

# mindfulness

voelen in plaats van denken

Leef, geniet en doe het direct! Een bewuster bestaan met meer aandacht voor het hier en nu maakt je rustiger en beter in balans. Ha, makkelijk gezegd, maar hoe doe je dat met een volle agenda, aandacht vragende man en/of kinderen, deadlines en een druk sociaal leven? Gelukkig valt alles te leren. Ook mindfulness.

Leef met meer aandacht voor het hier en nu, dan kom je beter in balans

OOK ZO'N KEI IN HET KEURIG volplannen van elke dag en week? In het voortdurend oplossen van problemen die zich aandienen en in het proberen te anticiperen op alle mogelijke scenario's die zich op privé- en werkvlak kunnen voordoen? Geen wonder dat je je soms voelt als een jongleur die een handvol ballen in de lucht moet houden. Dus moeten er eerst problemen worden opgelost voordat je echt kunt leven. En genieten. Alleen: tegen de tijd dat het ene probleem is verdwenen, komt er weer een nieuw obstakel en blijf je dus achter de feiten aanhollen. "Wat je eigenlijk doet, is als het ware blijven hangen in de 'probleemoplossingsmodus'. Maar het is veel belangrijker en ook aangenamer om te kunnen leven in de 'zijns-modus'." Wijze woorden van Rob Brandsma. Hij is psycholoog in Amsterdam en geeft aandacht- ofwel mindfulness-trainingen. In samenwerking met de Universiteit Leiden wordt er ook continu onderzoek uitgevoerd naar het effect van die aandachtstraining op de kwaliteit van leven. Kort gezegd komt het erop neer dat hij je leert meer

aanwezig te zijn in het hier en nu. Om meer met het heden bezig te zijn en daar ook je aandacht bij te houden. Zonder er een oordeel over te hebben. Brandsma: "Mindfulness moet je overigens niet verwarren met concentratie. Dat laatste is gebundelde aandacht waarbij je je hoofd bij een bepaalde situatie houdt. En dat is iets anders dan *awareness*, nog zo'n term voor met volle aandacht ergens bij zijn. Een open aandacht voor alles wat er is en waarbij je je bewust bent van wat zich op een bepaald moment aandient. Concentreer je je daarentegen op één ding, dan ben je je niet bewust van je lichaam. Evenmin van alle sensaties, geluiden en geuren die er zijn."

## LEKKER SPRANKELEN

Je dagelijkse bezigheden doe je vaak op de automatische piloot. Op het werk, bij het opstaan, in de auto, in de keuken... Lekker op routine draaien dus. Grote valkuil hierbij is dat we denken de beste oplossingen voor onze problemen te vinden als we maar veel denken en genoeg met iets bezig zijn in onze gedachten. Mindfulness gaat juist uit van het tegen-

overgestelde. Rob Brandsma: "Wat we vaak het meest missen, is contact met wat het leven je te bieden heeft. En dat is in het hier en nu. Dat ervaar je door wat je in je lichaam kunt voelen en wat je zintuigen kunnen ervaren. En de gedachten die er zijn. Maar als je te veel in je hoofd blijft hangen, bezig blijft met verleden en toekomst, merk je te weinig op wat het heden je te vertellen heeft. En dat geeft je een gevoel van 'missen'. Het gevoel dat je je leven niet ten volle kunt proeven en ervaren." Kortom, we zijn keien als het erop aankomt ons dagprogramma te vullen en alles te doen wat nodig is. Maar we missen op die manier wel een sprankel, een bepaalde vitaliteit. En die kun je alleen maar ervaren door je zintuigen open te stellen en de kleur, klank of smaak van iets te ervaren. Of het plezier van je lichaam te voelen. Allemaal sensaties die je het gevoel geven dat je leeft. Rob Brandsma: "En dat doen dromen over het verleden of de toekomst niet. Natuurlijk, die kunnen ook aangenaam zijn, maar je kunt ze niet voelen. Het zijn mentale sporen van het verleden of de toekomst, maar het is >>

## mindfulness at work

Mindfulness is niet alleen een kwestie van workshops volgen, maar ook van dagelijks oefenen en regelmatig terugkomen in het moment. Door van routine mindfulnessmomenten te maken, vooral op je werk, en je zintuigen open te stellen, leer je meer in het hier en nu te leven.

**ZITTEN** Leun achteruit en zak in de zitting. Voel je voeten op de vloer, je spieren in je buik, je dijbenen. Doe het zo vaak je eraan denkt.

**OPSTAAN** Hou je aandacht bij de pure fysieke ervaring van het bewegen, buigen, draaien, strekken.

**WACHTEN** In plaats van vooruit te willen, rust je mee in het moment, meegolvend op je ademhaling. Dit doe je voor het stoplicht, bij het koffieapparaat of de waterkoker, in de rij bij de kassa...

**STAAN** Voel hoe je staat, voel je voeten, je benen, je rug. Waar ben je met je gedachten terwijl je bij de lift of in de rij staat.

