

Mindfulness

[Robert M. Topman](#), studentenpsycholoog Universiteit Leiden

inleiding mindfulness

Mindfulness wordt op vele manieren beschreven, maar in al die beschrijvingen worden aandacht en een houding van niet beoordeelende acceptatie genoemd. Eenvoudig gezegd: aandacht schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment zonder oordelen wordt mindfulness genoemd. Uit wetenschappelijk onderzoek (zoek bijvoorbeeld eens met Scholar.Google) blijkt dat mindfulness samenhangt met persoonlijk welbevinden en dat mindfulness te leren is. Maar wat is nu eigenlijk mindfulness en hoe kan je dat leren?

mindlessness en mindfulness

Het tegendeel, mindlessness, is gemakkelijker uit te leggen, want iedereen kent dat maar al te goed. Je verheugt je bijvoorbeeld om iets lekkers te gaan eten, maar terwijl je eet ben je met je gedachten ergens anders. Het is op voordat je het beseft en je hebt eigenlijk nauwelijks iets geproefd. Kortom je had geen aandacht voor wat er op dat moment was te proeven, want je aandacht was elders.

Een ander voorbeeld is dat je er naar uit ziet om iemand te ontmoeten, en als je met die persoon spreekt merkt dat je jezelf bezorgd afvraagt 'Zeg ik het wel goed', of 'Wat zal 'ie van me vinden'. Kortom je bent dan meer bezig met oordelen over jezelf en mogelijke oordelen van je gesprekspartner, dan dat je aandacht hebt voor die persoon en bemerkt wat er in het gesprek gebeurt. Je bent meer selectief op jezelf georiënteerd, dan op de gehele situatie.

Studenten die tentamen doen, kunnen ook in dit soort gepieker terecht komen. In plaats van zich te concentreren op de vragen en de antwoorden, die op dat moment alle aandacht verdienen, verschuift de aandacht naar vroeger ('Had ik het maar beter geleerd') of naar de toekomst ('Als ik zak, dan is dat een ramp'). Daarbij kunnen negatieve oordelen over jezelf ('Ik kan het niet', 'Stom, dat ik het niet weet') het denkproces van dat moment hinderen. Ook hier kan je zeggen dat je meer selectief op jezelf bent georiënteerd, dan op de taak het tentamen zo goed mogelijk te maken.

Het tegendeel van mindlessness is mindfulness. Dat houdt in deze voorbeelden in: niet 'elders zijn' met je aandacht, maar duidelijk aanwezig zijn op dat moment. En mindfulness houdt ook in: niet 'veroordeelend piekeren', maar de situatie accepteren zoals die nu is. Mindfulness helpt om het lekkers te proeven, de gebeurtenissen in het gesprek te ervaren en zo goed mogelijk het tentamen te maken. Dus, als je eet, eet dan ook met aandacht en proef. En als je met iemand spreekt, doe dat met aandacht en bemerk bij jezelf wat je hebt te zeggen en merk op wat de ander zegt. En houdt bij het tentamen zoveel mogelijk je aandacht bij de vragen en de antwoorden. Piekeren kan altijd nog later. Dit klinkt zeer eenvoudig, maar door de vele automatisen van mensen blijkt het in de praktijk vaak moeilijk om met aandacht in het hier en nu te blijven.

ervaringen van mindfulness

Waarschijnlijk ken je wel momenten waarop je zonder al te veel oordelen met je aandacht in het hier en nu bent. Naar muziek luisteren of muziek maken, intensief studeren, aandachtig iets proeven, hardlopen en, waarom ook niet genoemd, samen met iemand naar de ondergaande zon kijken, het kunnen alle ervaringen zijn waarbij je aandachtig waarneemt wat er op dat moment plaatsvindt en waarbij het niet anders hoeft. Het is zo wel goed.

Alleen maar luisteren, musiceren, studeren, proeven, lopen, met iemand zijn, zonder al te veel te denken aan 'Straks moet ik ...', of 'Een ijsje is toch lekkerder' (en andere oordelen), of wat voor zorgelijke en afleidende gedachten ook, dat zou je mindfulness kunnen noemen. En als die gedachten en oordelen in je opkomen, dan kan je ze op zo'n moment ook weer laten vertrekken. Dat kunnen ervaren is goed voor het persoonlijke welbevinden. Met oefenen is deze vaardigheid te leren.

