

Mindfulness: goed voor coach en cliënt

Renske van Berkel

Inleiding

Het beoefenen van mindfulness is een manier om jezelf beter te leren begrijpen.

Het is een toegankelijke en vriendelijke methode die westerse psychologie over stress en oosterse meditatietechnieken verbindt.

Maar uh... mediteren? 'Dat lijkt me niks voor mij.'

Het is nogal eens een eerste wat sceptische reactie van mensen voor wie meditatie onbekend terrein is. Als ik zelf geen ervaring met meditatie zou hebben zou ik op dezelfde wijze kunnen reageren. Als iemand sceptisch is betekent dat nog niet dat hij niet nieuwsgierig is.

Dat er geen ruimte zou zijn voor vragen. Die beantwoord ik dan graag. Vanuit mijn persoonlijke ervaringen en vanuit mijn professionaliteit als mindfulnesstrainer en coach.

Een beetje geschiedenis

Jon Kabat-Zinn, hoogleraar, microbioloog en voormalig directeur van het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts, is de grondlegger van de mindfulnesstrainingen. Hij combineerde twee belangrijke wetenschapsgebieden, te weten: westerse psychologie over stress én boeddhistische psychologie met inbegrip van meditatietechnieken. Uit deze synergie ontstond een succesvolle training die hij in de jaren tachtig toepaste bij patiënten met chronische pijn en stressgerelateerde klachten.

Deze training werd de Mindfulness Based Stress Reduction training genoemd (MBSR). Nadien vond mindfulness zijn weg naar tal van deelnemers die lijden onder een of andere vorm van stress. Tegenwoordig wordt MBSR over de hele wereld toegepast met veel resultaat. Ook voor mensen die lijden onder depressie en angst blijkt deze methodische aanpak, zij het in aangepaste vorm (MBCT)¹, geschikt en succesvol te zijn.

Wat is mindfulness

Mindfulness kun je vertalen in: opmerkzaamheid of aandachtsvol zijn van moment tot moment. Het is je bewust zijn van alles wat zich in jezelf voordoet aan gedachten, gevoelens en fysieke gewaarwordingen. Je maakt daarbij gebruik van verschillende vormen van inzichtmeditatie ook wel vipassanameditatie genoemd. Deze meditatievorm is gebaseerd op een belangrijke stroming in het boeddhisme en geeft bij beoefening veel zelfinzicht.

Mindfulness beoefen je met een vriendelijke open houding zonder oordeel. Dat geeft ruimte. In de zin van: alles kan er zijn zonder oordeel. Als je regelmatig aandacht hebt voor je innerlijke reacties en je automatische patronen van reageren, word je je al snel bewust van het feit hoe vaak je een aversie hebt tegen een bepaalde situatie. Of hoe je kunt verlangen naar iets wat er op dat moment niet is. We zien onszelf op zo'n moment van opmerkzaamheid worstelen met willen wat we niet krijgen of met krijgen wat we niet willen.

Met behulp van mindfulness ga je inzien hoe innerlijke onrust ontstaat en hoe je in feite telkens weer je eigen lijden veroorzaakt. Door niet in het huidige moment te zijn. Door bijvoorbeeld te piekeren over de toekomst. Of door je vast te klampen aan het verleden.

Het bevrijdende inzicht hierbij is dat je dit 'lijden', dit ongemak, kan stoppen. Simpelweg door een bewuste keuze te maken in plaats van automatisch te reageren. Zo word je je stressreacties de baas. Je gaat je daardoor rustiger voelen en helder. Verlangen en afkeer maken plaats voor gelijkmoedigheid en innerlijke rust in het hier en nu.

¹ Mindfulness Based Cognitive Therapy

Wat maakt mindfulness zo interessant voor coaches?

Mindfulness is een krachtig middel waardoor een cliënt op directe wijze, in het hier en nu, zicht krijgt op hoe zijn gedachten en gevoelens zich verhouden tot zijn actuele situatie.

Het is ervaringsleren pur sang! De cliënt raakt meer vertrouwd met zijn lichaam.

Hij kan er opmerkzamer naar luisteren. Ook

boosheid of helemáál verdriet wordt. Dit is evident voor zijn leerproces en ontwikkeling. Door zich niet meer te identificeren met gedachten en gevoelens ontstaan er kansen om de mentale fixaties en emotionele passies² te observeren en er los van te komen. Hij kan zijn eigen 'waarheid' zonder gekleurde bril beschouwen waardoor deze niet méér gewicht krijgt dan ze verdient. De cliënt is hiertoe in staat door zich

gedachten en gevoelens worden hem bewuster. Kortom: Er ontstaat een integratie tussen lichaam en geest, tussen hoofd, hart en handen.