**LOPEN** Voel je benen bewegen, hoe je lichaamsgewicht verschuift terwijl je loopt naar de deur, de auto, de printer...

**TRAPLOPEN** Let op elke beweging als je trede voor trede naar boven of beneden loopt. Let op je voeten, enkels, het gewicht dat zich van been naar been verplaatst.

**ETEN** Haal heel bewust de wikkel van een reep of de schil van een vrucht. Let op het water in je mond, de beweging van het kauwen, voel hoe je maag wordt gevuld.

**DRINKEN** Ervaar de geur, de temperatuur en hoe je lichaam reageert op de eerste slok.

**BELLEN** Ga rechtop zitten voordat je de telefoon laat overgaan of opneemt, volg een keer je adem tot in je buik. Neem dan pas de hoorn op of begin het gesprek. Ervaar hoe het gesprek verloopt.

Als je loslaat, kom je op een ander niveau en krijg je betere ingevingen die minder moeite kosten



niet het leven zelf. In het heden vind je meer voldoening. Het geeft je voeding. Net zoals je het contact met andere mensen, de natuur of vitamines nodig hebt om gezond te blijven, heb je ook het contact met het hier en nu nodig om zintuiglijk te voelen."

Er zijn massa's voorbeelden te bedenken van momenten waarbij je al je zintuigen kunt inschakelen, maar het niet doet. De bekendste is wellicht vrijen terwijl het boodschappenlijstje door je hoofd flitst. Of de zakelijke presentatie die je morgen moet houden. Maar ook die vriendin met liefdesverdriet vragen hoe het is, terwijl je met je hoofd bij de ruzie met je collega bent. Het erge hiervan is dat je niet alleen niet in het hier en nu bent en dus nauwelijks geniet, maar ook dat je totaal niks met je gepieker opschiet. Dat boodschappenlijstje of die ruzie zijn misschien al drie keer door je hoofd geschoten. Zonder progressie. Sterker nog: als je even afstand neemt, zul je betere inzichten krijgen. Rob Brandsma: "Want op het moment dat je loslaat, dat

je je ontspant, kom je op een ander niveau qua denken en voelen. En krijg je vaak betere ingevingen die ook nog minder moeite kosten. Mindfulness zorgt ervoor dat je meer gaat voelen in plaats van denken, zonder er meteen een oordeel aan te koppelen. Je leert het leven voller te leven. Je ervaart het echt. Vanzelf gaat dat niet. Het is een vaardigheid die je kunt trainen. Je leert tijdens zo'n workshop bewuster te worden van je eigen persoonlijke automatische patronen en afdwalende gedachten. En vervolgens jezelf telkens terug naar het hier en nu te brengen. Door lichaamsgerichte aandachtsoefeningen leer je het heft in eigen handen te nemen. Wat dan blijkt? Dat je een keuze hebt en dat je het niet hoeft te laten gebeuren. Wat je doet is de automatische piloot uitschakelen waardoor je uit de trein in je hoofd kunt stappen en weer een keuze hebt."

### ROZE OLIFANT

Die aandachtsoefeningen hebben allemaal als doel je opmerkzaam te maken



op de momenten dat je op de automatische piloot functioneert. Zodat je daarna je aandacht weer terug kunt brengen. "Maar wel op een speelse manier. Afdwalen gaat vanzelf. Jezelf daarvoor op je kop geven, hoeft niet. Dan wordt het een gevecht. Het geheim schuilt er juist in om telkens als je merkt dat je er niet bij bent, jezelf uit te nodigen even opmerkzaam te zijn: hier ben ik en dit doe ik nu. Makkelijk is dat niet altijd. Het kan best zijn dat als je bezig bent met een aandachtsoefening, je ineens moet denken aan je planning voor de volgende dag. Moeilijk om dan niet krampachtig te gaan concentreren om jezelf te dwingen terug naar je oefening te gaan. Dat is hetzelfde als ik nu zeg dat je niet aan een roze olifant mag denken. Je zult zien dat dan exact het omgekeerde gebeurt. Je kunt je denken en aandacht dus niet dwingen, maar je kunt jezelf wel even bewust maken en dan ook zien dat je keuzes hebt."

Veel van die aandachtsoefeningen zijn lichaamsgericht. Je lijf is er immers altijd in het hier en nu. Je voelt je ademhaling, je voelt je teen bewegen... Een voorbeeld van zo'n ademhalingsoefening is er een waarbij je al je aandacht bij het ademen houdt. Die duurt zo'n twintig minuten. En telkens als je merkt dat je aandacht afdwaalt, leer je – door middel van steeds weer terug te keren naar je ademhaling – ook weer bij het hier en nu te komen. Deze meditatie kun je downloaden via [aandachttraining.info/downloads.html](http://aandachttraining.info/downloads.html). Rob Brandsma: "Het gaat er niet om één gedachten te hebben. Afdwalen hoort er gewoon bij. Het gaat erom de gedachten op te merken zodat je ze ook weer kunt loslaten."

