



**Aandacht
groeit**



ANNECHIEN BROEKMEIJER

Wat is jouw plek om ervoor te zorgen dat je je aandacht richt op dat wat werkelijk nodig is, op jouw antwoorden? Annechien Broekmeijer laat zien dat je daarbij niet altijd één kant hoeft te kiezen, hoewel twee kanten zien best ingewikkeld is.

Wat je aandacht geeft groeit: een uitspraak die inhoudt dat wanneer je iets aandacht geeft, het in je hoofd, in je gedachten en in je energie groter wordt. Ikea verbasterde dit in hun huidige marketing tot de pay-off: 'Aandacht maakt alles mooier.' Welke aandacht bedoelen ze; aandacht voor wat, wie, wanneer? En, heel eerlijk, is het waar, dat aandacht alles altijd maar mooier maakt? De boodschap die hier uiteindelijk in zit, is natuurlijk dat het belangrijk of zinvol is om aandacht te geven aan mooie en positieve dingen en vooral niet te veel aan het negatieve. Een effectieve manier om blijer, vrolijker te zijn.

Polariseren

De invloed van aandacht zien we dezer dagen heel erg in de maatschappij. Denk bijvoorbeeld aan de maatregelen rond Corona. De betrokken bewindslieden focussen hierin op het moment van schrijven van dit artikel op twee groepen en benoemen ze ook steeds: de gevaccineerden en de ongevaccineerden. Doordat ze hier een onderscheid maken, dat steeds benoemen en zelfs andere behandeling geven en andere regels opleggen, wordt hier veel over gesproken. De aandacht gaat daarmee naar het verschil tussen de groepen. Dat vergroot en benadrukt het verschil. Deze aandacht maakt de polarisatie in de maatschappij op dit moment groter: aandacht voor het een óf het ander.

Kiest ons brein voor één kant, omdat twee kanten zien eigenlijk best ingewikkeld is?

Laatst kreeg ik een vraag over polarisatie, over uitersten, binnen de maatschappij of binnen mijn bedrijf ... en wat daarmee te doen is. Immers, we zitten vaak met verschillende gedachten, meningen die we zelf vormen, of onze omgeving. Ons brein kan dan aan de haal gaan met ons. We gaan afwegen, kanten kiezen, voor- en nadelen formuleren. Die polarisatie kunnen

we dus ook heel erg in onszelf voelen. Ze gaat om het aandacht geven aan twee verschillende – tegenovergestelde – kanten of meningen en vooral aan het feit dat het anders is. Dat maakt het ook zo lastig om ermee om te gaan, omdat de aandacht letterlijk in tweeën gesplitst wordt. Krijgt iedere kant in ons dan de halve aandacht, of kiest ons brein echt voor één kant, omdat die twee kanten zien eigenlijk best ingewikkeld is?

Denken en gevoel

En omdat het zo verwarrend of tegenstrijdig kan zijn, wil ik die vraag ook aan jou stellen. Wat gebeurt er bij jou wanneer je denkt aan een gepolariseerde situatie? Wat is bijvoorbeeld je neiging wanneer er polarisatie is (in jou of in je omgeving)? Wat doe je dan? En meer specifiek: wat gebeurt er met jouw aandacht? Ga je vooral in je hoofd afwegen, of volg je wat je als ingeving voelt? Voel maar!

Als je dit helder hebt gekregen voor jezelf, stel ik je een vervolgvraag: hoe zou je willen dat het voor je voelt of hoe zou je ermee willen omgaan? Waar wil jij je aandacht op vestigen? En op welke manier wil je dat doen?

Dit heb ik voor mezelf natuurlijk ook onderzocht. En als ik zoiets onderzoek, wil ik dat niet doen met de aandacht van mijn hoofd (lees: rationeel). Ik wil dat echt vanuit mijn gevoel doen, van binnenuit. Dat is mijn manier, omdat ik inmiddels weet dat ik dan het minste last heb van aangeleerde overtuigingen en gedachten over wat anderen vinden en wikken en wegen.