De cliënt krijgt door mindfulness zicht op automatische (stress)reacties die in zijn gedrag zichtbaar worden. Bijvoorbeeld in een vorm van: vermijding, ontkenning, zichzelf in slaap sussen, grijpen naar genotsmiddelen, het weg eten van frustraties, nóg harder werken, nóg meer zichzelf wegcijferen, of zich terugtrekken.

Wat bij een dergelijk reflectieproces van groot belang is, zijn de ondersteunende houdingsfactoren die inherent zijn aan deze stroming van het boeddhisme. Eén van deze houdingsfactoren is liefdevolle vriendelijkheid naar alles wat er is. Zonder zichzelf te veroordelen. Dit laatste gebeurt veel en vaak. Het lijkt een automatische reactie op reflectie waar we in uitblinken: 'ik moet veranderen, ik deug zo niet, ik doe het ook nooit goed, gek hè? stom, niet?, ik schaam me' etc. Cliënten lijden dubbel door over zichzelf te oordelen of zichzelf te begrenzen. Daarmee wordt er zout in eigen wonden gestrooid, in plaats van met compassie de situatie in ogenschouw te kunnen nemen. Een mindful houding doet cliënten goed. Men wordt milder ten opzichte van zichzelf. Daardoor komt er meer energie vrij.

Over reflecteren

Reflectie is de kern van coaching. Onderzoeken, reflecteren, verkennen, het is allemaal essentieel. Wat mindfulness onderscheidt is het feit dat de cliënt leert om te observeren en te reflecteren vanuit een houding van disidentificatie. Hij ontwikkelt als het ware een innerlijke waarnemer. Zodat hij niet helemáál wanhoop, helemáál

te verbinden met een vrije ruimte in zichzelf waar stilte is. Waarin alles kan ontstaan zonder dat hij er direct mee samenvalt. Hij observeert en verkent en kan zich er ook weer van losmaken. Dit wordt in het boeddhisme niet-hechten genoemd. Het is waarnemen zonder oordeel, vrij van willen grijpen, vasthouden of wegdukken.

Attitude

Theoretisch gezien is bovenstaande wijze van coachen en gecoacht worden een niet-conceptuele wijze van reflecteren. Conceptualiseren en betekenis geven kunnen even wachten. Er wordt in eerste instantie ruimte gemaakt voor het direct ervaren in het moment zelf in plaats van er over na te denken. Vanzelfsprekend speelt de attitude van de coach hierin een belangrijke rol. Hij staat model voor het in contact zijn met het niet geconditioneerde bewustzijn, met innerlijke stilte, waarin alles er kan zijn zonder enige vooringenomenheid. Dan pas kan hij gebeurtenissen in coaching onvervormd waarnemen en spiegelen.

Door deze attitude ontstaat er ook voor de cliënt een open ruimte, zodat wat nog niet bewust gekend wordt, zich kan laten zien.

Wat maakt mindfulness zo interessant voor een cliënt?

Als je mindfulness beoefent zorg je ervoor dat je toenemend in het hier en nu gaat leven. Waarvoor je ruimte schept en rustiger wordt. Je gaat beter waarnemen. Je bent in staat om gekleurde brillen af te zetten. Dan ga je zien dat je (vooral in stress) geneigd bent automatisch te reageren op situaties. Mindfulness leert je jezelf beter begrijpen en hoe je je (weer) op een gezonde

² Mentale fixaties zijn gedachten waarmee wij de wereld op onze eigen manier inkleuren. Daarmee vernauwen wij ons bewustzijn. Emotionele passies voeden de mentale fixaties. Het zijn de kernthema's vanuit de theorie van het enneagram.

manier kan verhouden tot je leven en werk. Op momenten in je leven dat je lijdt aan een situatie of aan jezelf, ontstaat er vaak een dieper verlangen iets te willen veranderen. Dit verlangen maakt een weg vrij naar een vraag om hulp en ondersteuning. Naar het kunnen delen van wat je bezighoudt. Waarna je weer op eigen kompas verder kan.

