen te volgen. Je kunt er ook voor kiezen om dat niet te doen. Dan gaat bewustzijn een rol spelen. Gewoon door op te letten wat er gebeurt, terwijl het gebeurt.

Zodra je je bewust wordt van wat er in een stresssituatie aan de hand is, heb je die situatie al ingrijpend veranderd. Je bent niet meer onbewust en reageert niet meer vanuit de automatische piloot. Je bent volledig aanwezig en de stresssituatie verloopt zoals hij verloopt. En omdat je nu helemaal onderdeel van de situatie bent, verander je door je bewuste aanwezigheid in feite de totale situatie, al voor je iets hoeft te doen.

Deze innerlijke verandering is belangrijk omdat ze je een scala aan mogelijkheden biedt. Voorbeeld: Je vindt dat een collega vervelend doet en je merkt gevoelens van irritatie. Je kunt die gevoelens opmerken en een paar keer bewust ademen. Vervolgens kun je besluiten niet meteen de ander op zijn nummer te zetten, maar het erbij te laten, omdat dat het meest wijs is op dat moment.

Voorbeeld: Je staat bij de kassa in een lange rij te wachten en je merkt dat je je ongeduldig voelt. Dat gevoel zou je kunnen omzetten in het besluit om geduld te beoefenen. Je kunt op je adem letten en je bedenken dat wachten in een rij nu eenmaal tijd kost.

Voorbeeld: Je stoot je teen snoeihard tegen een tafel. In plaats van je te verliezen in angstreacties over de pijnervaring ('Oh wat erg, misschien kan ik nu nooit meer tennissen. Dit gaat niet goedkomen.'). Kun je die angstreacties gewoon opmerken en doorademen.

Bewustzijn

Als je erin slaagt in een moment van stress te herkennen en je bewust te zijn van je impulsen om erop te reageren, heb je een belangrijke stap gezet. Je hoeft dan niet al je gedachten en gevoelens die met verhoogde opwinding en stress samenhangen te onderdrukken. Je kunt jezelf op deze momenten gewoon toestaan je bedreigd of angstig of boos of gekwetst te voelen en de spanning in je lichaam te voelen. Door in het heden bewust te zijn, kun je dit herkennen als gedachten en gevoelens en gewaarwordingen.

Deze eenvoudige, snelle verschuiving van onbewuste reactie naar bewuste onderkenning kan de kracht van de stressreactie en haar greep op jou verminderen. Op dat moment heb je dan een echte keuzemogelijkheid. Je kunt nog steeds de route van de stressreactie volgen, maar dat hoeft niet meer. Je hoeft niet langer op de oude vertrouwde manier automatisch te reageren wanneer je het sein tot handelen krijgt. Je kunt in plaats daarvan een respons geven.

Deze innerlijke respons kunnen we in een stresssituatie natuurlijk niet vertonen als we erop rekenen dat bewustzijn en concentratie telkens wanneer we er behoefte aan hebben gewoon uit het niets opduiken, of als we verwachten dat we in staat zouden moeten zijn onze geest en ons lichaam gewoon met onze wil te dwingen kalm te zijn wanneer ze dit niet zijn. Maar we hebben onze geest en ons lichaam in feite de hele tijd al getraind om stress zo te beantwoorden, tijdens het oefenen in aandacht, toen we juist deze kwaliteiten ontwikkelden en verdiepten.

Het vermogen om stress bewust te beantwoorden, ontwikkelt zich telkens wanneer we tijdens het oefenen ongemak of pijn of sterke gevoelens ervaren en we deze alleen maar waarnemen en proberen ze te laten zijn zoals ze zijn, zonder direct erop te reageren. Zo ontwikkelen we moment na moment een andere kijk en andere responsen wanneer er niet behulpzame automatische neigingen opkomen.

Wanneer je ervoor kiest de route van de stressrespons te volgen, betekent dat uiteraard niet dat je je nooit bedreigd of angstig of boos zult voelen, of dat je nooit iets onverstandigs of zelfdestructiefs zult doen. Wat het wel betekent, is dat je wanneer die gevoelens en impulsen er zijn, je ze sneller op kunt merken. Je bewustzijn kan de intensiteit van de opwinding die je voelt al dan niet temperen. Dat zal van de omstandigheden afhangen. Maar over het algemeen vermindert bewustzijn opwinding op het moment zelf, of het helpt je om er naderhand sneller van te herstellen.

