PRAKTIJK EN PROFESSIE

# *Mindfulness als ingang naar wijsheid*

Karin **BOSVELD**

**INLEIDING** Wijsheid is misschien wel het meest onmisbare ingrediënt in goede professionele begeleiding. Maar ze is ook ongrijpbaar en niet altijd toegankelijk. Het is het eigen brein dat ons vaak de toegang tot wijsheid belet. Mindfulness kan een presente houding ondersteunen, waarbij wijsheid zich kan ontvouwen.

*'Ik verknoei zóveel tijd op een dag ...', verzucht mijn supervisant. 'Als ik meer discipline had, dan zou ik veel meer gedaan krijgen, veel meer kunnen bereiken en meer kunnen verdienen als zelfstandige. Kunnen we het daar over hebben vandaag?'*
*Dit is niet de werkinbreng die ze heeft opgestuurd, het overvalt me. Maar dat heb ik óók, is mijn paniekerige gedachte. Hier kan ik haar niet mee helpen, hier worstel ik zelf mee! Ik merk hoe ik in mijn hoofd naarstig op zoek ga naar praktische oplossingen voor het probleem. Maar ja, als ik die had, had ik het probleem zelf natuurlijk allang getackeld. De angstaanjagende gedachtereeks 'tijd verklooien – weinig werk verrichten – weinig omzet maken – in de schulden raken – alles kwijtraken' komt op gang. Mijn keel knijpt dicht, mijn maag trekt samen, er komt mist in mijn hoofd. Een inwendig stemmetje souffleert nog wel zachtjes: 'Denken/voelen/handelen verkennen met je supervisant!', maar het lukt me niet direct om die nuttige tip op te volgen. Ik voel spanning in mijn lichaam en verkramping in mijn hoofd – mijn onderzoeksruimte gaat letterlijk dicht.*

*K. Bosveld* is coach, supervisor en mindfulness- en compassietrainer te Doorn. Website: www.karinbosveld.com. E-mail: kbosveld@gmail.com.

Dit praktijkvoorbeeld, dat – ter geruststelling – goed afliep, laat zien hoe het je als begeleider kan overkomen dat de wijsheid even ver te zoeken is. Hoe komt dat toch? En valt het te voorkomen?

**TOTALE OPENHEID** Wijsheid is iets anders dan kennis, iets anders dan vaardigheid. Wijsheid zou ik willen omschrijven als het juiste doen (of laten) op het juiste moment. Adequaat reageren op wat zich in het moment voordoet, vanuit totale openheid en volledige vrijheid. Inzicht dat ontstaat door helemaal aanwezig te zijn in het huidige moment en de ervaring van dat moment helemaal te kunnen doorvoelen en doorleven. Vrijheid om het op dat moment juiste te kiezen uit de talloze mogelijkheden die zich in elk moment aandienen.
Want wat wijsheid concreet is, kun je vaak niet van te voren bedenken. Zij openbaart zich in het moment, wanneer je je kunt losmaken van aannamen, overtuigingen, normen, waarden, culturele conditioneringen, enzovoort, en je je volledig kunt openen voor de directe ervaring en het veld van oneindige mogelijkheden die er in elk moment verschijnen.
Zoals in het citaat van Lao Tse – door even stil te kunnen zijn en geduld te oefenen, kun je in een staat van presentie komen waarbij wijsheid zich kan openbaren. Niet zomaar vanuit het niets, maar vanuit een groot reservoir van aanwezige kennis, ervaring en 'tacit knowledge', aangevuld met zintuiglijke waarneming en intuïtie.

