

# Nieuwsbrief Psychologen-Uithoorn mei 2015



[www.psychologen-Uithoorn.nl](http://www.psychologen-Uithoorn.nl)

## Leven in aandacht

Leven in aandacht is een hele kunst. Wat is aandacht? Waaraan geef je dan aandacht en wanneer?

Vaak zijn mensen druk in de weer met van alles en nog wat. Kom ik op tijd? Wat zullen we eten? Wat vindt die ander van mij? Hoe kan het beter, sneller? Welke weg neem ik vandaag? Etc. etc. Mensen leven vaak in wat er was en in wat komen gaat, wat er van hen verwacht wordt, wat ze van zichzelf verwachten. Voor een groot deel komt dat door de conditioneringen die we in ons leven meekrijgen van onze ouders, van school, van de maatschappij. We leren ons te richten op wat er verwacht wordt, wat er gebeuren moet. Dat kan voor een deel ook niet anders. We leven nu eenmaal in een maatschappij waarin regels gelden, waarin je bepaalde zaken met elkaar afgesproken hebt. Maar wat we vaak vergeten is dat we als mens veel meer zijn dan alleen die regels en afspraken. We maken veel meer deel uit van een groter iets dat we als mens niet goed kunnen bevatten. We weten dat we bestaan, dat de aarde en het heelal bestaat.

Leven in aandacht kan ons helpen om meer inzicht te krijgen in wat dat inhoudt, wat dat dan is, 'leven'. Het kan ons helpen meer te zien dat regels en afspraken niet een heilig moeten is, maar een manier om samen te leven. Het kan ons laten inzien dat 'de ander' andere regels heeft, maar dat hij/ zij die waarschijnlijk vanuit eenzelfde overtuiging hanteert als wij dat doen. Daarmee ontdekken we misschien dat 'de ander' in feite voor een groot deel net is als wij.

Als we ons dat echt realiseren, kunnen we proberen om ons minder druk te maken. Om meer stil te kunnen staan bij het **nu**.

Leven in aandacht. Het helpt ons als we daarbij leren om steeds onze ademhaling te volgen. De adem is altijd aanwezig, steeds weer. Die laat ons tot onze dood niet alleen. En door onze adem kunnen we veel over onszelf leren. Gaat de adem snel, gehaast, rustig? Kunnen we voelen en bewust zijn wat er in ons lichaam gebeurt, kunnen we voelen en bewust zijn hoe we staan, lopen, eten, zitten, hoe onze gedachten gaan, ons ademen? Kunnen we als we 's morgens douchen voelen hoe het water op ons loopt of zijn we al onderweg naar ons werk of bezigheden? Kunnen we als we brood voor de kinderen smeren ervaren hoe we staan, hoe we ons voelen, misschien in stress om iedereen op tijd de deur uit te krijgen? Durven we eens **echt stil** te zijn, te luisteren?

Wat ontzettend belangrijk bij dit alles is, **kunnen we ervaren/ zijn, met aandacht, maar zonder oordeel**? Wat er namelijk vaak gebeurt is dat we het misschien best bewust kunnen ervaren wat we doen, maar er dan meteen een oordeel aan hangen. 'Zie je wel, ik kan het weer niet', 'Nou reageer ik alweer zo chagrijnig', 'Ik had er ook eerder aan moeten beginnen'. De meeste mensen zijn kunstenaars in het oordelen over zichzelf. Naast dat hun hoofd vol zit met gedachten en verwachtingen, geven ze zichzelf ook nog eens een oordeel daarover. En van daaruit aan anderen ook.

