

Mindfulness Helpt!

Hieronder vind je algemene informatie over Mindfulness.

Wat is Mindfulness?

Mindfulness wordt op vele manieren beschreven, maar in al die beschrijvingen worden aandacht en een houding van niet beoordelende acceptatie genoemd. Eenvoudig gezegd: aandacht schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment zonder oordelen wordt mindfulness genoemd. Uit wetenschappelijk onderzoek (zoek bijvoorbeeld eens met Scholar.Google) blijkt dat mindfulness samenhangt met persoonlijk welbevinden en dat mindfulness te leren is. Maar wat is nu eigenlijk mindfulness en hoe kan je dat leren?

Het tegendeel, mindlessness, is gemakkelijker uit te leggen, want iedereen kent dat maar al te goed. Je verheugt je bijvoorbeeld om iets lekkers te gaan eten, maar terwijl je eet ben je met je gedachten ergens anders. Het is op voordat je het beseft en je hebt eigenlijk nauwelijks iets geproefd. Kortom je had geen aandacht voor wat er op dat moment was te proeven, want je aandacht was elders.

Een ander voorbeeld is dat je er naar uit ziet om iemand te ontmoeten, en als je met die persoon spreekt merkt dat je jezelf bezorgd afvraagt 'Zeg ik het wel goed', of 'Wat zal 'ie van me vinden'. Kortom je bent dan meer bezig met oordelen over jezelf en mogelijke oordelen van je gesprekspartner, dan dat je aandacht hebt voor die persoon en bemerkt wat er in het gesprek gebeurt. Je bent meer selectief op jezelf georiënteerd, dan op de gehele situatie.

Studenten die tentamen doen, kunnen ook in dit soort gepieker terecht komen. In plaats van zich te concentreren op de vragen en de antwoorden, die op dat moment alle aandacht verdienen, verschuift de aandacht naar vroeger ('Had ik het maar beter geleerd') of naar de toekomst ('Als ik zak, dan is dat een ramp'). Daarbij kunnen negatieve oordelen over jezelf ('Ik kan het niet', 'Stom, dat ik het niet weet') het denkproces van dat moment hinderen. Ook hier kan je zeggen dat je meer selectief op jezelf bent georiënteerd, dan op de taak het tentamen zo goed mogelijk te maken.

Mindfulness houdt in deze voorbeelden in: niet 'elders zijn' met je aandacht, maar duidelijk aanwezig zijn op dat moment. En mindfulness houdt ook in: niet 'veroordelend piekeren', maar de situatie accepteren zoals die nu is. Mindfulness helpt om het lekkers te proeven, de gebeurtenissen in het gesprek te ervaren en zo goed mogelijk het tentamen te maken. Dus, als je eet, eet dan ook met aandacht en proef. En als je met iemand spreekt, doe dat met aandacht en bemerk bij jezelf wat je hebt te zeggen en merk op wat de ander zegt. En houdt bij het tentamen zoveel mogelijk je aandacht bij de vragen en de antwoorden. Piekeren kan altijd nog later. Dit klinkt zeer eenvoudig, maar door de vele automatisen van mensen blijkt het in de praktijk vaak moeilijk om met aandacht in het hier en nu te blijven.

Mindfulness is op te vatten als een vaardigheid in aandacht en houding en die is te leren! Daar is tijd en oefening voor nodig en vooral een houding van niet oordelende observatie, die bevordert dat je leert uit wat je meemaakt. Als je bijvoorbeeld tijdens het oefenen merkt dat je aan iets anders denkt, merk dat dan op zonder dat te veroordelen ('Stom dat ik daar aan denk, want ik moet nu oefenen'). En als je merkt dat je dat toch doet, observeer dat zonder dat je jezelf weer opnieuw veroordeelt ('Ik moet niet negatief oordelen, want ik moet alles accepteren'). Het zal duidelijk zijn dat 'Ik mag aan niets denken, want ik moet mindful zijn' een onmogelijke opdracht aan jezelf is waarmee je jezelf alleen maar kwelt. Probeer steeds weer een houding te vinden waarbij je accepteert wat de sensaties, gevoelens en gedachten in jezelf zijn. Met openheid en acceptatie leer je beter aandacht te hebben voor wat zich in jou en anderen afspeelt.

Anders leren omgaan met lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten.

Sensaties, gevoelens en gedachten komen langs in wat William James de 'stream of consciousness' noemde. Ze komen en ze gaan weer. Het is begrijpelijk dat onaangename sensaties, negatieve gevoelens en gedachten niet erg welkom zijn. Je zou het liever niet voelen en denken, maar als deze er wel zijn, wat dan? Je zelf dwingen om pijn niet te voelen? Of opgaan in sombere gevoelens en negatieve oordelen over jezelf en daar 100% in geloven als een soort automatisme? Verbieden en oordelen dat je verboden gedachten niet mag denken, of oordelen dat je zo nu eenmaal bent?

Helpt dwingen, verbieden, oordelen of in weg zinken? Vaak niet en dan is het met mindfulness mogelijk te leren om anders om te gaan met die sensaties, gevoelens en gedachten. Je leert dan een andere houding te vinden ten aanzien van wat zich zo in jou afspeelt. Namelijk een observerende houding ten aanzien van de sensaties, gevoelens en gedachten die komen en gaan in een 'stream of consciousness'. Zo leer je anders om te gaan met pijn, somberte, gepieker, enz. Een automatisme wordt doorbroken en je neemt jezelf als het ware waar op een geïnteresseerde en vriendelijke manier. Je houding wordt meer de houding van een onderzoeker dan die van een aanklager. Minder 'zo ben ik', 'zo is het' en 'dit deugt niet van mij', maar meer 'zo neem ik dit waar en zo denk ik dat'. Een automatisme wordt doorbroken en je neemt jezelf als het ware waar op een geïnteresseerde en vriendelijke manier. Je houding wordt meer de houding van een onderzoeker dan die van een aanklager.

Hoe nu verder?

Indien je vragen hebt over Mindfulness of wilt weten hoe je dit kunt leren en of het je kan helpen bij het verminderen van je eigen klachten, dan kun je contact opnemen.

Nicoline Bos, 036-5409050, 06-26016517
nicoline@NicolineBos.nl www.nicolinebos.nl