**PRESENTIE** Om wijsheid in te kunnen zetten, is het dus nodig om toegang te hebben tot een zo groot mogelijk bewustzijn, de informatie van zowel je zintuigen als het onderbewuste. Bijna paradoxaal, zit weten wijsheid in de weg. Juist in de bereidheid het niet te weten, opent het bewustzijn zich en is open onderzoeken mogelijk.
Toegang tot wijsheid vraagt, met andere woorden, dat je volledig aanwezig en present kunt zijn. Dat wil zeggen: volledig bewust in het hier en nu, voelbaar aanwezig in het contact, bewust van je mentale en fysieke ervaring (gedachten, lichaamssensaties, emoties) in het nu. In staat te observeren dat je iets voelt of denkt en je ervan bewust dat een gedachte niet per se de waarheid is, maar een gebeurtenis in de geest die misschien getriggerd wordt door een sensatie, iets wat de ander zegt of doet, een herinnering, een associatie – of iets heel anders, waarvan je je op dat moment misschien nog helemaal niet bewust bent.

**BEWUSTZIJNSVERNAUWING** Het tegenovergestelde van present zijn is de bewustzijnsvernauwing die ik in mijn voorbeeld beschreef. Deze wordt veroorzaakt door angst die de open ruimte van eindeloze mogelijkheden juist sluit en alleen maar maakt dat het brein koortsachtig zoekt naar een oplossing – dé oplossing – zonder onderzoek te willen of durven doen. In die angstgestuurde bewustzijnsvernauwing is het brein alleen maar in staat platgetreden paden te betreden en zal het dus altijd reageren met een automatisme, een patroon.
Die patronen zijn nu juist vaak de bron van onze worstelingen: ze leveren niet op wat we graag willen, maar we kunnen maar moeilijk uit deze groef komen, omdat we nu eenmaal zo geprogrammeerd zijn.
Als coach of supervisor wil je graag het veld

PRAKTIJK EN PROFESSIE

van mogelijkheden met je coachee of supervisant verruimen en verkennen. Dat kan alleen vanuit een ruim bewustzijn. Presentie is dan ook een onmisbaar element in de basishouding van de begeleider. Deze moet in een veilig klimaat het leren van de supervisant of coachee kunnen faciliteren, door reflecteren, integratief en procesmatig werken, experimenteren met handelingsalternatieven en 'double loop'-leren.
Dat vraagt een niet-oordelende en niet overmatig sturende aanwezigheid en het vermogen tot 'containment' van zowel de eigen emoties en reacties als die van de coachee of supervisant. Met andere woorden: erbij zijn, zonder erdoor meegenomen te worden. Daarnaast belichaamt de begeleider deze presente houding idealiter ook als rolmodel, zodat de coachee of supervisant de houding gaandeweg leert aannemen ten opzichte van zichzelf en de eigen ervaring.

**NIET VANZELF PRESENT** We zijn als mens helaas niet vanzelf present, wat volgens Hanson (2009) te maken heeft met de evolutionaire ontwikkeling van ons brein. Om uit te leggen hoe mindfulness kan helpen meer present te zijn, zal ik eerst uitleggen hoe ons brein werkt: het is primair ingesteld op het doorgeven van onze genen en op overleven (Hanson, 2009). Het evolutionair oudste (en als het erop aan komt meest dominante) deel van het brein, belast met de taak om potentieel gevaar te signaleren, wordt ook wel het reptielenbrein genoemd. Dit werkt als een soort permanente gevarenscanner, en doet dat helaas vrij onnauwkeurig en volgens het principe 'voorkomen is beter dan genezen'. Het zal dus eerder te snel reageren dan te traag, en maakt bovendien geen onderscheid tussen daadwerkelijk gevaar en ingebeeld of herinnerd gevaar.

