

## Misverstanden over mindfulness

### 'MINDFULNESS IS TOCH HEEL ZWEVERIG?' HET IS EEN VAN DE VOOROORDELEN WAAR JOURNALIST EN MINDFULNESSTRAINER EVELINE BRANDT VAAK MEE TE MAKEN KRIJGT.

Aandachtstraining is immens populair. Grote bedrijven als Google omarmen het gedachtengoed en hebben stilte-ruimtes voor hun medewerkers – de ANWB en andere Nederlandse bedrijven overigens ook. In de zorg, vooral de geestelijke gezondheidszorg, is mindfulness niet meer weg te denken bij de behandeling van depressie, chronische pijn en angst. En de wetenschap heeft mindfulness ontdekt: niet alleen als object van onderzoek – er verschijnt almaar meer wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid ervan – maar ook als methode voor de werknemers en studenten. De Universiteit Leiden heeft sinds vorig jaar een eigen mindfulnesscentrum, en startte onlangs met een online collegereeks. En mijn eigen cursussen en die van collega's lopen storm, of het nu gaat om de basiscursus Mindfulness, de meditatieavonden of de vervolgcursus over zelfcompassie.


Tegelijkertijd heerst er nog een beeld van mindfulness als iets vaags. Regelmatig wordt er schamper gedaan over de 'hype', of de 'nieuwe religie' die mindfulness zou zijn. 'Ga toch weg met je mindfulness' was de kop van een opiniestuk in een landelijke krant, waarin de auteur meldde liever met servies te gooien bij een woede-aanval – dat luchtte haar meer op dan dat duffe gemediteer. In 2015 zat ik in een tv-debat waarin de presentator aandachtstraining in één adem noemde met de Bhagwan! In negen van de tien gesprekken over mindfulness krijg ik dezelfde vraag. Op feestjes, in intakegesprekken met cursisten, in een interview dat ik had met Paul Witteman op televisie. "Mindfulness, dat is toch zweverig?" In mijn top 5 van misverstanden over mindfulness staat deze dan ook met stip op één.

#### 1 MINDFULNESS IS ZWEVERIG

Als iemand de zweverig-vraag stelt, stel ik meestal mijn favoriete wedervraag: "Wat is zweverig?" Vaak komen mensen daar niet goed uit en dan suggereer ik: "Vage verhalen? Wierook en kaarsjes? Beeldjes en buigingen?" Ja, zoiets ja – zo ziet zweverigheid er voor de meeste mensen kennelijk uit.

Mindfulness is een training. Een praktische training. Cursisten trainen hun 'mind' om meer bij het moment te blijven. Aandacht die afdwaalt is heel menselijk en niet erg, het is de standaardinstelling van onze geest, zo

schrijven Richard Chambers en Margie Ulbrick in hun pas verschenen boek *Mindful relationships*. Maar we kunnen er veel last van krijgen als het te gek wordt met dat afdwalen; als we nauwelijks nog kunnen stoppen met tobben, piekeren, plannen en analyseren. Dan is de mindfulness-training een bewezen werkzame methode om de geest tot rust te brengen, om de aandacht keer op keer weer 'thuis te brengen'. Een pittige training ook, omdat het veel inzet en toewijding (een uur per dag thuis oefenen) vergt. Mensen die de cursus volgen, gaan al snel opmerken hoezeer ze gewoonlijk in gedachten verzonken zijn en het overgrote deel van hun dagelijkse handelingen op de automatische piloot doen. Onder de douche wordt de to-do-lijst doorgenomen, op de fiets naar het werk gebeld met een collega, en eten gebeurt met de smartphone of krant ernaast. De automatische piloot regeert – het warme water van de douche wordt nauwelijks gevoeld – en de aandacht is overal, behalve bij wat we nú zien of doen. Is dat niet eigenlijk echte zweverigheid? We zweven op deze manier door de dag heen; als een soort slaapwandelaars lopen we overal aan voorbij. De automatische piloot maakt dat we niet eens opmerken hoe mooi de zon door de bomen schijnt of hoe heerlijk het gerecht op ons bord smaakt. Terwijl dat allemaal 'kicks voor niks' zijn: geluksamomenten die zomaar voor het oprapen liggen en die een – broodnodig – tegenwicht bieden aan de stress en het ongemak die we ook in ons leven tegenkomen. Door je aandacht te trainen om steeds weer in het hier en nu terug te keren, kun je af en toe van de automatische piloot afstappen en die geluksamomenten wel opmerken. Om te onderstrepen hoe down-to-earth zijn cursus is, gebruikt Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van mindfulness, graag het woord 'aandachtsspier'. Volgens hem trainen we een spreekwoordelijke spier die daarmee steeds sterker kan worden: we gaan merkbaar minder vaak afdwalen of hebben dat steeds eerder in de gaten. Dat mensen hier op den duur ook echt aandachtiger, rustiger en minder somber van worden, blijkt uit de groeiende hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek. Bij deelnemers aan een mindfulnessstraining blijken lichamelijke en psychologische klachten significant af te nemen. Ze leren effectiever met stresssituaties omgaan, kunnen zich beter ontspannen en gaan een grotere kwaliteit van leven ervaren. Ook breinonderzoek laat interessante effecten zien: door meditatie worden bijvoorbeeld sterkere verbindingen gelegd tussen de hersengebieden die helpen de emoties te reguleren. Niks zweverigs aan. >



