Bijeenkomst 6

De sfeer van onze gedachtewereld

Ik denk, dus ik .....

In het Westen hechten wij veel waarde aan het denken. Denken maakt het mogelijk dat we moeilijke zaken kunnen oplossen. Analyseren, terugdenken, vooruitdenken, plannen … hele handige tools in onze gereedschapskist. En als ons denken positief resultaat heeft, wordt deze vorm van probleemoplossing beloond, dus we doen het de volgende keer weer. Heeft ons denken een keer wat minder resultaat, dan zullen we er alles aan doen om ervan te leren en fouten te herstellen. We worden zo op allerlei manier bevestigd dat de 'denkmanier' van omgaan met situaties heel zinvol is.

Doordat ons denken steeds logischer en systematischer is geworden, kunnen we veel ziektes het hoofd bieden, rijden we in een auto, hebben we over grote afstand contact met elkaar via computer en telefoon. Denken draagt eraan bij dat we moeilijke zaken kunnen oplossen, misschien herhaling van fouten kunnen voorkomen, we kunnen plannen maken en doelen behalen. Denken is een mentale en vaak ook praktische vorm van **doen**.

Maar denken is niet altijd het meest bruikbare gereedschap.

Zoals we dingen voor elkaar krijgen in wereld om ons heen, zo willen we vaak ook fixen wat zich afspeelt in onze binnenwereld. We hebben dan de neiging om ons verdriet net zo te behandelen als een lekke band. Maar vaak is het passender als we kunnen afstemmen naar binnen, om te voelen wat er speelt. En om rustig en open naar iemand kunnen luisteren die het moeilijk heeft. Hierbij is de kwaliteit van **zijn** belangrijk.

Het verwerken van levenservaringen en trauma is niet te fixen vanuit de logica van denken. *Het vraagt aandacht en vriendelijkheid, compassie en respect. Het vraagt om ruimte en tijd, en niet- oordelen. Het vraagt om vertraging en afstemming.*
Onze binnenwereld werkt volgens andere wetmatigheden, zeker als het om trauma gaat. We kunnen de logica van onze binnenwereld leren begrijpen, respecteren en met kennis van zaken benaderen. We kunnen ook de werking van het autonome zenuwstelsel, onze instinctieve intelligentie, beter leren kennen. Van hieruit kunnen we de logica begrijpen en respecteren waarmee we trauma benaderen.

"Onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown heeft aangetoond dat mensen per dag gemiddeld zo'n 40.000 gedachten hebben te verwerken. 40.000!
En, nog veel belangrijker, minimaal 70 % van die gedachten zijn negatief of hebben een alarmerende functie.
Omgerekend betekent dit dat je per dag minimaal 28.000 negatieve gedachten om je oren krijgt. Gedachten over dingen waar je bang voor bent, waar je je somber over voelt en waar je voor moet oppassen. Veel van wat we meemaken verpakken we in gedachten, en vervolgens blijven die gedachten telkens weer terugkomen, ieder dag weer."

Uit: Denk wat je wilt, doe wat je droomt.
Gijs Jansen

Ons hoofd als speelbal

Het is biologisch gezien voorstelbaar dat onze reflexen en gedachten gefocust zijn op het voorkomen van gevaar, dingen willen oplossen en doelen bereiken. Maar het zorgt ervoor dat ons hoofd vaak vol zit met gedachten, ook als daar misschien helemaal geen aanleiding voor is. Zeker als we gestrest zijn of emotionele pijn ervaren, neemt ook ons piekeren toe.

Interessant is, dat we ons hoofd met onze 'logische' gedachten vaak beschouwen als het *regiecentrum* van waaruit we op alles willen reageren. En eigenlijk is er maar gedeeltelijk sprake van 'willen' … Instinctief reageert ons autonome zenuwstelsel immers primair op alles om ons heen, door te **verstrakken** bij onprettig-onveilig, en weer te **ontspannen-verruimen** bij prettige en veilige ervaringen. Dit instinct om onszelf veilig te stellen zorgt voor alertheid in ons lichaam, maar het geeft ook een signaal naar de hersenen:
"let op, denk na, los op, wat is er al eerder gebeurd, wat kan nog gaan gebeuren, etc."
We gaan intensiever en associatief denken, en ons autonome zenuwstelsel reageert op al deze gedachten. Zo hitsen stress-signalen en stress-gedachten elkaar steeds verder op.

Van logisch denken is lang niet altijd sprake, doordat we interpreteren en projecteren. Vaak zijn gedachten gekleurd door je verleden of door emoties. Soms handel je naar overtuigingen die 'waar' lijken, maar dat eigenlijk niet zijn. En vaak heb je dat zelf niet door.