Hoe zou het zijn om dat eens achterwege te laten? Om echt stil te kunnen zijn en alleen maar op te merken dat die haast, die stress, die boosheid, angst of verdriet, maar ook de blijdschap er is en alleen maar (met een glimlach) tegen jezelf te zeggen 'o ja'. Leven in aandacht wil niet zeggen dat je automatisch rustiger bent, dat je alleen maar tevreden en blij bent. In tegendeel, leven in aandacht is hard werken. Je kunt ook ontzettend aandachtig boos zijn, of aandachtig ruzie maken. Leven in aandacht geeft je echter een kans jezelf beter te leren begrijpen, je gunt het jezelf om aandacht te hebben, om **vanuit een vriendelijke houding naar jezelf te kijken**, zonder jezelf meteen af te vallen. Je neemt jezelf serieus. En je gaat inzien dat anderen net zo kunnen worstelen en reageren vanuit een vaak onbewuste houding. Dat is niet altijd makkelijk als je, zoals ik hiervoor al schreef, bedenkt hoeveel we vaak van anderen en van onszelf moeten. En daar dan ook, een vaak streng, oordeel over hebben. Als het lukt om de adem te volgen, om bewuster te zijn van wat er gebeurt, kun je milder worden, meer open komen te staan voor nieuwe dingen in je zelf en om je heen, kun je weer verwonderd raken.



Veel mensen denken dat als je met aandacht of mindfulness bezig bent, je alleen nog maar lief mag zijn. Maar dat is niet zo! Niemand kan alleen maar lief zijn. Daarmee zou je jezelf en de ander geen recht doen. Af en toe boos zijn op elkaar, duidelijk zijn en je grenzen aangeven is ontzettend belangrijk. Maar ook dat kan op een bewuste manier. Er is een verschil tussen verdrietig zijn en verdriet hebben. Bij het eerste kan het verdriet je overspoelen, je weet je geen raad. Bij het tweede weet je dat je verdriet hebt, je bent het je bewust en laat het er zijn zoals het er op dat moment is, in de wetenschap dat het daardoor vanzelf minder zal worden om uiteindelijk op te lossen. Zo ook met boosheid, angst of andere emoties. Laat het er maar gewoon zijn, kijk er naar op een vriendelijke manier.

Om dit te kunnen is oefening nodig, steeds weer, elke dag, een leven lang. Soms lukt het een tijd, dan weer niet. Dat is dan zo. Maar het kan steeds terug komen en hoe langer je er mee bezig bent, hoe meer je zult merken dat de aandacht zich uitbreidt. Maar laat dat geen doel op zich worden, want dan ben je weer bezig om iets te bereiken. Laat je meevoeren als op de stroom van een rivier. Zodra je iets krampachtig vast wil houden, is het of je in een draaikolk in de rivier terecht komt. Je draait rond maar komt niet meer vooruit. Laat het gaan, laat het los en je zult weer zachtjes verder stromen.

Laat het zijn zoals het is. Maar durf plannen te maken, op weg te gaan, durf jezelf te zijn en te leven.

*Midden in de dans der fragmenten overviel je de stilte.  
Houding, adem en energie zijn een stil bewegen  
met het ondeelbare tussen je handen.  
Blijf doorgaan, het is er altijd.  
Niet je toekomst of je lot, maar je aandacht beslist.  
(M. Houtman)*

---

In de trainingen '**Mindfulness voor volwassenen**', '**Voluitleven**' en de '**Aandachtraining voor kinderen**' gaan Nicolette en Liesbeth met de groepen op weg om samen al gaandeweg met behulp van oefeningen (en bij de kinderen ook spel en werken met creatief materiaal) te oefenen in het aandachtig durven en kunnen zijn, in het leren volgen van de adem, in het mogen zijn in het nu, gewoon zoals het is. En in de cursus Voluit Leven wordt naast mindfulness ook aandacht gegeven aan de dingen die jouw leven waardevol en zinvol maken. Soms verliezen we die namelijk uit het oog doordat we zo in beslag genomen worden door de stress van alledag.

Bij voldoende aanmeldingen gaan de cursussen in september 2015 weer van start.

- **Mindfulness voor volwassenen**: vrijdag van 17.00 tot 19.00 uur.
- **Voluit Leven** (volwassenen): dinsdag van 19.30 tot 21.00 uur.
- **Aandachtraining voor kinderen**: woensdag van 16.00-17.00 uur.

**Aanmelden:**

- **volwassenen** bij Nicolette Klerks; 06-40418725 – nicoletteklerks@hetnet.nl
- **kinderen** bij Liesbeth van 't Hoff; 06-51994830 – liesbeth@psychologen-uitvoorn.nl