Het limbisch systeem – evolutionair later ontwikkeld dan het reptielenbrein – is het deel van de hersenen waar onze emoties worden aangestuurd. De amygdala, een amandelvormige structuur in dit limbisch gedeelte, legt verband tussen zintuiglijke informatie en koppelt deze aan emoties. Vooral op prikkels die angst veroorzaken, wordt snel en volledig automatisch gereageerd, waarbij de automatische stressrespons ofwel de vecht- of vluchtreactie wordt geactiveerd. Zodra de amygdala 'Gevaar!' zegt, gaat er een signaal naar de hypothalamus die de stresshormonen in het lichaam aanstuurt. De hartslag gaat omhoog, de ademhaling versnelt en er gaat minder bloed naar de hersenen en meer naar de spieren, het hart en de ledematen. Kortom: het lichaam wordt gereed gemaakt om te vechten of te vluchten. Wanneer dit in werking treedt, wordt de neocortex – het relatief jongste deel van ons brein (verantwoordelijk voor het logisch denken) – vrijwel volledig gedeactiveerd (Hanson, 2009). Ons bewustzijn vernauwt zich en het handelen beperkt zich tot een pure overlevingsstrategie.
Nu is de vecht- of vluchtreactie natuurlijk niet helemaal overbodig; bij daadwerkelijk fysiek (levens)gevaar is zij zelfs uiterst functioneel. Deze respons maakt dat we snel en instinctmatig kunnen handelen, zonder onnodige tussenkomst van het denken, en onszelf in veiligheid kunnen brengen.
Het probleem zit hem erin dat we deze reactie op gevaar te veel, vaak en heftig inzetten en niet alleen bij fysiek gevaar. De reactie keert zich niet zelden tegen de eigen emoties. Aangezien ons brein ook emoties die onplezierig aanvoelen labelt als 'gevaar', worden overlevingsstrategieën maar al te makkelijk geactiveerd door een ervaring die onplezierig voelt, zonder dat die direct levensbedreigend hoeft te zijn. Ook een lastige emotie kan er dus voor zorgen dat ons vermogen om present te zijn (tijdelijk) in het gedrang komt, doordat ons bewustzijn zich vernauwt door de automatische stressrespons.

**TERUGVALNETWERK** Naast fysiek gevaar en onplezierige emoties kunnen ook gedachten de automatische stressreactie triggeren. Hersenwetenschappers hebben ontdekt dat er een netwerk in de hersenen actief is wanneer de geest in rust is en dat dit inactief is als de geest bezig is met een taak. Dit wordt het 'terugvalnetwerk' genoemd (Raichle, 2001). Ook dit terugvalnetwerk is erop gericht ons te helpen overleven. Het creëert een persoonlijkheid en een besef van tijd en ruimte, zodat we ons als een ik door het leven kunnen begeven, continuïteit ervaren, een logisch verhaal van ons leven kunnen maken en kunnen proberen problemen op te lossen of ze te voorkomen.
Maar het is ook de bron van onze zorgelijke gedachten. Het maakt dat we erg gehecht zijn aan het ik-verhaal en geloven dat dit waar is, terwijl het in werkelijkheid een stroom gedachten is waarvan we er een aantal verkiezen te geloven. Onze gehechtheid aan het ik maakt bovendien dat we heel gevoelig zijn voor ondermijning van het beeld dat we van dat ik hebben; zo triggeren kritiek, schaamte, afwijzing, enzovoort, heel snel een automatische stressreactie. Het terugvalnetwerk gaat automatisch 'aan' als we daar zelf niets aan doen.

**TOENADERING** Zoals gezegd, interpreteren we onaangename ervaringen instinctief als gevaar en proberen we die dus te vermijden. Maar we weten ook dat vermijden meestal geen adequate reactie is op emoties. Immers: 'Whatever you fight, you strengthen, and what you resist, persists', zoals Eckart Tolle (2001) het formuleert, waar psycholoog John Gray (2002) aan toevoegt: 'What you can feel, you can heal.' In de context van begeleiding is vermijding uiteraard onwenselijk; het maakt nader onderzoek onmogelijk en perkt de ruimte om nieuwe mogelijkheden te verkennen volledig in.
Als het om interne ervaringen gaat, is de zogenoemde 'tend and befriend'-respons (ook wel de 'approach state' ofwel toenadering genoemd) veel adequater. Deze respons wordt wel de vrouwelijke stressrespons genoemd; evolutionair gezien vergrootten vrouwen hun overlevingskansen niet met vechten of vluchten, aangezien zij de zorg voor de kinderen hadden. Zij hadden er meer aan om de situatie onder ogen te zien en steun te zoeken (McCarthy, 2005).
Binnen begeleidingssituaties is het voor zowel de coach of supervisor als de coachee of supervisant van belang om te begrijpen dat de automatische stressreactie opgeroepen kan worden door fysieke of emotionele ervaringen of gedachten die het brein als gevaar aanduidt en zich te realiseren dat deze automatische reactie een presente houding belemmert – en dus wijsheid in de weg staat.