Wat gebeurt er met mij en met mijn aandacht wanneer ik voor drukte, of voor afwegingen en uitersten sta? Ik observeer dan wat mijn energie doet. Allereerst voelt het heel erg als 'hinken op twee benen'. Waarbij het mijn neiging is om aan beide kanten te gaan staan, aandacht te hebben voor alles wat er is. Ik wil namelijk het liefst alles bij elkaar brengen en met elkaar verbinden. Ik besef dat dit een vorm van overleven is. Ik wil alles erbij halen en houden ...

Als een trechter

Vervolgens realiseer ik me dat dit niet echt (of zelfs echt niet) mogelijk is. De volgende stap is nog meer 'naar binnen' te gaan, in verbinding met mijn intuïtie, met mijn zijn. Dat doe ik door de intentie als het ware voor me te houden. Zo probeer ik te zien wat voor mij de plek is om mijn aandacht te hebben en om hiermee goed te kunnen omgaan. Natuurlijk is dat even zoeken, maar op een gegeven moment voelde ik echt de energie als een trechter naar binnen gaan. Mijn aandacht gaat naar binnen en ik ben dan ontzettend geaard en gecenterd. Centraal tussen de uitersten of al die zaken die om mijn aandacht vragen, of zelfs om aandacht schreeuwen.

Voor mij is het antwoord dus er middenin gaan staan, aarden in het oog van de storm

Voor mij is het antwoord dus er middenin gaan staan, aarden in het oog van de storm. Voor anderen kan het werken om erbuiten te gaan staan of erboven te gaan hangen. En misschien is het voor jou wel het beste om er met je rug naartoe te gaan staan en zo andere aandacht te geven van vanuit de waarneming met je zintuigen. Wat gebeurt er bij jou als je dit onderzoekt, bijvoorbeeld in een meditatie? Wat is jouw plek om ervoor te zorgen dat je je aandacht richt op dat wat werkelijk nodig is, op jouw antwoorden?

Aandacht in processen

Dit is een mooie brug ook naar de aandacht in persoonlijke processen van mensen. Deze aandacht is namelijk misschien te vergelijken met die polariserende houding. Stel je voor dat een cliënt met een probleem zit, dat hij tegen iets is aangelopen wat hem in de weg zit. Zijn aandacht wordt getrokken naar dat wat zijn aandacht vraagt. Dit kan zijn wat hij te verwerken heeft en wat vooral ook erg in de weg zit van een gelukkig en ontspan-

nen leven. Denk hierbij aan een aangeleerde overtuiging, een innerlijke criticus of trauma.

Het is goed voor je cliënt om het probleem in perspectief te zien. Dit kan zo erg de aandacht vragen dat hij op dat moment niets anders meer kan zien. Hij moet hier iets mee, die aandacht kan dus goed zijn. Is het dan beter als hij dan aandacht geeft aan het stuk dat hij kan aanpakken (het pijnstuk), of kan hij beter zijn aandacht verdelen zodat het probleem kleiner wordt? Dit kan relativeren (positief en negatief) of wegstijgen zijn. Dit laatste kan betekenen dat zijn aandacht weggaat van hetgeen opgelost mag worden en dat zal dan dus blijven bestaan.

En dan de focus. Dat waar je op focust, zie je heel erg goed. Maar daarmee kun je ook het perspectief verliezen en de werkelijke verhouding tot het grote geheel. Belangrijk is dat je cliënt beide doet. Soms inzoomen zodat hij werkelijk kan waarnemen wat er is, en ook uitzoomen om te zien welke plek datgene inneemt in het grote geheel. Om te kunnen verwerken en ermee te kunnen omgaan is het heel belangrijk het goede pad te nemen, of je cliënt te helpen het goede pad te vinden.

Geen goed of fout

Aandacht is energie. Alles is energie en daarmee is alles aandacht. Als je je overgeeft aan het idee dat alles energie is, dan bestaat er geen goed of fout meer, geen links of rechts, geen voor of tegen. Immers, dan zijn er alleen maar dingen die gebeuren en daar heb je mee om te gaan. Dit kan je helpen om alles veel meer te accepteren zoals het is en daar mee om te gaan. Je dealt ermee.

Van daaruit kun je zelf van binnenuit veel beter bepalen welke en hoeveel aandacht je aan datgene geeft wat om die aandacht vraagt of waar je aandacht aan wilt geven. Aandacht geven betekent ook er betekenis aan geven. Aandacht is energie, aandacht is betekenis en dan maakt aandacht zeker alles mooier!