Het verwarrende van denken

Gedachten kunnen dus ook verwarrend zijn en met ons aan de haal gaan. Ze interpreteren de werkelijkheid en, als we niet oppassen, nemen we die interpretatie voor waar aan. Onze gedachten zijn de bril waarmee we naar de werkelijkheid kijken en ze bepalen hoe we de werkelijkheid zien. Die gedachten zijn gevormd door wat ons is voorgeleefd en door wat we hebben meegemaakt. Ze zijn subjectief, terwijl we ze vaak zien als dé waarheid.

Het denken stelt ons ook in staat om te piekeren over het verleden, of ons zorgen te maken over de toekomst. Het denken haalt ons dan uit het hier en nu. Maar het piekeren en zorgen maken gebeurt wel hier en nu. En door de koppeling van denken met onze stemming en lichamelijke gevoelens lijken ze levensecht!

Trauma en de verwarring van het denken

Moeilijke of overweldigende gebeurtenissen die in het verleden plaatsvonden, kunnen ons ook in het heden nog erg bezighouden. Op onverwachte momenten zijn ze opeens aanwezig. En als we niet oppassen neemt ons hoofd het dan over – we willen het oplossen door erover na te denken. Voor we het weten behandelen we het onverwerkte trauma als een kapotte fietsband. Het onverwerkte is dan een probleem dat opgelost moet worden, en wel het liefst op de meest vertrouwde manier: door erover na te denken.

We gaan er onbewust vanuit dat wat we scannen als 'onveilig', dat dit beheersbaar wordt door erover na te denken. Maar wat we als onveilig ervaren, wordt door het denken juist nog onveiliger gemaakt. *We verliezen het zicht op wat hier en nu wel veilig is.*
We gaan voelen en denken dat iets onveilig is, ook als in de werkelijkheid niets op duidt. Andersom kan ook: we denken dat iets veilig is, maar ons lichaam geeft een signaal van onveiligheid af, wat we niet meer opmerken. We zijn dan niet meer gevoelig voor wat ons schaadt of in onveiligheid brengt. Het is dus van belang om van ons hoofd ook naar ons lichaam en de signalen van het autonome zenuwstelsel te kunnen gaan.

Onverwerkt verleden kan worden ervaren in het hier en nu

Ons denken kan bijdragen aan de *tijdsverwarring*, die met trauma gepaard gaat.
Het nadenken over (of door) onverwerkt trauma kan zich op verschillende manier uiten.
Ons denken kan obsessief bezig zijn met het verwerken van ons niet-verwerkte verleden.
Of we zijn de traumatische episode 'vergeten' en ons denken is vooral bezig met wat zich in het huidige leven afspeelt. Ons bewuste denken is niet in staat om bij informatie te komen die is afgesplitst in lichaam en brein. Hiervoor moeten we naar ons *lichaamsgeheugen* gaan. Deze informatie is alleen via ons lichaam te vinden, en verborgen voor ons cognitieve brein.

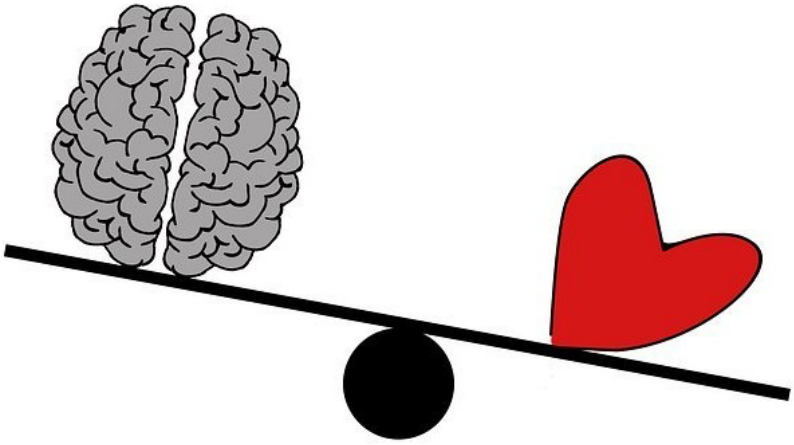
Een getraumatiseerde toekomst in het hier en nu

Het niet verwerkte deel in een traumatisch verleden kan ook impact hebben op onze relatie met de toekomst. We kunnen ons zorgen maken over onze toekomst, of voelen ons verontrust bij nieuwe en onverwachte ontwikkelingen. Onbewust proberen we de toekomst te controleren, zodat we niet weer onveilig zijn of overweldigd worden.