**WAT BELEMMERT PRESENTIE?** Lastig genoeg is het vaak de leersituatie zelf die ongemak kan oproepen, zowel bij de supervisant als bij de supervisor. In de interactie met anderen treedt heel makkelijk stress op: in contact wordt ons zelfbeeld snel 'aangevallen' en krijgen we te maken met afkeer (van het onprettige gevoel dat ons zelfbeeld wordt ondermijnd) en gehechtheid (aan dat wat we graag over onszelf willen geloven of van onszelf willen laten zien). Bij de begeleider kan het dan bijvoorbeeld gaan om: graag als expert gezien willen worden, liever geen con-

PRAKTIJK EN PROFESSIE

flict willen, het gesprek levendig willen houden, aan een specifiek model of oefening willen vasthouden, niet onzeker willen overkomen of gewaardeerd willen worden. Bij de coachee of supervisant bijvoorbeeld de angst om be- of veroordeeld te worden of de angst om 'het niet goed te doen'. Overdracht en tegenoverdracht zijn ook typische situaties waarin stress optreedt en het bewustzijn zich vernauwt.
Bovendien begeven zowel de begeleider als de begeleide zich elke bijeenkomst weer in het onbekende, ongewisse en ongemakkelijk. Het onbekende in de relatie, in interactie en de binnenwereld. Het ongewisse van daar waar je gaat uitkomen. Het ongemak van de negatieve (althans: het als negatief gelabelde) emoties die moeilijke situaties oproepen. En het ongemak van leren; leren – en zeker 'double loop'-leren – vraagt om uit de comfortzone te treden en je in het onbekende te begeven. Dat roept per definitie ongemak op.
Het onbekende en ongewisse en het ongemak doen een appel op overlevingspatronen en wanneer we ons daarvan niet bewust zijn, vernauwt het bewustzijn zich en verdwijnt het vermogen om present te zijn, oordeelloos te zijn, onbevangen onderzoek te durven doen en te verblijven in het veld van oneindige mogelijkheden. En juist in dat veld van oneindige mogelijkheden houdt de wijsheid zich schuil en kan er opborrelen. Om daar te kunnen verwijlen moeten we present zijn en, zoals gezegd, dat zijn we niet vanzelf. Sterker nog: onze fysieke, emotionele en mentale ervaringen belagen de staat van presentie voortdurend. Het goede nieuws is echter dat je de staat van presentie zelf kunt bevorderen. Mindfulness, zoals we hierna zullen zien, is een manier om dat te bereiken. Mindfulness is volgens grondlegger Jon Kabat-Zinn: 'Leren waarnemen wat je geest van moment tot moment in z'n schild voert, hoe je naar je gedachten kunt kijken en hoe je deze kunt loslaten zonder erin verstrik te raken en erdoor aangedreven te worden, hoe je ruimte kunt creëren voor nieuwe manieren om oude problemen te bekijken en om de onderlinge verbondenheid van dingen waar te nemen; dat zijn enkele lessen van oplettendheid of mindfulness' (Kabat-Zinn, 2005, p. 40).

