

Waarom MINDFULNESS de wereld veroverert



Niet vaag, niet zweverig, maar een wetenschappelijk bewezen manier om rustiger te worden in je hoofd. Over de opmars van mindfulness wereldwijd, en waarom steeds meer mensen er baat bij hebben.

Het blijft wonderlijk. Dat het bestuderen van een rozijn, het 'gewaarden' van de sensaties in je grote teen of het tellen van je ademhaling zulke grote effecten kan hebben. Mindfulnessoefeningen – want dat zijn deze voorbeelden – leren je om aandachtig te zijn op het moment zelf. Om, zoals bedenker Jon Kabat-Zinn het formuleert, 'aandacht te geven in het moment, bewust en zonder oordeel'. En dat uitgangspunt helpt steeds meer mensen in de westerse wereld om rust te vinden in een jachtig bestaan. Om meer te waarderen wat er is, in plaats van te piekeren over het verleden of te fantaseren over de toekomst.

BOOMING

Kabat-Zinn bedacht de achtweeke mindfulnessstraining al in 1979, toen hij als microbioloog werkte in een ziekenhuis in Massachusetts en veel chronisch zieke en uitbehandelde patiënten tegenkwam. Min of meer opgegeven door de medische wetenschap, moesten ze maar leren leven met hun ziekte. Wat, dacht Kabat-Zinn, als we de technieken van meditatie en yoga, die tenslotte gericht zijn op het accepteren van wat er is, zouden gebruiken voor deze patiënten? Omdat Kabat-Zinn zelf al jaren aan yoga en meditatie deed, kende hij de goede effecten ervan. Maar voor veel mensen in die tijd was alles wat naar oosters neigde zweverig en alternatief. Het briljante idee van Kabat-Zinn was om de oosterse meditatietechnieken in een westerse jasje te gieten en ze aan te bieden in de vorm van een training. "En zo was de achtweeke mindfulnessstraining geboren," vertelt Rob Brandsma, psycholoog en medeoprichter van het Centrum voor Mindfulness. "Eigenlijk zat daar alles al in: de bodyscan, de yoga, het mediteren en het oefenen." Het duurde nog een flink aantal jaren voordat mindfulness

doordrong tot het grotere publiek. Door de toepassing ervan in de behandeling van depressie door de Britse psychologen Mark Williams en John Teasdale en de Canadees Zindel Segal, midden jaren negentig, kreeg mindfulness steeds meer belangstelling in de geestelijke gezondheidszorg. En vanaf 2004 werden in Nederland nascholingscursussen gegeven voor psychologen en andere werkers in de zorg. Vanaf die tijd verschenen er ook steeds meer artikelen over mindfulness in dagbladen en tijdschriften. Hoeveel beoefenaren er wereldwijd zijn, is niet bekend. Een simpele blik op het aantal aanbieders van trainingen leert echter dat het aanbod enorm is. "De vraag naar trainingen is sinds een aantal jaren ook explosief gestegen," vertelt Rob Brandsma.

WAT KOMT, DAT KOMT

Acceptatie is een heel belangrijk onderdeel van mindfulness – en een van de redenen waarom het zo aanslaat in dit deel van de wereld. Want we zijn een beetje doorgeschoten in het idee dat alles maakbaar is en dat we het zo kunnen krijgen als we willen. Als we nare dingen meemaken of als de dingen niet zo lopen als we willen, kunnen we dat moeilijk accepteren. We blijven piekeren over hoe het eigenlijk had moeten gaan of hoe we het moeten oplossen. En daardoor lopen veel mensen tegen een muur, want lang niet alles kan worden veranderd en vervelende dingen gebeuren gewoon. "De oosterse kijk is veel meer gericht op aanvaarding," vertelt Rob Brandsma. "Men is daar ook veel minder gehecht aan het eigen 'ik' dat zijn leven moet managen en onder controle moet houden. Wat komt, dat komt, is de opvatting. In het westen zitten we aan de andere kant van het spectrum en houden we met elkaar de illusie hoog dat als we maar genoeg ons best doen, we alles ➔

naar onze hand kunnen zetten. Daardoor hebben we nauwelijks oog voor datgene wat we niet in onze macht hebben en wat er toch altijd is. Bijvoorbeeld dat we ziek worden, dat er verdriet is en boosheid en dat het leven toch zijn eigen weg gaat. Onze reactie daarop, het feit dat we ons eigenlijk verzetten tegen hoe het leven zich aandient, dat is de laag waar je met mindfulness aan werkt. Die maak je zachter of neem je zelfs helemaal weg. Mindfulness leert ons dat wanneer de dingen niet veranderbaar zijn, je je energie beter kunt inzetten op acceptatie dan op verzet.”

