

# OEFENEN IN AANDACHT

## Hoe is het nu?

SABINE NOTEN IN GESPREK MET  
NOUD DE HAAS



*Noud de Haas (1950) is psycholoog en tot voor kort verzorgde hij nascholingen mindfulness voor professionals in de gezondheidszorg. Als mindfulnesstrainer was hij enkele jaren betrokken bij het onderzoek dat Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie (UMC St Radboud in Nijmegen) uitvoert naar de effecten van mindfulness op terugkerende depressies. Hij beoefent zenmeditatie bij Nijmeegse meditatiegroep Leven in Aandacht.*

Uit nieuwsgierigheid en omdat ik soms last heb van slapeloosheid besloot ik een aantal jaren geleden deel te nemen aan een basistraining mindfulness. Daar leerde ik om met meer aandacht en mildheid naar mezelf te kijken. Het bracht mij meer ontspanning en rust waardoor ik ook weer beter ben gaan slapen. Ik was enthousiast en wilde het graag meer inpassen in mijn werk. Zo kwam ik in contact met Noud de Haas, bij wie ik de Basistraining Aandachtgerichte Cognitieve Therapie volgde. Sindsdien lig ik regelmatig met de stem van Noud in mijn oor op de bank voor de bodyscan.

*Je ligt zo ontspannen mogelijk op je rug, maar als er enige spanning of onrust blijft hoort dat er nu gewoon bij. Als je gespannen bent, let dan gewoon op de spanning en ben je onrustig, onderzoek dan waar in je lichaam de onrust het meest merkbaar is, want het is belangrijk bij de bodyscan te accepteren wat er nu is, zonder het op dit moment per se te willen veranderen.*

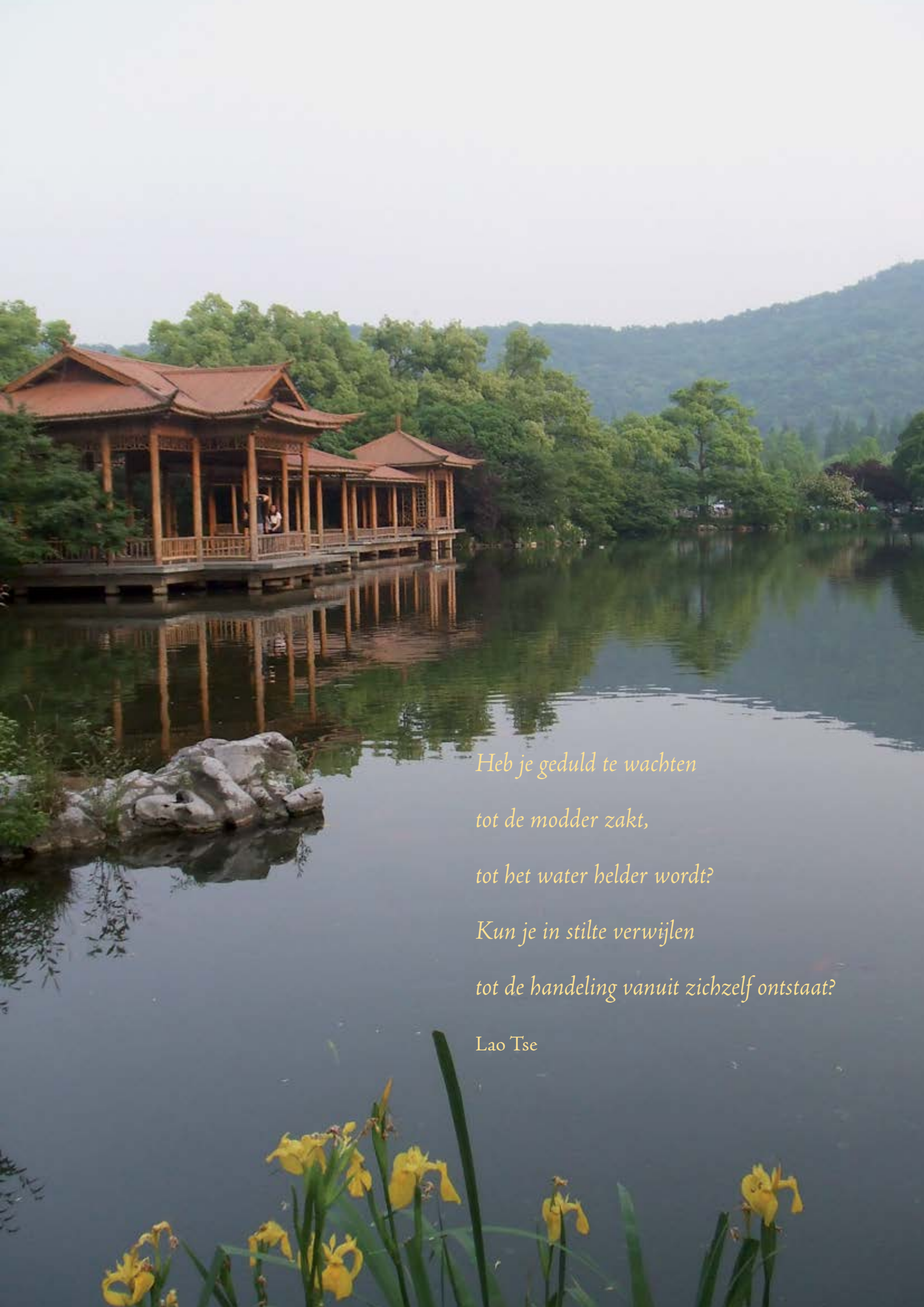
Op een warme nazomerse dag in september heb ik in mijn praktijk een afspraak met Noud. Als ik de bel hoor, adem ik even heel bewust in en uit, voordat ik op het knopje druk om de deur beneden te openen. Een eenvoudige aandachtsoefening die ik geleerd heb van Noud en die ik tot mijn gewoonte heb gemaakt. Hij is zichtbaar geamuseerd als ik dit met hem deel terwijl hij vol aandacht de trap op loopt. Het is mijn bedoeling om met Noud

