

Deel 1



De basis van mindless- ness en mindfulness

Deel 1 van dit boek gaat over de achtergrond van mindlessness en mindfulness, en legt uit hoe ze ontstaan. Ook gaan we in op hoe je een basis voor een mindful bestaan creëert. In hoofdstuk 1 kijken we naar reacties die voortkomen uit angst, die de oorzaak zijn van mindlessness. En we kijken hoe het komt dat dit tot pijn en verdriet leidt. Hoofdstuk 2 leert je hoe je ruimtelijk aanwezig kunt zijn terwijl je leven zich voltrekt. Dat is namelijk nodig om de oefeningen in dit boek goed uit te kunnen voeren en informatie te vergaren over jouw manier van zijn in de wereld. Hoofdstuk 3 gaat over je bewust zijn van je ademhaling en je lichaam. Dat zijn geweldige hulpmiddelen voor mindfulness, omdat je ze altijd bij je hebt, waar je ook bent. Met mindful ademen en bewust ontspannen kom je een heel eind met het terugdringen van op angst gebaseerde reacties en het creëren van de ruimtelijke aanwezigheid die je helpt al je ervaringen met geduld, openheid en compassie te beschouwen.

Het is belangrijk om te beseffen dat het doel van mindfulness, in dit boek en in je leven, *niet* is om bepaalde gedachten, gevoelens, reacties, opvattingen, dingen die afleiden of waar je aan gehecht bent, te vermijden. Zulke dingen zijn onafwendbaar en zijn in wezen koren op de 'mindfulness-molen'. Iedere oefening die je doet, leert je de ruimtelijke aanwezigheid te creëren die je nodig hebt om niet meer automatisch te reageren. Als dat lukt, wordt het mogelijk om diepgaander, milder en met meer compassie op je leven te reageren.

1 Angst en mindlessness



Om goed te kunnen begrijpen wat mindfulness inhoudt, is het zinvol om eerst mindlessness te bespreken. Het is voor mensen heel normaal om een reeks automatische technieken en strategieën te ontwikkelen die leiden tot mindlessness, en uiteindelijk tot pijn en verdriet. Pas als je begrijpt waar je eigen mindlessness vandaan komt, kun je ook herkennen wanneer je in die automatismen vervalst. Je snapt dan ook beter hoe je mindful en ruimtelijk aanwezig kunt zijn. Stap één is beseffen dat mindlessness ontstaat door op angst gebaseerde reacties op bedreigingen – zowel echte als vermeende bedreigingen. Als eerste moet je daarom kijken naar angst.

Angst: de basis van mindless reacties

Accepteer, voordat je verder leest, gewoon dat angst ervoor zorgt dat je je verzet tegen je pogingen om ruimtelijk en mindful aanwezig te zijn. Een beetje angst is onvermijdelijk en heel sterk. Het kan zo'n natuurlijk onderdeel van je dagelijkse bestaan gaan uitmaken dat het bijna op ademen lijkt – iets wat je doet zonder dat je er bewust van bent. Als je je niet realiseert dat je angsten tot mindlessness leiden, zul je de neiging hebben om een verklaring voor je lijden te zoeken in situaties, in andere mensen, in je verleden en in je toekomst. Dat gaat vaak gepaard met anderen de schuld geven, manipuleren, compensatiegedrag, niks uit handen durven geven en vermijdingsgedrag.

Om mindful te kunnen reageren, moet je ervoor zorgen dat je angst en andere zaken die haaks staan op een mindful bestaan, herkent en dat je ermee om kunt gaan. Het is onmogelijk om een mindfulle manier van denken bovenop een mindless manier van denken te stapelen. Proberen om mindfulness te ontwikkelen zonder eerst te leren hoe je je bewust wordt van en omgaat met mindless reacties, is net als proberen een sneeuwpop te maken aan de Costa del Sol. Zelfs al lukt het je om daar sneeuw te krijgen, dan nog zul je merken dat bepaalde dingen je pogingen uiteindelijk saboteren. Als je dit begrijpt, zul je je beter aan kunnen passen aan jouw levensomstandigheden. En misschien blijkt achteraf zelfs dat je eigenlijk helemaal geen sneeuwpop wilde maken!

