



Informatiebrochure Mindfulness

De laatste jaren zijn er veel nieuwe ontwikkelingen binnen de psychologie. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is in Nederland nog nauwelijks bekend bij het grote publiek. In de Verenigde Staten is ACT inmiddels niet meer weg te denken bij congressen over cognitieve gedragstherapie. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effectiviteit van ACT bij mensen met de meest uiteenlopende psychische problemen. Daaruit blijkt dat ACT met name op de lange duur een positief effect heeft op de manier waarop mensen in het leven staan, en op de mate waarin mensen in staat zijn moeilijke omstandigheden te trotseren. ACT is een combinatie van verschillende thema's, zoals acceptatie, bereidheid, defusie en commitment. Ook mindfulness is een belangrijk onderdeel van ACT, en daarmee ook van deze training. Mindfulness wordt ook binnen de traditionele therapievormen al veel toegepast. Het heeft veel raakvlakken met meditatie. Het is belangrijk dat je de oefeningen die je straks gaat doen in de juiste context kunt plaatsen, zodat je weet wat precies het doel is van mindfulness.

Waarom mindfulness?

Probeer je een moment voor de geest te halen waarop je heel erg van iets schrok. Je zag bijvoorbeeld maar net op tijd dat er een vrachtwagen voorbij kwam rijden op het moment dat je over wilde steken. De angstgevoelens die je op zulk soortmomenten krijgt, zijn erg heftig en voelen niet fijn. Dat is ook de bedoeling. De gevoelens zijn gemaakt om jou te alarmeren. In een snelle reactie vlucht je terug de stoep op.

Wanneer de oorzaak van een probleem buiten ons ligt, is een reactie als vluchten of vermijden logisch. Als je weg moet duiken voor een dolle stier, is het maar goed dat je dat ook doet. Het probleem is dat we vaak dezelfde reacties vertonen op wat zich van binnen afspeelt; op onze eigen gedachten, gevoelens en ons zelfbesef. Voor een stier kun je wegduiken, maar voor jezelf kun je niet wegllopen. Je kunt je negatieve gedachten en gevoelens niet uitschakelen. Ze zullen er altijd zijn, dus wat is het alternatief voor vluchten en vermijden?

Mindfulness is een vorm van bewustzijn die ontstaat door doelbewust aandacht te geven aan dingen zoals ze zijn, op het moment zelf en zonder te oordelen. De oefeningen zijn puur gericht op de beleving van het hier en nu. Door contact te maken met je zintuigen en bewust te letten op wat je ervaart, wordt de manier waarop je dingen beleeft intenser en daarmee vaak een stuk waardevoller. Mindfulness richt zich op alledaagse dingen, die we meestal als vanzelfsprekend beschouwen, of die we negeren. Daarbij leer je om niet te oordelen en de dingen te ervaren zoals ze werkelijk zijn, en niet zoals wij willen dat ze zijn. Als je de oefeningen gaat toepassen in je dagelijks leven, ontwikkel je de vaardigheid van direct ervaren. Mindfulness is dus vooral een vaardigheid; een manier van doen die iedereen zichzelf kan aanleren.

Hierbij geldt dat hoe vaker je oefent, des te beter je je gevoelens zult beleven en de wereld om je heen ervaren.

Waarom werkt mindfulness zo goed? Het antwoord is een beetje tegenstrijdig:

Hoe meer je geleerd hebt bedreigende gedachten en gevoelens op een onbevangen en onbevooroordeelde manier te ervaren, hoe kleiner de kans wordt dat je last zult hebben van die gedachten en gevoelens.

