

Mindfulness bij hart- en vaatziekten



Willem Fonteijn & Suzanne Dijksman

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Mindfulness	4
Aandacht	5
Reacties	6
Het handelen	7
Het Voelen	9
Het Denken	12
Verder lezen	14

Hoofdstuk 1. Inleiding

Dit boekje beschrijft de training “mindfulness bij hart- en vaatziekten” zoals die voor patiënten met hart- en vaatziekten wordt gegeven in het Catharina-ziekenhuis in Eindhoven. Veel medische aandoeningen gaan gepaard met stress. Het is belastend om mee te maken en het lichaam reageert dan met stress. De neiging is om de reacties van het lichaam te negeren of te vermijden. Dat gaat moeilijk en is eigenlijk niet echt mogelijk. De training, die hier beschreven wordt, richt zich op het accepteren van de lichamelijke reacties en bewust leren omgaan met de gevolgen. Deelnemers leren om contact te maken met de rust in henzelf en hun aandacht te richten op deze rust.

Dit boekje start met een korte inleiding. Vervolgens wordt ingegaan op de verschillende onderdelen die tijdens de training aan bod komen, namelijk: het handelen, het voelen en het denken. In elk hoofdstuk staan oefeningen die tijdens het lezen thuis uitgevoerd kunnen worden. Het is belangrijk dat deze oefeningen regelmatig uitgevoerd worden. Zo gaat de stof meer leven. Het is niet de bedoeling dat je je best gaat doen. Voer de oefeningen uit zoals ze staan beschreven. Als iets niet lukt of je kunt je hoofd er niet bijhouden, laat de oefeningen dan rusten en ga er op een ander moment mee verder. Uiteindelijk merk je dat de oefeningen steeds gemakkelijker gaan en dat je zelfs vaak, zonder dat je het door hebt, aan het oefenen bent!

Hoofdstuk 2. Mindfulness.

In deze tijd is het vaak moeilijk om nog een moment rust voor jezelf te vinden. We leven in een gejaagde wereld waar er veel eisen aan ons gesteld worden. Een groot deel van de dag zijn we ons niet bewust van wat we allemaal doen. We staan op, gaan werken, doen boodschappen, enzovoort. Hier denken we vaak niet echt bij na. Vaak zijn we dan met onze gedachten ergens anders. Tijdens het lunchen maken we bijvoorbeeld vaak ons boodschappenlijstje voor die avond. Of terwijl we onze tanden poetsen denken we na over wat we de dag erna moeten doen. We zijn ons er nauwelijks van bewust wat we op dat moment daadwerkelijk aan het doen zijn. We noemen dit ook wel de automatische piloot. Onbewust leven we zo steeds in het verleden (heb ik het goed gedaan, hoe zou het afgelopen zijn, wat had ik anders kunnen doen, wat hebben mensen van me gevonden) of in de toekomst (ik moet nog zoveel doen, ik heb haast, wat zal ik morgen op de vergadering zeggen). Hierdoor komen we niet meer tot rust en hebben we geen contact meer met onszelf.

Een manier om hier beter mee om te gaan is “mindfulness”, wat in het Nederlands “opmerkzaamheid” betekent. Mindfulness is een manier van denken die voortkomt uit oude boeddhistische tradities. Kort gezegd is het een manier om aandachtig te zijn op gebeurtenissen en gevoelens die op dit moment spelen. Er wordt geleerd om in het hier en nu te leven, in plaats van het gehaaste leven dat wij gewend zijn. Mensen die in mindfulness bedreven zijn, zijn zich meer bewust van hun eigen gevoelens en gedachten, en wat er in het lichaam gebeurt. Hierdoor wordt het makkelijker om met deze gevoelens en gedachten om te gaan.

We zijn vaak gestrest zonder dat we het aan hebben zien komen. We hebben dan veel aan ons hoofd en hebben het gevoel dat ons hoofd “vol zit”. We piekeren dan over zaken die gisteren of vorige week gebeurd zijn, of over dingen die we nog moeten doen. Dit geeft een hoop onrust in ons hoofd. Dit merken we vaak zelf niet op. Als we ons bewust zijn van onze gedachten en gevoelens, merken we ook wanneer deze teveel afdwalen en we overbelast raken. Dit kunnen we dan eerder zien aankomen en het een halt toe roepen.

