

VAN MISFULNESS NAAR MINDFULNESS

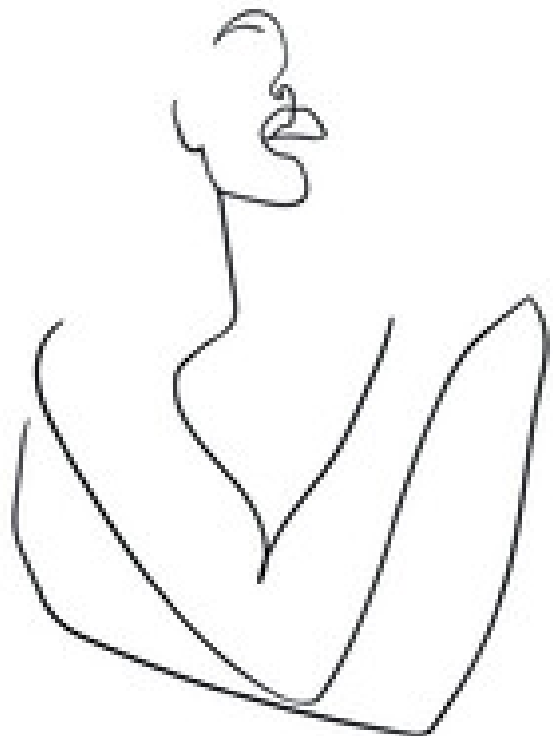
Op mijn werk volg ik een workshop *mindfulness*. We starten met enkele ademhalingsoefeningen en de focus op bepaalde lichaamsdelen. Waarom heb ik voor deze workshop gekozen? Omdat ik weet dat het effectief is, omdat ik weet dat ik er baat bij zal hebben, omdat ik weet dat ik er tijdens een saunadag bij onthaast, maar omdat ik het toch *niet doe* tijdens mijn dagelijkse leven.

Ik grinnik om mezelf als ik constateer wat sommige oefeningen bij me losmaken. Bij de ene oefening wil ik het langst van de groep op één been blijven staan, bij de andere oefening wil ik me het verst kunnen oprekken en bij de afsluiter wil ik ál mijn gevoelens en gedachten kunnen detecteren. Fascinerend wel, aangezien veel oefeningen met de ogen dicht worden gedaan en dus niemand mijn prestaties kan waarnemen. Wat ik *wil* is ontspannen, wat ik *doe* is de lat heel hoog leggen.

Competitie met mezelf en een competitie met mijn omgeving. Om beter te worden, om verder te komen, om niemand teleur te stellen, om het gevoel van trots te ervaren. En dit is nu precies niet, waar *mindfulness* voor is bedoeld. Maar hoe werkt het dan wel?

Aanvankelijk was ik eigenaar van een aantal misverstanden met betrekking tot *mindfulness*:
(1) het valt in de categorie geitenwollensok
(2) ik moet mijn hoofd helemaal leeg kunnen maken.
(3) het vergt veel kostbare tijd op een dag en vraagt jarenlange oefening.
(4) je hebt een prikkelarme ruimte nodig met wierook, matjes, boeddha's en een collectie klankschalen.

Met regelmaat heb ik geroepen en gedacht: *Wat denken ze wel niet, dat ik daar tijd voor heb?* Toch kruisen *mindfulness* en ik steeds weer elkaars wegen. Op mijn reis naar Bali, gedurende de coachgesprekken in het ADHD-traject, als cooling down na een sportles, tijdens gesprekken met een terminale vriend en in de herstelperiode van een schouderoperatie.



Eveneens passeert het met regelmaat de revue in mijn werk als psycholoog. Vol overtuiging vertel ik mijn studenten dat deze interventie zeer passend is bij verschillende psychiatrische ziektebeelden én om hun eigen gevoelens van stress te reduceren. Maar *practice what you preach*? Ho maar!

