



Geraldine Gobert legt uit hoe mindfulness je kan helpen

“Mindfulness scherpt je aandacht”

Dikwijls in gedachten verzonken? Constant afgeleid door je smartphone? Blinde angst voor de toekomst? Symptomen waarop mindfulness een oplossing kan bieden. Binnenkort kunnen LM-leden kennismaken met deze levenshouding en vorm van meditatie. We wilden weten wat mindfulness trainer Geraldine Gobert daar allemaal zal doen en spraken met haar af in het Gentse Citadelpark.

Voor Geraldine Gobert is mindfulness meer dan een optie. “Het is een essentiële skill,” zegt ze. “Mindfulness opent een nieuwe wereld voor je: het toont andere paden die je kan bewandelen of leert je andere oplossingen zien.”

We zijn absolute leken en vragen ons af of het iets zweverigs is. Geraldine wijst me vriendelijk terecht. “Mindfulness heeft bitter weinig te maken met mystiek.

Ziekenhuizen gebruiken het al lang, tal van dokters zien er het nut van in en ze verwijzen zelfs patiënten door.”

Waar gaat mindfulness eigenlijk over?

Geraldine: “We denken en voelen constant dingen, maar merken dat niet meer op. Mindfulness gaat om aandacht geven aan je gedachten en je lichaam. Het maakt je bewuster. Merk je een gedachte op? Dan heb je de keuze om die los te

laten of er in mee te gaan. Je krijgt een kans om te zien wat er nu in je omgaat. Dat hebben we eigenlijk nooit geleerd op school in onze opvoeding.”

Je leeft dus meer in het moment?

“Mét ruimte voor reflectie. Maar reflecteren staat niet meer gelijk aan een constante angst voor de toekomst. Het doel is een rustpunt in jezelf te vinden, ondanks alle onrust. Mindfulness gaat er

niet voor zorgen dat problemen of stress verdwijnen, het helpt je er op een andere manier mee omgaan.”

Is er een hogere nood aan dat rustpunt vinden?

“Het stijgend aantal burn-outs verraadt een gebrek aan aandacht. Subtiële signalen zoals vermoeidheid, slapeloosheid of krampen worden niet opgemerkt. Daardoor moet je lichaam grote signalen geven om te zeggen dat het zo niet verder kan. En dan voelen mensen zich plots oververmoeid of uitgeblust. Maar dan is het eigenlijk al te laat.”

“Ziekenhuizen en dokters gebruiken mindfulness al lang”

“Ook depressie wordt gelinkt met onderdrukking van gedachten of emoties. Merk je die op of laat je daar ruimte voor? Dan is het goed mogelijk dat je daar op een gezondere manier mee omgaat.”

Voorkomen is dus beter dan genezen?

“Mindfulness heeft een preventieve waarde. En iedereen kan er voordeel uit halen. We hebben allemaal wel eens problemen met focussen op bepaalde dingen.”

“Neem nu smartphones. Die doen het tegenovergestelde van mindfulness. Het toestel geeft constant meldingen en we

geven aandacht aan wat er ook op ons afkomt. Met mindfulness beslis je waar je wel of geen aandacht aan wil geven. De impulsen blijven wel, maar je kunt beslissen om ze te laten en te focussen op je werk, creativiteit of iets anders.”

Zijn er misverstanden over mindfulness?

“Meditatie wordt onterecht gelinkt met een slaperige toestand. Bij mindfulness willen we net een bewuste en scherpe toestand te bereiken. Daarom nemen we ook een rechte houding aan, in kleermakerszit of op een stoel.”

“Veel mensen beginnen aan mindfulness om rust of gelukzaligheid te ervaren. Maar het doel is opmerken wat er nu aanwezig is. Zonder te streven naar iets. Ben je onrustig en mediteer je om rust te ervaren? Dan creëer je net nog meer angst. Het gaat er om die bezorgdheid waar te nemen. Dat alleen al maakt je rustiger.”

Wat krijgen de deelnemers voorgeschoteld tijdens de LM-sessie?

“Het wordt een praktijkgerichte kennismaking met mindfulness. Vrij snel komen eenvoudige meditatieoefeningen aan bod. Via gedachten die opborrelen probeer ik uit te leggen wat mindfulness voor iemand kan betekenen. En wees gerust, de infosessie is geen praatgroep. Wie niks persoonlijks wil delen, hoeft dat niet te doen.”

Meer info: www.alotusseed.org