*Wanneer je minder opgeslokt wordt door je eigen gedachten, kun je met meer aandacht bij de ander zijn'*

## 2 MINDFULNESS IS HET NIEUWE NAVELSTAREN

Ik hoor het regelmatig en las het laatst ook bij een columnist van een serieuze landelijke krant: 'Mindfulness is navelstaren!' Mindfulness zou 'ik-gericht' of egocentrisch zijn – een nieuwe, modieuze vorm van navelstaren. Niets is minder waar. Je aandacht trainen om minder af te dwalen naar toekomst of verleden, gaat hand in hand met meer aandacht voor anderen in het nú. Wanneer je minder opgeslokt wordt door je eigen gedachten, gepeiker en gestress, kun je juist met meer aandacht bij de ander zijn. Dan kun je écht luisteren naar de verhalen van je kind als het uit school komt, in plaats van met een half oog je telefoon of to do-lijst te bekijken. Geef meer aandacht en begin bij jezelf – zo werkt het ongeveer. De cursus bevat daar ook expliciet oefeningen voor, zoals aandachtig luisteren, waarbij de deelnemers in tweetallen oefenen om met volle aandacht te luisteren naar het verhaal dat de ander vertelt.

Deelnemers van mindfulnessstrainingen zijn overigens vaak allesbehalve navelstaarders. Ik zie veel wegcijferars; cursisten die werken in het onderwijs of de zorg, daar de hele dag voor andere mensen klaarstaan en thuis nog eens doorgaan met redderen, zorgen en aandacht geven. Behalve aan zichzelf – daar is dan geen tijd, energie of aandacht meer voor. Dat ze dit in een cursus mindfulness komen leren, is vaak een enorme maar heilzame stap – voor zichzelf, én voor anderen.

De Belgische psychiater en mindfulnessstrainer Edel Maex schrijft in zijn boekje *Dit is de plaats*: 'Juist het schijnbaar zo machteloze zitten in meditatie, het zitten in stilte en aandacht, is de plaats waar wij ons zo verbinden met allen en alles.' En nog kernachtiger stellen Chambers en Ulbrick het in *Mindful relationships*: 'Mindfulness is relatie. We moeten eerst intimiteit cultiveren met onszelf voor we werkelijk intiem kunnen zijn met anderen.'

## 3 STRESSREDUCTIE IS NIET GOED: WE HEBBEN STRESS NODIG

Dit is een leuke, want deels klopt-ie. Ja, stress is nodig en

soms zelfs lekker. De deadline nadert en je productiviteit schiet omhoog. Helemaal in een flow rond je je project af, haal je die deadline op adrenaline en krijg je een goed gevoel over jezelf.

Levensreddend kan stress ook zijn: er scheurt een auto op je af, je hele lichaam komt in een staat van paraatheid en net op tijd spring je weg, dankzij de 'flight'-reactie en alle stresshormonen die door je lijf jagen. Bij ons is – net als bij alle andere zoogdieren – stress een onlosmakelijk onderdeel van het leven en nodig om te overleven.

Maar dan. Anders dan bij een kat, die rustig weer gaat liggen spinnen wanneer de buurhond terug is in zijn hok, zijn wij mensen veel minder goed in het herstellen van het evenwicht. 'Ons brein is in staat om overal gevaren en tekorten te zien,' schrijven mindfulnessstrainers Frits Koster (ook meditatieleraar) en Erik van den Brink (ook psychiater en psychotherapeut) in hun boek *Compassievol leven*.

Wij kunnen nog heel lang doorgaan met een – voorbij – stressbron als gevaarlijk te ervaren. 's Nachts liggen we in bed na te stuiteren van die deadline en ons af te vragen of we het project wel goed genoeg hebben ingeleverd. We herbeleven het bijna-ongeluk of piekeren over het scenario waarin we wel aangereden werden. Dan zaten we nu misschien in een rolstoel en konden we nooit meer werken! Het is echt tijd voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering... O ja, het testament, is dat eigenlijk wel op orde – we moeten daar met onze partner over praten.

En zo kunnen we eindeloos wakker liggen en woelen; de stresshormonen krijgen geen kans om te zakken, herstel treedt niet op. Als dit te vaak gebeurt, worden we ziek. We krijgen last van spanningshoofdpijn, hartklachten of burn-out.

Dus ja: stress houdt ons lekker aan de gang en kan van levensbelang zijn, maar veel van onze eigentijdse ploeter- en piekerstress kunnen we missen als kiespijn. Mindfulness based stress reduction (MBSR, de achtweekse mindfulnessstraining) kan hier een tegenwicht bieden: het leert ons uit het gepeiker en getob te stappen en de aandacht weer terug te brengen naar het lichaam of de ademhaling.

