

## Mindfulness en omgaan met stress

Moeilijke dingen, onaangename ervaringen en stress horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop we met moeilijke dingen omgaan heeft een grote invloed op ons leven. Soms kan stress ons leven gaan beheersen, zoals bij hevige angst, somberheid of boosheid. Het is daarom belangrijk stil te staan bij onze automatische patronen van hoe we omgaan met stress. Mindfulness kan hierbij helpen.



Artikel over o.a. *stress vanuit de boeddhistische psychologie*  
Lees meer

### Stress ervaren zoals het NU is.

In ons leven worden we meestal voortgedreven door twee impulsen:

- . *We willen vervelende ervaringen vermijden of uit de weg ruimen.*
- . *We zoeken fijne ervaringen en willen die vaak vasthouden.*

Beide drijfveren halen ons weg uit het hier-en-nu omdat we met onze aandacht zijn bij dat wat we zouden willen dat anders is. Hoe groter het verschil tussen de situatie zoals we zouden willen dat het is en de situatie zoals het daadwerkelijk is, hoe groter ook de spanning en hoe meer we het gevoel hebben dat er iets moet veranderen aan de situatie. Het 'zijn' met dat wat er in dat moment is, krijgt zo nauwelijks ruimte.

## Stress vanuit de boeddhistische psychologie

### De twee pijlen

Als we stress ervaren, zijn we vaak van slag. We maken ons er zorgen over of we zijn boos of angstig. Eigenlijk ervaren we dan twee soorten stress; een eerste stress en een tweede, reactieve stress.

Vanuit het boeddhisme wordt hierbij de analogie van twee pijlen gebruikt. Het is alsof een persoon die stress ervaart doorboord wordt door een pijl en onmiddellijk daarna door een tweede pijl. We ervaren de stress van beide pijlen. Als we geraakt worden door de stress (de eerste pijl), treedt er vaak een reactie op van weerstand en aversie (de tweede pijl). Het geheel aan reacties op de eerste pijl, creëert de tweede pijl, die soms nog stressvoller aanvoelt dan de eerste pijl. De eerste pijl is meestal niet te vermijden. Het is de tweede pijl waarmee we binnen **de mindfulness training** werken.

### Automatische reacties (vanuit de tweede pijl) op stress

Hieronder volgen een aantal belangrijke aspecten van hoe we omgaan met stress. Allereerst zijn er globaal gezien 2 manieren van reageren op stress: *vergroten* en *verkleinen*

#### *Vergroten door negatieve gedachten (maximaliseren)*

We laten de stress toe, maar we vergroten ons gevoel of de situatie. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van urenlang op de bank zitten piekeren over het probleem. Gedachten als '*Dit was niet de eerste keer!*', '*Waarom doet iedereen zo naar tegen me*', '*Waarom ik altijd*', '*Ik ben ook niks*', '*Het is een grote schande!*' krijgen volledig de ruimte. Bij vergroten is er de stress van de aanleiding (eerste pijl), maar deze wordt aangevuld met stress die ontstaat als reactie op de aanleiding (tweede pijl). Zo ontstaat een opeenhoping van stress waarbij wij soms niet meer in de gaten hebben wat de stress is die bij de eerste aanleiding hoort en welke stress door onze eigen reactie veroorzaakt wordt.

### *Verkleinen (minimaliseren)*

We laten het niet echt toe. We voelen het niet doordat we het ontkennen en/of het weglachen en we voelen dan ook niet dat we geraakt zijn. Minimaliseren lijkt vaak wat minder problematisch, maar ook hier is het goed om stil te staan bij de gevolgen van een *automatisch patroon van verkleinen*. Als je veel 'verkleint' en je je dus weinig geraakt voelt en toont, kan er een zekere afstand ten opzichte van je naasten ontstaan. Ons gevoel en het feit dat we geraakt kunnen worden in ons gevoel is tenslotte een belangrijk onderdeel van *communicatie en een uiting van verbondenheid*. Bovendien kan het ook gebeuren dat iemand die veel verkleint toch meer en meer gespannen wordt, zonder dat deze persoon zelf zich bewust is van de oorzaak. Er kan een heleboel spanning onbewust opgebouwd worden die er soms pas na jaren opeens uitkomt in een onverwachte vorm (burn-out, extreme boosheid, enzovoort).

*Belangrijk hierbij is om je te realiseren dat zowel het verkleinen als het vergroten automatische patronen zijn. Want je neemt geen bewust besluit om te vergroten of te verkleinen.*

Mindfulness training helpt met behulp van o.a. meditatie beoefening om vaker in het NU moment te zijn. Hierdoor ga je geleidelijk jouw automatische patronen herkennen, dus ook de tweede pijn. Op den duur kan je eventuele stress situaties beter aan. Je ervaart de eerste pijn en door bewustwording van je automatische patronen, wordt de tweede niet meer automatisch afgeschoten.

Een Zen leraar verwoordde dit als volgt:

*Leven is lijden, zegt Boedda, maar de mens lijdt in het kwadraat doordat we ons natuurlijke lijden niet aanvaarden.*