

Mindfulness

Het lijkt simpel: proef van één maaltijd per dag de eerste hap met volle aandacht. Maar 'in het moment leven' valt nog niet mee in de hectiek van alledag.

Leven met aandacht

Vol verwondering kijken vijftien cursisten naar een rozijn in hun hand. 'Onderzoek hoe het met je vingers aanvoelt,' zegt de therapeut op rustige toon. 'Kijk goed naar de delen waar het licht op valt... en de donkere holten en plooiën. En als er, terwijl je dit aan het doen bent, gedachten bij je opkomen als "wat zijn we nu voor raars aan het doen" of "hier zie ik helemaal niks in", beschouw die gedachten dan slechts als gedachten en ga met je aandacht weer terug naar het object.' Vijftien serieuze mensen die een halfuur lang geconcentreerd naar een rozijn kijken, eraan ruiken, en hem proeven alsof ze nog nooit zoiets geproefd hebben. Wat is dit voor bijeenkomst?

Het antwoord zal u misschien verbazen. Dit is een oefening uit een wetenschappelijk onderbouwde, veelbelovende stroming binnen de psychotherapie, mindfulness genaamd. Letterlijk vertaald betekent mindfulness 'opmerkzaamheid'. In een intensieve training van acht weken leren cursisten zich een volkomen andere levenshouding aan: zich bewust zijn van alles wat zich voordoet in het hier en nu, zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen.

De training is in 1979 bij wijze van experiment opgezet door Jon Kabat-Zinn, als microbioloog verbonden aan het academisch ziekenhuis van Massachusetts. Hij wilde iets doen voor uitbehandelde patiënten, die te horen kregen dat er niets anders opzat dan te leren leven met hun klachten. Maar hoe ze dat dan moesten doen, kon niemand hun vertellen. Kabat-Zinn, die zelf mediteerde, had het vermoeden dat aandachtsgerichte meditatie hen zou kunnen helpen om meer grip te krijgen op hun pijn, hun verdriet daarover, en hun zorgen voor de toekomst. En het werkte. De resultaten van zijn 'Mindfulness Based Stress Reduction'-programma (mbsr) waren verrassend: de fysieke klachten van de patiënten namen af en ook geestelijk voelden ze zich een stuk beter. Het programma werd vervolgens standaard ingevoerd in het ziekenhuis. Inmiddels hebben zo'n dertienduizend mensen met de meest uiteenlopende klachten de training gevolgd. Omdat mindfulness zijn wortels vindt in eeuwenoude boeddhistische meditatietechnieken, was er in het begin nog veel discussie of zo'n 'zweefcursus' überhaupt wel thuishoort in de wetenschappelijke psychologie. Maar zo langzamerhand komt er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat het echt werkt. Uit verschillend onderzoek blijkt dat een training in mindfulness positieve effecten heeft bij mensen met chronische pijn, hartklachten, maagdarmproblemen, angststoornissen, depressies en slaapproblemen, en dat die effecten ook op de lange termijn aanhouden. Ook bij mensen zonder klachten verbetert mindfulness de kwaliteit van leven aanzienlijk.

Nu het bewijs zich opstapelt, krijgen meer psychologen en wetenschappers belangstelling voor het fenomeen. Johan Tinge, psycholoog en mindfulness-trainer: 'Toen ik in 1988 begon met aandachtstrainingen, waren de reacties nog huiverig. Maar vooral de afgelopen jaren is mindfulness booming, ook vanuit de gevestigde instituten.'

Klein geluk

Wat is dan het geheim van mindfulness? Waarom gaan mensen zich er zoveel beter door voelen? In de eerste plaats is het een training om meer in het hier en nu te zijn. In het dagelijks leven zijn we met onze gedachten vaak in het verleden of de toekomst. Veel dingen doen we automatisch: tandenpoetsen, traplopen, in de bus zitten, douchen. Wanneer we een dagelijkse route fietsen, letten we nauwelijks op de omgeving. Bij thuiskomst herinneren we ons dan ineens dat we eigenlijk hadden willen omfietsen om een brief op de post te doen. En als we zin hebben in iets lekkers, is het soms al op voordat we er erg in hebben, en zijn we vergeten om ervan te genieten. Steeds dwalen onze gedachten af naar dingen die ons bezighouden: wat we allemaal nog moeten doen, hoe het toch komt dat we steeds maar ruzie krijgen met die ene vriendin, en wat we tegen die arrogante kwal hadden moeten zeggen maar niet gezegd hebben. Zo kunnen we zomaar een groot deel van de dag ‘missen’, omdat onze gedachten in het heden of het verleden zijn. Wie lijdt aan depressies, angsten of pijn, heeft dat nog zelfs een tandje erger.

