

Sessie 7

Leven in balans

Leven in balans

Inleiding sessie 7

Ons werk (lees voor werk ook vrijwilligerswerk, mantelzorg of andere terugkerende verplichtingen) kan een bron van vreugde zijn, van leer- en groeimogelijkheden. Maar de meesten van ons kennen ook de momenten dat het werk ons boven het hoofd groeit of dat het anders gaat dan we zouden willen. Stress in het werk kennen we waarschijnlijk allemaal. Soms is het mogelijk om de omstandigheden te veranderen. Maar dat is niet altijd het geval. Dan is het belangrijk dat we andere bronnen aanboren om effectief met stress om te gaan.

De mate waarin we last hebben van stressvolle omstandigheden kan positief beïnvloed worden door de manier waarop we met de problemen omgaan.

Al eerder hebben we gezien dat de hoeveelheid psychische stress die je ervaart te maken heeft met hoe je dingen interpreteert. Flexibel mee kunnen bewegen in hoe processen zich ontfouten zal uiteindelijk tot een bevredigender resultaat leiden dan gaan vechten of je zorgen maken.

We kunnen de stress die we ervaren in ons werk vaak verminderen door ons ook op het werk doelbewust in te zetten om kalmte en bewustzijn te cultiveren. In ons handelen kunnen we ons laten leiden door opmerkzaamheid.

We kunnen ons werk onderdeel maken van onze beoefening. Aandachtig aanwezig zijn in het werk dat we doen kan helpen om weer in contact te komen waarom we voor dit werk kiezen en wat we er mee willen.

Hindernissen die we ongetwijfeld tegenkomen kunnen dan uitdagingen en mogelijkheden worden, bijvoorbeeld:

- frustraties, omdat het anders loopt dan we willen, geven ons de kans om geduld te oefenen
- 'lastige' collega's en 'lastige' leerlingen of cliënten kunnen ons aanzetten om doeltreffend te leren communiceren en vriendelijkheid te ontwikkelen
- herkennen en erkennen hoe we soms in gevecht zijn, kan ons inzicht geven in hoe we met macht omgaan
- werkdruk die we ervaren kan ons aanzetten om letterlijk meer adempauzes te nemen
- van de ene ruimte naar de andere lopen kan een kans zijn om lopen in aandacht te beoefenen.

Welke activiteiten of werk we ook doen, als we bewuster hiermee omgaan, geeft dat de mogelijkheid om meer gebruik te maken van innerlijke hulpbronnen. Al doende kunnen we dan de stressoren die we tegenkomen beter het hoofd bieden.

Tips en suggesties om werkstress te verminderen

Dit zijn tips en suggesties, het is geen dagelijks af te werken programma, maar kies er een paar uit. Het is uiteindelijk aan jou om te beslissen wat jou het beste kan helpen je werkstress te verminderen.

1. Neem, wanneer je wakker wordt, een paar minuten rustig de tijd om te bevestigen dat je ervoor kiest vandaag naar je werk te gaan. Laat als je kunt daarna kort de revue passeren wat je denkt dat je zult doen en herinner jezelf eraan dat het zo kan gaan, maar ook niet.
2. Ga met je bewustzijn naar het hele proces waarmee je je voorbereidt om naar je werk te gaan. Dat zou het volgende kunnen omvatten: douchen, aankleden, eten en praten met de mensen met wie je samenleeft. Stem je van tijd tot tijd op je ademhaling en je lichaam af.
3. Neem niet automatisch afscheid van de mensen om je heen. Maak oogcontact, raak hen aan, wees echt 'in' die momenten aanwezig, vertraag ze een beetje. Als je vertrekt voor de anderen opstaan, kun je proberen een briefje te schrijven om goede morgen te wensen en je gevoelens voor hen kenbaar te maken.
4. Als je naar de bus of de trein loopt, wees je dan bewust van het lopen, staan en wachten, rijden en uitstappen van je lichaam. Loop bewust naar je werk. Adem. Probeer inwendig te glimlachen. Als je met de auto gaat, ga dan eerst even met je aandacht naar je ademhaling voordat je je auto start. Herinner jezelf eraan dat je nu op het punt staat naar je werk te rijden. Probeer in elk geval op sommige dagen de radio uit te laten. Rijd alleen maar, en wees bij jezelf aanwezig, moment na moment. Wanneer je parkeert, blijf dan even zitten ademen voordat je uit je auto stapt. Loop bewust naar je werk. Adem. Als je gezicht al gespannen en bars is, probeer dan te glimlachen of probeer een halve glimlach als een hele te veel gevraagd is.
5. Neem op je werk zo nu en dan even tijd om je lichamelijke gewaarwordingen na te gaan. Zit er spanning in je schouders, gezicht, hand of rug? Hoe zit of sta je op dit moment? Wat zegt je lichaamstaal? Laat eventuele spanning terwijl je uitademt zo goed mogelijk los en neem een houding aan die evenwicht, waardigheid en alertheid uitdrukt.