Hoe kunnen we ons nu bewust worden van onze gedachten en gevoelens?

Hoofdstuk 3. Aandacht.

Om bewust te kunnen zijn is er aandacht nodig. Niet alles wat om ons heen gebeurt dringt door tot ons bewustzijn. Als dat het geval zou zijn, zouden we veel te veel dingen horen, zien, ruiken en voelen op een dag. Als we op een feestje zijn, horen we niet alle verhalen om ons heen. Je hebt je aandacht dan bij het gesprek wat jij met degene voor je aan het voeren bent. Of als we een boek aan het lezen zijn, horen we de geluiden om ons heen niet. We zijn dan helemaal geconcentreerd op het boek. Dus door middel van aandacht kunnen wij bepalen waar we bewust van willen zijn en waarvan niet. Er zijn verschillende soorten aandacht.

De eerste vorm is gerichte aandacht: dit soort aandacht hebben we als we onze aandacht op een specifiek iets richten. Als we bijvoorbeeld op een feestje zijn, horen we nauwelijks al het rumoer uit de kamer. Wanneer iemand onze naam roept, gaat de aandacht hier direct naartoe. Dit kunnen we zelf nauwelijks tegenhouden. Deze vorm van aandacht gaat veelal automatisch.

De tweede vorm is absorptieaandacht: dit soort aandacht hebben we wanneer een prikkel ons helemaal "overneemt". Als we bijvoorbeeld ergens pijn hebben, zijn we ons hier constant van bewust. Het is dan heel moeilijk de aandacht hiervan af te leiden. Het is dan net alsof de pijn ons helemaal overneemt. Er is dan weinig ruimte meer in ons hoofd om ons nog bijvoorbeeld op een film te kunnen concentreren. Ook deze vorm van aandacht gaat automatisch.

De derde vorm van aandacht is toenaderingsaandacht. Dit is de aandacht die we grotendeels zelf kunnen sturen. We kunnen onze aandacht bewust op een taak richten. We kunnen bijvoorbeeld uitgebreid een pen bekijken. Dan richten we hier onze aandacht vrijwillig op. We kunnen onze aandacht hier zelf naar toe sturen en ook weer vandaan halen. Deze vorm van aandacht kunnen we bewust toepassen.

Er zijn dus drie verschillende vormen van aandacht. Maar waar zijn we aandachtig op? We kunnen onze aandacht op een prikkel richten. Deze prikkel kan in de buitenwereld bestaan (bijvoorbeeld iets wat ons prikt, een geluid of het zien van een lekker toetje) of vanuit onszelf (bijvoorbeeld je somber voelen, honger hebben of erg blij zijn). Wat voor prikkels zijn er nu allemaal?

Prikkels onderscheiden we in aangenaam, onaangenaam of neutraal. Dit onderscheid is heel basaal en geldt al voor eencellige diertjes. Stel een eencellig diertje zwemt in een vloeistof. Er komt een prikkel naar het diertje toe. Van een aangename prikkel wil het diertje meer. Dan zwemt het daar naar toe. Van een onaangename prikkel wil het minder en dan zwemt het daar vanaf. Bij een neutrale prikkel blijft het diertje gewoon in de richting zwemmen waar het in zwemt. Zo is dat ook voor mensen. Is de prikkel aangenaam, dan wil je daar meer van meemaken. Je probeert meer van die prikkels binnen te krijgen. Is de prikkel neutraal, dan verandert er niets. Je gaat door waar je op dat moment mee bezig bent. Als naast je een computer zoemt en je vind dit niet vervelend of prettig, ga jij door met je eigen zaken. Is de prikkel onaangenaam, zoals bijvoorbeeld een pijn prikkel. Dan wil je daar minder van. Als je jezelf aan een spijker prikt vind je dit vervelend. Dan wil je graag dat de pijn snel ophoudt. Of als je somber en verdrietig bent, wil je je graag weer vrolijk voelen. De prikkel kan ten slotte nog prettig zijn. Hier wil je dan graag bij blijven. Je wilt je graag vrolijk voelen of je wilt graag dicht bij je geliefde zijn, omdat dit je een prettig gevoel geeft.