## 4 MEDITEREN 'VLAKT AF'

Een veelgehoorde vrees. Net als we stress soms lekker vinden, willen we ook onze woede eigenlijk niet kwijt. En dat gebeurt toch, als je mediteert? Dan voel je op een gegeven moment toch niks meer? Mediteren zorgt ervoor dat we afvlakken – bah, saai wordt dat. Not. Zelfs de meest verlichte zenmonnik blijft emoties ervaren, net zoals er gedachten blijven opkomen. Dat is een onlosmakelijk onderdeel van ons mens-zijn: we zijn denkende en voelende wezens. De monnik, en iedereen die regelmatig mediteert, is er wél in getraind om die emoties wat eerder op te merken en er dus niet automatisch door meegesleept te worden. Wat een bevrijding! Er komt dan immers een keuze: je woede uiten, of toch maar liever niet. Eerst maar eens tot tien tellen, of je ademhaling volgen tot de waas voor je ogen wegtrekt en je weer helder kunt zien.

In het opiniestuk 'Ga toch weg met je mindfulness' stelde de auteur dat zij graag met borden gooit in haar boze buien. Dat is het échte misverstand, dat allang en overtuigend is weerlegd door psychologisch onderzoek: dat je woede uiten zou 'opluchten'. Woedend op een kussen slaan of iemand eens stevig 'de waarheid' zeggen helpt ons helemaal niet. De enige manier om woede – of schaamte, of zelfveroordeling – te verminderen, is te stoppen met het voeden van de emotionele gewoonte. Daarvoor is het nodig het gevoel mindful op te merken en je er bewust van te worden, want dat geeft de keuze om wel of niet met de vuist op tafel te slaan. Zo kunnen we ook meer gaan kiezen wat we met mooie gevoelens doen. De vreugde, ontroering en dankbaarheid: ook die kunnen we opmerken en misschien nog wat meer ruimte geven. Cultiveren. Da's goed voor onszelf en ja: ook weer voor de mensen om ons heen.

## 5 MINDFULNESS LOST ALLE PROBLEMEN OP

Ook dit is een misvatting. Natuurlijk: we komen allemaal stress tegen in ons leven en hebben allemaal te maken met meer afleidingen en prikkels dan ooit. De stroom appjes en mailtjes droogt nimmer op en 'lege' tijd om bij te komen en te herstellen is een schaarse luxe geworden. Je zou dus denken dat iedereen baat heeft bij zo'n stressreductie cursus waarin wordt geoefend met stoppen en stilstaan. Maar zo eenvoudig is het niet. Er gebeurt namelijk nog iets anders door dat stoppen en stilstaan: we worden bewuster. Van de mooie momenten en de prettige dingen,

maar ook van de onprettige dingen in ons leven. Mensen die nog midden in een depressie zitten, kunnen daarom beter geen cursus doen, hoewel binnen de GGZ ook met deze groep langzamerhand en voorzichtig gewerkt wordt. Mensen die opgebrand zijn, moeten eerst wat herstellen en energie overhouden voor de behoorlijk intensieve cursus en de discipline die het oefenen vraagt. Een psychose gaat niet samen met mindfulness, maar bij terugkerende depressies en angst worden weer wél goede resultaten geboekt. Bij depressie, blijkt keer op keer uit onderzoek, werkt aandachtstraining net zo goed als een behandeling met antidepressiva of cognitieve therapie. Niet beter, maar wel net zo goed. Dat betekent dus dat er meer keuze is gekomen in werkzame behandelingen. Het mechanisme – ook bij mildere angstklachten, zorgen of verdriet – is steeds dat mindfulness er geen eind aan maakt, maar je leert om er anders mee om te gaan. En om iets meer te gaan accepteren dat ook die moeilijke emoties deel uitmaken van het leven.

Mindfulness is een mooie, maar ook confronterende methode. Waar het mediteren je mee kan confronteren, is onvoorspelbaar. Laatst had ik een cursist die heel hard werkte en liefst nóg meer uren in zijn dag, in zijn carrière wilde persen. Mindfulness moest hem helpen zich beter te 'focussen' op het werk. Dat deed het ook, meldde hij na acht weken, maar er was nog iets anders gebeurd. Hij was dagelijks een uur stopgezet, en had een spiegel voorgehouden gekregen. Daarin zag hij zichzelf rondrennen, en zag hij ook zijn drie kinderen. Hij was gaan inzien dat er zo veel was om dankbaar voor te zijn – dat wilde hij meer ruimte geven.

En daar werd ik nou weer dankbaar van. ●

### VERDER LEZEN

- \* *'Mindful relationships - Creating genuine connection with ourselves and others'*, Richard Chambers en Margie Ulbrick (Exisle Publishing)
- \* *'Dit is de plaats - Over zen, mindfulness en mededogen'*, Edel Maex (Lannoo)
- \* *'Compassievol leven - Een mindfulness-based verdiepingsprogramma'*, Erik van den Brink en Frits Koster (Boom uitgeverij)