

Sessie 6

Communicatie in aandacht

Communicatie in aandacht

Inleiding sessie 6

Onze relaties bieden eindeloze kansen om met aandacht te oefenen, om uiteindelijk de stress die we ervaren in de omgang met mensen te verkleinen. Als iemand je stress bezorgt, is het belangrijk dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw aandeel in die relatie. Net als in andere situaties waarin je moeilijkheden ervaart of je bedreigd voelt, kun je namelijk in relaties ook onbewust reageren vanuit vecht- of vluchtgedrag. Meestal wordt het er daardoor niet beter op.

Als je in situaties volledig aanwezig bent, ontdek je misschien dat er veel meer mogelijkheden zijn dan alleen je automatische reacties. Wanneer je bijvoorbeeld tijdens een ruzie met een vriend, kalmte en aandacht oefent, de hele situatie van een afstandje bekijkt en je inleeft in het standpunt van de ander, dan geeft dit waarschijnlijk nieuwe mogelijkheden om constructief te reageren.

Wanneer je echt openstaat om te luisteren naar wat de ander wil en hoe diegene de dingen ziet, zonder voortdurend te reageren, tegen te spreken of te zeggen dat jij gelijk hebt en de ander ongelijk, dan is er een grote kans dat de ander zich gehoord, geaccepteerd en welkom voelt.

Net als ons lichaam en onze geest kunnen ook onze relaties helen. Dit gebeurt onder andere door liefde, begrip, vriendelijkheid en aanvaarding. Het aanvaarden van de ander zoals die is, begint met het aanvaarden van onszelf. Het is belangrijk dat je bewustzijn ontwikkelt zowel van je prettige eigenschappen als van patronen die voor problemen zorgen in je relaties. En dat je je tekortkomingen met vriendelijkheid leert aanvaarden, gewoon omdat tekortkomingen menselijk zijn. Maar ook dat je jezelf de ruimte geeft om dit te leren.

Hoe mindfulness hierbij kan helpen

Goede communicatie wordt gezien als de sleutel tot een succesvolle (partner)relatie. Praten en luisteren, het lijkt zo simpel. Communiceren gaat echter niet vanzelf. Mindfulness kan je misschien helpen om beter te communiceren en dichter tot elkaar te komen. In moeilijke tijden kan dit heel belangrijk zijn.

Mindfulness betekent aandacht hebben voor het huidige moment zonder te oordelen. De aandacht is gericht op wat er binnen en buiten het lichaam gebeurt waarbij je gevoelens en gedachten observeert met nieuwsgierigheid, openheid en acceptatie. Door een niet-oordelende en accepterende houding kun je voorkomen dat je uitgebreid gaat nadenken of piekeren over de gebeurtenis.

Wanneer twee mensen met aandacht communiceren worden zij zich bewust van elkaars reacties. Zo kun je inzicht krijgen in de verwachtingen en ideeën die de basis vormen van jullie communicatie. Doordat je je hier bewust van wordt, kun je leren minder automatisch te reageren op datgene wat de ander zegt of doet. Samen kun je bewust kiezen hoe je wilt reageren op elkaar.

Verwachtingen die eerder onbewust bleven, kun je nu uitspreken waardoor je bijvoorbeeld patronen van terugtrekken en aanvallen doorbreekt. In plaats van direct fel te reageren als de ander een kritische opmerking maakt over dat het huis niet is opgeruimd, kun je even op je ademhaling letten. Vervolgens kun je de situatie overzien en misschien tot het besef komen dat de kritiek terecht is of misschien niet, en besluiten rustig te reageren als dat gewenst is.

Naast dat je patronen kunt doorbreken, kan aandacht voor het huidige moment zonder te oordelen ook leiden tot meer acceptatie en minder vermijding van heftige emoties, zoals angst en somberheid. Aandacht kan er daarnaast voor zorgen dat de communicatie minder verstoord wordt door het denken aan het verleden of de toekomst. Misschien herken je het wel, de neiging om iemands verhaal te onderbreken als je ook toevallig op dat plekje in dat pittoreske dorpje in Frankrijk bent geweest.

Deze gedachten aan of gevoelens over herinneringen zullen de huidige reacties minder verstoren. Dit zal de communicatie ten goede komen.