Mindless leven heeft iets onbuigzaams. Ongeacht het resultaat gebruik je in je leven koste wat het kost je op angst gebaseerde copingstrategieën. Misschien word je snel boos of geïrriteerd, misschien ben je gescheiden of heb je inmiddels een hele waslijst met lichamelijke kwaaltjes verzameld. Misschien heb je eindeloos veel diëten geprobeerd, slik je allerlei medicijnen of ben je koopziek geworden om je leven 'op orde te brengen'. En misschien heb je je vervolgens afgevraagd waarom niets helpt. Maar bedenk dat zolang je reacties op angst gebaseerd zijn, dat allemaal maar heel weinig zal werken. De baanbrekende psycholoog Abraham Maslow (1974) zei ooit dat als je alleen maar een hamer in je gereedschapskist hebt zitten, je uiteindelijk alles behandelt alsof het een spijker is.

De vecht-of-vluchtreactie

Mindlessness is niet zomaar een idee; het heeft reële psychologische en lichamelijke gevolgen voor elk aspect van je kwaliteit van leven. Uit wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen lichaam en geest blijkt dat lichaam en geest als een geheel functioneren en dat verstoring van een deel van dat systeem gevolgen heeft voor het geheel. Medisch antropoloog dr. Walter Cannon introduceerde in 1915 voor het eerst de notie *vecht-of-vluchtreactie* in de medische literatuur. Hij toonde aan dat wanneer iemand in zijn omgeving een gevaar of een bedreiging ervaart, altijd dezelfde fysiologische reactie plaatsvindt: de vecht-of-vluchtreactie. Die bereidt het lichaam-geeststelsel voor om zich te beschermen tegen de waargenomen dreiging.

De vecht-of-vluchtreactie is een automatische reactie van het *autonome zenuwstelsel* (AZS). Op het moment dat je iets meemaakt wat je als een bedreiging ziet, registreert je AZS die informatie en stuurt het een lading stresshormonen het lichaam in. Die zorgen ervoor dat je *sympathisch zenuwstelsel* (SZS) zich voorbereidt om te vechten, te vluchten of te verstijven. Eén effect van deze reactie is dat zowel ons cognitieve mentale systeem als ons gedrag zich nog maar op één ding concentreren. Je let alleen nog maar op informatie die te maken heeft met de dreiging; de rest ontgaat je. Je gedragsmogelijkheden worden dus ingeperkt door wat je waarneemt.

Het sympathisch zenuwstelsel

In zijn rol van waakhond die op de uitkijk staat voor mogelijke bedreigingen van jouw veiligheid, zorgt het sympathisch zenuwstelsel ervoor dat je totale psychofysiologie paraat blijft, om snel te kunnen reageren op gevaar. Dit is wat het onder andere doet:

- het versnelt de hartslag en verhoogt de bloeddruk
- het versnelt de ademhaling
- het verwijdt de bloedvaten naar het hart
- het verhoogt de bloedtoevoer naar de spieren met ongeveer 1200 procent
- het geeft adrenaline en andere stresshormonen af

- het maakt opgeslagen energie vrij
- het verwijdt de pupillen zodat de omgeving beter kan worden gescand op mogelijk gevaar
- het laat je meer zweten
- het vermindert de bloedtoevoer naar de huid.

Al deze fysiologische reacties hebben ook invloed op je cognitieve vermogens. Zo zorgen stresshormonen als adrenaline en cortisol er bijvoorbeeld voor dat je waarneming uitsluitend gericht is op omgevingsignalen die te maken kunnen hebben met de vermeende bedreiging. Als gevolg daarvan ervaar je je omgeving voortdurend als bedreigend. De vicieuze cirkel van reacties die je hiermee creëert, kan je sympathisch zenuwstelsel in een constante staat van paraatheid houden. Als het bestond, zou je het een 'trage adrenalinedruppelaar' kunnen noemen. Dit werkt activering van het *parasymphatisch zenuwstelsel* (PZS) tegen, dat deel van de hersenen dat de effecten van stress beteugelt. Als je SZS voortdurend in staat van opwinding verkeert, spreken we van *autonome disregulatie*.

