

KEES DULLEMOND

Mindfulness timmert aan de weg Doen... om simpelweg te Zijn

Maar liefst 800 psychotherapeuten kwamen erop af: een seminar eind juni aan de Vrije Universiteit Amsterdam over mindfulness. En dat terwijl de spreker, Jon Kabat Zinn, er vijf jaar geleden nog geen volle zalen mee trok, integendeel. Sinds deze Amerikaanse microbioloog, zo'n dertig jaar geleden begon met het geven van mindfulness trainingen in het Massachusetts Medical Centre in de VS is de belangstelling voor mindfulness flink toegenomen. De effectiviteit als het gaat om stressreductie en de behandeling van depressies is dan ook bewezen. Wat kan mindfulness toevoegen aan NLP?



De letterlijke vertaling van 'to be mindful' is aandachtig zijn of gewaar zijn. Mindfulness betekent: voluit levend, in ieder moment gewaar zijn van de ervaring, acceptierend en zonder oordeel, waarbij wij ons niet identificeren met die ervaring. Op zich is dat niets nieuws; Eckhart Tolle bijvoorbeeld heeft in zijn boek 'De kracht van het NU' acceptatie en leven in het hier en nu zeer goed beschreven. Een absolute aanrader om te lezen! Mindfulness is echter ook een methode, waarin meditatie een belangrijke plaats inneemt als het resultaat van die methode. Mindfulness heeft zeer gerichte interventies en oefeningen die je in contact brengen met 'zijn'. Geen overbodige luxe, want dikwijls leven we in een soort trance: we draaien op de 'automatische piloot' onze programma's af, reageren op prikkels of vanuit onze emoties. Toch kennen we allemaal de momenten waarin we mindful zijn. Dat zijn momenten waarop we volledig up-time zijn en onsZelf vergeten. Luisteren naar mooie muziek, kijken naar een mooie zonsopgang, een goeie vrije partij. Deze belevingen kunnen ons in contact brengen met een geluksbeleving, die eigenlijk losstaat van die externe

omstandigheid. Het is meer dan vreugde of plezier. Dieper, echter en meer dan een 'goed gevoel'.

Lijden en geluk

Mindfulness heeft zijn wortels in het boeddhisme. Daarom eerst een korte beschrijving van de vier edele waarheden, de kern van het boeddhisme. De **eerste** edele waarheid is de waarheid van het lijden. De simpele vaststelling dat er lijden is, bewustzijn van het lijden. Dit lijkt een open deur maar als NLP-er weten we hoe lastig het is om een problem-state goed helder te krijgen. De eerste stap naar verandering is de onderkenning van het lijden. De **tweede** edele waarheid is de oorzaak van het lijden. Deze oorzaak is onze fundamentele onwetendheid over de werkelijkheid. In NLP-terminen zouden we zeggen dat we de kaart en het gebied met elkaar verwarren, of dat we de oppervlakte- en dieptestructuur voor de referentiestructuur houden. De kern van die onwetendheid is ons idee dat we een onafhankelijke Ik bezitten. Dat we vanuit dat Ik de binnenwereld en de buitenwereld in bedwang moeten en kunnen houden.

De **derde** edele waarheid is dat er een weg uit dit lijden is. Deze waarheid is controversiëler dan je op het eerste gezicht zou denken. Velen hebben de overtuiging dat de beëindiging van het lijden onmogelijk is. "Het leven is niet compleet als er geen lijden meer zou zijn. Zonder dalen geen pieken, wat een saaiheid." Alsof je schoenen draagt, die twee maten te klein zijn omdat het zo fijn is om ze na een lange wandeling uit te trekken. Of vinden we eigenlijk dat wij het geluk niet verdienen (een onderzoekje waard)? Of is het calvinisme: dienen we God door te lijden? De **vierde** edele waarheid is de waarheid van het achtvoudige pad. Dat is de aanwijzing over de ontsnapingsroute uit dit lijden, waarin mindfulness een belangrijke plaats inneemt.

Als er lijden is, is er ook geluk. In tegenstelling tot vreugde en plezier is geluk geen emotionele toestand die een reactie is op (gedachten over) de buitenwereld, maar een staat van zijn die het gevolg is van persoonlijke ontwikkeling. Het is een gekozen respons op de binnen- en buitenwereld in plaats van een reactie. Verantwoordelijkheid in plaats van reactiviteit. Reactiviteit zorgt ervoor dat je je emoties projecteert op de buitenwereld en jezelf met alle destructieve gevolgen van dien. Geluk is ultieme vrijheid.