Een voorbeeld:

Tom is manager en werkt voor een landschapsbureau. Hij heeft een taakverzwaarings gekregen. Zijn team zal uitgebreid worden met meer medewerkers. In de komende jaren is hij eindverantwoordelijk voor meerdere projecten. Enerzijds vindt hij dit geweldig. Het streelt hem dat hij voor deze functie is gevraagd. Hij steekt dat niet onder stoelen of banken. Anderzijds wordt hij er diep van binnen ook wat onrustig van. De balans tussen werk en privé ligt al gevoelig. Zijn vriendin staat er op dat hij meer tijd vrij maakt voor hun samen zijn.

Dat vage gevoel van onrust, daar heeft hij last van. Hij probeert het te negeren. Hij stelt zichzelf gerust door de gedachten dat hij blij zou moeten zijn in deze tijd van recessie, waarin hij de kans ziet om promotie te maken. Het streelt zijn ego. Hij slaapt wel wat onrustiger. Soms ziet hij beren op de weg. Hij probeert ze een voor een weg te schieten...

Zijn coachingsvragen betreffen de volgende thema's: Hoe ga ik mijn nieuwe taak aanpakken? Hoe kan ik voorkomen dat ik al te veel meegezogen wordt in de hectiek van alledag? Wie houdt mij tegen als het nodig is en wie geeft mij een duwtje op de juiste momenten? Hoe voorkom ik lichamelijk ongemak zoals het actuele gevoel van gejaagdheid?

Het blijkt dat Tom redelijk wat inzicht heeft in hoe hij als manager handelt. Hij kent zijn valkuilen en weet welke kwaliteiten hij heeft. Toch steekt zijn onrust steeds weer de kop op. Het voelt als een innerlijke gejaagdheid. Dat wil hij niet. Hij wil de boel kalm overzien.

Zijn vraag is, hem op deze aspecten te coachen. Hij wil persé voorkomen dat hij zich verliest in de hoeveelheid werk. Hij wil tegelijkertijd ook succesvol zijn en er tegenaan gaan. Volledig commitment geven aan zijn nieuwe taken; precies zoals hij dat beloofde aan de directie. En zich bewijzen.

We spreken een traject af waarbij ik voorstel wat aspecten van mindfulness te integreren.

Daar gaat hij graag op in. Mijn overweging is dat dit passend is in Tom's situatie gezien zijn eenzijdige automatische neiging tot actiegerichtheid, waarin rust, stilstaan en contemplatie weinig plaats krijgt. De coachingsessies zijn daarom een welkom rustpunt.

Het zou mooi zijn als hij deze rustpunten op termijn zelf in zijn leven kan inbouwen.

In het traject wisselen reflectie en ervaringsgerichte mindfulnessoefeningen elkaar af.


Het valt mij op dat Tom goed kan reflecteren. Hij kan goed analyseren en helder onder woorden brengen hoe hij tegen zaken aankijkt. Hij legt verbanden en praat veel. Vanaf het moment dat Tom de beginselen van meditatieve aandachtsvormen leert, zoals korte zitmeditaties en lichaamsgerichte aandachtsoefeningen, gebeurt er iets interessants.

Het lijkt er op alsof hij op een andere wijze kennis maakt met gebieden in hemzelf die hij nog nooit zo direct en 'van heel dichtbij' heeft geëxploreerd. Wat gebeurt er?

Bewustwordingsproces en verandering

Tom beoefent verschillende meditatietechnieken. Ook doet hij mee aan enkele 'stiltedagen' waarin meditatie in verschillende vormen aan bod komt. Deze dagen worden nagenoeg zwijgend doorgebracht. Het is allemaal nieuw en vreemd voor hem. En soms heel confronterend. Gelukkig is er ook plaats voor humor. Door de ruimtelijke benadering van vipassana kunnen de sessies zelfs lichtvoetig van aard zijn. Tom gaat door. Hij leert stappen te zetten in het onderkennen van de realiteit met al zijn moeilijkheden en heerlijkheden.

Steeds makkelijker kan hij daardoor ook ongemak, angst en zelfs twijfel, wat hij voordien niet toeliet, in de ogen kijken zonder ze te willen wegdrücken. Op beren schieten doet hij niet meer. Hij kijkt naar hun betekenis. Als er angsten zijn leert hij ze te ervaren; erbij te blijven en te benoemen. Hij onderzoekt ze. Het is niet zo gemakkelijk als het allemaal lijkt. Tom is echter vastberaden deze weg te gaan. Hij heeft er op een of andere manier ook plezier in. Zijn gevoel van gejaagdheid verandert. En als deze onrust er is gaat hij er anders mee om. Hij erváárt vooral, dat niks vaststaat en dat alles voortdurend verandert. (bv ook dat gevoel van gejaagd-