WE ZIJN GEWOON HIER

Een ander probleem van deze maatschappij waarop mindfulness zo'n mooi antwoord vormt, is dat we vaak zo toekomstgericht bezig zijn. We zijn druk met het halen van deadlines en met het plannen van het volgende moment waarop we denken dat alles nog beter zal worden. En daardoor vergeten we nu te leven. “Vaak ben je zo bezig met hard werken en de ratrace, dat je je leven aan het uitstellen bent,” zegt Mark Williams, hoogleraar klinische psychologie in Oxford. “En dat realiseren steeds meer mensen zich. In de dolgedraaide wereld waarin wij leven, hebben we de neiging om alle goede dingen uit te stellen en te denken: als we hard werken, dan komen we daar wel een keer, ooit. Maar uiteindelijk realiseren steeds meer mensen zich ook dat ze niet voluit leven terwijl ze geld aan het verdienen zijn, heel hard werken en alsmat bezig zijn om projecten te doen. Het gevoel is steeds meer: wat is eigenlijk de zin van al dat geploeter, met de belofte van een gelukkig leven over twintig jaar? Is het niet mogelijk om wat van dat gevoel van welzijn nu al te hebben?”

Florence Meleo-Meyer deelt de mening van Williams. Meleo-Meyer is directeur en senior teacher bij het Center for Mindfulness van de Medical School van de University van Massachusetts (de bakermat van de mindfulness, het instituut waar Jon Kabat-Zinn eerder directeur was) en vanaf het begin van de jaren negentig al bezig met mindfulness. Volgens haar

‘Het gevoel is steeds meer: wat is eigenlijk de zin van al dat geploeter?’

verliezen we een heleboel energie met het tobben over het verleden of de toekomst. “We zijn vaak bang voor de toekomst en hebben spijt van het verleden, en blijven nadenken over dingen waar we nu niets meer aan kunnen doen. En daardoor vergeten we dat we nu leven. We kunnen ons leven besteden aan het idee dat iets anders beter zou zijn, maar dat zorgt niet voor geluk,” zegt ze. “Het creëert juist spanning en een gevoel van ontevredenheid. Als je mindfulness oefent, leer je om meer bij je leven te zijn zoals het is. Je kunt dan het patroon zien dat zich steeds herhaalt in je leven en daaraan gaan werken. Er is een grotere creativiteit als we echt aanwezig zijn in ons leven, en niet in ons fantasieleven. Dus als je opmerkt wanneer je aan het fantaseren bent en vervolgens je aandacht terugbrengt naar dit moment, waarop je leeft, ademt, blijft er veel meer energie behouden. Van daaruit kun je ook veel beter aan de slag gaan met problemen, dan ben je alert en kun je problemen creatiever oplossen. Want we zijn gewoon hier.”

NIKS ZWEVERIGS AAN

“De illusie van onze maatschappij is lang geweest: geluk is maakbaar, als je maar genoeg je best doet,” zegt Rob Brandsma. “Nu zien we steeds meer in dat het niet om kwantiteit gaat, maar om kwaliteit. En dat het dus niet echt gaat om wat je hebt, maar vooral om hoe je omgaat met wat je hebt. Daarnaast hebben we een tegenwicht nodig voor de enorme versnelling in onze maatschappij. En dat biedt mindfulness, doordat je leert dingen met aandacht te doen, stil te zitten, te mediteren. Mensen snakken daarnaar. En het mooie is dat mindfulnessstraining heel herkenbaar is voor ons westerlingen: het is een cursus! Met een begin en een eind. En het wordt heel goed wetenschappelijk onderzocht, dus er is niets zweverigs aan. Je hoeft het oosten niet aan te hangen met al z'n tradities en rituelen om er toch de vruchten van te plukken.”

Er is steeds meer wetenschappelijk onderzoek dat laat zien dat mindfulness echt werkt. In Oxford onderzoeken Mark Williams en zijn team de effecten ervan op de preventie van depressie. Daaruit blijkt dat bij mensen die drie of vier keer depressief zijn geweest, cognitieve therapie op basis van mindfulness de kans op terugval met de helft vermindert. Volgens Williams is mindfulnessstraining daarmee even effectief als medicijnen. In Nederland doet Anne Speckens van het Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness onderzoek naar mindfulness en depressie. Ook uit haar onderzoek blijkt dat mindfulness helpt om een terugval te voorkomen en dat patiënten die een mindfulnessstraining hebben gevolgd, minder last hebben van tobben of malende gedachten. “Omdat de methode vanaf het begin wetenschappelijk onderzocht is,



'Er is een grotere creativiteit als we echt aanwezig zijn in ons leven, en niet in ons fantasieleven'

is het een geaccepteerde benadering, zowel binnen de medische wetenschap als in de geestelijke gezondheidszorg," zegt Rob Brandsma.