experimenteren met mindfulness

Is het onduidelijk waar dit over gaat? Is het je wel eens opgevallen dat als toeristen naar een voor jou bekend punt in je omgeving kijken, en als je dan meekijkt dat je vaak iets nieuws ziet? Gebruik dat en doe eens een experiment met het doorbreken van automatismen en van mindlessness. Loop eens een bekende route, maar nu met een houding alsof alles nieuw en onbekend is. Wat merk je dan en hoe voelt dat? Of eet eens met al je aandacht een peer, een kiwi, of gedroogd fruit, een rozijn wellicht. Neem waar wat er allemaal valt waar te nemen. Niet alleen smaak en geur, maar ook het geluid van proeven, of kauwen in je mond, de temperatuur en de hardheid van de vrucht, enz. Wat merk je dan en hoe voelt dat?

mindfulness is te leren, maar automatismen belemmeren

Mensen zeggen vaak 'Ik doe het niet expres, het gaat vanzelf' en 'Het is toch belangrijk wat iemand van mij vindt', of 'Ik kan er ook niets aan doen dat ik bang ben dat ik zak'. Door dit te zeggen signaleren deze mensen bij zichzelf een aantal krachtige automatische denkpatronen. En de vraag is dan: zijn deze automatismen af te leren en is meer mindfulness te ontwikkelen? Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit mogelijk is en dat mindfulness bijdraagt tot persoonlijk welbevinden. Maar als je oordeelt 'Zo ben ik nu eenmaal. Er is niets aan te doen' en 'Dit zijn mijn gewoontes en daar kan ik geen controle over krijgen', dan zet je jezelf vast en beperk je jouw mogelijkheden.

mindfulness: een vaardigheid in aandacht en houding

Mindfulness is op te vatten als een vaardigheid in aandacht en houding en die is te leren! Daar is tijd en oefening voor nodig en vooral een houding van niet oordelende observatie, die bevordert dat je leert uit wat je meemaakt. Als je bijvoorbeeld tijdens het oefenen merkt dat je aan iets anders denkt, merk dat dan op zonder dat te veroordelen ('Stom dat ik daar aan denk, want ik moet nu oefenen'). En als je merkt dat je dat toch doet, observeer dat zonder dat je jezelf weer opnieuw veroordeelt ('Ik moet niet negatief oordelen, want ik moet alles accepteren'). Het zal duidelijk zijn dat 'Ik mag aan niets denken, want ik moet mindful zijn' een onmogelijke opdracht aan jezelf is waarmee je jezelf alleen maar kwelt. Probeer steeds weer een houding te vinden waarbij je accepteert wat de sensaties, gevoelens en gedachten in jezelf zijn. Met openheid en acceptatie leer je beter aandacht te hebben voor wat zich in jou en anderen afspeelt.

mindfulness: anders omgaan met sensaties, gevoelens en gedachten

Sensaties, gevoelens en gedachten komen langs in wat William James de 'stream of consciousness' noemde. Ze komen en ze gaan weer. Het is begrijpelijk dat onaangename sensaties, negatieve gevoelens en gedachten niet erg welkom zijn. Je zou het liever niet voelen en denken, maar als deze er wel zijn, wat dan? Je zelf dwingen om pijn niet te voelen? Of opgaan in sombere gevoelens en negatieve oordelen over jezelf en daar 100% in geloven als een soort automatisme? Verbieden en oordelen dat je verboden gedachten niet mag denken, of oordelen dat je zo nu eenmaal bent?

Helpt dwingen, verbieden, oordelen of in weg zinken? Vaak niet en dan is het met mindfulness mogelijk te leren om anders om te gaan met die sensaties, gevoelens en gedachten. Je leert dan een andere houding te vinden ten aanzien van wat zich zo in jou afspeelt. Namelijk een observerende houding ten aanzien van de sensaties, gevoelens en

gedachten die komen en gaan in een 'stream of consciousness'. Zo leer je anders om te gaan met pijn, somberte, gepieker, enz. Een automatisme wordt doorbroken en je neemt jezelf als het ware waar op een geïnteresseerde en vriendelijke manier. Je houding wordt meer de houding van een onderzoeker dan die van een aanklager. Minder 'zo ben ik', 'zo is het' en 'dit deugt niet van mij', maar meer 'zo neem ik dit waar en zo denk ik dat'.

Een automatisme wordt doorbroken en je neemt jezelf als het ware waar op een geïnteresseerde en vriendelijke manier. Je houding wordt meer de houding van een onderzoeker dan die van een aanklager.

geloof niet wat hier staat, maar probeer het eens uit!

