

MONIQUE HULSBERGEN

*Mindfulness
in tijden van
tegenslag*

Boom | Amsterdam

© 2013 M.L. Hulsbergen
© 2013 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de of krachtens de in de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m van de Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uit-

gave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degeenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Bas Smidt
Verzorging binnenwerk: Bas Smidt

ISBN 978 946105 9826
NUR 770

www.uitgeverijboom.nl

Inhoud

Inleiding 7

1. Stressreactie bij tegenslag 13
2. Het lichaam verzachten 27
3. De aandacht verbreden 41
4. Gedachten laten voor wat ze zijn 53
5. Aanwezig zijn 63
6. Waar heb je nu behoefte aan? 73
7. Geef je emoties de ruimte 83
8. Aandacht voor positieve ervaringen 95
9. Geestelijk groeien door tegenslag 105

Gebruikte literatuur 113

Dankwoord 117

Over de auteur 119

Inleiding

Dit boek over mindfulness is bedoeld voor mensen die op dit moment een tegenslag te verwerken hebben, stress ervaren en een manier zoeken om deze situatie het hoofd te bieden. Vooral is dit boek bedoeld voor mensen die geestelijk willen groeien, door goed om te gaan met de tegenslag en de stress die hiermee gepaard gaat. Het kan gaan om uiteenlopende omstandigheden, zoals een (echt)scheiding, financiële problemen, ontslag, gezondheidsproblemen, ernstige ziekte van een familielid of verlies van werk. Hoewel de omstandigheden verschillend van aard zijn, hebben tegenslagen een gemeenschappelijke deler: het leven loopt anders dan verwacht en voelt min of meer ontwricht. Er wordt veel gevraagd van je veerkracht om met de omstandigheden om te gaan. Minder bekende vormen van tegenslag die toch veel stress kunnen opleveren zijn een op-

eenstapeling van kleine frustraties, zoals dagelijks in een file staan of kinderen moeten aankleden die daar geen zin in hebben. Een langdurige stressvolle situatie is ook mogelijk, zoals een langdurig conflict of het niet kunnen verkopen van een woning. Ook bij deze vormen van tegenslag kan dit boek je helpen om je evenwicht te bewaren.

Mindfulnessbeoefening is een effectieve manier om je veerkracht te versterken en balans te vinden in een moeilijke periode. Daarnaast is het mogelijk dat mindfulnessbeoefening je helpt bij persoonlijke groei en het vinden van nieuwe betekenis in je leven. De oefeningen in dit boek zijn gebaseerd op meditaties uit het boeddhisme, maar toepasbaar gemaakt voor onze westerse cultuur. Al geruime tijd worden deze oefeningen in de gezondheidszorg aangeboden. Het effect ervan is wetenschappelijk bewezen, op allerlei gezondheidsaspecten zoals sneller herstel van ziektes, vermindering van somberheid en angst en een grotere tolerantie voor pijn.

Een belangrijk uitgangspunt bij mindfulnessbeoefening is dat tegenslag bij het leven hoort, en dat de wijze waarop je je verhoudt tot de gebeurtenissen uiteindelijk bepaalt hoeveel last je ervaart. In dit boek wordt uitgelegd op welke manieren we geneigd zijn de negatieve effecten van tegenslag te vergroten. Ook worden oefeningen aangereikt om dit te veranderen, waardoor je minder uit het veld geslagen wordt.

Het kan lastig zijn om tijd te vinden voor dit boek en de oefeningen te doen, in een periode dat je veel stress

ervaart. Daarom is gekozen voor korte, inleidende teksten en oefeningen, waardoor ze passend zijn in je huidige leven. Als je weer in rustiger vaarwater bent en meer wilt weten over mindfulness kun je er altijd nog verder in verdiepen. Er zijn veel boeken over mindfulness verschenen.