te spreken over mindfulness en wat voor betekenis dit voor hem heeft in het omgaan met zijn ziekte: de ziekte van Parkinson.

**'Noud, allereerst ben ik nieuwsgierig hoe jij in contact bent gekomen met mindfulness?'**

'Het woord mindfulness is een sleutelwoord binnen de Boeddhistische traditie van Thich Nhat Hanh waarin ik meestroom. Al van jongs af aan heb ik belangstelling voor persoonlijke, religieuze en spirituele ontwikkeling. Na wat omzwervingen bij verschillende meditatiegroepen ontmoette ik in 1988 Thich Nhat Hanh. Hij verzorgde een weekend: 'Lectures on mindfulness' en hier hoorde ik voor het eerst de term mindfulness. Ik werd geraakt door de doeltreffende combinatie van eenvoud, oprechtheid en het oefenen van aandacht. Wat me vooral is bijgebleven is de allereerste loopmeditatie op een naburig schoolplein. Ik merkte meteen op dat het mij wat deed, het bracht mij een gevoel van vrede of geluk of hoe je het ook wil noemen. Het was geweldig en zo ben ik met de beoefening begonnen. Mindfulness is geen kille techniek, het is warm en menselijk, het gaat over compassie en mededogen. Het was altijd al mijn verlangen om daarmee in aanraking te zijn. Van daaruit ben ik me verder gaan verdiepen en me gaan scholen in mindfulness.

Pas rond 2002, toen het boek: 'Mindfulness Based Cognitive Therapy' van Segal, Williams en Teasdale verscheen, werd de mindfulness in onze samenle-



*Heb je geduld te wachten*

*tot de modder zakt,*

*tot het water helder wordt?*

*Kun je in stilte verwijlen*

*tot de handeling vanuit zichzelf ontstaat?*

Lao Tse

ving populair. Het werd eigenlijk meteen omarmd door de reguliere gezondheidszorg, waarschijnlijk vanwege de positieve resultaten die in wetenschappelijk onderzoek duidelijk waren geworden. Voor mij was het allemaal niet nieuw omdat ik me al thuis voelde in de traditie van Thich Nhat Hanh. Vandaar dat ik vrij gemakkelijk kon invoegen in de ontwikkeling van mindfulness als training en therapie.'