Stressrespons ontwikkelen

Hoe ontwikkelen we de stressrespons bewust in ons dagelijks leven? Op dezelfde manier waarop we tijdens de training opmerkzaamheid ontwikkelen: moment na moment, waarbij we ons in ons lichaam en in onze ademhaling verankeren. Wanneer je boos bent of merkt dat je je gestrest voelt, wanneer de neiging tot vechten of vluchten ontstaat, zou je kunnen proberen met je aandacht naar je gespannen gezicht en schouders te gaan, naar je hart dat begint te bonzen, naar je maag waarin je een raar gevoel krijgt, naar wat je ook maar zou kunnen merken van hoe je lichaam zich op dat moment voelt. Je zou tegen jezelf kunnen zeggen: 'Dit is het.' Of: 'Dit is een stresssituatie.'

Dankzij je oplettendheid kun je in het hier en nu de passende responsen geven. Als je snel genoeg bent, kun je de stressreactie soms betrappen voordat ze zich volledig ontwikkelt en reageren vanuit een bewuste respons.

Er is oefening voor nodig om stressreacties te betrappen op het moment dat ze zich voordoen. Wanneer je bereid bent elke situatie bewust tegemoet te treden, wordt elke situatie een gelegenheid om met stressresponsen in plaats van stressreacties te oefenen. Je kunt er zeker van zijn dat je niet op elke situatie een respons in plaats van een automatische reactie kunt vertonen. Het zou niet realistisch zijn om dat van jezelf te verwachten. Maar alleen al door te proberen elk van deze momenten met een ruimere blik te bekijken, kunnen stressoren soms uitdagingen worden en je helpen om nieuwe opties, oplossingen voor problemen te zien.

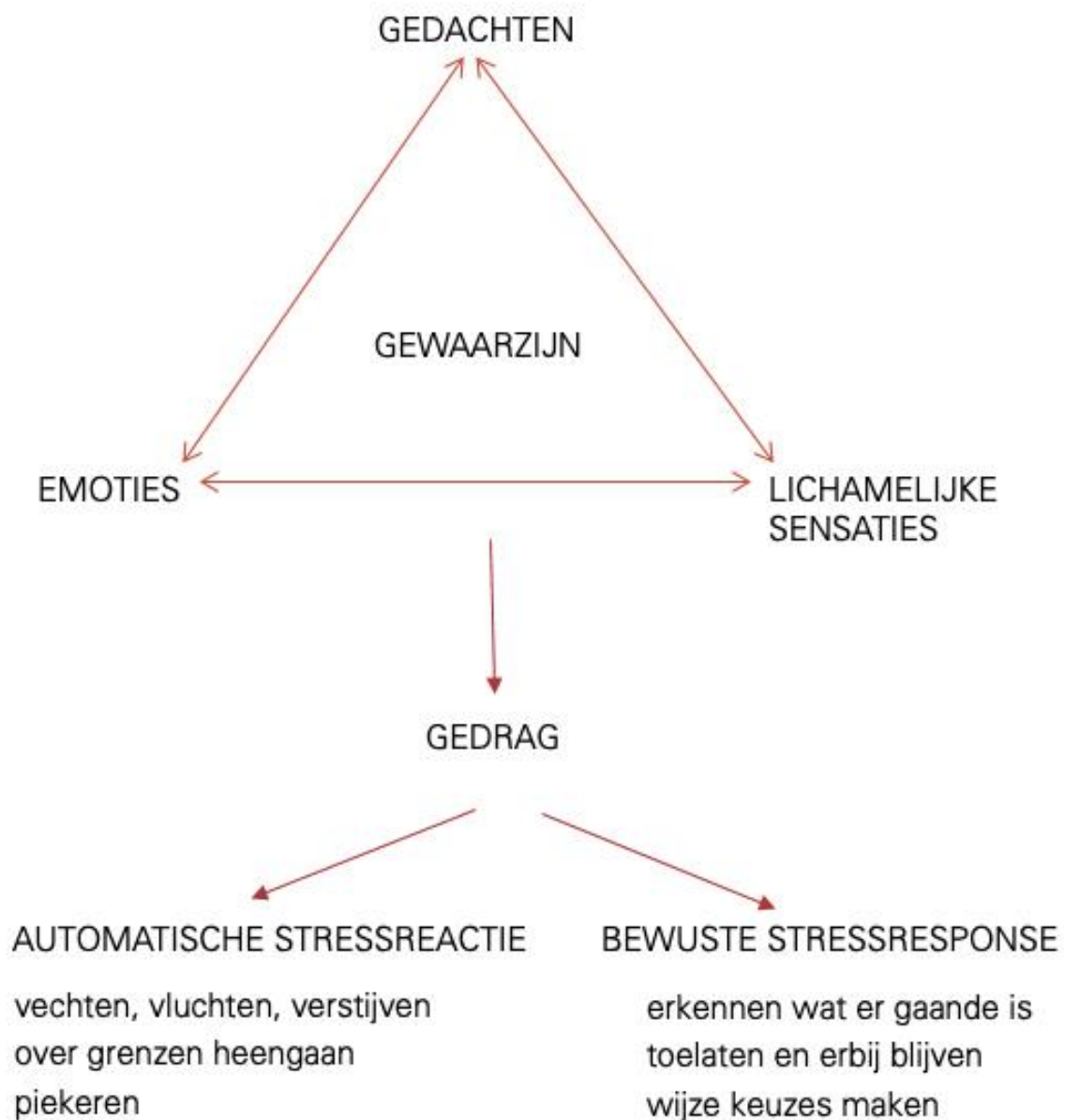
Het feit dat je kunt leren met bewustzijn op stress te antwoorden betekent niet dat je nooit meer zult reageren of niet meer door woede of verdriet of angst overmand zult raken. Het is niet zo dat we proberen onze emoties te onderdrukken wanneer we stress beantwoorden. Het is meer zo dat we leren hoe we op een dusdanige manier met al onze reacties, emotionele en lichamelijke, kunnen werken zodat we er minder door beheerst worden en duidelijker zien wat we zouden moeten doen.