Denken versluiert onze ervaringen.

De gevolgen van trauma en deze vernauwde manier van denken halen ons uit het ervaren van de werkelijkheid zoals die echt is. Ons heden wordt gekleurd door het verleden, en onze toekomstbeelden worden vertekend door angstige verwachtingen.
Wat wij verleden en toekomst noemen, wordt beïnvloed door overlevingsmechanismes in ons denken en reageren. Niet-verwerkte momenten drukken een stempel op onze beleving in het moment. Het heden kunnen we niet goed of vertekend waarnemen.

De sfeer van onze gedachtewereld speelt daarin een belangrijke rol. Hoe die sfeer wordt gevoed door het autonome zenuwstelsel. En hoe de sfeer van onze gedachtewereld ook weer invloed heeft op ons autonome zenuwstelsel. In deze training verkennen we niet zozeer de inhoud van de gedachten, maar de sfeer ervan, en wat deze teweeg brengt in onze stemming en de resonantie in ons lichaam.



Bewust ervaren begint met stoppen – even pauzeren, stapje achteruit

Als je rustiger bent in je lichaam, ontstaat er meer ruimte in je geest. Je leert om je aandacht te brengen naar hoe het in je lichaam is, en wat hierbij als veilig kan worden ervaren.
We leren ook om onze gedachten op te merken vanaf enige afstand, zonder ze gelijk te hoeven volgen. Soms zijn ze gewoon niet waar, soms zijn ze wel waar, maar maken ze je ongelukkig. Hoe kan je ze er dan wel laten zijn? Wat geeft je ruimte, bedding, warmte?

Het geschenk van mindfulness

We kunnen begrip krijgen voor de automatische reacties die zijn ontstaan, waardoor gevoelens werden geblokkeerd, en het denken afgesplitst van de werkelijkheid in het nu. Ooit was het een passende iautomatische reactie die ons hielp in het leven op dat moment. We kunnen vriendelijk en respectvol zijn voor het 'in-ons-hoofd-zitten' dat hierdoor is ontstaan (bijv. piekeren, zorgen maken, wantrouwig denken, over-analyseren)
De open en respectvolle basishouding van mindfulness kan ons hierbij helpen.

Mindfulness ondersteunt ons in het *behoedzaam benaderen* van onverwerkte ervaringen en het vinden van hulpbronnen naar veiligheid en stabiliteit.
Een moment van aandacht voor de voeten in contact met de vloer, of met de adem die in-en-uit gaat, is een eenvoudig antwoord op iets wat in ons denken en voelen gecompliceerd is, en in ons lichaam gespannen, verdoofd of gefragmenteerd is geraakt.

We kunnen momenten ontdekken van *veiligheid en eenvoud*. Een kleine bewustzijnsruimte waarin de dreiging van het verleden en toekomst heel even niet aanwezig is. Een mini-moment in het Nu. En dat steeds opnieuw, in het volgende mini-moment en het volgende mini-moment. Hoe complex ons verleden ook is, mindfulness biedt ons de tijd en de ruimte om het hier en nu als een vrij en open moment te ervaren.

Mindfulness biedt ons ook de *open en luisterende aanwezigheid van een ander mens*. Samen met anderen ons gehoord en gezien voelen. Een veilig 'Wij-veld' als we delen wat we waardevol en inspirerend vinden, en ook als we behoedzaam verkennen wat kwetsbaar en verborgen is geraakt.
We hebben minstens één mede- beoefenaar nodig, die een veilige relatie-ruimte biedt, waarin het 'in-ons-hoofd- zitten' niet als fout wordt bestempeld, maar met respect wordt bejegend. We hebben een mens nodig die ons helpt om niet-oordelend te ontdekken wat ons tot nu toe heeft gered. In een liefdevolle ontvangst door 'de ander', kunnen we een eerste stap zetten om het niet-werkte verleden in het heden te exploreren.

Veiligheidsanker Vagale rem

We kunnen het effect van onze sympaticus (gaspedaal voor actie, warmte) en de 'vagale rem' (afkoelen, vertragen, tot rust komen) leren opmerken in onze ademhaling.

- Inademen voedt de sympaticus (lichte verhoging van hartslag en vitaliteit)
- Vertraagd en wat langer uitademen, zonder veel moeite ervoor hoeven doen, werkt als soort rem voor de sympaticus: de hartslag daalt, het lichaam wordt uitgenodigd om terug te schakelen. Energie en aandacht omlaag, voeten, aarde, ruimte.
  Een kleine pauze aan het eind van de uitademing zorgt voor een moment van rust.