Pijler van mindfulnessbeoefening: Acceptatie

Acceptatie betekent dingen zien zoals ze nu zijn. Als je hoofdpijn hebt, aanvaard dan dat je hoofdpijn hebt. Als je te zwaar bent, waarom zou je dat dan niet accepteren als een beschrijving van je lichaam op dit moment? Vroeg of laat zullen we ons moeten verzoenen met dingen zoals ze zijn en deze moeten accepteren, of het nu de diagnose kanker is of het bericht dat iemand is overleden. Acceptatie wordt vaak pas bereikt nadat we emotionele perioden van ontkenning en vervolgens woede hebben doorgemaakt. Je verzoenen met wat is, gebeurt nu eenmaal in fases; ze maken deel uit van het helingsproces.

In ons dagelijks leven verspillen we echter vaak heel wat energie aan ontkenning van en verzet tegen wat al een feit is en dan heb ik het nu niet over de grote rampen die meestal veel tijd vergen om ervan te herstellen. Wanneer we dat doen, proberen we eigenlijk situaties te dwingen te zijn zoals wij deze graag willen hebben, wat alleen maar meer spanning oplevert. Hierdoor kan er geen positieve verandering plaatsvinden. We zijn misschien wel zo druk bezig met ontkennen en dwingen en worstelen dat we maar weinig energie over hebben om heel te worden en te groeien.

Aanvaarding betekent niet dat je alles leuk moet vinden of dat je je passief tegenover alles moet opstellen en je principes en waarden moet opgeven. Het betekent niet dat je tevreden bent met dingen zoals ze zijn, of dat je erin berust dingen zoals ze 'moeten zijn' te verdragen. Het betekent niet dat je je pogingen om uit je eigen zelfdestructieve gedrag te ontsnappen moet staken, of je verlangen naar verandering en innerlijke groei moet laten schieten, of dat je bijvoorbeeld onrechtvaardigheid moet verdragen, of moet vermijden bij pogingen om de wereld om je heen te verbeteren betrokken te raken omdat deze nu eenmaal is zoals ze is: hopeloos. Acceptatie betekent in dit verband gewoon dat je bereid bent dingen te zien zoals ze zijn. Dankzij deze instelling zul je in je leven juist handelen, wat er ook gebeurt. Wanneer je een helder beeld hebt van wat er eigenlijk gebeurt, zul je waarschijnlijk beter weten wat je moet doen en eerder de innerlijke overtuiging hebben om iets te doen dan wanneer je blik wordt vertroebeld door oordelen en verlangens van je geest, of de angsten en vooroordelen ervan.

We ontwikkelen tijdens het zitten in aandacht aanvaarding door elk moment gade te slaan en er volledig bij te blijven, zoals het is. We proberen niet onze ideeën over wat we zouden moeten voelen of denken of zien aan onze ervaring op te leggen, maar herinneren onszelf er alleen maar aan ontvankelijk en open te blijven voor alles wat we voelen, denken of zien en om het te accepteren omdat het er nu, op dit moment is. Als we onze aandacht op het heden gericht houden, kunnen we van één ding zeker zijn, namelijk dat hetgeen waarop we op dit moment letten, wat het ook is, zal veranderen. Zo krijgen we de kans om ook wat zich het volgende moment zal voordoen te leren accepteren.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

Oefenen na sessie 6

1. Oefen afwisselend de ene dag zitten in aandacht en de andere dag liggende/staande bewegingsoefeningen of de bodyscan

Maak iedere dag een keuze uit de oefeningen en als je wil kan je ook eens experimenteren om te oefenen zonder audiobestanden. Vermeld je reacties op het huiswerkformulier.

2. 3-minuten ademruimte - Oefen op momenten van oplopende stress

Noteer elke keer dat je dat doet op het huiswerkformulier en noteer elk commentaar of moeilijkheid.

3. Ga deze week na of je je eigen patronen in communicatie kunt herkennen.

Bijvoorbeeld: invullen wat de ander gaat zeggen, in de verdediging schieten, je eigen verhaal vertellen, je terugtrekken, etc.

4. Ga voor jezelf na wat je gedurende een dag tot je neemt aan geestelijk en lichamelijk voedsel.

Denk aan: eten, gesprekken, informatie middels de media en internet, tv, telefoon, etc.

Registratieformulier – Sessie 6

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 of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	
Dag 2 Datum:	Bodyscan of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	
Dag 3 Datum:	Bodyscan of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	
Dag 4 Datum:	Bodyscan of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	
Dag 5 Datum:	Bodyscan of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	
Dag 6 Datum:	Bodyscan of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	
Dag 7 Datum:	Bodyscan of zitmeditatie of lopen in aandacht/bewegingsoefeningen Ademruimte Communicatiepatronen	

Ruimte voor overige aantekeningen