Wat zich in een bepaalde situatie voordoet, hangt van de ernst van wat er gebeurt af en van de betekenis ervan voor jou. Je kunt niet van tevoren één plan beramen dat je in alle stresssituaties als strategie kunt gebruiken. Om stress te kunnen beantwoorden, dien je van moment tot moment bewust te zijn en elk moment te nemen zoals het is. Je weet dat je niet meer op de oude manier wilt reageren, maar je weet misschien nog niet wat het betekent om op een nieuwe en andere manier te antwoorden. Elke kans die je krijgt zal anders zijn. Het aantal opties dat je hebt zal van de omstandigheden afhangen. Maar wanneer je de situatie met bewustzijn tegemoet treedt, zul je in elk geval al je hulpmiddelen tot je beschikking hebben. Je zult de vrijheid hebben creatief te zijn. Wanneer je je bewustzijn ontwikkelt, kan je vermogen om volledig aanwezig te zijn zich zelfs onder de benardste omstandigheden manifesteren. Soms zal dit je pijn verminderen, soms misschien niet. Maar bewustzijn biedt zelfs als je erg lijdt een zekere troost. We zouden deze de troost van wijsheid en innerlijk vertrouwen kunnen noemen, de troost van heel zijn.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

De driehoek van gewaarzijn

In onderstaand schema zie je hoe een ervaring onmiddellijk leidt tot een reactie in je systeem. Er komen gedachten, emoties en lichamelijke sensaties op die vervolgens leiden tot gedrag. Vaak lijkt het alsof de ervaring en je reacties een geheel vormen. Door stil te staan bij de driehoek van gewaarzijn kun je ervaren dat er een keuzemoment is. Of je reageert vanuit impulsen of de automatische piloot of je ziet dat er ook alternatieve reacties zijn die maken dat je je op een andere manier verhoudt tot de ervaring.



Autobiografie in vijf hoofdstukken

*Ik loop door een straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik val erin
Ik ben verloren, ik ben radeloos
Het is mijn schuld niet
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden*

*Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie
Ik val er weer in
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben
Maar het is mijn schuld niet
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben*

*Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het er is
Ik val er weer in... het is een gewoonte
Mijn ogen zijn open. Ik weet waar ik ben
Het is mijn schuld. Ik kom er direct uit*

*Ik loop door dezelfde straat
Er zit een diep gat in het trottoir
Ik loop eromheen*

Ik loop door een andere straat

Pijler van de mindfulness-beoefening: 'niet streven'

Bijna alles wat we doen, doen we met een doel, om iets te krijgen of te bereiken. Maar bij zitten in aandacht kan deze instelling een levensgroot obstakel vormen. Dat komt doordat zitten in aandacht anders is dan alle andere menselijke activiteiten. Hoewel deze oefening in zekere zin veel werk en energie vraagt, is zitten in aandacht uiteindelijk niet-doen. Het heeft geen ander doel dan dat je jezelf bent. De ironie hiervan is dat je dat al bent. Dit klinkt paradoxaal en een beetje gek. Toch kunnen deze paradox en deze gekheid je de weg wijzen naar een nieuwe manier om jezelf te zien, waarbij je je minder inspant en meer bent. Hiervoor moet je doelbewust de instelling ontwikkelen nergens naar te streven.