Een prikkel kan dus aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn en elke prikkel roept weer een reactie op, toenaderen, vermijden of gewoon doorgaan met wat je aan het doen was. Prikkels dienen zich aan als lichamelijke gewaarwordingen. Je wordt je bewust van de prikkels uit je omgeving, van de geluiden etc. door de zintuiglijke ervaringen, je lichamelijke gewaarwordingen. De lichamelijke gewaarwordingen leiden weer tot reacties.

Hoofdstuk 4. Reacties.

Je bent eigenlijk voortdurend in reactie op de prikkels. Je reageert met handelen (gedrag), voelen (emoties) of met denken (de gedachten). Deze drie reacties zijn een reactie op een prikkel van buitenaf of van in onszelf. Deze reacties kunnen echter ook zelf weer een prikkel zijn en een volgende reactie teweeg brengen. Stel je voor dat je een oude jeugdvriend tegenkomt op straat. Je denkt dan onmiddellijk terug aan alle goede dingen die je met die persoon hebt meegemaakt (gedachten), je voelt je prettig en blij (emotie) en je wilt graag naar die persoon toegaan om gedag te zeggen (gedrag).

Hoe verhouden deze drie reacties zich nu met elkaar? Het bewustzijn kan gezien worden als een lege ruimte, waar de gedachten, de gevoelens en handelingen zich in presenteren. De gedachten, gevoelens en gedragingen veranderen voortdurend. Ze stromen als het ware door het bewustzijn heen, als een soort riviertjes. Deze drie riviertjes die door ons heen stromen hebben allemaal kleine zijtakjes naar elkaar toe en hebben zo invloed op elkaar. Als er één verandert, veranderen de andere twee ook. De drie stromen willen ook graag hetzelfde zijn en veranderen zo dat ze overeenkomen met elkaar. Dit kan duidelijker gemaakt worden met een voorbeeld. Als je je somber voelt, wordt het denken ook somber gekleurd. Het is dan moeilijk om positief over dingen na te denken en je gedachten zijn dan veelal allemaal negatief. Je lichaamshouding verandert ook mee. Je krimpt wat in elkaar en je wilt het liefst lekker rustig in een hoekje van de bank zitten. Een ander voorbeeld: als je blij gedachten hebt (het is mooi weer vandaag, morgen heb ik een vrije dag of ik heb een belangrijk doel behaald), zal je gevoel ook blij worden. Je lichaamshouding wordt dan ook blijer. Je gaat rechtop lopen, je gebaren worden uitbundiger en je kunt zelfs het gevoel krijgen te willen huppelen. Het is bijna onmogelijk om de drie reacties elkaar te laten tegenspreken. Dit zal later in de oefeningen aan bod komen.

Waar gaat het nu allemaal om? Mindfulness gaat om het vergroten van de toenaderingsaandacht. Dit is de aandacht die we zelf kunnen besturen. Het gaat erom om deze vorm van aandacht zó te vergroten en te trainen, dat we ons bewust kunnen worden van de drie reacties op prikkels van buitenaf en vanuit onszelf: de gedachten, de gevoelens en de lichaamshoudingen. Door ons hier bewust van te worden leven we meer in het hier en nu. We kunnen dan onze gedachten en gevoelens herkennen en deze accepteren, waardoor er meer rust in ons ontstaat. In de volgende hoofdstukken zullen achtereenvolgens het handelen (het gedrag, de lichaamshouding), het voelen en de gedachten beschreven worden. Door middel van oefeningen zal de toenaderingsaandacht vergroot worden, zodat we ons bewust worden van onze reacties.

Hoofdstuk 5. Het handelen.

Zoals al eerder beschreven zijn onze gedachten vaak in het verleden of in de toekomst. We denken aan wat we nog allemaal moeten doen in de komende week. Of we denken juist aan dingen die we al gedaan hebben, en piekeren dan of we die wel goed gedaan hebben. Met deze manier van denken is het moeilijk om in het hier en nu te leven en ons echt bewust te zijn van het huidige moment. Een simpele oefening kan je in het hier en nu brengen.

Oefening 1.

Stop nu met bewegen en bevries. Blijf exact in de houding zitten waarin je zat. Zit zo stil mogelijk. Wees, terwijl je dit leest, je bewust van je lichaamshouding. Hoe houden je handen dit boekje beet? Hoe zitten je benen? Hoe raken je benen de grond? Hoe is je gezichtsuitdrukking? Sluit nu je ogen en voel hoe je lichaam erbij zit. Neem hier de tijd voor (een aantal minuten).