Mindfulness leert om er echt te zijn tijdens het fietsen, eten en ramenlappen. Elke keer als uw gedachten automatisch afdwalen – en dat is heel vaak – brengt u de aandacht op een vriendelijke manier weer terug in het nu: bij wat u doet, voelt en ervaart. Dat heeft een aantal positieve gevolgen. U houdt bijvoorbeeld minder ruimte over voor piekeren. Stressvolle gedachten malen vaak maar door, zonder dat dat tot een oplossing leidt. Door u te concentreren op alles wat er gebeurt in het nu, onderbreekt u die gedachtestroom en geeft u uw hersenen iets anders te doen. Tegelijkertijd worden uw ervaringen een stuk levendiger en intenser door er uw volle aandacht aan te schenken. Zo heeft die ene rozijn uit de eerste alinea veel meer smaak dan een heel zakje rozijnen dat u achteloos naar binnen werkt terwijl u televisie kijkt. Wie aandachtig leeft, heeft zo meer oog voor het kleine geluk. Een fluitende vogel, een ontkiemend plantje, de warmte van een bad, het gevoel van de zon op uw huid: het heden heeft veel meer te bieden dan u denkt. Een ander positief effect is dat u meer vertrouwd raakt met wat zich in uw lichaam en uw hoofd afspeelt. Stress voelen we bijvoorbeeld meestal pas aan het einde van de dag, als we naar huis gaan met hoofdpijn en pijn in onze schouders. Maar wie zich regelmatig concentreert op al zijn gewaarwordingen, dus ook die in zijn lichaam, merkt al eerder dat hij zijn schouders onwillekeurig aanspant.

Strijdtoneel

Mindfulness draait niet alleen om concentratie op het nu. Het gaat het er ook om alle gewaarwordingen te accepteren zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen. En dat is nog knap lastig. We hebben namelijk de neiging om voortdurend in de gaten te houden of alles wel naar onze wens is, of het overeenkomt met onze verwachtingen, en of het niet beter kan. Stuiten we op vervelende gevoelens, zoals pijn, verdriet of angst, dan gaan we automatisch op zoek naar een oplossing. Bij praktische problemen zoals een lekkende dakgoot werkt deze oplossingsgerichte houding prima: oorzaak signaleren, even logisch nadenken, maatregelen nemen, probleem opgelost. Maar bij gevoelens ligt het net iets anders. Die worden vaak juist erger naarmate we harder naar een oplossing zoeken: de poging om iets te veranderen, onderstreept de vervelende situatie waaraan we proberen te ontsnappen. Als u vreselijk zenuwachtig bent voor een examen, zoekt u waarschijnlijk naar een manier om rustiger te worden. Zenuwen zijn namelijk niet goed voor examenprestaties, weet u uit ervaring. U doet dus de ene ontspanningsoefening na de andere, waardoor u in feite voortdurend bezig bent met uw examenvrees. Het resultaat: nu bent u niet alleen zenuwachtig, maar ook nog eens extra zenuwachtig omdat u zenuwachtig bent. De kunst van mindfulness is om niet voortdurend te vechten tegen wat u niet wilt, maar het strijd-

toneel te verlaten en er van een afstandje naar te kijken. U denkt dus: 'Goh, daar hebben we een rothumeur/de zenuwen/de pijn.' Zonder daar de conclusie aan te verbinden dat het slecht is, of dat het vast een tijd zal duren voordat het over is. Pijn en verdriet horen namelijk bij het leven. Door dat te accepteren, maakt u het probleem minder groot en overheersend, en bespaart u een hoop energie. Hetzelfde geldt voor gedachten. Bij negatieve gedachten, zoals 'ik doe het niet goed', of 'ik maak vast een slechte indruk', kunt u uw hersenen vriendelijk bedanken voor de analyse, zonder de conclusie voor waar aan te nemen.

Voor veel mensen blijkt dit een van de meest bevrijdende inzichten te zijn van mindfulness: dat onze gedachten niet 'de werkelijkheid' zijn, en dat we ons er niet mee hoeven te identificeren. Het zijn maar gedachten. Door deze andere manier van kijken naar de werkelijkheid, kunnen mensen beter omgaan met lichamelijke en emotionele pijn. Zo kampten de patiënten van Kabat-Zinn niet alleen met fysieke klachten, maar ook met stress, wanhoop en frustratie óver die pijn. Door hun fysieke pijn te accepteren, kon het geestelijke deel verminderen.

Psycholoog en aandachtstrainer Johan Tinge: 'De kern van mindfulness is om niets te willen oplossen. Door niet te streven naar verandering, ontstaat er juist ruimte waarin verandering mogelijk is.' Sinds de eerste positieve resultaten van Kabat-Zinn zijn er steeds meer psychologen geïnteresseerd geraakt in het uitproberen van mindfulness op hun patiëntenpopulatie. En met succes. Zo blijkt bij mensen met depressies de kans op een terugval met de helft af te nemen. Door met hun aandacht in het nu te zijn, leren deze mensen hun negatieve gedachtepatronen te doorbreken, en hun emoties te accepteren zonder zich erdoor te laten meeslepen.

Ook mensen met angst- en paniekstoornissen hebben veel baat bij aandachtstrainingen. Ze leren er om niet weg te lopen van hun angst, maar er met open aandacht naar te kijken. In het begin kan dat onaangenaam zijn. Maar wie volhoudt, merkt dat zijn angst eigenlijk veel hanterbaarder is dan hij dacht. Op dit moment wordt ook onderzoek gedaan naar de invloed van aandachtstrainingen op slapeloosheid, borderline en alcoholverslaving. Hoewel er nog te weinig bekend is om definitief uitsluitsel te geven, zijn de eerste resultaten van deze onderzoeken in elk geval positief.