Als je bijvoorbeeld gaat zitten om te oefenen en je denkt: ik ga ontspannen raken of verlicht worden, of m'n pijn in toom houden, of een beter mens worden, dan heb je een idee van waar je zou moeten zijn opgeroepen en dit brengt het idee teweeg dat je op dit moment niet in orde bent. 'Als ik maar kalmer was, of intelligenter, of harder werkte, of meer dit of meer dat, als m'n hart maar gezonder was of m'n knie niet versleten, dan zou ik in orde zijn. Maar op dit moment ben ik dat niet.'

Deze instelling is niet behulpzaam voor het ontwikkelen van bewustzijn, waarbij het er gewoon om gaat dat je aandacht schenkt aan alles wat er gebeurt.

Als je gespannen bent, let dan gewoon op de spanning. Als je pijn hebt, blijf dan zo goed mogelijk bij je pijn in plaats van deze weg te duwen.

Als je kritiek op jezelf hebt, sla dan de activiteit van je oordelende geest gade. Kijk alleen maar. Onthoud dat we alles wat we van moment tot moment ervaren gewoon accepteren, omdat het er al is.

Mensen komen naar een mindfulnessstraining omdat er iets aan de hand is. Tijdens de eerste bijeenkomst vragen we hen drie doelen vast te stellen waaraan ze tijdens de cursus willen werken. Maar vervolgens moedigen we hen aan tijdens de acht weken van de cursus niet te proberen enige vooruitgang in die richting te boeken, wat vaak als een verrassing komt. Als een van de doelen bijvoorbeeld verlaging van bloeddruk is of vermindering van pijn of angst, wordt opgedragen niet te proberen de bloeddruk te verlagen, niet te proberen de pijn of angst te laten verdwijnen, maar gewoon in het heden te blijven en nauwkeurig de instructies te volgen.

Zoals je straks zult zien, kun je op dit gebied het beste je doelen bereiken door niet naar resultaten te streven en in plaats daarvan je te concentreren op dingen zien en aanvaarden zoals ze zijn, moment na moment. Met geduld en oefening zal de beweging naar je doelen vanzelf optreden.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

Oefenen na sessie 5

1. Zitten in aandacht afwisselen met liggende bewegingsoefeningen/bodyscan.

Maak notities op je registratieformulier.

2. Drie minuten ademruimte – een paar keer per dag.

Oefen drie maal per dag op van te voren vastgestelde tijden of als je onaangename gevoelens hebt.

3. Vul het logboek moeizame communicatie in.

Maak dagelijks notities van moeilijke communicatieve momenten. Noteer elke keer dat je dat doet op het registratieformulier en noteer elk commentaar of moeilijkheid.

4. Heb aandacht voor de wijze waarop je reageert in moeilijke momenten en verken bij jezelf alternatieven om met meer opmerkzaamheid, ruimte en creativiteit te reageren.

Dit geldt zowel tijdens het zitten in aandacht als in het dagelijks leven. Herinner je de adem of het lichaam als anker, een weg om je aandacht te intensiveren, reactieve neigingen op het spoor te komen, kalmer te worden en meer bewuste keuzes te maken.

Logboek moeizame communicatie

Ben je deze week bewust van hoe je communiceert, met name als de communicatie moeizaam gaat. Noteer later aan de hand van deze vragen wat je hebt opgemerkt.

	Beschrijf de communicatie. Met wie? Onderwerp?	Wat gebeurde er, wat, was, het probleem?	Wat wilde je eigenlijk van die persoon of situatie? Wat kreeg je?	Wat wilde de andere persoon? Wat kreeg hij/zij uiteindelijk?	Hoe voelde je je tijdens en na de gebeurtenis?
Dag 1 Datum:					
Dag 2 Datum:					
Dag 3 Datum:					
Dag 4 Datum:					
Dag 5 Datum:					
Dag 6 Datum:					
Dag 7 Datum:					

Registratieformulier – Sessie 5

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:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	
Dag 2 Datum:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	
Dag 3 Datum:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	
Dag 4 Datum:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	
Dag 5 Datum:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	
Dag 6 Datum:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	
Dag 7 Datum:	Zitten in aandacht Bewegingsoefeningen/Bodyscan Ademruimte	

Ruimte voor overige aantekeningen