Behalve werken met je ademhaling kun je ook met een zitmeditatie dicht bij het hier en nu komen. Gewoon zitten en bijvoorbeeld letterlijk letten op de geluiden die je hoort. Zonder dat je gedachten ermee aan de slag gaan geluiden waarnemen zoals ze zijn. Nog een variant is loopmeditatie, waarbij je loopt en de aandacht bij dat lopen houdt. Het betekent letten op voeten en enkels, aandachtig je stappen te zetten. Letten op je evenwicht dat zich herstelt, je voet-

zolen die de grond raken. Door die verschillende mindfulness-oefeningen te doen, kom je er ook achter welk soort oefening best bij je past. Rob Brandsma: "Sommige mensen bewegen liever veel, anderen zitten graag stil. Heb je veel stress en niet veel tijd, ga dan eens drie minuten zitten en sluit je ogen. Geef aandacht aan wat er is en geef dan aandacht aan je ademhaling. Golf mee op je beweging. Zo kun je je aandacht van je hoofd naar je lichaam brengen. Als je daarna je ogen weer opent, merk je dat er iets van ruimte is ontstaan tegenover dat wat zo belangrijk leek in je hoofd. Je kunt wat meer afstand nemen en de dingen objectiever bekijken. Je ziet ze zoals ze zijn. In proportie."

#### ZORGEN VOOR JE GEEST

Een automatisme wordt mindfulness niet, een vanzelfsprekendheid kan het wel worden. Als je je ervoor open blijft stellen. Na een training kun je het geleerde goed in de praktijk neerzetten. Door jezelf er regelmatig aan te herinneren een stapje terug te nemen. Brandsma: "Al is het niet zo dat je het na de training 'in je hebt'. Onze patronen hebben we aangeleerd sinds we baby zijn. Die zitten dus heel diep in ons systeem. En juist als we het heel moeilijk hebben en het gevoel krijgen dat het niet goed gaat, vallen we snel terug op verstandelijke reacties. Het blijft dus een kwestie van telkens opnieuw de balans opmaken en kijken waar patronen liggen en jezelf voortdurend onderzoeken. Het blijft werken aan jezelf. Net zoals je het bijvoorbeeld heerlijk vindt om naar de sauna te gaan – en vindt dat je daar elke week naartoe zou moeten gaan – moet je ook goed voor je geest blijven zorgen. Door mindfulness toe te passen, oefen je je 'bewustzijnspier'. Je traint vaardigheden om in het hier en nu te leven. Dat betekent niet dat al het vervelende in je leven in één keer weg is, maar het leert je wel gemakkelijker om te gaan met de dingen zoals ze zijn. Er is meer rust, ontspanning en acceptatie. Je leert zien wat echt belangrijk is en wat ballast is. Je neemt de regie in eigen hand en je krijgt er vrijheid voor in de plaats." □

## from Boeddha with love

We zeiden het al: mindfulness is niet nieuw. Het is afkomstig uit het boeddhisme. Elementen van opmerkzaamheid vind je terug in alle stromingen met een boeddhistische achtergrond. Denk Tai Chi, yoga en zen om er maar een paar te noemen. De Amerikaan Jon Kabat-Zinn is echter de grondlegger van de mindfulness- of aandachtstraining zoals die nu in Nederland worden gegeven. Hij was verbonden aan het Academisch Ziekenhuis van de Universiteit van Massachusetts, waar het hem opviel dat chronische patiënten die medisch gezien uitbehandeld waren, vaak tussen wal en schip vielen. Kabat-Zinn, van oorsprong moleculair bioloog, maar ook ervaren in meditatie en yoga, ontwikkelde een training. Doel: patiënten middelen geven waardoor ze zelf iets aan hun gezondheid konden (blijven) doen. Hij startte in 1979 de Stress Reduction Clinic en heel veel patiënten hadden baat bij zijn benadering. Het Centre for Mindfulness werd opgericht en steeds meer therapeuten kwamen naar Massachusetts voor een opleiding. Ook in het buitenland groeide de belangstelling. Inmiddels hebben duizenden mensen, met verschillende achtergronden, de training gevolgd. In Nederland wordt aandachtstraining ook vaak ingezet als aanvulling op of vervanging van therapie.

**Wachten bij de automaat,  
de kassa, in de file, in de lift...  
allemaal mindfulness-momenten.  
Golf op je ademhaling**

#### in het hier en nu

Tik 'mindfulness' op Google in, en je komt meer info tegen dan je immer afdwalende brein aankan.

##### EEN INTERESSANTE SELECTIE:

Zeer uitgebreide en informatieve site van

Rob Brandsma: [aandachttraining.info](http://aandachttraining.info)

Deelsite van de Universiteit van Leiden, je vindt hier ook een mindfulness-test: [leidenuniv.nl/ics/sz/so/mind/aandacht.htm](http://leidenuniv.nl/ics/sz/so/mind/aandacht.htm)

##### PRAKTISCHE, TOEGANKELIJKE BOEKEN:

■ Rob Brandsma: *Beter nu. Breng mindfulness in je leven* (Uitgeverij Scriptum)

■ Edel Maex: *Mindfulness. In de maalstroom van je leven* (Uitgeverij Lannoo)

■ Marisa Garau: *Haal meer uit je leven met mindfulness* (Uitgeverij Lannoo)