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Hoe was het om je bewust te worden van je lichaamshouding?*
- *Waren er delen van het lichaam die je moeilijker vond om te voelen?*
- *Doe je dit vaker in het dagelijkse leven?*
- *Hoe vaak ben je eigenlijk bewust van hoe je zit, staat of bezig bent?*

Door de tijd te nemen of je even bewust te worden van je lichaamshouding, kom je direct in het hier en nu terecht. Je lichaam is het enige wat daadwerkelijk in het hier en nu is. Gedachten zijn altijd in het verleden of de toekomst. We zijn vrolijk of verdrietig door een voorval wat heeft plaatsgevonden (in het verleden); we denken na over wat we hebben gedaan of nog moeten doen (het verleden of de toekomst). Het lichaam kan niet in het verleden of toekomst zijn, maar is altijd in het hier en nu. Door je bewust te zijn van je lichaamshouding kom je dus in het hier en nu en "het moment" terecht.

Vaak zijn we ons niet bewust van onze gedachten. We merken wel dat we denken en het lijkt alsof het denken automatisch alle aandacht krijgt. We zitten dan in een stroom van gedachten die van het ene naar het andere leidt. Het is dan moeilijk om rust te vinden en stil te staan bij dit moment. Een andere oefening kan je bewustzijn van je gedachten vergroten.

Oefening 2.

Ga nu gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Begin nu in jezelf van 1 tot 10 te tellen. Doe dit rustig en in eigen tempo. Op het moment dat een gedachte aan iets anders opkomt, stopt je met tellen en begin je weer bij 1. Het is de bedoeling om je opmerkzaamheid te vergroten. Het is dus de bedoeling dat je andere gedachten (dan het tellen) opmerkt. Doe dit een minuut of vijf.

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord de volgende vragen:

- *Hoe was dit om te doen?*
- *Welke gedachten kwamen er tussendoor in je op?*
- *Kon je storende gedachten opmerken en benoemen?*

Deze oefening is bedoeld om je gedachten op te merken. Dus om de aandacht te oefenen voor wat en wanneer je precies denkt. Het is geen oefening om zo goed mogelijk tot 10 te kunnen tellen. Dat kunnen we immers allemaal. Het is ook niet de bedoeling om zo goed mogelijk zonder tussentijdse gedachten de 10 te halen. Het is niet verkeerd of fout om tussentijdse gedachten te hebben. Het afdwalen van de geest is heel normaal en dat is wat de geest nu eenmaal doet. De oefening is bedoeld om deze gedachten op te merken. Door ze op te merken en te benoemen ("gedachte") zullen ze vanzelf weer verdwijnen. Een variant op bovenstaande oefening is het volgen van de buikademhaling.

Oefening 3

Ga nu gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Volg nu met je aandacht de beweging van de buik als je ademhaalt. Merk dat bij het inademen je buik naar buiten gaat, en bij het uitademen dat je buik weer naar binnengaat. Het helpt vaak als je de palmen van je handen op je buik legt. Verander je ademhaling niet! Adem niet sneller, langzamer of dieper dan dat je al deed. Blijf in een rustig tempo ademen en volg dit alleen. Als je gedachten hebt, merk ze op, benoem ze ("denken") en breng de aandacht terug naar de beweging van de buik. Doe dit een minuut of vijf.

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Hoe was dit om te doen?*
- *Welke gedachten kwamen er tussendoor opzetten?*
- *Kon je storende gedachten opmerken en benoemen?*

Bij deze oefening is het weer van belang om aandachtig te zijn. Het is niet de bedoeling om de ademhaling te oefenen. Dat kunnen we allemaal al. Het is de bedoeling je aandacht bij deze bewegingen te houden. Storende gedachten zijn niet erg. Als je ze maar opmerkt, benoemt ("gedachten") en de aandacht weer terugbrengt naar de beweging van de buik. Je geest gaat ongetwijfeld afdwalen. Dat is wat de geest nu eenmaal doet. Vaak stopt een gedachte direct als je hem opmerkt. Je hoeft hem dan ook niet te benoemen en brengt de aandacht terug naar de buik. Blijft een gedachte hangen, benoem hem dan net zo lang tot hij verdwijnt ("denken").

