

Mindfulness

Mindfulness is aandachtstraining. Je traint het gebied van de hersenen dat bewust de aandacht ergens op kan richten. Je ontwikkelt de vaardigheid om doelbewust aandacht te geven aan het hier en nu, vanuit een houding van acceptatie.

De oefening:

Bij mindfulness oefeningen kies je een focus waar je je aandacht op wilt richten. Deze focus ligt in het hier en nu, bijvoorbeeld je adem, je lichaam, je zintuigen.

Je zal vervolgens afgeleid raken. Dat is normaal. Ons verstand produceert de hele dag gedachten en trekt onze aandacht daar naar toe. Het gaat erom dat je gaat herkennen wanneer dat gebeurt en dat je je aandacht dan weer terug gaat brengen naar je focus. Als je opmerkt dat je steeds afgeleid raakt, dan doe je het dus goed!

Focus -> Afleiding -> Opmerken -> Acceptatie-> Focus -> etc.

Je kunt deze oefeningen zien als hersentraining. Hoe meer je oefent, hoe meer dat deel van je hersenen dat je bewustzijn regelt en dat de aandacht stuurt zich ontwikkelt, hoe meer je de vaardigheid van mindfulness ontwikkelt.

Het is belangrijk om deze vaardigheid te ontwikkelen omdat:

- je pas verandering kunt aanbrengen in je leven als je je bewust bent van wat er in het hier en nu gebeurt.
- je dan meer sturing krijgt over je gedrag en meer kan sturen wat je aandacht geeft en wat niet. De dingen gaan minder op de automatische piloot, je staat zelf meer aan het roer.
- je oefent met aanvaarden dat de dingen zijn zoals ze zijn, ook als ze onaangenaam zijn. Daardoor hoef je niet meer te vermijden en kan je je beter richten op dat wat je belangrijk vindt om te doen. Je wordt minder een speelbal van emoties.

Er zijn twee modi waarin de geest zich kan bevinden, de doe-modus en de zijn-modus. Bij mindfulness train je de zijn-modus. Je traint jezelf om op te merken wanneer je in de doe-modus terecht komt en dan maak je de stap naar de zijn-modus.

- De doe-modus van de geest is gericht op het dichten van de kloof tussen hoe dingen zijn en hoe wij vinden hoe ze zouden moeten zijn. Dit is functioneel voor problemen waar je controle op hebt, maar werkt averechts voor onze innerlijke wereld (wat daar is, dat is er al) of voor dingen die al gebeurd zijn of waar je geen controle over hebt. Bij de doe-modus zien we onaangename gewaarwordingen in het lichaam, pijnlijke emoties en nare gedachten als iets dat weg moet. Het is een houding van vermindering die op lange termijn leidt tot meer lijden. Vaak spelen automatische en onbewuste processen hier een rol en leidt het tot een verminderde mate van controle over je eigen gedrag.
- De zijn-modus van de geest is gericht op het bewust ervaren van de wereld in het nu, het ervaren en accepteren dat dingen zijn zoals ze zijn. Uit het hoofd stappen en de wereld rechtstreeks ervaren zonder oordeel. Gedachten zien als mentale gebeurtenissen die komen en gaan. Gewaarwordingen in het lichaam zien als bron en boodschapper van emoties. Het is een houding van benaderen met interesse, openheid, nieuwsgierigheid, inzet en mededogen. Dit leidt op lange termijn tot psychologische flexibiliteit, meer keuzevrijheid en meer controle over je gedrag.

Valkuilen bij mindfulness oefeningen:

Doelen stellen.

Tijdens de oefeningen kan je merken dat je hoofd leger wordt of dat je je rustiger voelt worden. Dit is fijn, maar geen doel op zich. Als controle of vermijding (bijvoorbeeld: "Als ik het gevoel accepteer zal het weg gaan." of "Nu moet ik nergens aan denken.") doelen van de oefening worden, dan werkt dat averechts. Elke keer zal de oefening anders verlopen en kan het prettig of onprettig zijn. Als je doelen gaat stellen, gaat je verstand steeds evalueren hoe het staat met het verschil tussen de situatie nu en de doelsituatie, het verstand gaat dan oordelen, vechten tegen, vermijden. Dan raak je in de doe-modus. Mocht je opmerken dat dat gebeurt, dan is dat al mooi want dan zit je in de zijn-modus en kan je je aandacht terug brengen naar de focus. Mocht je opmerken dat je verstand het veroordeelt dat je in de doe-modus terecht bent gekomen, dan kan je ook dat observeren en met je aandacht terugkeren naar de focus. Je hoeft er verder niets mee.