Als je dit allemaal zeer vreemd en wellicht onzinnig voorkomt of onmogelijk lijkt te realiseren, probeer het uit. In de traditie van mindfulness wordt sterk benadrukt dat de eigen ervaring telt en dat het niet om een geloven gaat. De lichaamsverkenning- en zitmeditatie [oefeningen](#) zijn te gebruiken als een kennismaking met mindfulness of als ondersteuning van zelf leren en uitproberen.

mindfulness leren

Aandachtstraining

Er zijn veel aanwijzingen dat aandacht voor alledaagse ervaringen en mindfulness samenhangen met persoonlijk welzijn. Mindfulness is op te vatten als een vaardigheid en die is te leren! Er worden op verschillende plaatsen trainingen aangeboden (zie bijvoorbeeld de beschrijving van de [aandachtstraining](#) in de IJsselmeerziekenhuizen). Wie met Google naar 'aandachtstraining' zoekt zal informatie vinden over vele workshops en trainingen o.a. de informatieve website van [Frits Koster](#)

Literatuur

Ook is er zeer veel te lezen op dit gebied zowel in het Engels als in het Nederlands (bijvoorbeeld 'The Miracle of Mindfulness', Thich Nhat Hanh 'Beginning Mindfulness'; Andrew Weiss; Angst beheersen met aandacht, Jeffrey Brantley; Depressie overwinnen met aandacht, John MCQuaid & Paula Carmona). Wil je wetenschappelijke artikelen lezen over de effecten van mindfulness, zoek dan met Scholar.Google.

Internet oefeningen: lichaamsverkenning en zitmeditatie

Op deze pagina's worden twee series oefeningen uit de '[aandachtstraining](#)' van de klinisch psychologe [Bettina Heddes](#) (IJsselmeerziekenhuizen) gepresenteerd. Deze oefeningen zijn een bewerking van de 'body scan' en de 'sitting meditation' van [Kabat-Zinn](#). In de aandachtstraining doen de deelnemers alle oefeningen zes keer per week. Dat is niet gemakkelijk om in je leven in te bouwen en vol te houden. In het begin kan dit de nodige stress opleveren, maar het regelmatig oefenen loont in hoge mate. In een training kunnen deelnemers ervaringen uitwisselen, er is begeleiding door de trainer, er wordt een theoretisch kader geboden en dat steunt en stimuleert om door te gaan. Maar hoe dan ook, inzet is nodig!

De aangeboden lichaamsverkenning en zitmeditatie [oefeningen](#) zijn te gebruiken als een kennismaking met mindfulness of als ondersteuning bij het zelf leren en uitproberen.

De **lichaamsverkenning** leert je systematisch om meer aandacht te krijgen voor de sensaties in je lichaam. Als je jouw aandacht richt op delen van je lichaam, dan kan je van alles en nog wat opmerken. Je oefent tijdens de lichaamsverkenning in een houding van opmerken, observeren en daarna weer loslaten en verder gaan.

Met de **zitmeditatie** oefen je om wat zich ook aandient te observeren. Je zult merken dat sensaties, gevoelens en gedachten komen en weer gaan als vogels die overvliegen of als wolken in de lucht. Je merkt dit op en observeert als een onderzoeker.

Probeer eens een oefening uit een serie uit, of beter nog, reserveer een minuut of 20 en doe eens drie oefeningen uit een serie na elkaar. Wellicht bevalt dit zo goed, dat je geregeld de twee series oefeningen na elkaar gaat doen zoals de deelnemers van een aandachtstraining doen. Over het algemeen wordt de zitmeditatie in het begin als moeilijker ervaren. Maar voor

wie een uitdaging zoekt...

Een dagboekje bijhouden van je ervaringen, of samen met iemand oefenen en de ervaringen bespreken, helpt bij het leren van deze vaardigheden. Naast het doen van de oefeningen zijn deze principes natuurlijk ook toe te passen in het dagelijks leven, wat kan leiden tot een verandering van leefstijl. Maar ook voor wie deze oefeningen alleen maar als een soort ontspanningsoefening wil gebruiken, prima: probeer het uit.

Mindfulness en verder

Oefenen in een groep levert extra steun, stimulatie en een theoretisch kader op. Wie met Google naar 'aandachtraining zoekt zal informatie vinden over vele workshops en trainingen. Daarnaast bestaan er vele meditatiegroepen (vipassana, zen). Een overzicht is te vinden in het Boeddhistisch tijdschrift [Vorm en Leegte](#). En als je met mensen om je heen spreekt over mindfulness en meditatie, dan zal je tot je verassing merken dat veel mensen op de één of andere wijze hier mee bezig zijn.