Probeer nu komende tijd om iedere dag, een half uur over de dag verspreid, je bewust te zijn van je lichaamshouding. Dit kan op alle momenten, op alle manieren. In de rij bij de supermarkt, in de auto, tijdens het schillen van de aardappels of op het werk. Het maakt niet uit. Probeer je aandacht naar je lichaam te brengen en je bewust te zijn van je houding. Hoe staan je armen en benen? Wat is je gezichtsuitdrukking? Hoe raken je voeten de vloer? Probeer verder op momenten door de dag heen je ogen te sluiten en de oefeningen 2 en 3 te doen. Dit helpt om in het hier en nu te komen en contact te maken met je gedachten en lichaam.

Hoofdstuk 6. Het voelen.

We ervaren veel gevoelens door de dag heen. Vaak zijn dat positieve zoals blijdschap, trots of verliefdheid. Deze gevoelens willen we graag vasthouden. We ervaren ook veel negatieve gevoelens. Dit zijn bijvoorbeeld boosheid, angst of verdriet. Onze neiging is vaak om deze weg te stoppen. Of we zijn ons er helemaal niet bewust van totdat iemand ons erop wijst ("wat ben je chagrijnig!"). En ook dat willen we dan liever niet horen.

Een emotie is wederom niets anders dan de reactie op een prikkel. We worden boos als iemand iets naars tegen ons zegt of verdrietig als we aan het overlijden van een dierbaar persoon denken.

Emoties in ons zijn dus eigenlijk niets anders dan een continue stroom van reacties op prikkels. Deze reacties komen en gaan. Deze emotionele reacties hebben echter hun effect op het handelen en denken. Ze zijn immers losjes met elkaar verbonden en willen graag gelijk aan elkaar zijn. Bij een sombere emotie, zullen ook direct sombere gedachten en een sombere lichaamshouding komen. Dit gaat onbewust en vanzelf. Als je nu deze emoties opmerkt en benoemd, zul je merken dat deze gevoelens komen en gaan. Dat ze slechts als een soort rivier door je heen stromen.

Het idee is dat je niet bestaat uit je emoties. De emoties stromen door jou heen, maar ze zijn niet jou. Door de emoties op te merken en te benoemen kun je er afstand van nemen.

Bijvoorbeeld: "Er is boosheid in mij", "er is verdriet in mij" of "er is angst in mij". Door ze te benoemen als "Er is in mij", zul je er automatisch afstand van nemen. Jij bent niet boos, maar er is boosheid in jou. Deze boosheid is gekomen en zal ook weer weggaan.

De volgende oefening zal helpen je bewust te worden van je emoties.

Oefening 4.

Ga nu gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu terug aan een emotionele gebeurtenis die pas geleden gebeurd is. Voel de emotie terugkomen. Denk weer de gedachten die je toen dacht en zie de situatie voor je. Voel nu je emotie in je lichaam. Wat gebeurt er in het lichaam? Waar treedt er een verandering op?

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Kon je de situatie terughalen?*
- *Voelde je de emotie weer die je toen ook voelde?*
- *Waar voelde je de emotie in je lichaam?*

Oefening 5.

Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu weer terug aan de emotionele gebeurtenis waar je net ook aan dacht. Haal de situatie weer voor de geest en voel de emotie weer terugkomen. Voel nu je emotie in je lichaam. Wat gebeurt er in het lichaam?

Waar treedt er een verandering op? Benoem nu wat er gebeurt. Concentreer je op wat je in je lichaam voelt en benoem dit. Bijvoorbeeld: "spanning op de borst" of "steen op de maag".

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Kon je de situatie terughalen?*
- *Voelde je de emotie weer die je toen ook voelde?*
- *Waar voelde je de emotie in je lichaam?*
- *Kon je de emotie in je lichaam benoemen?*
- *Veranderde de emotie terwijl je hem benoemde?*

Waarschijnlijk heb je gemerkt dat na oefening 5 je voelde dat de emotie in het lichaam veranderde. Door de gewaarwordingen te voelen en te benoemen heb je hiervan afstand genomen. Je hebt er als een "buitenstaander" naar gekeken. Dit heeft als gevolg dat je naar de emotie in het lichaam kan kijken als een reactie op een prikkel.