6. Wanneer je op je werk loopt, doe dat dan niet zo snel. Loop bewust. Haast je niet, tenzij het moet. Als het moet, weet dan dat je haast. Haast je bewust.
7. Gebruik de pauzes die je hebt om echt te ontspannen. Probeer om in plaats van koffie te drinken drie minuten naar buiten te gaan en te lopen of te staan en te ademen. Of doe nek- en schouderoefeningen aan je bureau. Of doe de deur dicht als dat kan en ga een minuut of vijf rustig zitten en je ademhaling volgen.
8. Breng de korte pauzes en de middagpauze met mensen door bij wie je je lekker voelt. Anders kun je misschien beter alleen blijven. Het kan nuttig zijn om tijdens de middagpauze van omgeving te veranderen. Breng een of twee keer per week de middagpauze in stilte door, bewust.
9. Of ga tijdens de middagpauze naar buiten, elke dag als je kunt, of een paar dagen per week. Lichaamsbeweging is een geweldige manier om stress te verminderen. Of dit mogelijk is, is afhankelijk van de flexibiliteit van je werk. Als je kunt, is het een goede manier om je geest helder te maken, je spanning te verminderen en opgefrist en met een heleboel energie aan de middag te beginnen.
10. Probeer elk uur een minuut te stoppen en je van je ademhaling bewust te worden. Gebruik deze minimeditaties als herstel of oplaadmomenten voor jezelf. Alles wat ervoor nodig is, is dat je eraan denkt. Dat is niet eenvoudig, aangezien we zo gemakkelijk meegesleept worden door de waan van de dag.
11. Grijp alledaagse zaken in je omgeving aan om je te concentreren en te ontspannen: de rinkelende telefoon, verloren tijd achter de pc, wachten op iemand die iets af moet maken voordat jij kunt beginnen. Ontspan je niet door je bewustzijn uit te schakelen, maar door het aan te zetten.
12. Wees je bewust van de manier waarop je tijdens je werkdag met mensen communiceert. Zijn je contacten bevredigend? Zijn sommige problematisch? Denk erover na hoe je ze zou kunnen verbeteren. Wees je bewust van mensen die zich ten opzichte van jou vaak passief of vijandig gedragen. Denk erover na hoe je hen doeltreffender kunt benaderen. Denk erover na hoe je ontvankelijker kunt zijn voor de gevoelens en behoeften van anderen. Hoe kun je anderen op je werk helpen door oplettender te zijn? Hoe kan het je bij je communicatie helpen als je je van je toon en lichaamstaal bewust bent?

13. Kijk aan het einde van de dag terug op wat je bereikt hebt en maak een lijst van wat er morgen gedaan moet worden. Stel de lijst zo op, dat wat het belangrijkste is bovenaan staat.
14. Ga bij je vertrek weer met je bewustzijn naar het lopen en je ademhaling. Wees je bewust van de overgang die we 'naar huis gaan' noemen. Controleer je lichaam. Ben je uitgeput? Sta je rechtop of gebogen? Welke uitdrukking heeft je gezicht?
15. Als je met het openbaar vervoer reist, ga dan met je aandacht naar het lopen, staan en zitten. Merk op of je haast. Kun je wat gas terugnemen en in dezelfde mate eigenaar van die momenten tussen werk en thuis zijn als van al je andere momenten? Als je met de auto gaat, neem dan weer even de tijd om rustig in je auto te zitten voordat je hem start. Rijd bewust naar huis.
16. Besef voordat je je huis binnengaat dat je op het punt staat dit te doen. Wees je bewust van deze overgang die we 'thuiskomen' noemen. Probeer de anderen bewust te groeten en oogcontact te maken in plaats van te roepen dat je thuis bent.
17. Trek zo spoedig mogelijk je schoenen en je werkkleding uit. Andere kleren aantrekken kan de overgang van werk naar huis completeren en je in staat stellen sneller en bewuster in je niet-werkrollen te integreren. Als je er tijd voor kunt vinden, neem dan voordat je iets anders doet, zoals koken of eten, een minuut of vijf om te zitten in aandacht.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

Pijler van de mindfulness-beoefening: 'Loslaten'

Er zou in India een bijzonder slimme manier bestaan om apen te vangen. Volgens dit verhaal maken jagers een gat in een kokosnoot dat precies groot genoeg is om een apenhand in te steken. Vervolgens boren zij twee gaten in de andere kant, halen er een draad doorheen, en maken de kokosnoot aan de onderkant van een boom vast. Hierna stoppen zij een banaan in de kokosnoot en verstoppen zij zich. De aap komt naar beneden, steekt zijn hand in de kokosnoot en pakt de banaan vast. Het gat is zo gemaakt dat een open hand er wel in gaat, maar een vuist er niet uitkomt. Alles wat de aap hoeft te doen om zich te bevrijden, is de banaan loslaten. Maar het schijnt dat de meeste apen niet loslaten.

