

**MINDFULNESS: VERMINDER DE STRESS, WEES ZEKERDER
VAN JEZELF, RAAK BEWUST VAN JE ZINTUIGEN...**

Leef nu!

Dagen, weken, zelfs jaren vliegen voorbij.
De tijd lijkt soms door je vingers te glippen.
Zonde, want hier en nu bewust beleven,
maakt het leven intenser én leuker.

"Life is what happens to you while you're busy making other plans", zei John Lennon ooit. Leven in het hier en nu, dat vergeten we vaak. Als kind kunnen we dat nog heel goed, maar in de loop der jaren lijken we die kunst te verleren. Hoe vaak piekeren we niet over alles wat we straks, morgen, over een week, of zelfs over een jaar moeten doen? Er zijn mensen die zich al jaren van tevoren richten op het leven na hun pensioen. 'Dan ga ik..., dan kan ik eindelijk...' Ook in het klein vergeten we vaak het moment zelf te beleven. Eten we gedachteloos een stuk chocola of een zak drop, zonder écht goed te proeven. Of zitten we woensdag in de zon te balen omdat de weersvoorspelling voor het komend weekend slecht is.

Niet alleen de toekomst, ook het verleden leidt ons af van het hier en nu. Met af en toe mooie herinneringen ophalen is natuurlijk niets mis, maar vaak denken we juist aan dingen die in onze ogen zijn misgegaan. 'Heb ik dat project wel goed aangepakt? Had ik toen maar niets tegen die vriendin gezegd...' Uren liggen we wakker, piekerend over wat er is geweest en wat (misschien) gaat komen. En dat terwijl we aan het verleden niets meer kunnen

veranderen en de toekomst nog open ligt. Het enige wat echt is, is het moment waarin we nu leven. En dat moment bewust beleven is het idee achter *mindfulness*, ook wel aandachtstraining genoemd. Zo voorkomen we dat het leven aan ons voorbijgaat terwijl wij met onze gedachten ergens anders zijn.

INTENSER LEVEN DOOR JE AANDACHT TE VERSCHUIVEN

Je bewust zijn van het hier en nu klinkt eenvoudiger dan het is. Opstaan, ontbijten, douchen, naar het werk rijden: veel dagelijkse dingen doen we op de automatische piloot. Dat merk je als je bijvoorbeeld je sleutels kwijt bent. Het valt dan vaak niet mee om na te gaan wanneer je ze voor het laatst had en wat je daarna hebt gedaan. Blijkbaar zijn we een groot deel van de dag ergens anders met onze gedachten. We zitten met ons hoofd op het werk als we de deur nog uit moeten en plannen het avondeten tijdens het ontbijt. Dat te doorbreken vergt oefening. Een goede methode is om regelmatig na te gaan waar je aandacht is. Pieker je over een →

We zijn met ons hoofd bij het werk als we de deur nog uit moeten, en plannen het avondeten tijdens het ontbijt

Drie eenvoudige oefeningen

Deze oefeningen kunnen helpen bewuster te worden van waar je met je aandacht bent. Ga ontspannen zitten, het liefst met een rechte rug en de voeten plat op de grond.

1. Registreer waar je aandacht is Breng je aandacht naar je lichaam. Begin bij de voeten en benen. Registreer wat je voelt: de spanning van de spieren, de stof van je kleren tegen je huid. Verplaats daarna de aandacht naar een bepaald lichaamsdeel, bijvoorbeeld je schouders. Het is niet erg als je merkt dat je aandacht afdwaaft. Het gaat vooral om het registreren van waar je aandacht is, niet zozeer om het te veranderen. Doe deze oefening circa twee minuten.

2. Voel je lichaam bewust Sluit je ogen en voel je lichaam even heel bewust. Concentreer je vervolgens op je ademhaling. Je hoeft niet anders te gaan ademen, alleen maar te volgen hoe de luchtstroom door je lichaam gaat. Doe dit twee minuten of twintig ademhalingen en breid de aandacht vervolgens nog een minuut lang uit naar de rest van het lichaam.

3. Richt je aandacht op je gedachten Luister naar wat in je hoofd opkomt. De duidelijke gedachten benoem je als 'helder', de onduidelijke en onoverzichtelijke als 'vaag'. Zeg hardop wat van toepassing is. Doe deze oefening zo'n twee minuten – of langer als je daar behoefte aan hebt. Ook kun je de hele cyclus van de drie oefeningen nog eens herhalen.

vergadering, maak je een boodschappenlijstje, denk je aan je moeder die nu alleen is? Haal dan vervolgens die gedachten eens terug naar het nu. **Wat gebeurt er, wat zie ik, wat voel ik? Verschuif de aandacht naar je zintuigen** in plaats van naar de gedachten in je hoofd. Als je dit maar vaak genoeg bewust doet, gaat het steeds meer vanzelf.

Het lukt natuurlijk niet de hele dag door en dat hoeft ook helemaal niet. Toch is het de moeite waard om dat bewustzijn wel zo veel mogelijk na te streven, want het zorgt ervoor dat je intenser leeft. Niet alleen op de bijzondere momenten, maar juist ook tijdens de alledaagse. Door ze bewust mee te maken, wordt ook dat soort momenten specialer en het leven minder een sleur.

MINDER PIEKEREN, HET ZIJN MAAR GEDACHTEN

Er is een klein probleempje dat dit *living in the moment* bemoeilijkt: stoppen met denken lukt niet. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat we maar liefst veertigduizend gedachten per dag hebben. Helaas gaan de meeste gedachten ook nog eens over problemen, we piekeren wat af. En als er niets ernstigs is, gaan we ons druk maken om onnozele dingen of verzinnen we mogelijke rampscenario's. Zo kun je met hartkloppingen in bed liggen, terwijl je denkt aan de dag van morgen.

