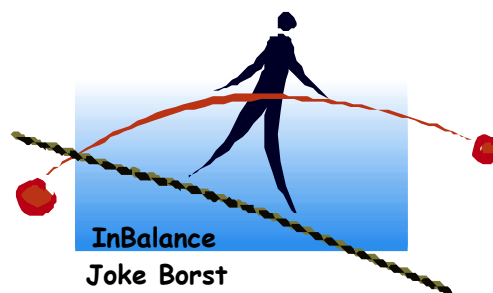


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
tel 06 53363705  
e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Voorjaarsthemabrief 2012

# Met aandacht

In dit nummer:

- Aandacht geven
- Tante Ida
- Aanwezig blijven
- Niveaus bij stressvolle situaties
- Aandachtig bewustzijn om
- Wat hebben we nodig voor aandachtig bewust zijn
- Aandachtig zijn
- Drie minuten oefening
- De herberg



*Aandacht  
het woord zegt het al  
ik heb het nodig*

*wat zegt mijn gevoel*

*aandacht  
aan mezelf geven*

*wat ik ervaar  
aandacht*

*het woord zegt het al  
aandacht  
ja, dat is kracht*

## Aandacht geven

De afgelopen tijd ben ik bewust bezig geweest met 'aandacht geven'. Ik heb een cursus gedaan 'mindfulness in coaching'. Mindfulness kan ik inzetten door middel van advies en kleine, eenvoudige oefeningen. Ook kan ik materiaal meegeven voor thuisgebruik.

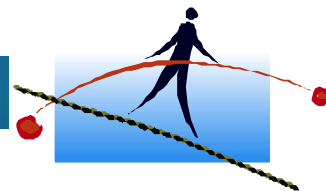
We leven in een tijd die ons veel mogelijkheden biedt, veel indrukken geeft, maar ook veeleisend is. Ik ervaar bij mijzelf, maar ook bij veel anderen, dat er ook een grote behoefte is om fysiek en geestelijk tot rust te komen.

Ook kinderen hebben het vaak druk, ze 'doen' veel en 'zijn' te weinig. De 'aanknop' doet het wel, maar waar zit de 'pauzeknop'? Ze zijn soms moe, snel afgeleid, onrustig, het kan ze te veel worden. Als reactie hierop kunnen kinderen gaan piekeren, zich terugtrekken of juist te veel naar buiten komen. Ze raken verstrikt in houdingen die iets op lijken te leveren.

Wat welkom zou zijn voor een ieder is leren te stoppen, uit de automatische piloot, op adem komen en voelen wat op dit moment **is** en nodig is. Los komen van gisteren en vrij van morgen, zijn in het **hier en nu**. Impulsen laten voor wat ze zijn, accepteren dat er dingen zijn die niet fijn zijn. Leren anders om te gaan met klachten en problemen die er nu eenmaal zijn (zoals storm in je hoofd, steeds maar 'moeten bewegen' of meteen 'doen wat je denkt').

Hoe kunnen we **bewust** aanwezig zijn, met een open en vriendelijke houding begrijpen wat er aan de hand is. Zonder te oordelen, te negeren of meegesleept te worden, maar bewust en vriendelijk, met bereidheid ervaren en voelen.





Beschouw het ongenode  
als vriend.



Aanvaard de  
verrassingen  
die uw plannen  
overhoop gooien  
en die een geheel andere  
richting geven  
aan uw dag,  
en wie weet aan uw  
leven.



Bereidheid is zo belangrijk  
omdat we ons daardoor  
kunnen bevrijden van  
schuldgevoel en  
wroeging, van haat en  
angst.  
*L. Ferry*

## Tante Ida

Je kunt **bereidheid** zien als het verwelkomen van een gast. Stel dat je hele familie zou willen vragen voor een feestelijk bijeenkomst. Iedereen wil komen, tientallen familieleden arriveren en iedereen, jij ook, lijkt het uitstekend naar de zin te hebben. Maar dan zie je een bekende auto voor de deur stoppen en het hart zinkt je in de schoenen. Het is je chagrijnige oude tante Ida. Ze is zelden in een goed humeur. Niemand kan op een aardig woord van haar rekenen, maar jij nog het minst. Ze werkt altijd gretig al je lekkere hapjes naar binnen, maar een bedankje kan er zelden af. Maar je hebt nu eenmaal tegen je hele familie gezegd: iedereen is welkom.