We kunnen deze 'vagale rem' ook verkennen met onze handen:

- Tijd nemen om te komen zitten, het lichaam laten thuiskomen in het zitten
- De handen omvatten elkaar en zijn op een comfortabele hoogte
- De rechterhand (staat nu voor ventrale vagus) rust gemakkelijk op de licht gesloten vuist van de linkerhand (deze vertegenwoordigt je hart)
- Stem je af op de ademhaling. Na een tijdje: laat bij de inademing de buitenste hand wat loskomen van de binnenste hand, los van het hart, zodat deze ruimte krijgt om te kloppen. Bij de uitademing omvat de buitenste hand de binnenste hand weer en remt zo licht de beweeglijkheid van het hart
- Maak deze beweging op het ritme van je adem
  Merk misschien ook het ritme van je hartslag op
- Leg beide handen op je hart, en kijk of je hier subtiel ook het toenemen en afnemen van ruimte kan uitbeelden in de beweging van je handen:
  * inademen, uitgaande beweging en actief
  * uitademen terugkerende beweging en vertraging
- Navoelen van deze kennismaking met versnelling en vertraging van je hartslag

Lichaamsoefening. Triloefening, staand

Audio 16

Top 10 van veilige en onveilige gedachten

Maak je eigen top 10 van vijf 'veilige-prettige' en vijf 'onveilige-onprettige' gedachten.
Voorbeelden veilige gedachten: *vrolijke gedachten, speelse, geruststellende gedachten*
En onveilig: *gestreste gedachten, veroordelende, onrust gevende gedachten* etc.
Als de gedachten zijn opgeschreven, geef dan elke gedachte een kleur.

Doe deze oefening in stilte en neem waar wat je hierbij ervaart in je lichaam en stemming.
Nadat de veilige en onveilige gedachten zijn opgeschreven en van kleur zijn voorzien, laat je je handen rusten, en als het prettig is, sluit je ogen en voel na.

Je kan hierna de meditatie doen: '**de sfeer van onze gedachtewereld'** Audio 17.

Thuis oefenen na bijeenkomst 6

Lichaamsoefening

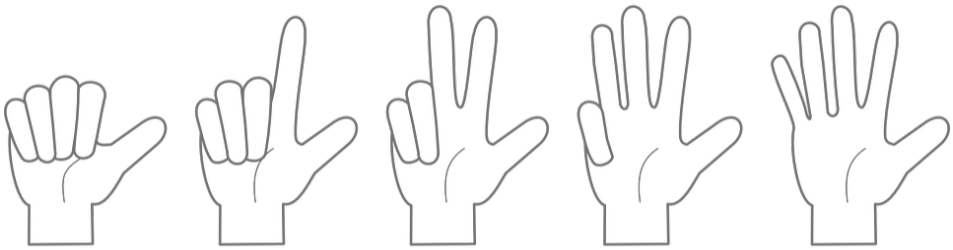
Je wordt uitgenodigd om elke dag de staande *'tril-oefening'* te doen.

Meditatie

Je wordt uitgenodigd om deze week de meditatie *'De sfeer van je gedachtewereld'* om de dag te doen. De andere dagen kies je voor de meditatie *'Fundamenteel bewustzijn'* of de meditatie *'Het midden als centrum'*.

Nieuwe gewoontes in het dagelijks leven

Een handvol compassie nodigt je uit om dagelijks met de ene hand, de vingers en duim van je andere hand om beurt te omvatten. En steeds als je een vinger of de duim omvat benoem je een moment van die dag waarin je compassie hebt ervaren. Compassie voor jezelf, compassie van jou voor anderen, compassie van anderen voor jou. Een woord van vriendelijkheid, een liefdevol gebaar, het ontluiken van een bloem, de zon die door de wolken schijnt. Al die dingen die compassie in je leven hebben gebracht.



De veilige en onveilige sfeer van je gedachtewereld

Deze week word je uitgenodigd om één of twee keer de partner-oefening '
De veilige en onveilige sfeer van je gedachtewereld' te doen. Je kunt de oefening doen met een veilige partner op een rustige plek. Spreek met elkaar af wie van jullie als eerste luistert en wie van jullie als eerste spreekt. Spreek ook af hoe lang je bij elke vraag stil staat (5 minuten, of langer, of korter, wat jullie prettig vinden). Neem samen de tijd om op je gemak te zitten en vertraag. Luister naar je adem, je lijf, gun jezelf tijd om voeling te krijgen met de eenvoud van het zitten. *Zie eerdere aantekeningen bij de Wij-oefeningen*.