Zelfbeeld

In het boeddhisme spreekt men van verstoringe emoties. Deze komen voort uit een neiging van de geest om zichzelf te zien als onafhankelijk, afgescheiden 'Zelf': het Zelfbeeld. Dit Zelfbeeld hecht zich als een magneet aan gedachten, gevoelens en ervaringen zodat dit Zelfbeeld groter en belangrijker wordt. Mijn gedachten, mijn gevoelens en mijn ervaringen en belevingen. Emoties zorgen ervoor dat ons Model of the World intact blijft. Eén van de belangrijkste lessen die we kunnen leren uit het boeddhisme is de illusie van dit Zelf. Het Zelf bestaat niet als onafhankelijke ding. Bandler en Grinder zeiden al dat als je het niet in een kruiwagen kan stoppen, het een proces is. Het Zelf is een voortdurend proces van constructie, voortaanlijk vanuit vergelijkingen met de buitenwereld.

Belangrijkste ingrediënten van mindfulness

De belangrijkste ingrediënten van mindfulness zijn acceptatie, zijn in het hier en nu en waardebewustzijn.

Acceptatie

Verstoringe emoties ontstaan doordat het kunstmatige Zelfbeeld niet wil of kan aanvaarden wat zich op dit moment aandient. We keuren de ervaring af, we veroordelen het en kunnen alleen reactief en automatisch vanuit onze emoties reageren op wat zich aandient. Dat betekent vaak dat we ons vooral richten op het object van onze emotie. We projecteren onze emotie vooral naar buiten. Dit is een manier van het Zelfbeeld om zijn afgescheidenheid te bevestigen. De plek van onderzoek is de emotie zelf. Als we echt ja kunnen zeggen tegen de ervaring, kunnen we ernaar kijken en de emotie zien als een product van onze geest, meer niet. Door de ervaring te accepteren, hoeven we ook niet in te grijpen.

Zijn in het hier en nu

Je kunt alleen maar mindful zijn vanuit het Hier en Nu. Op het moment dat je je zorgen gaat maken over de toekomst of spijt gaat hebben over het verleden start het lijden. Lijden heeft zijn wortels in de tijd. Het Zelfbeeld bezit je verleden. Het is mijn verleden, mijn pijn, mijn schuld. Het Zelfbeeld bezit ook je toekomst, bepaalt het slagen of niet-slagen. Het zijn mijn verlangens en mijn verwachtingen. Wanneer je



het Zelfbeeld uit het oog verliest verdwijnt de tijd. Wanneer je in het Hier en Nu bent, vervaagt het Zelfbeeld.

Waardebewustzijn

Waardebewustzijn houdt in dat je je bewust bent van waar je gewoonlijk voor vlucht en wat je probeert na te streven. Mindfulness gaat over het (voor een deel) toelaten van wat je vanuit angst wilt vermijden en het loslaten van wat je dwangmatig nastreeft. Je kiest ervoor te functioneren vanuit je hoogste waarden, bijvoorbeeld liefde en mededogen.

Mindfulness: hoe doe je dat?

Je kunt 'mindful' zijn door onthecht te observeren, je ervaringen te benoemen en de ervaring volledig durven te beleven.

NLP heeft het gevaar in zich je te leren je systematisch van het geluk af te keren

Onthecht observeren

Registreer wat er nu gebeurt, de gedachten of gevoelens die je hebt of wat je via je zintuigen waarneemt. Interpreteer niet, oordeel niet, neem alleen waar. Wees gewaar.

Benoemen

Benoem wat je ervaart. Gedachte, warmte, jeuk aan je neus, geluid, gedachte, glimlach, staan, stappen, zitten, stoel etcetera. Benoem het niet als: ik denk, ik voel, mijn gedachte of mijn gevoel. Dit heet defuseren, het loskoppelen van het Zelf van de ervaring. Met andere woorden, het loslaten van de identificatie met de ervaring. Je bent de ervaring niet, er is een ervaring. Het is een verschijnsel van voorbijgaande aard.

Participeren

Volledig de ervaring ingaan zonder de aandacht op het Zelf te richten

met een hoge mate van aanwezigheid en lef. Ga de verbinding met 'de ander' aan in contact met dit gewaarzijn en in contact met zich steeds versterkende core-states als liefde en mededogen.

Nut mindfulness voor NLP-ers

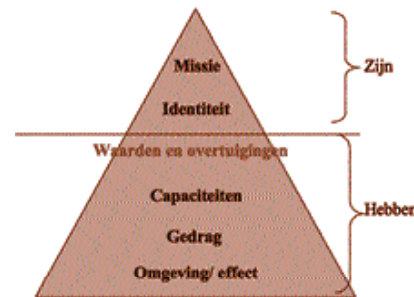
In NLP krijgen we alle tools in handen om anders te leren denken, voelen en doen en daarmee een 'betere' wereld te scheppen. Het risico hiervan is dat we onze neiging tot controle voeden. Eén van de meest diepgevoerde misverstanden is het idee dat we gelukkig zullen zijn als we alles krijgen wat we willen. Leren krijgen wat je wilt, is een tussenstap in persoonlijke ontwikkeling en bewustwording waar je weer aan voorbij zult moeten gaan. Hierin blijven hangen, is een gevaarlijke valkuil. Geluk is een zijnstoestand en niet iets wat je kunt verwerven.