Het parasymphatisch zenuwstelsel

Het parasymphatisch zenuwstelsel zorgt ervoor dat het lichaam tot rust kan komen en zich kan herstellen. Activiteit van dit deel van de hersenen zorgt ervoor dat je kunt kalmeren, uitrusten en slapen. Als het PZS door overprikkeling van het SZS de vecht-of-vluchtreactie niet kan neutraliseren, doen zich diverse lichamelijke verschijnselen voor: slaapstoornissen, spijsverteringsproblemen, het prikkelbare-darmsyndroom, spanningen, paniekaanvallen, depressiviteit, irritatie, hoofdpijn, ademhalingsproblemen, en nog veel meer. Een paar van de belangrijkste functies van het parasymphatisch zenuwstelsel zijn:

- het verlaagt de hartslag en de bloeddruk
- het zorgt voor een rustige ademhaling
- het bevochtigt de mond en de ogen
- het zet de spijsvertering in werking, waardoor het lichaam energie kan opslaan
- het vernauwt de pupillen
- het zorgt ervoor dat de darmen en voortplantingsorganen weer gaan werken
- het verbetert het genezingsproces van het lichaam
- het zorgt voor rust en slaap.

Het interessante is dat wanneer we een gevoel van ruimte ervaren (aan het strand, in de bergen of op een andere plek waar we 'even weg van alles' zijn), het PZS geactiveerd wordt en het lichaam in een toestand van rust en herstel komt, en dat vermindert de effecten van stress.

mindless vanuit angst reageert. In dit hoofdstuk leer ik je een ademhalingstechniek waar ik jarenlang aan heb gewerkt. Het is een techniek die je zuurstoftoevoer verhoogt en je neiging om automatisch te reageren, vermindert. Het is tegelijkertijd een inleiding op een begrip dat ik *de pauze* noem. Ik kom daar in de loop van het boek geregeld op terug. Op dit moment is het van belang dat je weet dat je de pauze moet koesteren tijdens je ontwikkelingsproces naar een ruimtelijk en mindful bestaan.

Je lichaam in de gaten houden, letten op wat je lichamelijk voelt en mindful je spanning verminderen, is een krachtige manier om mindfulness te ontwikkelen en je gevoel van ruimte te vergroten. Door na te gaan of en waar je ergens spanning, pijn of andere dingen voelt, krijg je meer inzicht in hoe jij meestal reageert op wat je in je leven meemaakt. Dat inzicht kun je gebruiken om te peilen hoe het met je innerlijke toestand en reactiviteit gesteld is. Vervolgens kun je door mindful adem te halen met de bedoeling eventuele spanning te verminderen, die automatismen loslaten en jezelf in een psychosociale toestand brengen waarin je meer aandacht schenkt aan gebeurtenissen in het leven in plaats van er automatisch op te reageren.

De ademhaling van een kind: Middenrifademhaling

De kracht van middenrifademhaling ontdekte ik 28 jaar geleden toen ik 's nachts als kersverse vader naar mijn eerste kind keek, dat in haar wiegje lag te slapen. Ik zat in mijn eentje in de spaarzaam verlichte kamer en raakte betoverd door de rust van haar slaap. Na een tijdje merkte ik dat ik op dezelfde manier als zij was gaan ademen, in haar ritme en tempo. Twee dingen vielen me op. Allereerst hoe natuurlijk ze vanuit haar buik ademde (dit type ademhaling wordt meestal buikademhaling genoemd). In die tijd deed ik heel actief aan yoga en dus was deze vorm van ademen bekend terrein voor mij. Het tweede wat me opviel, en verbaasde, was de pauze na iedere uitademing. Ze ademde in, ademde uit, en pauzeerde vervolgens heel rustig en stil, alsof ze wachtte op de komst van haar volgende ademhaling. Dan ademde ze weer in, ademde uit en pauzeerde weer, en dat keer op keer.

Op dat moment begon het me te dagen: de meesten onder ons laten de kans om te rusten tijdens onze natuurlijke pauzes lopen. Veel ademhalingstechnieken die ik had geleerd, legden de nadruk op de pauze aan het einde van de inademing; nu ervoer ik de intensiteit van de pauze die van nature volgt op elke uitademing.