Om hier minder last van te hebben, is het goed om je een tweede belangrijk uitgangspunt van mindfulness eigen te maken, namelijk: **je bent je gedachten niet en gedachten zijn geen feiten**. Het zijn maar gedachten. En of je die gedachten een positieve of negatieve lading wilt meegeven, kun je zelf kiezen. Als we op vakantie gaan bepalen we zelf of we piekeren over wat we misschien vergeten zijn in te pakken of dat we ons erop verheugen.

STRESS VERMINDEREN DOOR PIJN OF VERDRIET TOE TE LATEN

Maar soms is iets niet alleen een vervelende gedachte, maar echt een vervelend feit. Worden we hiermee geconfronteerd, dan levert dat meestal stress op. De natuurlijke reactie is dan doorgaans om snel tot actie over te gaan om weer van die stress af te komen. Toch kan het juist verstandiger zijn om niet meteen te reageren, maar om eerst de stressprikkel op waarde te schatten. Hierbij staan de volgende vragen centraal:

1. Is het wel mijn probleem?

2. Kan ik er wat aan doen?

Het eerste verwijst naar de neiging om de hele wereld op je schouders te nemen. Er is een verschil tussen je eigen verantwoordelijkheid nemen en alle verantwoordelijkheid nemen. We kunnen niet alles oplossen en dat hoeft gelukkig ook niet. Daar hebben we immers collega's, vrienden, familie en professionals voor.

Het tweede verwijst naar het feit dat we aan veel dingen gewoon niets kunnen doen. Dat er geen sneeuw ligt in het wintersportgebied, dat de trein vertraging heeft, dat er een lange file staat: pech gehad, niets aan te doen. Je erover opwinden is zinloos en maakt het alleen maar erger. Accepteren is de enige optie.

Als het antwoord op beide vragen 'ja' is, dan is het zaak om tot actie over te gaan. Om daarbij minder last te hebben van stress, kan het al helpen om je even niet op je gedachten, maar op je zintuigen te concentreren. Neem een minuutje de tijd om te voelen dat je hartslag versneld is, dat je buikpijn hebt of dat je gedachtestroom op hol is gelagen. Door je van deze signalen bewust te worden en ze te accepteren, neem je er als het ware afstand van en wordt de stress minder overheersend.

Dat geldt ook voor andere vervelende gevoelens, zoals pijn en verdriet. In plaats van die te verdringen of je ertegen te verzetten, kun je ze beter toelaten en aanvaarden. Ook hier geldt: we zijn niet die pijn of dat verdriet. Het is op dat moment alleen even onderdeel van ons.

ZEKERDER ZIJN DOOR MINDER STRENG TE OORDELEN

'Wat ben ik toch een oen, ik kan het toch niet, had ik maar nooit...'

Voor niemand zijn we zo streng als voor onszelf. Vooral vrouwen hebben de neiging hun successen aan omstandigheden toe te schrijven en hun falen aan zichzelf. Eén kritiekpuntje en de onzekerheid slaat toe, één foutje en we kunnen onszelf wel voor de kop slaan. Natuurlijk, iedereen maakt fouten en een beetje zelfkritiek kan geen kwaad. Maar volgens de mindfulnessgedachte is het beter om vriendelijke aandacht te hebben dan veroordelende. Net zoals een tomtom z'n geduld niet verliest als je wéér verkeerd rijdt, mag je ook best mild zijn voor jezelf. Of zoals psycholoog en mindfulnessspecialist Rob Brandsma het omschrijft: wees je eigen tomtom. **Dat je een fout maakt, betekent namelijk niet dat je fout bent.**

En net zo goed verdienen anderen die vriendelijke aandacht ook. Luisteren zonder meteen te oordelen, niet voor iemand anders gaan denken, niet forceren of pushen. Het is moeilijk, maar het kan wel. En het begint met bewustwording.

ZWEVERIG? NEE, HET IS WETENSCHAPPELIJK ONTWIKKELD

Wellicht komen de ideeën achter mindfulness wat zweverig over. Toch is de grondlegger Jon Kabat-Zinn niet een of andere goeroe, maar doctor in de moleculaire biologie. Hij zocht tijdens zijn werk op een academisch medisch centrum in de Verenigde Staten naar een manier waarop medisch uitbehandelde patiënten beter konden omgaan met verdriet, stress en pijn. Dat werd de mindfulness-training. De afgelopen twintig jaar zijn er verschillende weten-



schappelijke onderzoeken gedaan naar de effecten van deze training, met onder andere deze uitkomsten:

- Amerikaanse studenten die de training volgden hadden minder last van psychische klachten en kregen een groter empathisch vermogen.
- Uit een ander Amerikaans onderzoek onder studenten bleek dat zij na de training beter met stress konden omgaan.
- Er werd bij een groep vrouwen die de aandachtstraining volgde een significant hoger niveau van melatonine gevonden. Dit hormoon wordt geassocieerd met betere immunofuncties en dus een hogere weerstand.

MEER WETEN?

▶ Het boek *Beter nu. Breng mindfulness in je leven* van psycholoog Rob Brandsma legt de basisprincipes van mindfulness uit en geeft praktische tips hoe je ze in je dagelijks leven kunt toepassen. Rob Brandsma geeft ook trainingen, zie www.aandachtraining.info voor het waar en wanneer.

▶ Andere informatieve websites zijn onder andere www.aandachtraining.nl (met trainingen voor particulieren) en www.mbcctrainingen.nl (met trainingen voor professionals). Mindfulness-trainingen worden ook in verschillende ziekenhuizen aangeboden.

▶ Op www.123test.nl/mindfulness kunt u testen hoe bewust en waarnemend u bent.