Vaak zet onze geest ons op bijna dezelfde manier vast, ondanks al onze intelligentie. Daarom is leren loslaten, of niet-hechten, essentieel voor het ontwikkelen van bewustzijn. Wanneer we aandacht aan onze innerlijke ervaring gaan besteden, ontdekken we al snel dat er bepaalde gedachten en gevoelens en situaties zijn waaraan de geest zich schijnt te willen vastklampen. Als deze gedachten, gevoelens of situaties aangenaam zijn, proberen we ze te laten aanhouden, te rekken, telkens weer op te roepen.

Zo zijn er ook vele gedachten en gevoelens en ervaringen waar we van af proberen te komen, die we proberen te voorkomen en waartegen we onszelf beschermen omdat ze op de een of andere manier onaangenaam en pijnlijk en angstaanjagend zijn.

Tijdens het mediteren negeren we doelbewust de neiging om sommige aspecten van onze ervaring op te waarderen en andere te verwerpen. In plaats daarvan laten we onze ervaring gewoon zijn wat zij is en observeren we haar van moment tot moment.

Loslaten is een manier om dingen te laten zijn zoals ze zijn, om dingen te aanvaarden zoals ze zijn. Wanneer we merken dat onze geest dingen vastpakt en wegduwt, herinneren we onszelf eraan die impulsen welbewust los te laten, gewoon om te zien wat er gaat gebeuren als we dat doen. Wanneer we merken dat we onze ervaring veroordelen, laten we die veroordelende gedachten los. We herkennen ze en borduren er gewoon niet verder op voort. We laten ze zijn, en daardoor laten we ze los. Zo laten we ook gedachten aan het verleden of de toekomst los wanneer die zich voordoen. We kijken er alleen maar naar.

Als we het bijzonder moeilijk vinden om iets los te laten omdat het zo'n sterke greep op onze geest heeft, kunnen we onze aandacht richten op hoe 'vasthouden' aanvoelt. Vasthouden is het tegenovergestelde van loslaten. We kunnen een expert worden op het gebied van onze eigen gehechtheden, wat die ook zijn, en de gevolgen ervan voor ons

leven; we kunnen een expert worden op het gebied van ons gevoel tijdens de momenten wanneer we er tenslotte wel in slagen los te laten en de gevolgen hiervan.

Als we bereid zijn te observeren hoe we vasthouden, ontdekken we uiteindelijk een heleboel over de ervaring van het tegenovergestelde. Dus of het ons nu lukt om los te laten of niet, we leren door op te letten in elk geval wel van mindfulness.

Loslaten is niet zo'n ongewone ervaring. We doen het elke nacht wanneer we gaan slapen. We gaan in bed liggen, met het licht uit, op een rustige plek, en we laten onze geest en lichaam los. Als je niet kunt loslaten, kun je niet slapen.

De meesten van ons hebben wel tijden gekend waarin onze geest gewoon niet van ophouden wilde weten wanneer we in bed lagen. Dit is een van de eerste tekenen van verhoogde stress. Het kan zijn dat we ons op die momenten niet van bepaalde gedachten kunnen losmaken, omdat we er gewoon te sterk mee bezig zijn. Als we onszelf dan proberen te dwingen om te gaan slapen, maakt dat het er alleen maar erger op. Dus als je in slaap kunt komen, ben je al een expert in loslaten.

Nu hoeft je alleen nog maar te leren hoe je deze vaardigheid overdag in praktijk brengt.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014

Oefenen na sessie 7

1. Aandachtsoefeningen

Oefen iedere dag een van de formele oefeningen naar eigen keuze. Noteer je reacties op het registratieformulier.

2. Oefen jezelf om in aandacht door de dag heen handelingen te verrichten.

3. Blick terug op wat de training voor je betekend heeft.

4. Evaluatie voor volgende week

Wat heb je geleerd van de training? Wat heeft de training voor je betekent?

Heb je hier een symbool voor of een creatieve manier (als je dat wil) waarop je dit wil uitdrukken?

Registratieformulier - Sessie 7

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:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	
Dag 2 Datum:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	
Dag 3 Datum:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	
Dag 4 Datum:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	
Dag 5 Datum:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	
Dag 6 Datum:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	
Dag 7 Datum:	Welke oefening gedaan? Activiteit met aandacht	

Ruimte voor overige aantekeningen