1. Vertel me iets over de veilige sfeer van je gedachtewereld
2. En hoe voelt de veilige sfeer van gedachtewereld in je lichaam?
3. Sta je open voor een uitdaging?
   Ja: volgende vraag | Nee: terug naar de eerste vraag. Neem tijd om vanuit je buik, hart en hoofd de ervaring van de veilige sfeer van je gedachtewereld en hoe je dat ervaart weer in je lichaam te onderzoeken.

4. Vertel me iets over de onveilige sfeer van je gedachtewereld

   Deze vraag kan je verleiden om in je denken te gaan zitten. Laat je denken even voor wat het is en wees open wat deze vraag in je gemoed en in je lichaam doet. Ook nu ben je uitgenodigd om woorden te gebruiken die voor jou passend zijn wanneer je spreekt over deze sfeer van je gedachtewereld. Zorg ervoor dat je je veiligheidsankers steeds weer opzoekt. Wees met je aandacht bij je buik, hart en de adem en in de sensitieve ruimte om je heen. Het kan zijn dat je ook gebieden tegenkomt van niet-voelen of distantie. Verdoofde of levenloze gevoelens zijn tekenen van een overlevingsstrategie die je ooit geholpen heeft. Behandel ze met begrip en respect.

5. En hoe voelt de onveilige sfeer van je gedachtewereld in je lichaam
6. Sluit af door nog eens naar vraag 1 en 2 te gaan. Wissel dan van rol.

Tenslotte, als jullie allebei de rol van vrager en spreker hebben gehad:
Deel jullie ervaringen, wat ontdekken jullie?

Aantekeningen week 6

Noteer iedere dag in het onderstaande formulier of je de oefeningen hebt gedaan. Schrijf ook op wat tijdens het oefenen bij je opkomt. Het schrijven is een reflecteren voor jezelf. En het is een reminder wanneer we in de volgende bijeenkomst stil staan bij het thuis oefenen.

Wees bij het schrijven van je aantekeningen vriendelijk, nieuwsgierig en respectvol. En blijf jezelf eraan herinneren dat het jouw aantekeningen zijn en dat jij tijdens de volgende bijeenkomst zelf bepaalt wat je wilt delen en wat niet.

	Oefening	Ja/nee	Opmerkingen
Dag 1	Staande 'tril-oefening' Meditatie 'de sfeer van onze gedachtewereld' afgewisseld met 'fundamenteel bewustzijn' of 'het midden als centrum' Een handvol compassie Partneroefening 'de veilige en onveilige sfeer van je gedachtenwereld'		

Dag 2	‘Staande ‘tril-oefening’ Meditatie ‘de sfeer van onze gedachtewereld’ afgewisseld met ‘fundamenteel bewustzijn’ of ‘het midden als centrum’ Een handvol compassie Partneroefening ‘de veilige en onveilige sfeer van je gedachtenwereld’		

Dag 3	‘Staande ‘tril-oefening’ Meditatie ‘de sfeer van onze gedachtewereld’ afgewisseld met ‘fundamenteel bewustzijn’ of ‘het midden als centrum’ Een handvol compassie Partneroefening ‘de veilige en onveilige sfeer van je gedachtenwereld’		

Dag 4	‘Staande ‘tril-oefening’ Meditatie ‘de sfeer van onze gedachtewereld’ afgewisseld met ‘fundamenteel bewustzijn’ of ‘het midden als centrum’ Een handvol compassie Partneroefening ‘de veilige en onveilige sfeer van je gedachtenwereld’		

Dag 5	‘Staande ‘tril-oefening’ Meditatie ‘de sfeer van onze gedachtewereld’ afgewisseld met ‘fundamenteel bewustzijn’ of ‘het midden als centrum’ Een handvol compassie Partneroefening ‘de veilige en onveilige sfeer van je gedachtenwereld’		

Dag 6	‘Staande ‘tril-oefening’ Meditatie ‘de sfeer van onze gedachtewereld’ afgewisseld met ‘fundamenteel bewustzijn’ of ‘het midden als centrum’ Een handvol compassie Partneroefening ‘de veilige en onveilige sfeer van je gedachtenwereld’		

Wat je hebt opgemerkt tijdens bijeenkomst 6 en het thuis oefenen

Voel je vrij om notities te maken over wat je tijdens bijeenkomst 6 en/of thuis hebt opgemerkt rond veiligheid en het wij-zintuig.