**JE KUNT JE BREIN VERANDEREN** Een van de belangrijkste ontdekkingen van de afgelopen decennia wat betreft hersenonderzoek is wat we neurale plasticiteit noemen: het feit dat we met de manier waarop we de aandacht richten, de wijze waarop we de stroom aan energie en informatie opzettelijk door onze neurale circuits sturen en de activiteit en structuur van de hersenen rechtstreeks kunnen veranderen (Hanson, 2009). En dat is wat het succes van mindfulnesstraining (en andere vormen van aandachtstraining) bepaalt.
Onze aandacht is van nature niet gefocust. In rust gaat het eerdergenoemde terugvalnetwerk aan; het brein gaat op zoek naar problemen en vertelt het eindeloze verhalen over het 'ik', om de illusie van continuïteit in stand te houden. Hierdoor missen we directe informatie in het nu, zoals signalen van ons lichaam en uit de omgeving. Aandacht wordt vaak vergeleken met een spier die je kunt trainen, zodat je er meer controle over krijgt. Hersenscans laten bijvoorbeeld zien dat beoefenaars van (mindfulness)meditatie een verhoogde activiteit hebben in de voorste linkerhersenhelft, wat erop zou duiden dat zij in een uitdagende externe situatie eerder toenadering zoeken – dus de vrouwelijke stressreactie inzetten – dan vechten of vluchten. Ook blijkt de amygdala (het vecht-of-vluchtcentrum) kleiner te worden, terwijl het gebied dat verband houdt met opmerkzaamheid, concentratie en besluitvorming juist groter wordt.
Daarnaast verandert er iets in de onderlinge verbindingen. Zo wordt de verbinding tussen de amygdala – die een cruciale rol speelt in de automatische stressreactie – en de rest van het brein zwakker, terwijl de verbindingen tussen de gebieden die te maken hebben met aandacht en concentratie sterker worden. Ook is er minder activiteit van het terugvalbrein, dus vindt er minder 'mind wandering' plaats. Aangezien de inhoud van de gedachten van het terugvalnetwerk vaak negatief is, aangezien het naar problemen zoekt, verklaart dit waarschijnlijk ook waarom beoefenaars van mindfulness zich vaak gelukkiger voelen.

**PRESENTIE BEWUST INZETTEN** Het vermogen tot presentie is in ieder mens latent aanwezig en iedereen ervaart geregeld spontaan momenten van presentie. Maar als begeleider zou je het idealiter bewust in willen kunnen zetten, zonder overgeleverd te zijn aan het toeval. Om present te kunnen zijn moet je bovendien ook kunnen herkennen wanneer je het níet bent en je bewust zijn van eigen gedachten, waarden, overtuigingen, oordelen, emoties en lichaamssignalen. Je moet interfererende gedachte- of gedragspatronen kunnen parkeren en ervoor zorgen je niet te overidentificeren met eigen opvattingen.
Zoals in het voorbeeld in de inleiding: er vond bij mij overidentificatie plaats met mijn (angst)gedachten, lichaamssensaties en emoties. Maar, zoals ik al schreef, liep dit goed af omdat ik mij ervan bewust was dat dit gebeurde terwijl het gebeurde. En ik wist, door mindfulness in te zetten, hoe ik weer present kon worden. Ik observeerde wat er bij mij gebeurde, nam een moment om de reactie te laten uitdoven en benoemde naar mijn supervisant wat bij mij gebeurde. Van daaruit konden we verder met haar onderzoek.