Pianospelen

Wat gebeurt er dan tijdens zo'n training? Een officiële mindfulness-training of aandachtstraining betekent acht weken hard werken: elke week een bijeenkomst van 2,5 uur en één uur huiswerk op de overige dagen. Behoorlijk veel, maar dat is ook nodig om een andere manier van kijken aan te leren. Net als fietsen en pianospelen is mindfulness een vaardigheid die je je eigen maakt door te oefenen, niet door erover te lezen. Want hoe logisch en simpel het ook klinkt om in het nu te zijn zonder te oordelen, gemakkelijk is het zeker niet.

Tijdens de bijeenkomsten doen de cursisten oefeningen in yoga en meditatie, en leren ze zich te concentreren op hun ademhaling, zonder deze te veranderen. Een van de belangrijkste oefeningen is de bodyscan, waarbij de aandacht zich achtereenvolgens richt op elk afzonderlijk lichaamsdeel. Deze oefening haalt cursisten 'uit hun hoofd' en brengt ze meer in contact met hun lichaam. Bij de oefening Zitten in aandacht richt de aandacht zich eerst op de adem, later op andere gewaarwordingen, zoals lichaamssensaties, gedachten, externe ervaringen en reacties daarop. Daarnaast zijn er aandachtige bewegingsoefeningen, die de cursisten meer bewust maken van hun lichaam in beweging.

De eerste stap in de training is inzicht in hoe automatisch en hectisch we door het leven gaan. Tinge: 'In het begin kan het schokkend zijn om te merken hoe vaak we niet in het nu leven. Ik heb bijvoorbeeld een opdracht om bij één maaltijd per dag de eerste hap bewust te proeven. Dat blijkt verschrikkelijk moeilijk, omdat we het meestal zó op de automatische piloot doen.'

Vervolgens komt de werking van onze gedachten aan bod, het herkennen van grenzen, hoe we met anderen communiceren en hoe stress ontstaat. Het huiswerk bestaat uit dezelfde oefeningen als in de bijeenkomsten, die ingesproken zijn op cd en ongeveer een uur per dag innemen. Naast de officiële oefeningen is het de bedoeling dat de cursisten hun geleerde vaardigheden zo veel mogelijk integreren in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door aandacht te schenken aan dagelijkse bezigheden zoals eten, traplopen en tandenpoetsen, door te observeren welke gedachten automatisch de kop opsteken, en door de aandacht zo nu en dan terug te brengen bij het lichaam en de ademhaling. Tinge: 'Acht weken is voldoende om de basisvaardigheden aan te leren. Daarna moet je wel zelf blijven oefenen.

Het is ook niet zo dat alle problemen als sneeuw voor de zon verdwijnen. Maar veel cursisten geven wel aan dat hun kwaliteit van leven toeneemt. Ze zitten minder in hun hoofd, piekeren minder, leven bewuster, zien de kleine dingetjes weer. Na de training hebben ze een soort gereedschapskist die ze ook thuis kunnen gebruiken, en die hen helpt om te gaan met allerlei "weersomstandigheden" in het leven.

Oefeningen voor mindfulness

1. Richt voordat u 's ochtends uit bed stapt en voordat u gaat slapen de aandacht op uw ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.,
2. Kies een dagelijkse bezigheid en doe die met aandacht, zoals werken in de tuin, douchen, aankleden. Doe het zo langzaam dat u zich bewust bent wat u voelt, ziet, hoort, ruikt en proeft.
3. Ga rustig zitten en merk hoe uw gedachten vanzelf komen en gaan. Beschouw ze als gebeurtenissen die het heden 'in- en uitstromen'.
4. Praat en luister met aandacht tijdens gesprekken met anderen. Merk op wanneer uw gedachten afdwalen, bijvoorbeeld naar wat u straks wilt gaan zeggen. Probeer niet te oordelen over het gesprek of de inhoud van wat er gezegd wordt.
5. Stuit u op vervelende gedachten en gevoelens, leg die dan vriendelijk naast u neer, zonder ze voor waar aan te nemen of naar een oplossing te zoeken
6. Neem regelmatig drie minuten 'ademruimte' tijdens uw bezigheden. Stel uzelf drie vragen: Hoe gaat het met me? Hoe is mijn ademhaling op dit moment? Hoe voelt mijn lichaam?

Meer weten

Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John Teasdale, Nieuwezijds, € 44,95

Angst beheersen met aandacht, Jeffrey Brantley, Nieuwezijds, € 19,95

Uit je hoofd, in het leven, Steven C. Hayes en Spencer Smith, Nieuwezijds, € 24,95

Op www.leidenuniv.nl/ics/sz/so/mind/aandacht.htm kunt u ingesproken mindfulness-meditatie-oefeningen downloaden.

Janneke Gieles, september 2006