Door dit te oefenen, zul je merken dat je vaker zult voelen wanneer je lichaam reageert op een emotie. Het lichaam en de emotie zijn immers met elkaar verbonden, net als het denken.

Het lichaam heeft een reactie op de emotie. Door deze reactie op te merken, kun je de emotie herkennen.
De volgende oefening zal demonstreren hoe het lichaam en de emotie op elkaar reageren.

Oefening 6a.

Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu terug aan een sombere gebeurtenis. Zie de gebeurtenis voor je en ervaar de emoties en gedachten die je toen ook voelde. Je voelt de emotie terugkomen en je zult je weer verdrietig gaan voelen. Trek nu je mondhoeken omhoog in een glimlach. Blijf aan de sombere gedachte denken terwijl je glimlacht.

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Kon je de situatie terughalen?*
- *Voelde je de emotie weer die je toen ook voelde?*
- *Wat gebeurde er toen je glimlachte?*

Een variant op bovenstaande oefening is de volgende:

Oefening 6b

Ga in een ruime kamer staan. Bijvoorbeeld een woonkamer. Zorg dat je genoeg ruimte hebt om rond te lopen. Denk nu terug aan een sombere gebeurtenis. Zie de gebeurtenis voor je en ervaar de emoties en gedachten die je toen ook voelde. Je voelt de emotie terugkomen en je zult je weer verdrietig gaan voelen. Terwijl je dit doet loop je rondjes door de kamer. Bepaal zelf je tempo. Blijf aan de sombere gedachte denken terwijl je gaat huppelen.

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Kon je de situatie terughalen?*
- *Voelde je de emotie weer die je toen ook voelde?*
- *Wat gebeurde er toen je ging huppelen?*

Oefeningen 6a en 6b laten zien hoe emoties en lichaam verbonden zijn. Het laat ook zien dat emoties tijdelijk zijn. Ze komen en ze gaan. Ze stromen door je heen en zijn slechts reacties op prikkels.

Wat we vaak doen als we boos of verdrietig zijn, is onze gedachten aanpassen op de emotie. De gedachten willen zich aanpassen aan de emotie en het lichaam. Vaak als we bijvoorbeeld boos zijn op iemand, gaan we onze gedachten zo aanpassen, dat ze de boosheid verantwoorden. We geven dan in gedachten onszelf redenen waarom het helemaal terecht is dat we boos zijn. Dit noemen we "een verhaal maken". We evalueren zo de situatie en bedenken ook welke acties we kunnen ondernemen. We verzinnen dan vaak wat we tegen de ander zullen gaan zeggen, en wat de ander misschien voor terug zou kunnen zeggen. Deze gedachten hebben echter geen functie. Door de emotie op te merken (met behulp van de lichamelijke gewaarwordingen) kunnen we deze gedachten ook opmerken. Zo doven ze uit. We noemen dit "uit het verhaal blijven".

Vaak willen we ver weg blijven van negatieve emoties. We vinden deze niet fijn, en willen ze het liefste ver weg stoppen of laten verdwijnen. Door dit te proberen, komen ze echter terug. Ze komen in de absorptieaandacht terecht. Er is dan geen ruimte voor iets anders en de emoties nemen ons over. Mindfulness gaat er vanuit dat je alle emoties welkom moet heten. Zowel negatieve als positieve emoties zijn welkom in het bewustzijn. Door deze te accepteren, zullen ze vanzelf uitdoven en zul je ze gaan zien als een stroom die komt en gaat. Door de emoties op te merken en welkom te heten, neem je automatisch afstand van deze emoties. De volgende oefening demonstreert dit.

Oefening 7.

Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu terug aan een gebeurtenis waarbij je een negatieve emotie kreeg. Bijvoorbeeld een ruzie waarin je erg boos was. Zie de gebeurtenis voor je en ervaar de emoties en gedachten die je toen ook voelde. Je voelt de emotie terugkomen en je zult je weer boos gaan voelen. Zeg nu tegen jezelf: "Welkom boosheid". Je bent welkom. Je mag er zijn.

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Kon je de situatie terughalen?*
- *Voelde je de emotie weer die je toen ook voelde?*
- *Wat gebeurde er toen je de emotie welkom heette?*

Bij oefening 7 zul je gemerkt hebben dat de emotie minder werd op het moment dat je hem welkom heette.