**PRESENTIE OPERATIONALISEREN** Mindfulness helpt om presentie te operationaliseren. Met mindfulness train je steeds nieuwsgierig en niet-oordelend aanwezig te zijn bij de ervaring van moment tot moment. En met tal van oefeningen wordt aangeleerd om te 'ontsnappen' aan de schijnbaar onontkoombare greep van de automatische stressreactie in spannende situaties. Telkens opnieuw wordt getraind om bij de ervaring te blijven, in plaats van mee te gaan in de automatische reactie. De 'tend and befriend'-respons wordt dus geactiveerd en versterkt.
Deelnemers aan een mindfulnesstraining worden steeds uitgenodigd om hun ervaring waar te nemen – of dat nu gedachten, emoties of zintuiglijke of lichaamssensaties zijn – in plaats van ermee samen te vallen. De 'observer mind' ofwel de waarnemerpositie wordt getraind, wat helpt om te disidentificeren met wat ons innerlijk in beslag neemt. Daarnaast zijn er oefeningen die erop gericht zijn om het lichaamsbewustzijn te vergroten. Reflecteren op 'daar en dan' kan lastig zijn wanneer we het lichaam niet betrekken. Hoe was de emotie toen? Hoe kun je dat 'weten'? De kans is groot dat we, terugdenkend aan een situatie, alleen de cognitie raadplegen en ons uitdrukken in termen van wat we denken over de toenmalige situatie. Maar wat was de werkelijke ervaring? Dat vertelt het lichaam. Hoe voelde het daar? Ook al 'weet' het hoofd dat niet meer, het lichaam weet het nog wel en via het lichaam hebben we er nog toegang toe.
Sinds de onderzoeken en publicaties van

PRAKTIJK EN PROFESSIE

Candace Pert (1997) weten we dat ons lichaam ons emotioneel geheugen herbergt. Deze neurowetenschapper betoogt dat ons lichaam een informatiesysteem is, waarbij neuropeptiden als informatiedragers de cellen, organen en fysieke systemen verbinden. Een herinnering kan het bijbehorende gevoel oproepen, maar dan moeten we wel in staat zijn om de signalen van het lichaam te ervaren en te interpreteren.
Bij reflectie in actie is het evident dat het lichaam de plek is om zich van emoties bewust te worden – al zal niet elke coachee of supervisant zich daarvan bewust zijn en kan het nodig zijn daar expliciet naar te vragen: hoe voelt het in je lichaam?

**PRAKTISCHE TIPS** Zonder dat ik nu iedereen die in een begeleidend beroep werkt bij wijze van spreken direct naar een mindfulnesstraining wil sturen, zijn er wel praktische tips voor elke begeleider en de mensen met wie deze werkt om het onderzoeksveld te openen en wijsheid de ruimte te geven. Op de eerste plaats kan enige psycho-educatie heel behulpzaam zijn. Wanneer een coachee of supervisant begrijpt op welke manier overlevingsmechanismen onze onderzoeksruimte beperken, wordt het makkelijker om minder oordelend naar het eigen denken, voelen en handelen te kijken. Het geeft een kader om automatische patronen te begrijpen en naar alternatieven te zoeken, en het kan motiveren om de aandacht te oefenen en aan presentie te werken.
Verder kan simpelweg de aandacht op de ademhaling richten, enorm helpen om in het hier en nu te zijn. Het brengt de aandacht direct naar het lichaam en het moment. Bovendien activeert een rustige diepe ademhaling de parasympaticus die in het vlucht-of-vechtsysteem voor afremming zorgt. Het is ook een heel effectieve en simpele interventie wanneer een coachee of supervisant verstrikt raakt in een verhaal of emotie.
Veel mensen hebben niet vanzelf een goed lichaamsbewustzijn, terwijl het lichaam een belangrijke informatiebron is, met name van onze emotionele gesteldheid. Maar ook de intuïtie kan via het lichaam communiceren. Als een coachee of supervisant moeite heeft om gevoel of emotie te ervaren en/of benoemen, kan het behulpzaam zijn te vragen hoe ze dat in hun lichaam waarnemen. Niet iedereen kan die vraag echter beantwoorden, simpelweg omdat niet iedereen goed kán voelen. De uit de mindfulnesstraining bekende lichaamsscan – een begeleide reis door het lichaam – is een heel geschikte oefening om het lichaamsbewustzijn te vergroten.
Tot slot: de instinctieve neiging om pijn en ongemak niet te willen voelen, kan het onderzoeken van denken, voelen en handelen belemmeren, zoals de vecht- of vluchtreactie de onderzoeksruimte kan sluiten. Het is dus zinvol om te oefenen bij de ervaring te blijven, ook al is die onprettig en al lukt het maar even. Zo train je de 'tend and befriend'-respons. Je kunt bijvoorbeeld de vraag stellen: 'Waar voel je dit in je lichaam?' en de persoon uitnodigen daar een hand te leggen en 'er naartoe te ademen'. Daarna blijf je even bij dat gevoel en beschrijft de directe ervaring – en bent er dus alert op dat de coachee of supervisant niet de gedachten over de ervaring beschrijft.
Een voorbeeld: 'Ik ben bang dat ze me dom zullen vinden als ik niet precies weet hoe ik deze situatie moet oplossen en meteen hulp vraag bij een collega.' Dat is geen beschrijving van de directe ervaring, maar denken over de ervaring. Een beschrijving van de directe ervaring zou bijvoorbeeld zijn: 'Ik voel een soort samenknijpen bij mijn maag. Als ik er naartoe adem wordt het eerst erger, maar nu voel ik dat er ruimte komt.'
In een mindfulnesstraining wordt gewerkt met de zogenoemde driehoek van gewaar zijn: gedachten, emoties en lichaamssensaties. Door deze drie afzonderlijk te observeren en beschrijven, stapt de coachee of supervisant automatisch in de waarnemerspositie, in plaats van samen te vallen met de ervaring. Een opmerking als: 'Ik voel me slecht', of: 'Ik heb weerstand', is geen objectieve waarneming. Dat ligt anders bij: 'Ik voel druk op mijn borst. De emoties zou ik als angst beschrijven. De gedachte: "Laat me in hemelsnaam met rust", komt bij me op.'
Ook in het genoemde voorbeeld heb ik deze drie observaties beschreven. Ik zet de driehoek zelf regelmatig in, zowel voor een eigen ervaring als om de supervisant of coachee te ondersteunen een ervaring te onderzoeken zonder zich te identificeren.