Omdat je niet meer over de gevoelens oordeelt, ervaar je ze niet meer als 'lastig' of bedreigend. Met andere woorden: de problemen die je ervaart met je gedachten en gevoelens worden veroorzaakt door de manier waarop je die problemen probeert op te lossen. Het feit dat we als mensen negatieve gedachten, gevoelens en omstandigheden tegenkomen, is op zichzelf niet de oorzaak van het



menselijk lijden. Het feit dat we lijden wordt met name veroorzaakt, doordat we er alles aan doen om die gedachten, gevoelens en omstandigheden te vermijden. Misschien heb je tot nu toe vooral geprobeerd je af te zonderen van negatieve gedachten en gevoelens. Door deze oefeningen leer je dit niet meer te doen, waardoor je misschien zult ontdekken wat je al die tijd vermeden hebt. Zeker in het begin kan het spannend zijn de oefeningen uit te voeren. Je bevindt je ineens op een pad waar je eerder altijd met een boog omheen liep. Zie het als een hereniging met een oude bekende, waarbij je in het begin nog een beetje onwennig bent samen. Het is misschien zo lang geleden dat je echt in contact hebt gestaan met jezelf, dat het voelt alsof je jezelf opnieuw moet leren kennen. Maar net als bij de oude bekende komen er vroeg of laat weer vertrouwde gevoelens bovendrijven.

Wat mindfulness niet is

De oefeningen hebben niet tot doel je tot rust te brengen. Mensen zijn vaak geneigd de oefeningen alleen te doen als ze behoefte hebben aan ontspanning. Hoewel dit een prettige bijwerking kan zijn, is mindfulness hier niet voor bedoeld. Het is juist belangrijk dat je de oefeningen doet zonder dat je voor jezelf het doel stelt dat je je rustiger wilt voelen. Met zo'n instelling is je verstand namelijk weer bezig om je gevoelens te controleren en dan zul je de oefeningen niet doen als je je even niet goed voelt, of ga je de oefeningen juist gebruiken om je negatieve gevoelens weg te duwen. Mindfulness heeft niets te maken met de regels van je verstand. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen positieve of negatieve gedachten en gevoelens. Alles wat je denkt en voelt, is aanwezig en mag beleefd worden, zonder dat hier eisen aan worden gesteld. En dus is ieder moment van de dag geschikt om deze oefeningen te doen. Of je nu opgewekt, gedeprimeerd, rustig, bang, boos of moe bent: er is nooit een reden om de oefeningen niet te doen.

Ook is mindfulness geen manier om je bewustzijn te veranderen. Hypnose of transcendentale meditatie zijn voorbeelden van technieken die je in een 'andere' of 'hogere' vorm van bewustzijn willen brengen. Mindfulness heeft juist tot doel om het contact met je zintuigen te vergroten, waardoor je weer met beide benen op de grond en in het leven komt te staan.

Tips: Vier belangrijke tips voor Mindfulness.

1. Probeer je gedachten, emoties en lichamelijke gevoelens zo min mogelijk te sturen. Mindfulness draait om ervaren, niet om ontspannen. Dit betekent dat je bijvoorbeeld bewust op je ademhaling gaat letten zónder dat je rustig probeert te worden. Het betekent dat je vervelende gedachten voorbij ziet komen zónder dat je deze hoeft te vervangen door positieve gedachten. Neem dus een open houding aan waarin alles mag zijn wat het is.
2. Wees nieuwsgierig! Onderzoek je leven opnieuw, alsof je een kind bent dat voor de eerste keer in aanraking komt met deze gewaarwordingen. Houd je ogen en oren open en geef de oefeningen de kans om hun werk te doen.
3. Weet dat geluk hem zit in het ervaren van de kleinste dingen. Je gedachten zullen misschien zeggen dat het zinloos is om zo aandachtig stil te staan bij alles. Toch zorgen dit soort ervaringen er uiteindelijk voor dat je je leven leuker en waardevoller zult vinden. Wees hierop bedacht en ga met voorbedachten rade op zoek naar nieuwe ervaringen!
4. Reserveer tijd. Zeker de eerste maand zou je het beste iedere dag twintig minuten tot een half uur kunnen reserveren om te oefenen met mindfulness. Zie dit als tijd die je investeert in het aanleren van een nieuwe vaardigheid. Op den duur kan dit een gewoonte worden.