

# Mindfulness

Ziekte of verdriet: uit medische onderzoeken blijkt dat je eerder herstelt als je optimistisch en positief bent. Maar wat als dat niet lukt? Als 'positief denken' een gevecht is? Dan is er een nieuwe methode om je beter te voelen zonder jezelf te forceren: mindfulness.

Niet straks, maar nu. Niet daar, maar hier. Dáár gaat het om bij mindfulness. Heel bewust richt je je aandacht op datgene wat je aan het doen bent, of dat nu aardappelschillen is, je hond uitlaten of gewoon ademen. Op zulke momenten is er geen druk van de dingen die je nog allemaal moet doen. Met je aandacht blijven in het hier en nu; het klinkt misschien wat zweverig, maar dat is het niet. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mindfulness werkt. Mensen die regelmatig aan mindfulness doen, hebben een grotere hersenactiviteit in de linkerkant van de cortex, het deel van de hersenen waar positieve emoties worden opgewekt. Mindfulness maakt vrolijker en kan sommige lichamelijke klachten verlichten. Uit onderzoek onder psoriasispatiënten blijkt bijvoorbeeld dat de huid van degenen die in mindfulness zijn getraind, vier keer zo snel herstelt als die van patiënten die dat niet hebben gedaan. In het algemeen hebben mensen die regelmatig aan mindfulness doen een beter werkend immuunsysteem en minder pijn en stress.

## Behandeling in opkomst

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme, en wordt in de VS al jaren-

lang toegepast bij mensen die lijden aan onder andere stress, depressie, eetstoornissen, kanker, angst en pijn. Sinds kort is mindfulness ook in opmars in Nederland en België – voor het gemak in de Engelse term.

Steeds meer psychologen laten zich scholen in de beginselen van mindfulness. Cursussen voor leken zijn echter nog schaars. Maar je hoeft niet per se naar een psycholoog of een cursus te volgen om aan mindfulness te kunnen doen: iedereen heeft het vermogen tot bewust leven in zich.

## Hoor de vogels fluiten

Om van de voordelen van mindfulness te genieten, hoeft je niet de hele dag bewust te beleven. Het is voldoende om een aantal keren per dag bewust stil te staan bij wat je op dat moment doet. Noud de Haas, psycholoog en expert op het gebied van mindfulness, noemt dat 'ankermomenten', korte pauzes in het drukke leven van alledag: "Ben je bijvoorbeeld aan het wandelen, voel dan even heel bewust hoe je voetzolen contact maken met de grond, kijk naar de bladeren aan de bomen, hoor hoe de vogels fluiten. Ook momenten die anders verloren zouden gaan – wachten voor het stoplicht of de kassa – kun je benut- ►

## Bij psoriasispatiënten die in mindfulness zijn getraind, herstelt de huid vier keer zo snel als bij patiënten die dat niet zijn.

ten, simpelweg door bewust te ademen en je gezicht even te ontspannen.”

### Over op handbediening

Je aandacht houden bij wat je doet, kan lastig zijn. Er zijn altijd gedachten die je afleiden en meeslepen in een mallemolen van denken en piekeren. Dan kan het helpen om je gedachten te observeren. De Haas: “Kijk hoe je gedachten aan je voorbijtrekken: het boodschappenlijstje, de melodie van een liedje, of dingen die je nog ‘moet’ doen. Bij elke gedachte kun je gewoon denken: daar heb je er weer één. Je zult merken dat gedachten, net als golven in de zee, komen en gaan. Je bent niet je gedachten en gevoelens, je hebt ze alleen.”

Wanneer je in staat bent om te kunnen beoordelen wat je gedachten zijn – alleen maar gedachten – lukt het niet alleen beter om in het hier en nu te leven, maar heb je ook keuzevrijheid.