**SLEUTEL TOT WIJSHEID** De twee belangrijke componenten van mindfulness – het ontwikkelen van een dubbel bewustzijn ('active mind' en 'observer mind') en een goed lichaamsbewustzijn – zou je in feite de sleutel tot wijsheid kunnen noemen.
Met mindfulness leer je om niet samen te vallen met je gedachten, emoties en lichaamssensaties. Ook vermijd je ze niet en stop je ze niet weg, maar zoekt juist toenadering en probeert ze te verdragen en verkennen.
De automatische bewustzijnsvernauwende stressreactie leer je pareren, waardoor je weer toegang krijgt tot het veld van oneindige mogelijkheden, waarin wijsheid kan opborrelen.

## LITERATUUR


- Gray, J. (2002). *What you can feel, you can heal*. Londen: Ebury.
- Hanson, R. (2009). *Boeddha's brein. Hoe mindfulness je hersens en je leven kan veranderen*. Utrecht: Ten Have.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Handboek meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Altamira-Becht.
- McCarthy, L.A. (2005). *Evolutionary and biochemical explanations for a unique female stress response: tend-and-befriend*. Internet: www.personalityresearch.org/papers/mccarthy.html (30 juli 2018).
- Pert, C. (1997). *Molecules of emotion. Why you feel the way you feel*. Sydney: Simon & Schuster.
- Raichle, M.E., MacLeod, A.M., Snyder, A.Z., Powers, W.J., Gusnard, A. & Shulman, G.L. (2001). The default mode of brain function. *National Academy of Sciences, 98* (2), 676-682.
- Siegel, D.J. (2010). *The mindful therapist. A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: Norton.
- Siegers, F. (2002). *Handboek supervisiekunde*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Silsbee, D.K. (2007). *The mindful coach. Seven roles for helping people grow*. Marshall, NC: Ivy River Press.
- Tolle, E. (2001). *The power of now*. Londen: Hodder & Stoughton.