

Verslag Café Doodgewoon, 27 juli 2021 (Zoomsessie)



Gastspreker: Martha Pastink

Onderwerp: Mindfulness

Nadat Hetty van de Veen sommige deelnemers nog even helpt met het instellen van beeld en geluid, is iedereen iets over half acht goed en wel ingelogd. Hetty heet ons welkom en geeft het woord aan de gastspreker van vanavond: Martha Pastink. Martha introduceert zichzelf als medewerker van GGNet, waar zij werkzaam is op de afdeling Preventie. In haar functie helpt ze patiënten en hun naasten met onder andere Mindfulness-oefeningen. Daarnaast geeft Martha al meer dan twaalf jaar training in Mindfulness voor De Kap en heeft zij een eigen praktijk in Zutphen.

Voordat Martha begint geeft ze alle deelnemers van deze avond kort het woord om zichzelf te introduceren. Ze wil weten welke verwachtingen we van deze bijeenkomst hebben. Veruit de meesten geven aan zich te willen laten verrassen en ze zijn nieuwsgierig naar wat Mindfulness is. Bij Mindfulness is nieuwsgierigheid een belangrijke houding. Je moet het ervaren. Daarom gaan we oefeningen doen. De agenda van vanavond bevat uitleg over wat Mindfulness is, oefeningen doen en na afloop is er ruimte voor vragen.

Wat Mindfulness is

Letterlijk betekent het: met volledige aandacht. Niets anders heeft je aandacht dan datgene waardoor je in beslag genomen bent. Het tegenovergestelde daarvan is iets doen op de automatische piloot, bijvoorbeeld autorijden. Het is handig dat je de auto kunt besturen zonder er al te veel bij na te denken. In ons vaak zo hectische leven leert Mindfulness je om even stil te staan en bewust te zijn van wat er gebeurt. Opmerkelijk zijn over hoe het met je gaat, wat je voelt en waar je bent. Zonder oordeel en zonder bezig te gaan met oplossingen. De basis van Mindfulness is om je aandacht te richten op het nu. Dwaal je af, breng je aandacht dan liefdevol terug.

Oefening

Door de heldere en rustige stem van Martha worden we meegevoerd in de eerste oefening. De basishouding is om gemakkelijk te gaan zitten met rechte rug. Voel de zitting van je stoel. Beide voeten naast elkaar op de grond. Armen losjes langs je lichaam, handen in je schoot, schouders naar beneden. Ogen gesloten of gericht op één punt ergens naar beneden. Door een zacht tikje op een klankschaaltje te geven luidt Martha het begin van de oefening in. Daarna worden we meegevoerd door haar stem.

Ervaringen delen

De oefening eindigt met hetzelfde gongetje als waar het mee begon. Persoonlijk heb ik geen idee van de tijd, maar Martha zegt dat we elf minuten met Mindfulness bezig zijn geweest. Ze vraagt de groep naar hun ervaringen. Die zijn divers. De één zat er helemaal in, de ander voelt zich ontspannen en iemand zegt eerlijk dat het niks voor hem was. In het antwoord van Martha zit geen oordeel. Rust of onrust, onprettig of juist heel ontspannen, het zijn allemaal ervaringen. Met een praktisch technische training kun je Mindfulness in je leven integreren. Het is de kunst van het niets doen.

Wat levert het op?

Het is goed om te benoemen wat Mindfulness *niet* is. Het is niet dat je iets móét voelen, maar dat je bewust wordt van datgene wat je wel voelt. Druk leven? Sta stil, word je bewust van hoe het met je gaat. Het is wennen om stil te zitten, een hele opgave die geduld vergt. De basis is om je aandacht terug te kunnen brengen. De kern is om wat gemoedelijker in het leven te staan. Geen verzet te bieden, maar toe te laten en te laten zijn wat er is.

Auteur: Marianne Verhagen