Uiteindelijk gaat het om oefenen. *Dat* je oefent is belangrijker dan *hoe* de oefening gaat.

Verzet tegen afleiding of wegdwalen in afleiding.

Besef dat onze geest voortdurend actief is met beelden, herinneringen en associaties, begrijpen, fantaseren, dagdromen en andere vormen van denken. Niemand kan zonder denken. Dit zal dus ook gebeuren tijdens het oefenen. Als je je daar tegen verzet zal je nog meer afleiding creëren. Aan de andere kant hoef je er op dat moment niets mee, je hoeft je er niet door te laten meevoeren. Ook nadenken over je afleiding is niet nodig. Dus als je tijdens mindfulness oefeningen opmerkt dat je een gedachte hebt is dat heel normaal; accepteer dat het gebeurt. Je verstand doet precies waar het voor gemaakt is: gedachten produceren en je aandacht daar in mee trekken. Maar je kunt, als je het hebt opgemerkt, wel zelf kiezen waar je je aandacht vervolgens op richt. Tijdens het oefenen is dat de focus.

Oefenen kan onaangenaam zijn.

Stil gaan zitten en je aandacht naar binnen richten kan onaangenaam zijn. Je gaat dan contact maken met je innerlijke wereld en misschien ontdek je dat het daar niet prettig is. Er kan kritiek, verdriet, angst, eenzaamheid en schaamte naar voren komen, misschien komt er oude pijn naar boven. Het is dan belangrijk om een vriendelijke, accepterende houding aan te nemen. Kijk er naar en geef het ruimte, kijk hoe het voorbij stroomt. Soms is het lastig om een vriendelijke en accepterende houding aan te nemen omdat dat je confronteert met oude pijn. Misschien zijn er momenten in je leven geweest dat je vriendelijkheid en acceptatie nodig had en niet kreeg, dit kan naar boven komen als je zelf oefent met die houding. Niemand vindt pijn fijn, dus een hele natuurlijke reactie is dan om te stoppen met oefenen. Sommige mensen proberen zich extra op de focus te richten om zich af te leiden van de pijn, dit creëert worsteling. Ook die neigingen kan je opmerken en probeer er mild op te reageren. Uit onderzoek blijkt dat vooral het richten van de aandacht op de adem onverwerkte emoties kan oproepen. Je kan er dan voor kiezen om eerst te oefenen met andere plekken in je lichaam of met je zintuigen. Als je wat meer gewend bent aan mindfulness kan je aandacht hebben voor de adem en ruimte maken voor wat dat oproept. Het is verder prima om je grenzen te bewaken en zelf te bepalen hoe lang je bereid bent om te oefenen. Misschien is dat in het begin 5 minuten en bouw je het langzaam op. Het is wel belangrijk dat je tijdens de tijd die je met jezelf hebt afgesproken om te oefenen alles wat naar boven komt er laat zijn, anders creëer je worsteling of vermijding. Hoe meer je vertrouwd raakt met je innerlijke wereld, hoe meer je zal ontdekken dat alles komt en gaat en dat je het aan kan om er bij te blijven.

Mindfulness in het dagelijks leven:

Naast verschillende meditatie oefeningen kan je de volgende vijf stappen oefenen om door de dag heen mindfulness te ontwikkelen:

1. Doe als het even kan maar een ding tegelijk.
2. Doe wat je doet met volle aandacht.
3. Als je geest afdwaalt van waar je mee bezig bent, breng hem dan terug.
4. Herhaal stap 3 een paar miljard keer.
5. Onderzoek waardoor je wordt afgeleid.

Je kunt oefeningen op je telefoon zetten met een app, bijvoorbeeld de “Mindfulness Mentor”, zie www.mindfulnessmentor.nl.

Er zijn veel boeken geschreven over mindfulness, een paar tips: <https://act-psychologen.nl/zelf-actief-met-act/boeken/>