Je kunt de geest zien als een soort huis. Jij bent de gastheer of –vrouw, en je heet iedereen welkom in jouw huis. Als blijdschap aanklopt, heet je het welkom. Benoem dit ook: "Welkom blijdschap". Als boosheid aanklopt, is die net zo welkom. Je laat de gast (de boosheid) binnen. De boosheid is dus welkom in je huis. Je laat gasten echter nooit de leiding in het huis overnemen. Jij blijft als gastheer of –vrouw de baas in het huis. De gasten (boosheid of blijdschap) gedragen zich ook als gasten en zullen dus ook weer gaan. Zij zullen nooit de baas over het huis (je geest) worden.

Probeer nu komende tijd om je emoties op te merken. Probeer de reactie van het lichaam te voelen en de bijbehorende emotie te benoemen. Dit kan in hele simpele situaties al toegepast worden. Als je bijvoorbeeld in een lange rij van de supermarkt staat, kun je soms geïrriteerd raken omdat het wachten zo lang duurt. Probeer dan te voelen dat je lichaam gespannen wordt. Probeer de irritatie in je lichaam te voelen en benoem dan: "Er is irritatie in mij".

Hoofdstuk 7. Het denken.

Denken is iets wat we vaak onbewust doen. We zijn ons niet bewust van wat we allemaal denken en vaak zitten we in een stroom van gedachten die ons bezighoudt. Je kunt de geest gaan zien als een lege ruimte. In die lege ruimte komen de gedachten. Waar die vandaan komen en waar ze naar toe gaan weten we niet. Gedachten zijn prikkels, die verder denken uitlokken. Het is vergelijkbaar met een geur. Een geur lokt het ruiken uit. Een gedachte lokt het denken uit.

Een gedachte kan uit verschillende dingen bestaan. Een gedachte evalueert altijd iets: "wat vind ik ergens van? Hoe was dit voor mij?", bereidt iets voor: "Wat ga ik voor boodschappen doen? Hoe zal ik het weekend regelen?" of benoemt iets: "De bus komt of de trein is te laat". Deze gedachten zijn vaak in het verleden of de toekomst. Zelden zijn gedachten in het hier en nu.

Het is vaak moeilijk aan te geven wat we nu precies denken. Het denken is vaak onbewust en we kunnen dit ook niet zomaar aan anderen vertellen. Door afstand te nemen van de gedachten, kunnen we deze gaan zien dat gedachten een soort stroom zijn die door je hoofd heen gaat. Gedachten komen en gaan. Als je afstand neemt van de gedachten, zul je dit gaan merken. Je ziet de gedachten dan ook veranderen. Gedachten blijven zelden hetzelfde en veranderen continue.

Hoe kunnen we nu afstand nemen van gedachten?

Oefening 8.

Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Benoem nu elke gedachte die in je opkomt. Dus zeg tegen jezelf bij elke gedachte: "ik heb de gedachte aan...". Doe dit voor ongeveer 5 minuten.

Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

- *Hoe was dit om te doen?*
- *Kon je elke gedachte benoemen?*
- *Waar dacht je allemaal aan?*

In oefening 8 heb je waarschijnlijk gemerkt dat het benoemen van de gedachten best moeilijk is. We zijn niet gewend om stil te staan bij onze gedachten. Hoe vaker oefening 8 uitgevoerd wordt, hoe gemakkelijker het ontdekken van gedachten uiteindelijk zal gaan.

Als we iets denken dan veranderen het gevoel en het lichaam ook mee. Hebben we een nare gedachte, dan worden we ook verdrietig of boos en kunnen we dit voelen in het lichaam. Als we bijvoorbeeld denken aan het verbreken van een relatie. Dan gaan we ons uiteindelijk ook verdrietig voelen (emotie). We voelen dan onmiddellijk een steen op onze maag liggen of we laten onze schouders hangen (lichaam). Eén gedachte lokt direct meerdere reacties van het gevoel en het lichaam op. Als we ons bewust zijn van onze gedachten, kunnen we ook merken wat deze gedachten met ons gevoel en ons lichaam doen.