Hoewel het lastig is om ruimte te maken in deze periode, is het goed om in ieder geval de intentie te hebben om rust te vinden. Zo kun je even op adem komen en krachten sparen. De intentie hebben is iets anders dan afdwingen. Je dwingt geen kalmte, rust of ontspanning af, maar je stelt jezelf open voor ervaringen die je in staat stellen deze periode evenwichtiger door te komen. Uit recent onderzoek (Bohlmeijer & Bannink, 2013) blijkt dat mensen geestelijk groeien in tijden van tegenslag, als zij zich in deze periode ook weten open te stellen voor positieve ervaringen, humor en liefde. Het is misschien moeilijk voorstelbaar, maar juist in tijden van tegenslag is het dus belangrijk om ook plezier te ervaren – zonder de problemen te ontkennen of te bagatelliseren.

Al lezend merk je waarschijnlijk dat er bepaalde teksten of oefeningen zijn die een snaar bij je raken, en andere teksten en oefeningen je mogelijk wat minder aanspreken. Mijn advies is om langer stil te staan bij wat jou raakt, want waarschijnlijk kun je daar het meest van profiteren.

Ieder hoofdstuk bevat een korte inleidende tekst en een of meerdere korte oefeningen. Het boek is opgebouwd rond de volgende thema's: informatie over stress en mindfulness; het belang van contact houden met je lichaam; het

verbreden van je aandacht, zodat je niet totaal in beslag wordt genomen door de problemen die er zijn; gedachten die niet helpend zijn minder serieus nemen, zodat je minder gevangen raakt; het verschil tussen verzet tegen de omstandigheden en erkenning van de omstandigheden zoals ze zijn; het onderkennen van waar je nu behoefte aan hebt; het toestaan van pijnlijke emoties; het openstaan voor plezierige ervaringen; en geestelijk groeien door tegenslag. Ik hoop dat dit boek je helpt om weer in balans te komen en wens je veerkracht en geluk toe.

Monique Hulsbergen

Oktober 2013



1

Stressreactie bij tegenslag

Inleiding

Tegenslag leidt tot stress, en mindfulnessbeoefening biedt een mogelijkheid om de stress te verminderen en anders om te gaan met de tegenslag. In dit hoofdstuk komen enkele theorieën over stress aan de orde, en welk effect stress heeft op je lichaam en geest. Vervolgens beschrijf ik kort een aantal uitgangspunten van mindfulnessbeoefening, en de effecten die dit heeft op de stressreactie.

Stress

De arts Hans Selye (1976) beschreef voor het eerst de reactie van het lichaam op een confrontatie met een bedreiging of stressvolle gebeurtenis, die ook wel 'stressor' wordt genoemd. Het lichaam streeft via fysiologische regelmechanismen homeostase na, oftewel het in evenwicht

houden van alle functies in het lichaam terwijl de omgevingsfactoren wisselen. Zo worden de lichaamstemperatuur, zuurgraad en bloeddruk min of meer constant gehouden, ook al wisselt bijvoorbeeld de buitentemperatuur of de lichaamsbeweging. Het lichaam heeft een zelfregulerend vermogen, om met wisselende omstandigheden om te gaan. Zo zal bij warmte het lichaam gaan transpireren om af te koelen. Ook als we geconfronteerd worden met een stressor vindt in het lichaam opeenvolgend een aantal reacties plaats.

Deze reactie van het lichaam noemde Selye het ‘algemeen aanpassingssyndroom’ en bestaat uit drie fasen, te weten de alarmfase, de weerstandsfase en de uitputtingsfase. Bij een confrontatie met een stressor wijzigt in de alarmfase de activiteit van het autonome zenuwstelsel. Het sympathisch zenuwstelsel wordt geactiveerd en het lichaam bereidt zich voor op actie. Dit wordt ook wel de ‘vecht-, vlucht-, of bevriezingsreactie’ genoemd. De hormonen cortisol en adrenaline komen in de bloedbaan, de bloeddruk en hartslag gaan omhoog, en zo wordt het lichaam gemobiliseerd om met de stressor om te gaan. In de weerstandsfase zet de hypothalamus (een gebied in de hersenen) een kettingreactie in het lichaam in gang, dat er uiteindelijk toe leidt dat er meer cortisol beschikbaar komt. De stof cortisol ondersteunt het lichaam bij een langer durende stressreactie en leidt tot een verhoogde bloedsuikerspiegel en een toename van energie om met de situatie om te kunnen blijven gaan, zodat het lichaam niet uitgeput raakt. Het lichaam blijft in deze fase alert. Als een stressor te lang aanhoudt, komt het