*Je hoeft niks anders te ervaren dan je op dit moment ervaart. De bodyscan is een aandachtstraining en dat betekent alleen maar dat we opletten en de dingen zien zoals ze zijn. Je hoeft er ook niets aan te veranderen, het is zoals het is.*

**'Wat ik vooral geleerd heb van jou is dat het beoefenen van aandacht heel eenvoudig is en dat je het op elk moment kan doen.'**

'Goed te horen, dat is precies waar ik op hoop. Het beoefenen van aandacht, ofwel mindfulness is ook heel eenvoudig. Je hoeft niet gestudeerd te hebben of ontwikkeld te zijn, je moet er wel een zekere belangstelling voor hebben en dan is het inderdaad een kwestie van doen. Naast eenvoud en doeltreffendheid is mindfulness goed invoegbaar in de gewone dagelijkse dingen die je toch al doet. Het is eigenlijk de keuze tussen alles doen op de automatische piloot, of het met liefde, plezier en aandacht doen.'

*Tijdens de bodyscan zal je aandacht waarschijnlijk regelmatig afdwalen, dat hoort er gewoon bij, dat doet de geest nu eenmaal vanzelf. Word dan niet boos op jezelf, of teleurgesteld maar breng je aandacht vriendelijk terug bij de oefening. Dat is de kern van aandachtstraining, je richt je aandacht ergens op en als je merkt dat die is afgedwaald, breng je hem gewoon weer terug bij de oefening. Keer op keer als dat nodig is en zonder je daar druk over te maken.*

**'Wat kan mindfulness volgens jou betekenen voor mensen die met verlies worden geconfronteerd?'**

'Het kan rauw op je dak vallen als je iets verloren bent wat je dierbaar is, zoals je gezondheid of een dierbaar persoon. Ze zeggen wel eens: 'Je hebt het te aanvaarden', een zin die ik niet over mijn lippen kan krijgen. Waar het volgens mij wel over gaat is dat we leren bij de beleving te zijn, dat we dealen met wat er is en niet in de valkuil trappen van het ongedaan willen maken. Dat we herkennen en aanvaarden dat het heel gewoon en gezond is dat er verdriet bestaat. Dus ik vermoed dat mindfulness kan helpen om het verlies te omarmen, om zo te leren dat het een stuk van jezelf is en dat het deel uitmaakt van je leven.'

*Misschien ben je wel eens kwaad op jezelf als iets niet lukt of als je je rot voelt. Maar je hebt er niets aan om jezelf op de kop te geven en tegen jezelf te vechten. Dat maakt het er meestal niet beter op. De bodyscan is een prima oefening om wat aardiger te zijn voor jezelf. Want je leert met warmte en met een grote mildheid naar jezelf te kijken, ook en misschien wel vooral als het niet zo goed met je gaat.*

**'In hoeverre helpt mindfulness jou in je persoonlijke leven nu jij geconfronteerd wordt met de ziekte van Parkinson?'**

'Twee jaar geleden kreeg ik van mijn neuroloog te horen dat die rare dingen waar ik allemaal last van had de ziekte van Parkinson was. In het begin was ik goed van slag en helemaal in de war. De eerste week heb ik veel gehuild. Het aparte is wel, dat ik tegelijkertijd, vanaf het moment dat ik dat slechte nieuws kreeg, me volledig bewust ben geweest van wat ik meemaakte. Ik ben mezelf geen moment kwijt geweest. Er was geen blinde paniek maar wel diep verdriet en grote twijfels over hoe het nu verder moest gaan in de toekomst. Wat mij na de verwarring en het verdriet van

de eerste week erg geholpen heeft is een typische mindfulnessvraag: Wat is er op dit moment? Mijn been trilt een beetje, ik voel een strak gezicht en... ja, dat is het eigenlijk wel, het valt wel mee. Die vraag: 'Wat is er nu actueel?' werkt voor mij persoonlijk heel bevrijdend. Ik kan bijvoorbeeld heel moeilijk een appeltje schillen, maar ik zit nu met jou te praten en ik hoef geen appeltje te schillen, dus er is geen probleem. Hardlopen gaat moeilijk, maar ik zit nu in een stoel, dus ook dat is nu geen probleem. Mijn ziekte van Parkinson heeft een hele lijst van zichtbare en vooral onzichtbare symptomen, maar een hele hoop daarvan is op dit moment voor mij niet relevant. Ik heb nooit van alle symptomen tegelijkertijd last en dat maakt het voor mijn ervaring overzichtelijk en redelijk eenvoudig om mee te dealen. Dus dat zinnenetje: 'Wat is er op dit moment?' dat staat in gouden letters in mijn werkgeheugen.'