De middenrifademhalingstechniek is een krachtige manier om ruimtelijkheid te ervaren, en ook heel gemakkelijk te leren. Een van de fantastische aspecten van deze ademhalingstechniek is dat je het op elk moment en overal kunt doen. Je hoeft je

ogen niet te sluiten en ook geen ongebruikelijke houding aan te nemen. Je kunt deze manier van ademen dus oefenen terwijl je de afwas doet, autorijdt, kibbelt met je vijftienjarige zoon en op elk ander moment dat je graag je ruimtelijke, ontvankelijke en open houding wilt bewaren tegenover wat er op dat moment ook gaande is, zonder te reageren, te oordelen of je af te laten leiden.

Oefening Middenrifademhaling

Veel te vaak ademen mensen voornamelijk via hun schouders en borstkas. Daardoor komt er maar weinig zuurstof in de longen. Als je maar tot op een derde of hooguit de helft van je longcapaciteit ademhaalt, neemt je zuurstofniveau af en dat activeert je sympathische zenuwstelsel. Bekijk het eens als volgt: als je tijdens het ademen slechts een derde van je longcapaciteit gebruikt, moeten de 75 biljoen cellen in je lichaam het doen met tweederde minder zuurstof. Het hele lichaam beschouwt dit als een toestand van stress, angst en pijn. Helaas blij je daardoor paradoxaal genoeg snel en oppervlakkig ademen.

Deze oefening helpt je je ademhaling te veranderen en weer terug te keren tot de natuurlijke buikademhaling. Zoals gezegd wordt dit ook middenrifademhaling of diafragma-ademhaling genoemd. Het middenrif is een spier die zich tussen de longen en de buikholte bevindt. Als je volledig ademhaalt, zet je middenrif naar beneden uit in de richting van de buik, zodat de longen zich volledig kunnen vullen. Een waarschuwing is hier op zijn plaats. Als je lijdt aan een ziekte van de luchtwegen, zoals astma, longontsteking, COPD of bronchitis, blaas dan bij een uitademing niet meer lucht uit dan voor jou prettig voelt. Het uitblazen van al je lucht kan namelijk je problemen verergeren.

- 1 *Neem de mindfulnesshouding aan en neem zo een paar minuten rust, adem rustig en concentreer je op het tempo van je ademhaling.*
- 2 *Concentreer je op de volgende inademing en adem dan volledig uit. Gebruik je buikspieren om alle lucht naar buiten te persen. Als je zo veel mogelijk lucht hebt uitgeblazen, pauzeer dan ongeveer twee seconden.*
- 3 *Laat de lucht op een natuurlijke manier weer je longen in komen. Zuig geen lucht naar binnen. Dat roept waarschijnlijk alleen maar een soort hyperventilatiereactie op. Laat je longen zich gewoon weer rustig vullen.*
- 4 *Adem een keer normaal in en uit.*
- 5 *Adem weer volledig uit. Pers alle lucht naar buiten en probeer dit keer iets meer lucht uit te blazen dan de vorige keer. Pauzeer dan zo'n twee seconden en laat je longen zich weer op natuurlijke wijze met lucht vullen.*
- 6 *Adem een keer normaal in en uit.*

- 7 *Herhaal deze cyclus nog twee keer: geforceerde uitademing, een korte pauze, gewoon inademen, en een keer gewoon in- en uitademen. In totaal heb je die cyclus dan vier keer gedaan.*
- 8 *Na afloop van de vierde cyclus haal je weer adem in het ritme dat voor jou prettig en natuurlijk voelt. Wees je bewust van hoe je ademhaalt en richt je aandacht op de pauze die aan het eind van iedere uitademing optreedt. Neem even rust tijdens die pauze en wacht op de komst van de volgende ademhaling.
Wees je bewust van hoe het voelt tijdens die rustpauze. Ga na hoe je je lichamelijk en geestelijk voelt en wat er gebeurt met je probleemdenken. Als je gedachten afdwalen, richt je aandacht dan rustig weer op de pauze.*
- 9 *Als je je pauzes een paar minuten hebt geobserveerd, neem dan even de tijd om na te denken over de volgende vragen en ze te beantwoorden.*

Wat is je opgevallen aan het ritme van je ademhaling na die vier middenrifademhalingscycli?

Wat gebeurde er lichamelijk toen je op die manier ademhaalde?

Wat gebeurde er in eerste instantie toen je bewust begon te pauzeren aan het einde van de uitademing?