Ben je je niet bewust van je gedachten, dan zijn die gedachten vaak opdrachten die aanzetten tot actie. Denk je: ‘Ik móet nog werken’, ook al ben je doodop, dan ga je inderdaad werken. Maar ben je je ervan bewust dat je zélf hebt bedacht dat je nog zou moeten werken, dan kun je ook zelf beslissen of je het doet of niet. In plaats van automatisch te gaan werken na die gedachte, kun je jezelf afvragen: ‘Wil ik nu wel werken? Is dat nu werkelijk nodig?’ Is het antwoord ‘nee’, dan kun je ook iets anders gaan doen. Je belooft jezelf bijvoorbeeld om de hoge werkdruk met je baas te bespreken en gaat lekker in bad. Kortom, van de automatische piloot ga je over op handbediening.

### Als positief zijn niet helpt

Mindfulness wordt door steeds meer psychologen gezien als een alternatief voor positief denken. De bedoeling van positief denken is dat je negatieve gedachten ombuigt in positieve of in ieder geval realistische gedachten. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een optimistische instelling mensen niet alleen gelukkiger maakt, maar ook gezonder. Maar heb je pijn, ben je uitgeput of voel je je depressief, dan kun je het vaak niet opbrengen om positief te zijn. Positief denken wordt dan een gevecht tegen jezelf (‘Ik móet positief blijven!’). En als je van jezelf

niet negatief mag denken, dan werkt dat bovendien averechts. Want in het algemeen geldt: hoe sterker je bepaalde gedachten onderdrukt, hoe meer last je ervan hebt.

### Veroordeel jezelf niet

Een onderzoek dat dit fenomeen illustreert, is het zogenaamde ‘witte-beren-onderzoek’, waarin proefpersonen werd gevraagd vijf minuten niet aan een witte beer te denken. Hoe hard de proefpersonen ook hun best deden, de beer dook gemiddeld één à twee keer per minuut op.

Bij mindfulness hóef je je niet positiever voor te doen dan je bent. Je denkt wat je denkt, en dat is goed. Dat maakt mindfulness heel paradoxaal. Juist door jezelf en je situatie niet te veroordelen en niet te proberen jezelf te veranderen, verander je in positieve zin. Je voelt je gezonder en gelukkiger.

### Méer dan je beperking

Mindfulness vereist wél een omslag in denken. In onze maatschappij rust een taboe op ziekte, verdriet, pijn en ouderdom. De Haas: “Het móet allemaal leuk zijn, en als het dat niet is, moet je het veranderen. Maar het leven is niet alleen maar leuk. Pijn, ziekte en verdriet horen erbij. Veel lijden ontstaat door het niet-willen voelen van pijn of ziekte. Maar dan draag je niet alleen de ziekte, maar ook de last van de ziekte.” Mindfulness helpt niet alleen om ziekte en negatieve gevoelens te accepteren, het leert je ook beseffen dat pijn en negatieve gevoelens tijdelijk zijn. Zoals ze opkwamen, gaan ze ook weer weg. Gaan ze niet weg, bijvoorbeeld omdat je chronisch pijn hebt, dan helpt mindfulness je om te zien dat je méer bent dan je beperking. Je hebt een beperking, je bent deze niet. Ziekte en pijn worden op die manier minder ‘groot’ en je kunt ze beter dragen. ■

## Positief denken is gezond

Onderzoeken bevestigen het gezonde effect van positief denken. Uit onderzoek van de Universiteit van Kentucky blijkt dat mensen met een positieve instelling meer T-cellen en *natural killer*-cellen – cellen die virussen en kankercellen bestrijden – in hun bloed hebben. Uit onderzoek van de Yale Universiteit in de VS blijkt dat 50-plussers die ouderdom positief benaderen, gemiddeld 7,5 jaar langer leven dan

mensen die ouder worden als negatief ervaren. Lukt positief denken niet, informeer u dan eens over mindfulness.

### Meer weten over mindfulness?

- Surf naar [www.nouddehaas.nl](http://www.nouddehaas.nl) of lees:
- ‘Waar je ook gaat, daar ben je: meditatie in het dagelijks leven’. Jon Kabat-Zinn, Servire Uitgevers, €17,50.
- ‘Je emoties de baas: nooit meer overmeesterd door je gevoelens’. Scott Spradlin, Uitgeverij Thema, €19,50.