**'Lukt het jou altijd om er zo mindful mee om te gaan?'**

'Ben je mal, soms dan stuit ik en ben ik niet mindful. Dat hoort er gewoon bij, vind ik. Kwaad ben ik eigenlijk nooit, maar wel verdrietig. Ik voel dat mijn krachten mij verlaten, dat ik sneller moe ben. Mijn systeem kan minder hard en minder omvangrijk dan een aantal jaren geleden en dat brengt wel een soort van weemoed of verdriet met zich mee. Soms zit ik bijvoorbeeld voor de televisie en realiseer ik me goed wat er gaande is en dan kan ik vol schieten. Ik kan ook erg ongeduldig zijn, dan word ik pissig als ik de rits van mijn jas niet dicht krijg. Wat ik vooral lastig vind, is als iets niet lukt wat voorheen nog wel lukte. Brood smeren gaat bijvoorbeeld steeds moeilijker, maar het helpt mij om die zin te herformuleren in: ik heb meer tijd en aandacht nodig als ik brood smeer. Mindfulness levert mij die tijd en aandacht op en dan lukt het mij wel, min of meer, om die boterham te smeren. Daarnaast ben ik ook

minder gaan werken om tijd en aandacht te creëren.'

*Als je ergens pijn hebt, blijf dan eerst zo goed mogelijk bij de pijn. Onderzoek alle kenmerken van de pijn, stekend of zeurend, scherp of dof en onderzoek de plaats waar je de pijn voelt. Observeer dan je reacties op de pijn, misschien ben je er gelaten onder of heb je er geen moeite mee. Misschien ben je opstandig, boos of teleurgesteld of denk je dat de pijn de bodyscan verstoort. Maar dat is alleen maar een gedachte. Wat je reactie ook is, merk hem op.*

'Ik vind het jammer dat ik mijn werklevens moet afbouwen en daar ben ik ook wat weemoedig over. Maar tegelijkertijd is het goed dat ik besloten heb om te stoppen met de geplande activiteiten. Ze gaan me moeilijker af, ze leveren me spanning op en ik ga er meer van trillen. Om nou de hele tijd trillend door het leven te gaan, daar zit ik niet op te

wachten. Omgaan met Parkinson betekent meebewegen met wat zich aandient. Het lijkt een gezamenlijke dans waarbij ik inspeel op de bewegingen die Parkinson, mijn danspartner, maakt. Ik ben uitgenodigd om binnen de psychiatrie iets te komen vertellen over de ziekte van Parkinson. Ik heb de mazzel dat ik psycholoog ben, vertrouwd ben met mindfulness en nu een chronische ziekte te pakken heb. Die ervaring wil ik graag doorgeven en meer is het ook niet. Ik zeg niet dat het zo moet, maar wel dat ik het zo toepas en dat het mij bevalt. Je vroeg eerder of mindfulness mij helpt en daar ben ik eigenlijk wel van overtuigd. Zonder de beoefening van mindfulness stond ik nu veel zwaarder in dit proces. Dat wil ik graag overdragen. Ik ben dankbaar voor het werk dat ik al die jaren heb kunnen doen, daar kijk ik met veel voldoening op terug.'

Tijdens het afscheid kijken we samen naar buiten naar het prachtige weer en

ik vertel dat ik zo kan genieten van de zon. Noud is zichtbaar geraakt door mijn woorden en hij vertelt op de valreep van dit gesprek dat het verlies van levenslust en plezier het meest ingrijpende is wat hem momenteel overkomt. Het gevoelsleven wordt minder rijk en ook dat is een symptoom van Parkinson. We omhelzen elkaar, zijn even stil en dan gaan we weer ieder onze eigen weg.

*Neem nu de tijd je lichaam als een geheel te ervaren, een levend en ademend geheel en te voelen hoe de adem in en uit je lichaam stroomt. Je hoeft nu niet op een speciaal deel van je lichaam te letten, je ligt gewoon, adem komt en adem gaat en je bent je bewust van je hele lichaam in volle aanvaarding van jezelf zoals je nu bent. Of je je nu prettig voelt, niet zo prettig of daar tussenin. Je accepteert jezelf en alles wat er nu is.*