Wat gebeurde er lichamelijk toen je met de pauzes rust in je ademhaling bracht? Merkte je dat er een verschuiving plaatsvond? Hoe?

Veranderde de pauze op een of andere manier toen je tijdens die pauze rust nam?

Oefen de komende week twee keer per dag de middenrifademhaling en blijf deze daarna geregeld oefenen – terwijl je bezig bent met dit boek, en daarna. Het kost je maar een paar minuten en je hebt er de rest van je leven profijt van. Je kunt dan

namelijk gemakkelijk weer terugkeren naar die pauze door je simpelweg even af te vragen ‘Waar is mijn pauze?’ Wanneer je deze ademhalingstechniek oefent, let dan zowel op de lichamelijke als de emotionele aspecten van wat je ervaart. Er kan een zekere weerstand optreden, vooral in het begin. Dat is normaal. Het gaat immers om een nieuwe en onbekende manier van ademen. Als het vreemd aanvoelt, bedenk dan dat dit komt doordat je gewend bent om adem te halen met slechts een beperkte hoeveelheid van je longcapaciteit. Het kan in het begin vreemd aanvoelen om je manier van ademen te veranderen. Wees alsjeblieft geduldig; uiteindelijk zal je lichaam-geeststelsel zich deze natuurlijke manier van ademen herinneren.

Deze eenvoudige techniek heeft twee belangrijke voordelen. Je brengt er direct je autonome zenuwstelsel mee in balans en het helpt je een open houding aan te nemen bij alles wat er in je leven gebeurt, zonder te oordelen, te reageren of je mee te laten slepen. Je hoeft niet langer passief te lijden onder angst- of woedeaanvallen. Als je er eenmaal aan gewend bent om rust te nemen tijdens je pauzes, biedt dat je de ruimte om bestaande problemen vanuit een ander perspectief te bekijken.

Het verhaal van Anita

Anita, een 31-jarige alleenstaande vrouw die in een verpleeghuis werkt, kampte met ernstige paniekaanvallen. Daar had ze een paar keer per week last van. Tijdens de eerste sessie zei ze herhaaldelijk dat meer familieleden nogal angstig aangelegd waren en dat het dus wel in haar genen zou zitten. Haar moeder, tante en twee zussen worstelden allemaal met paniek en angst. Ze zei: ‘Bij hen heeft niets geholpen, dus waarschijnlijk zal bij mij ook wel niks helpen. Ik heb dit al zolang ik me kan herinneren. Volgens mijn moeder was ik als kind al erg paniekerig. Ik ben al bij andere therapeuten en psychiaters geweest, maar zij hebben me niet kunnen helpen, dus betwijfel ik of u dat wel kunt.’ Anita leek erg gehecht aan het idee dat haar angst genetisch bepaald was.

Ik toonde begrip voor haar lijden en prees haar doorzettingsvermogen om van haar symptomen af te komen. Daarna vroeg ik Anita of ze iets compleet nieuws wilde proberen – iets wat niets te maken had met vechten tegen de angst. Ik zei dat een nieuwe benadering zou kunnen helpen, omdat haar angst zo groot was en veel gekwalificeerde en kundige therapeuten niets voor haar hadden kunnen doen.

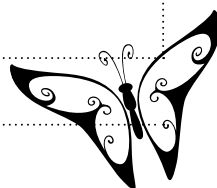
Ik legde uit dat angst leidt tot een snelle en oppervlakkige ademhaling en dat dit de angst kan verergeren. Daarna legde ik de werking van de middenrifademhaling uit en waarom deze haar kon helpen bij haar aanvallen. Ze toonde wel belangstelling, maar waarschuwde me: ‘Op een schaal van één tot tien zit ik wat mijn angst betreft nu op een zeven, dus ik heb geen idee of dit gaat werken.’ →

Ik begeleidde Anita bij het proces en liet haar ervaren hoe anders diep ademen voelde. Nog nooit eerder had ze ervaren hoe het was om via haar buik adem te halen en ze vond het heel natuurlijk en aangenaam aanvoelen. Vervolgens richtte ik haar aandacht op de pauze aan het einde van haar uitademing en stimuleerde haar daar een gevoel van rust in te vinden.

Ze merkte op dat die pauze steeds langer en langer duurde en dat ze er kalm van werd. Daarna zei ze: 'Mijn angst zit nu op twee of drie. Wauw! Ik had nooit gedacht dat ik mijn angst zo snel zo'n eind kon terugbrengen!'