ENORME BEVRIJDING

Het fijne van mindfulness is ook dat je het meteen vanaf de eerste sessie die je doet, kunt integreren in je dagelijks leven. "Daarom is het toegankelijker dan een week retraite," zegt Rob Brandsma. "Een retraite staat veel meer buiten je normale leven. Mindfulnessbeoefening zorgt ervoor dat je een kwaliteits-slag kunt maken in de dingen die je in je dagelijks leven doet. Want je wilt meestal je huidige leven niet opgeven, maar er wel op een andere manier mee omgaan."

Volgens Florence Meleo-Meyer kun je daar gewoon elke dag mee oefenen. "Elke dag de tijd nemen om even te 'zijn' en om wakker te zijn. In die tijd is er een gewaarwording van je gedachten die komen en gaan, je lichaam en de lichamelijke sensaties, en je emoties. Daarvoor kun je elke dag even gaan zitten, maar er zijn ook heel veel 'informele' momenten om te oefenen, tijdens dagelijkse routines: als je doucht, je kinderen of je partner begroet, je tanden poetst, of als je met de hond wandelt. Allemaal dingen die gewoon deel zijn van je leven, maar waarin je bewust toegewijd kunt zijn door te beslissen: ik ga precies hier zijn, in deze ervaring. Ook dat is een oefening in het focussen op het moment. Het betekent een keuze maken, een bewuste intentie om vertrouwd te worden met wat er is, thuis te komen bij het moment, bij je lichaam en geest.

En dan raak je ook vertrouwd met je eigen perceptie, met de manier waarop je de dingen ziet. Het is alsof je de bril ontdekt waardoor je kijkt. En dat is cruciaal."

Rob Brandsma: "Telkens opnieuw merk ik tijdens trainingen wat een enorme bevrijding het voor mensen kan zijn om te beseffen: dit moment hoeft niet in het teken te staan van een betere toekomst. Het is alsof je jezelf toestemming geeft om aanwezig te zijn in het hier en nu, om te stoppen met alsmáar dóen. Het kan echt een transformatie zijn om je te realiseren dat je nú eigenlijk al kunt ontspannen en genieten van het moment zoals het zich aandient. Dat dat mag, zonder dat je dat eerst verdiend moet hebben. Dat kan je leven veranderen. Ik zie dat als de grootste kracht van mindfulness: de bevrijding die ontstaat als je ontdekt dat datgene wat je zoekt niet zozeer zit in nog meer doen of je lijstjes volledig afwerken, maar vooral in het met meer aandacht doen wat je al doet. Mindfulness doet je ontdekken dat het er eigenlijk allemaal al is, dat onder je handen aanwezig is wat je zoekt. En dat het zo simpel is: de dingen met aandacht doen, meer aanwezig zijn bij wat je doet en daardoor meer proeven, meer genieten, bewustere keuzes maken. Dingen van je lijstje halen zodat je de rest met meer aandacht kunt doen. Dus eigenlijk gewoon beter voor jezelf zorgen, zodat je minder opgejaagd door het leven gaat." ●

Wil je ook een mindfulnessstraining doen? Kijk dan op Aandachttraining.info, Centrumvoormindfulness.nl of op Radboudcentrumvoormindfulness.nl.

No 6 - 2013

FLOW SCHEURKALENDER 2014

Hebben vrouwen altijd gelijk? Dat laten we aan de lezer van onze nieuwe scheurkalender om te beoordelen.

Maar feit is wel dat er heel veel interessante, boeiende, grappige en inspirerende vrouwen zijn. Dus maakten we een kalender vol met en wijze uitspraken van vrouwen en weetjes over vrouwen. Met illustraties van Celinda Versluis.



FLOW AGENDA 2014

Dit jaar is de Flow Agenda een Weekly Diary, een fijn schrijfschrift waarin je elke week kunt bijhouden wat je moet doen. Met per week op de linkerpagina de dagen van de week en op de rechterpagina een notitieblad voor to-do lijstjes of aantekeningen. Met papieren extra's als: een slingertje, verjaardagskalender, stickers, kleine papieren enveloppen, sluitzegels en bedankkaartjes. En ook: drie leeslinten en een elastiek.