We leggen in NLP zoveel nadruk op ons denken, voelen en doen dat we ze onwillekeurig een belangrijker plaats in ons leven geven dan ze verdienen. Het Zijn dreigt naar de achtergrond te verdwijnen. Gedachten en gevoelens heb je en door meer en meer nadruk te leggen op dat wat je hebt, maakt dat je je er onwillekeurig meer mee identificeert. Het zijn mijn gedachten en mijn gevoelens. Zeker als ik ze ge-upgrade heb met NLP! En als je je gevoelens en gedachten wilt veranderen omdat je ze niet accepteert zoals ze zijn, accepteer je jezelf niet zoals je bent.

NLP heeft in die zin het gevaar in zich je te leren je systematisch van het geluk af te keren. De illusie van Ik, Mij en Mijn is een onderbelicht metaprogramma. Wat is dat Ik dan dat denkt, voelt en doet. Het Zelf is een proces, een snijpunt van allerlei processen zelfs, en geen vaste onafhankelijke en afgescheiden entiteit. Voor je Zelfbeeld is dat een onverdraaglijke gedachte en het zal zich daar met hand en tand tegen verzetten. Het zal alles doen zichzelf te bevestigen, zich in het centrum van de belangstelling te plaatsen, zich zo belangrijk mogelijk te laten zijn.. Als het niet door de bevestiging door de buitenwereld is, dan is het wel door versturende emoties en gepieker.

Van doen naar zijn

Jon Kabat Zinn noemt het een overgang van 'human-doings' naar human-beings. Meer contact met ons Zelfzijn vergroot ons vermogen om echt in contact te zijn, zonder van alles te moeten doen. Het Zijn is ook een plek van toevlucht, het oog in de orkaan waar je door te oefenen altijd toegang toe hebt, zelfs in de meest lastige momenten van je leven.



WAKKER WORDEN!

IEMAND VROEG EENS AAN DE BOEDDHA: 'BENT U GOD?'
BOEDDHA ANTWOORDEDE: 'NEE, IK BEN GEEN GOD'
'ALS U GEEN GOD BENT, WAT BENT U DAN WEL?'
'BOEDDHA ZEI: 'IK BEN WAKKER'

NLP kan je helpen met het krijgen wat je wilt, maar kan je ook helpen in contact te komen met je hoogste waarden en met het hier en nu op een ecologische en effectieve manier. NLP kan je ondersteunen met het loslaten van identificaties die je kleiner houden dan je werkelijk bent.

Denk aan de logische niveaus van Dilts. Alles onder de streep ben je niet maar heb je en zal je ook weer kwijtraken, hoe je het ook wendt of keert. Oefen alvast maar in loslaten!

Elkaar versterken

Mindfulness en NLP kunnen hand in hand een belangrijke bijdrage leveren aan gezondheid, welzijn en geluk. Zij hebben dat afzonderlijk al voldoende aangetoond. De resultaten van NLP zijn u bekend; die van mindfulness wellicht niet.

De resultaten van mindfulness zijn baanbrekend te noemen en betreffen een afname van diverse lichamelijk en geestelijke klachten. Van vermindering van angstklachten, verminderde kans op terugkeer van depressies, een verbeterde afweer, minder stress, minder vermoeidheid en slapeloosheid, meer ontspanning, kortom meer kwaliteit van leven. Er is zelfs vastgesteld dat het een gunstige invloed heeft op het terugdringen van psoriasis.

In de psychotherapie is mindfulness inmiddels ook bekend. Een combinatie van cognitieve gedragstherapie en mindfulness wordt wel 'Derde Generatie Psychotherapie' genoemd. Mindfulness is daarbij vooral een 'niet-talige' aanvulling. Mindfulness en NLP tesaamen, elkaar ondersteunend en bekrachtigend, bieden ons nog zoveel meer mogelijkheden. Een ijzersterk koppel dat ons helpt om wakker te worden en om ons bewustzijn te ontwikkelen. En... om meer liefde en mededogen te manifesteren. Mooi, toch?

KEES DULLEMOND IS PRAKTISEREND BOEDDHIST, MASTER-PRACTITIONER NLP, TRANSPERSOONLIJKE COACH / COUNSELOR EN EIGENAAR EN TRAINER VAN TRAININGS- EN COACHINGSBUREAU DUÏR CONSULT.

*contact auteur:
kees.dullemond@duirconsult.nl*

