

Mindfulness... een klare kijk

Heb je dat ook net voor je gaat slapen? Zo dat typisch avondritueel: de televisie afzetten, nog even naar toilet gaan, naar de badkamer gaan om tanden te poetsen, make-up af te doen, naar de slaapkamer gaan, gordijnen dicht trekken, uitkleden, pyjama aantrekken,... Al eens bij stil gestaan wat je echt doet op elk minuut van je avondritueel? Wellicht niet. Zonder we het beseffen liggen we in bed en zijn we totaal 'weg'.

We gaan van de ene activiteit over in de andere, van de ene gedachte naar de andere, zonder stil te staan bij wát we aan het doen waren, en wat we willen doen. Het is een gewoonte geworden. We doen de handelingen automatisch. Alsof we afgestemd zijn op automatisch piloot.

Op zich is er niks ergs mee met het leven op automatische piloot, ware het niet dat door het niet volledig bewust zijn van wat er gebeurt, negatieve gedachten gemakkelijk een eigen leven kunnen leiden en zich snel voortplanten. Ze trekken de emoties naar beneden, de betrokkene voelt zich gelaten en misnoegd en weet totaal niet waarom. Men is er zich nauwelijks bewust van dat de gedachten de oorzaak waren van zijn gemoedsstemming.

Het betekent ook dat de kans groot is dat je als het ware leeft in het verleden (iets op dezelfde manier doen als de vorige keer, op dezelfde manier tegen dingen aankijken, piekeren, wegdromen) of in de toekomst (opschieten, ik moet nog van alles doen, ik ben bang dat het weer mis gaat, eindeloos plannen maken).

Deze training is geschikt voor zowel gezonden, patiënten als hulpverleners. Er is geen voorkennis vereist en het is geen praatgroep. Het zijn voornamelijk ervaringen opgedaan tijdens de oefeningen die centraal staan en besproken worden.

Wat is mindfulness?

Door nu de aandacht te trainen, mindfulness, kan er geleerd worden om op een andere manier om te gaan met de gegeven situatie of de bestaande gevoelens. De training richt zich op de relatie met gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Door op een niet-oordelende, niet afwijzende manier naar de ervaring te kijken wordt het dwangmatige spanningsveld van anders willen en niet kunnen opgeheven. Men voelt zich rustig en vredig.

De wortels van Mindfulness liggen in het Oosten. Maar het is het Westen die enkele technieken overgenomen en geïntegreerd heeft in een eigen programma. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde vanaf 1970 Mindfulness-Based Stress Reduction programma (MBSR), een oefenprogramma voor patiënten met chronische medische klachten (pijn, kanker, hartziekte,...).

Er bestaat inmiddels ook een variant die meer aandacht geeft aan de relatie tussen gedachten en gevoelens: Mindfulness Based Cognitive Therapy, kortweg MBCT genoemd.

Beiden zijn wetenschappelijk onderzochte methodes die de stressbestendigheid verhogen.

Internationaal wetenschappelijk onderzoek toonde inmiddels aan dat MBSR/CT:

- herval van depressie kan voorkomen
- doeltreffend is voor mensen met allerlei klachten ten gevolge van stress
- vermoeidheid en slaapstoornissen vermindert
- je leert omgaan met verdriet, angst, boosheid, irritatie...
- het psychisch welzijn verbetert

Meer informatie kun je vinden op de website: <https://hoartfulness.be>

Hoe werkt het?

Deze training is gebaseerd op twee pijlers. Enerzijds is er de **cognitieve therapie**, anderzijds is er de **mindfulness**.

Cognitieve therapie onderzoekt de interactie tussen **gedachten**, **gevoelens** en **gedrag**. Het is gebaseerd op de vaststelling dat negatieve gedachten mee de oorzaak kunnen zijn tot psychische klachten. Stresserende gebeurtenissen kunnen leiden tot dergelijke negatieve gedachten en onderhouden zo negatieve gevoelens en lichamelijke spanningen.

Mindfulness, ook wel aandachtstraining genoemd, is een meditatietechniek die reeds meer dan 2500 jaar oud is. Mindfulness laat je moment na moment opnieuw contact maken met het nu zodat een innerlijke vrijheid ontstaat.

Via de training leert men rechtstreeks met negatieve gedachten, emoties en spanningen omgaan. Zo krijgt men de mogelijkheid bewust aandacht te geven aan stresserende gebeurtenissen. Daardoor ontstaat uiteindelijk een innerlijke vrijheid.

Mindfulness cultiveert aandacht voor het enige moment dat we hebben : het huidige moment. Dit laat ons toe het leven zo volledig mogelijk te leven, ook in de meest moeilijke momenten.