

## 1.01 Mindfulness... en de automatische piloot

'Aanwezig zijn': misschien is dat de mooiste vertaling van mindfulness. En dan echt aanwezig zijn: niet alleen met je fysieke lichaam en met je gedachten ergens anders, maar dat je er helemaal bent.

In feite leef je in een voortdurende opeenvolging van momenten. Met andere woorden: het heden is ons leven, je kunt alleen 'echt' leven op het moment. Mindfulnessstraining betekent dat je leert aanwezig te zijn en in contact te staan met je ervaringen 'in' het moment zelf. Dat je opzettelijk aandacht schenkt aan hoe je ze ervaart en hoe ze zich tonen, zonder ze goed te keuren of af te keuren. Eenvoudigweg oplettend en belangstellend te zijn, bewust in contact met 'de dingen van het moment'. Mindfulness is daarom ook: 'stóp, even stilstaan', uitstappen uit het vanzelf doorgaan.

Je komt erdoor 'bij zinnen' en zo ontstaat er een 'ruimte' waardoor je niet onmiddellijk in je automatische reacties schiet. Mindfulness heeft niet als doel dat je je góéd gaat voelen, ook al is het fijn als dat als een cadeau meekomt. Mindfulness heeft als doel dat je goed gaat vóélen, beseffen, bewuster wordt in het moment. Daardoor kun je je béter gaan voelen: steviger, evenwichtiger, met meer vertrouwen. Misschien rijker met meer keuzevrijheid.

Mindfulness heeft ook een liefdevolle kwaliteit waardoor je steeds meer met mildheid en vriendelijke interesse gaat 'kijken' naar je ervaringen, in plaats van in afkeuring en veroordeling te schieten wanneer dingen niet lopen zoals je verwacht had. Iemand zei op de vraag: 'Wat heb je door mindfulness geleerd?':

'Ik heb aandacht aan mijn lichaam leren schenken. Ik luister beter naar mezelf: wat is goed voor me? Ik kan beter opkomen voor mezelf en mijn gepieker kan ik meer loslaten. "Het is zoals het is", ik vecht er niet meer zo tegen, straks is het weer anders en dat is óók goed want alles verandert steeds en steeds weer.'

Richt je niet op een direct resultaat, op het bereiken van doelen. Met geduld en voortdurende oefening zul je vanzelf in de richting van je doelen komen. Wanneer je bijvoorbeeld met aandacht bij je lichaam bent, komt de ontspanning meestal na verloop van kortere of langere tijd vanzelf. Je leert om 'niet te streven', iets wat bij ons bijna ingebakken is, maar 'stil te staan', wat we meestal erg moeilijk vinden.

Wat voor problemen je ook hebt, je bent zoals je bent en dat is goed genoeg. Sterker: je bent meer, veel meer, dan alleen je problemen. Mindfulness begint er in de dagelijkse praktijk altijd mee dat je je automatische gewoontereacties en gedachten leert herkennen.

### De automatische piloot

Je brengt veel tijd van je leven door met het doen van dingen 'op de automatische piloot'. Je staat onder de douche en wast je haar terwijl je ondertussen bezig bent met wat je die dag allemaal moet doen. Je drinkt een kop koffie en 'ineens' is hij leeg. En iedereen kent wel dat je ergens naartoe rijdt en ineens merkt dat je een heel stuk van de weg ongemerkt hebt afgelegd. Dat is onze automatische piloot.

Het goede daarvan is: je hoeft niet over alles apart na te denken.

Het ongelukkige is vaak: je leeft niet echt, je mist een heleboel hier-en-nu, levende en rijke momenten in je leven.

Het gevaar is: als er iets moeilijks of pijnlijks gebeurt, kun je automatisch in angstige of depressieve gevoelens tuimelen en daar een tijdlang in gevangen zitten. Je trekt dan automatisch negatieve conclusies, zonder dat je het door hebt, en je automatische negatieve commentaar kan jouzelf ongemerkt in een negatieve stemming brengen en ondermijnt je.

Door dit bewuster te worden, leer je geleidelijk steeds vaker op een situatie te reageren vanuit een keuze. Daarvoor is nodig dat je jezelf erin oefent steeds meer op te letten waar je aandacht is, en, het allerbelangrijkste en enige: die steeds weer terug te brengen naar dat wat je nú ervaart. Wat er ook gebeurt (bijvoorbeeld in slaap vallen, concentratie verliezen, blijven denken aan andere dingen, focussen op het verkeerde lichaamsdeel of niets voelen): dat is géén probleem. Dit zijn jouw ervaringen op dat moment. Breng de aandacht gewoon weer terug. Je hoeft niets te presteren en je hoeft het niet beter te kunnen.

Dat leidt tot meer vrijheid...

Dat lijkt allemaal heel mooi, maar het is nogal een keuze. Je ervaringen van het moment bewust worden, toelaten... óók als ze pijnlijk of onaangenaam zijn. Milder in je leven gaan staan: je (steeds meer) ontwennen om te oordelen over jezelf en jezelf af te keuren.

De invloed van lastige of pijnlijke ervaringen wordt hierdoor minder, ook al zullen ze wel blijven bestaan, want dat hebben we niet in de hand. 'Een kapitein heeft wel controle over zijn schip maar niet over de zeeën en de winden.' Ook ga je beter voelen wat goed voor je is en waar je over grenzen gaat. Maar om, terwijl je opener gaat staan, toch je evenwicht te behouden en op te houden om in jezelf onaangename ervaringen te bestrijden: dat is niet niks. Je houding in het leven gaat diepgaand veranderen als je dat blijft oefenen.

#### 4 illustraties:

- Je zit op de fiets. Je hebt haast. Het verkeerslicht springt net op rood. Je wilt automatisch doorfietsen, even wat harder trappen, dat kan nog net voor die auto. Of... je stopt. Je neemt even de tijd om in- en uit te ademen, je voelt hoe je op je fiets zit, hoe je handen het stuur vasthouden, de koude lucht langs je gezicht, totdat...
- Je wordt woedend, je beseft het, je voelt en merkt hoe je lichaam reageert, je voelt je opwellingen in gevoelens en gedachten. Je kunt dit blijven voelen en beseffen, en vanuit die ruimte (of dat beetje ruimte) beslissen wat je doet in plaats van automatisch (af)reageren.
- Je wandelt met iemand, je ziet een prachtig vergezicht, je pakt niet automatisch je fototoestel, je gaat er niet onmiddellijk uitgebreid over praten: je staat stil, je beseft het en laat het binnenkomen. Het doet iets met je, je bent even stil van denken.
- Je ervaart schuldgevoel met alle bijbehorende veroordelende gedachten. Het gaat automatisch, een slepend gevoel, deprimerend, destructief. Je denkt na over wat je gedaan hebt. Als je geen schuld aantreft bij jezelf, verdwijnt het gevoel niet maar kun je wat afstand leren bewaren. Als je schuld had is er het besef dat je het niet juist vindt wat je gedaan hebt. Je erkent het en de eventuele schade. Je blijft mild ten opzichte van jezelf. Je ervaart de vrijheid om je te verontschuldigen en eventuele schade te herstellen en je kunt helderder bedenken hoe je het de volgende keer anders kunt aanpakken. En dat kan lukken of niet, maar het geeft je altijd weer nieuwe aanknopingspunten.