De vraag is: is het mogelijk tante Ida echt welkom te heten, ook al wilde je haar er eigenlijk niet bij hebben? De meesten van ons kennen de situatie en ook het antwoord: verwelkomen is wat anders dan willen dat ze komt. In principe verwelkom je tante Ida door haar toe te laten tot je huis, haar aanwezigheid te erkennen, haar te vragen hoe het met haar is en haar toe te laten tot het feest. Dat doe je omdat de familie je ter harte gaat, en tante Ida is nu eenmaal familie. Het past niet dat je beslist: op dit feestje geen tante Ida. Het gaat er niet om of je wilt dat ze naar je feest komt, maar dat je bereid bent haar te laten komen.

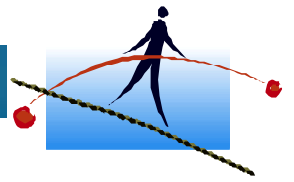
Stel nu dat je beslist: geen sprake van, ze komt er niet in. Je slaat de deur voor haar neus dicht en als ze klopt, roep je: ga weg! Dan zouden er waarschijnlijk verschillende dingen gebeuren. Ten eerste is het geen feest meer. Je probeert alleen tante Ida buiten de deur te houden. Ten tweede raakt de commotie andere gasten. Ze raken misschien geagiteerd, protesteren tegen je manier van doen, vertrekken of trekken zich terug in een ander deel van het huis. Tante Ida komt steeds meer in het middelpunt van de aandacht te staan. Ten derde kun je niet meer in beweging komen. Je staat vastgenageld aan de voordeur, voor jou is het feest in elk geval voorbij.

Stel nu dat je niet probeert tante Ida buiten de deur te houden, maar besluit de koppeling aan wat je het liefst zou willen, los te laten. Je houdt vast aan je oorspronkelijke besluit om alle gasten te verwelkomen. Je wijst tante Ida waar de drankjes staan. Je trakteert haar op een paar hartige hapjes. Nu kunnen jij en je andere gasten echt naar je zin hebben, ook al wil je tante Ida er eigenlijk nog steeds niet bij hebben. Je kunt met iedereen praten, je bent vrij om te komen en te gaan. Dat geldt ook voor tante Ida.

Zo is het precies met bereidheid. Hier volgt een citaat dat deze gedachte in een paar woorden uitdrukt: **een gevoel van blijdschap, somberheid, boosaardigheid, een vluchtig besef, het komt als een onverwachte bezoeker. Verwelkom en onthaal ze allemaal!**



Deze metafoer gaat natuurlijk over alle vervelende gevoelens en herinneringen en gedachten die bij je opkomen. Er staan heel wat tante Ida's voor je deur. Als je met het feestje wacht tot ze weg zijn, zal het nooit beginnen. Het gaat om de houding die je inneemt tegenover je eigen ervaringen.



## Aanwezig blijven

We ervaren fijne en vervelende dingen, deze willen we:

- vasthouden of najagen (de positieve ervaringen) of
- vermijden en weg hebben (de negatieve ervaringen).

Beide ervaringen, de positieve en de negatieve, halen ons uit de aandacht voor het **hier en nu**.

## Niveaus bij stressvolle situaties

Bij stressvolle situaties zijn de volgende reacties te onderscheiden:

- Vlecht-vlucht reactie, een basale reactie op een als bedreigend ervaren situatie.
- Emotionele reactie: - de slachtofferrol, passief piekerend, afvragend;
  - grappenmaker, problemen weglachen;
  - onverschilligheid, afsluiten van problemen;
  - boosheid, irritatie, de schuld ergens neerleggen.
- Aandachtig bewustzijn, bewust van wat er om je heen en in jezelf gebeurt.
- Intuïtieve reactie, je bent je ook bewust van welke reactie de situatie van je vraagt.



Je kunt altijd opnieuw beginnen!

## Aandachtig bewustzijn

Aandachtig bewust zijn om:

- een probleem onder ogen te zien;
- automatisch gedachten en reactiepatronen te leren kennen;
- om te kunnen gaan met gedachten en gevoelens;
- grenzen te zien en erkennen;
- te ervaren dat gedachten en situaties van voorbijgaande aard zijn;
- te weten dat gedachten en emoties los zijn te koppelen van doelgericht handelen;
- het huidige moment breed en diep en rijk te ervaren;
- je beter te kunnen concentreren;
- minder beïnvloed te zijn door verzet of angst, los van verleden of toekomst;
- meer vrijheid te verkrijgen om een eventuele actie te kiezen.