Vaak hebben we het gevoel dat ons hoofd "vol" zit. Dat we aan een stuk door aan het denken zijn over van alles. Dit is niet waar. We denken niet altijd. Ons hoofd is vaak genoeg leeg. We merken dit alleen niet op. Er is altijd rust in ons. We moeten dit alleen herkennen. De volgende oefening laat zien dat het denken ook kan wegblijven. Dat er ook geen gedachten kunnen zijn.

Oefening 9.

De volgende oefening bestaat uit een aantal delen. Lees iedere keer niet verder dan het deel waar je mee bezig bent en voer de opdracht deel voor deel uit.

Zet een kookwekker of andere wekker voor je neer. Zet deze telkens op 1 minuut.

- a. Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu 1 minuut aan een giraffe. Zie hoe de giraffe eruit ziet en wat hij allemaal doet.
Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:
 - Waar dacht je aan?
 - Kostte het moeite om aan een giraffe te denken?
 - Werde je afgeleid door andere gedachten dan de gedachten aan de giraffe?
 - Merkte je andere gedachten op?

- b. Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu 1 minuut NIET aan een giraffe.
Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:
 - Waar dacht je aan?
 - Kostte het moeite om niet aan een giraffe te denken?
 - Merkte je andere gedachten op?

- c. Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu 1 minuut aan alles wat je wilt. Als de giraffe in je gedachte opkomt, heet hem dan welkom. Zeg "welkom giraffe".
Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:
 - Waar dacht je aan?
 - Herkende je de giraffe in je gedachten?
 - Heette je de giraffe welkom?
 - Merkte je andere gedachten op?

- d. Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu 1 minuut aan alles wat je wilt. Alles waaraan je moet denken heet je welkom. Dus bij elke gedachte zeg je "welkom gedachte".
Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:
 - Waar dacht je aan?
 - Merkte je dat je minder denkt als dat je had verwacht?
 - Heette je de gedachten welkom?

- e. Ga weer gemakkelijk zitten. Bijvoorbeeld aan een tafel met je armen losjes op de tafel. Sluit je ogen en wees je bewust van je lichaamshouding. Denk nu 1 minuut aan alles wat je wilt. Probeer nu het begin van een gedachte te "vangen". Probeer bij elke gedachte die je hebt, het begin ervan te ontdekken en te benoemen als "het begin". Dus waar begint de gedachte en waar komt hij vandaan?
Ga bij jezelf na hoe dit was en beantwoord voor jezelf de volgende vragen:
 - Waar dacht je aan?
 - Merkte je dat je minder denkt dan dat je had verwacht?
 - Kon je het begin van de gedachte ontdekken en benoemen?

Misschien heb je bij de vorige opdracht gemerkt dat je niet altijd denkt. Er zitten zogenaamde gaten in het denken. Er zijn dus momenten dat we helemaal niets denken. Dit is een les die we kunnen onthouden wanneer we het druk hebben. Er is altijd rust in ons. We denken niet altijd, er zijn altijd momenten waarop het denken leeg is en er absolute rust heerst.

Verder lezen

Handboek meditatief ontspannen
Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress
Auteur: Jon Kabat-Zinn
ISBN13: 9789023010449

Waar je ook gaat, daar ben je
Meditatie in het dagelijks leven
Auteur: Jon Kabat-Zinn
ISBN13: 9789021537603

Haal meer uit je leven met MINDFULNESS
Auteur: Marisa Garau
ISBN: 978-90-209-7382-2

Mindfulness
In de maalstroom van je leven
Auteur: Edel Maex
ISBN: 978-90-209-6516-2

Werken met Mindfulness
Aandachtsoefeningen in de maalstroom van je leven
Auteur: Edel Maex
ISBN: 978-90-209-7156-9

Beter nu
Breng mindfulness in je leven
Auteur: Rob Brandsma
ISBN: 9789055945580

Mindfulness en bevrijding van depressie
voorbij chronische ongelukkigheid
Auteur: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn
ISBN: 9789057122491

You Tube filmpjes:

One moment meditation:
https://www.youtube.com/results?search_query=one+moment+meditation&sm=1

The Fly:
<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU>

How to make stress your friend:
<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

The unwelcome party guest:
<https://www.youtube.com/watch?v=VYht-guymF4&list=PL2HhobcEYHFdXoGuGYqS6b7sBCcK05tcf>