Ik moedigde haar aan om een week lang twee keer per dag de middenrifademhaling te oefenen om vertrouwd te raken met de ruimte die dat gaf. Dan hoefde ze zich niet meer mee te laten slepen door angst en paniek, maar kwam ze weer tot zichzelf, gewoon door zich af te vragen: 'Waar is mijn pauze?'

Een aantal sessies later vertelde Anita dat ze niet bang meer was van haar angst. Als ze die voelde aankomen, concentreerde ze zich op haar pauze en nam daar rust totdat de spanning verdween. Ze zei: 'Nou, ik denk dat dit hele angstgebeuren uiteindelijk toch niet in mijn genen zit!'



Oefening De ademhaling observeren

Nu volgt een andere, traditionelere ademhalingsoefening. Deze is hetzelfde als de oefening voor het observeren van gedachten uit hoofdstuk 2, maar nu focus je je aandacht op je ademhaling. Je ademhaling is een geweldige leermeester, omdat ze direct verbonden is met de continue stroom van je leven. Adem in, adem uit, en denk eraan dat je met zo'n negentienduizend ademhalingen per dag enorm veel momenten krijgt om je leven te ervaren als een stroom, als een continu proces. Realiseer je dat je, net zoals je nooit zou proberen om de continue stroom van je ademhaling te stoppen, ook de stroom van je leven niet kunt stoppen en zelfs niet bepalen. Ze zijn een en dezelfde.

Neem de mindfulnesshouding aan.

Richt je aandacht rustig op het ritme van je ademhaling en observeer die gewoon, zonder dat je er op een of andere manier iets aan probeert te veranderen. Misschien haal je diep adem, of oppervlakkig, misschien snel of langzaam. Observeer haar gewoon.

Elke keer dat je gedachten afdwalen, richt je je aandacht weer rustig op het simpelweg observeren van je ademhaling.

Waarschijnlijk zullen je gedachten vaak afdwalen, dat ligt namelijk in de menselijke aard. Wat belangrijk is, is dat je je aandacht weer terugbrengt naar de

kern – in dit geval je ademhaling terwijl je gewoon ademt. Wat helpt, is de ademhalingen benoemen. Bij de inademing zeg je in jezelf 'adem in' en bij een uitademing 'adem uit'.

Observeer je ademhaling ongeveer vijf minuten. Neem dan even de tijd om na te denken over de volgende vragen en ze te beantwoorden.

Wat viel je op aan het ritme van je ademhaling toen je er rustig aandacht aan schonk?

Wat gebeurde er met je gedachten nadat ze waren afgedwaald, toen je je aandacht weer rustig op je ademhaling concentreerde?

Noem drie gebieden in je leven waarin je deze oefening wilt gebruiken om jezelf te herinneren aan de stroom van je leven, zodat je je niet laat meeslepen door allerlei voorbijkomende gedachten.

Als je in het dagelijks leven je ademhaling observeert, met name op de drie gebieden van je leven die je zojuist hebt opgeschreven, let dan vooral op welke invloed het focussen op je ademhaling en het terugkeren naar je ademhaling op jou hebben – lichamelijk, geestelijk, emotioneel of anderszins. Neem even de tijd om op te schrijven wat je tijdens deze oefening hebt ervaren.

Je bewust worden van lichamelijke gewaarwordingen

Zoals we in hoofdstuk 1 bespraken, beïnvloedt de vecht-, vlucht- of bevriesreactie het hele lichaam-geeststelsel. Door te letten op de lichamelijke verschijnselen die je tijdens lastige situaties ervaart, kun je erachter komen wat jouw persoonlijke waarschuwingssignalen zijn: welke tekenen aangeven dat je automatisch reageert in plaats van dat je er mindful mee omgaat. Bepaalde fysiologische reacties op stress komen vaak voor en zijn haast overal ter wereld hetzelfde. Denk aan een versnelde hartslag, gespannen spieren en snel, oppervlakkig ademen. Toch zijn we allemaal uniek. Ga dus eens op zoek naar deze veelvoorkomende symptomen en probeer erachter te komen wat specifiek voor jou geldt. Misschien klem jij vooral je