God, schenk mij de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen,

## Wat nodig is voor aandachtig bewustzijn

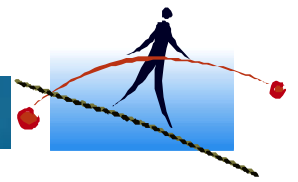
Voor aandachtig bewustzijn is het volgende nodig.

- Niet oordelen – oordelen is vaak een automatisch proces, het vergelijken met eerdere ervaringen. Door acceptatie en het oordeel te bezien kan het misschien losgelaten worden.
- Geduld – het levert mogelijk minder snel iets op – je een ander patroon eigen maken.
- Steeds opnieuw beginnen als het niet lukt - alles ervaren alsof het de eerste keer is, fris naar iets kijken, verwonderen (zie themabrief op mijn site over dit onderwerp).
- Vertrouwen – in jezelf, je waarneming.
- Niet streven – alles accepteren, het is er toch al, jezelf zijn.
- Acceptatie – dat er is wat er is, niet vertroebeld door meningen, angsten, oordelen en verlangens.
- Loslaten – we hebben de neiging sommige ervaringen op te waarderen en andere te verwerpen, je klampt je zo vast aan gedachten, gevoelens en situaties, door acceptatie kan je het omklemde loslaten.
- Compassie – veroordeel jezelf niet op momenten dat iets niet lukt. Keer op een milde vriendelijke manier terug naar het hier en nu.

de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te kennen.

*F. Assisi*





## Aandachtig zijn

Door vaker echt 'erbij' te zijn door de dag heen en weloverwogen te besluiten wat nodig is op elk van die momenten, kunnen activiteiten gebruik worden om opmerkzamer en alerter te worden en de stemming beter te reguleren.

Dit geldt voor zowel het gewone dagelijkse leven als voor lastige, neerslachtige perioden. Dagelijkse ervaringen zijn te gebruiken om bezigheden te ontdekken en te ontwikkelen, die gebruikt kunnen worden om beter opgewassen te zijn tegen moeilijke momenten. Wanneer de oefeningen dagelijkse routine zijn geworden kan er gemakkelijker op teruggegrepen worden en zijn ze beter vol te houden op momenten waarop we geconfronteerd worden met moeilijkheden.

Een van de eenvoudigste manieren om voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn te zorgen is bijvoorbeeld lichamelijke oefeningen te doen. Streef naar drie momenten op een dag van minimaal 10 minuten en als het mogelijk is verschillende bewegingen. Zoals: rekken en strekken, yoga, zwemmen, joggen, wandelen enzovoort.

Ademruimte onderzoeken en creëren is ook een manier om onaangename gevoelens aan te pakken zodra ze opkomen, door middel van een korte mindfulness oefening.

## Drie minuten oefening



1. Stilstaan bij wat er in je omgaat. Welke gedachten, gevoelens, sensaties merk je op? Geef alles erkenning.
2. Je inademing volgen, drie in- en uitademingen.
3. Bewust zijn van je ademhaling en van je lichaam, ga naar plekken die aandacht vragen.

Wie meer aandacht wil geven aan het **aandachtig zijn** kan dit doen door er mij om te vragen, literatuur te lenen of een cursus mindfulness of meditatie te volgen.

### De herberg

Mens zijn is een herberg  
 Elke dag komen er nieuwe gasten  
 Vrolijkheid, somberheid, laagheid  
 Even een helder moment  
 Als onverwachtse bezoeker  
 Verwelkom ze en biedt allen een gastvrij onthaal  
 Ook al zijn het een hoop zorgen  
 Die jouw huis overhoop halen  
 Behandel toch elke gast met respect  
 Misschien ruimt hij voor je op  
 En maakt hij plaats voor iets anders, iets fijns  
 De sombere gedachte, de schaamte, de  
 boosaardigheid,  
 Treed ze lachend bij de deur tegemoet  
 En nood hen binnen  
 Wees dankbaar voor wie er komt  
 Want ieder van hen is gestuurd  
 Als een gids uit het onbekende



Met dank aan A. ten Klooster van Miraconsult.

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.

Joke Borst