heid). Mindfulness helpt Tom door 'gewoon maar te gaan zitten' (zitmeditatie) of met meer aandacht de dingen te doen. Door af en toe een paar minuten in de waan van de dag stil te staan. Of zomaar eens een minuut of 10 stil te zijn door met aandacht zijn adem te volgen. Of zijn gedachten te observeren. Soms concludeert hij dat het opgeklopte onzingedachten zijn en kan hij er om glimlachen. Soms roepen ze een gevoel van schaamte op. Ook dát gevoel kan hij weer loslaten. Regelmatiger komt hij ermee voor de draad wat hem persoonlijk bezighoudt. Ook binnen zijn werk. Hij wordt authentiek door open over twijfels of angsten te communiceren. Dat wordt gewaardeerd. Hij ontwikkelt het vermogen om een stille ruimte in zichzelf te laten ontstaan waarin alles er kan zijn en weer kan gaan. Hij leert los te laten wat niet meer nodig is. Hij krijgt door de momenten van stilstaan meer contact met zijn lichaam en kan daardoor tijdig stresssignalen opvangen en er bewuster mee omgaan.

In plaats van automatisch te reageren door nóg harder te gaan werken wat voorheen een reflex was. Soms wordt hij weer meegezogen in de waan van de dag. Het duurt steeds korter voor hij er weer uit stapt.

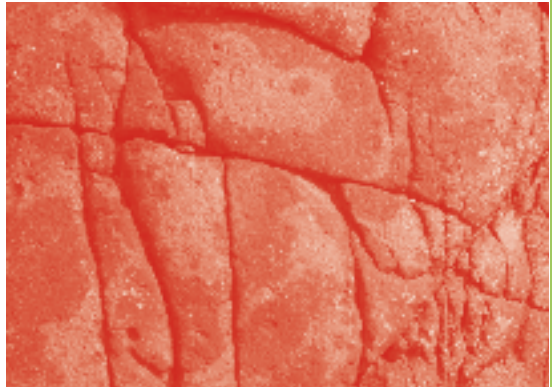
Terugblik

Tom nam op zeker moment het besluit te willen veranderen, al vóórdat het coachingstraject van start ging. Hij voelde zich balanceren tussen ambitie en persoonlijk leven.

Hij onderkende al wat langer een vaag verlangen zijn leven te leven in harmonie met zichzelf, zijn vriendin en zijn werk. Dat verlangen heeft hij vertaald. Het was nu of nooit had zijn vriendin hem in een goed gesprek gezegd. Hij heeft er een bewust antwoord op gegeven.

Zijn reflecties leverden hem veel op. Door het beoefenen van verschillende meditatievormen, en uiteenlopende mindfulnessoefeningen ervaarde Tom aan den lijve en in het moment zelf, hoe hij geneigd was zijn eigen geluk te ondermijnen. Hij zag hoe achterliggende drijfveren en ondermijnende gedachten als: 'ik ben pas wat waard als ik presteer' zijn doen en laten ongemerkt hadden bepaald. Hij keek dit alles in de ogen, ging ermee aan de slag en maakte keuzes die zijn welzijn bevorderden.

Tom bleef zijn werk met plezier doen, maar op een andere manier. Een manier die minder te maken had met zijn ego en meer met zichzelf. Zijn identificatie met ondermijnende gedachten en gevoelens nam af. Er ontstond ruimte voor iets anders wat hij 'zijn eigen vrijheid' noemde.



Afsluitend

Mijn persoonlijke en professionele ervaring met mindfulness blijft doorgaan en verdiept zich. Het werken ermee en de uitwisseling met deelnemers in mijn trainingen en in coaching helpt me daarbij. Het is een wederzijds leren. Het is goed om te weten dat mindfulness niet alléén maar mooi en prettig is. Soms is het stomvervelend. Je gaat dingen van jezelf zien die voorheen onder de oppervlakte bleven. Dat kan confronterend zijn. Je wordt daardoor uit je comfortzone gehaald. Maar door de liefdevolle benadering van mindfulness maken deze ontdekkingen steeds vaker plaats voor een besef dat je vollediger leeft door alles toe te laten, of iets nu prettig, onprettig of neutraal is. Vaak trekken je gedachten of gevoelens je weer opnieuw in je zo bekende valkuilen. 'Het is niet erg', zeggen mijn leermeesters, 'je kunt duizend keer opnieuw beginnen'.

Renske van Berkel

www.vankempenimpuls.nl/Agenda
renske@vankempenimpuls.nl ■