Maar wat is mindfulness dan wél? Afbeeldingen gerelateerd aan het onderwerp bieden een bijna perfect beeld, waar iedereen wel voor zal zwichten: een man of vrouw met een prachtige bos glanzend haar, gehuld in een comfortabel uitziende en goed gestylde outfit, ergens op een verlaten subtropisch strand bij zonsondergang óf op een groene bergtop met glooiende heuvels op de achtergrond, in een positie die ik zelf nog nooit heb kunnen aannemen. Over misverstanden gesproken..

Om me niet vast te blijven houden aan de gevormde misverstanden, heeft deze wetenschappelijk opgeleide professional zich verdiept in bewijsmaterialen. Die liegen er niet om: mindfulness zorgt onder andere voor een verlaging in bloeddruk, cholesterol en cortisolniveau. Daarnaast verhoogt het juist het serotoninelevel, de immuunrespons, activiteit van de prefrontale cortex en hippocampus (geheugen). Ik voel mijn motivatie stijgen en schrijf me wederom in voor een workshop, ditmaal gegeven door Frits Koster. De uit Nederland afkomstige boeddhistische monnik ontwikkelt cursussen en geeft trainingen gericht op mindfulness en compassie.



'COMPETITIE MET MEZELF EN COMPETITIE MET MIJN OMGEVING'

Met een *mind full* loop ik in snelle pas naar de training. Futloos stap ik na een dag hard werken de workshopruimte in. Het is dat ik mijn organiserende collega heb beloofd te komen, maar in werkelijkheid zou ik moeten afzeggen, gezien de stapel werk die op mijn schouders drukt. Mijn hoofd is gevuld met zaken die ik niet mag vergeten en laat daar nou juist één van mijn misverstanden over mindfulness zitten.

Met een overactief stresssysteem neem ik plaats op de stoel. De eerste ademhalings-oefening voelt als een kwelling. Mijn gedachten gieren alle kanten op en ik vraag me af wat ik precies verwacht te bereiken. Desondanks laat ik het gebeuren en de stem van Frits blijkt een kalmerende klank en een rustgevend ritme over zich heen te hebben. Hoewel ik de overweldigend prettige effecten die mijn aanwezige collega's lijken te ervaren zelf niet direct kan detecteren, triggert Frits me met zijn theorie over de techniek. '*Het valt niet mee om mens te zijn*' is een uitspraak die hij enkele malen doet. Gekegenoeg stemt me dat gunstig, omdat het strookt met wat ik zelf vaak probeer te zeggen. Al die peptalks als iemand gewoon even lekker zijn gal wil spuwen: '*kom op, het gaat wel voorbij*' en '*wel een beetje positief blijven denken, hè*'. Alsof er een soort angst is voor de dingen in het leven die minder gaan. Maar daar mag toch juist ook ruimte voor zijn, denk ik dan. Klaarblijkelijk bezit ik over een natuurlijk aangeboren voelsprietje voor *mindfulness* en is het dus helemaal niet zo geitenwollensok.

Want het valt inderdaad niet altijd mee om mens te zijn, met een brein, lichaam, emoties en sociale omstandigheden, waar we niet specifiek voor hebben gekozen. In een leven vol van de kwetsbaarheid van dood, verlies, ziekte en oorlog. Met alle macht proberen we deze ellende zo veel mogelijk aan ons huis voorbij te laten gaan, door er tegen te vechten of het te vermijden. Maar hoe houden we ons nou op een duurzame wijze staande onder deze omstandigheden? Het antwoord van Frits luidt: *zelfcompassie*.



Compassie wordt omschreven als het vermogen ons betrokken te voelen bij pijn en lijden van onszelf en anderen, met de wens dit te verlichten en de bereidheid daarin verantwoordelijkheid te nemen en dit als een uitdaging te zien. Psychiater Daniel Siegel ontwierp het begrip *mindsight*, het bewustzijn van je eigen binnenwereld en die van anderen. Hij laat de wetenschap en spirituele grondslag samen komen: *'De hedendaagse wetenschappelijke kennis bevordert de overtuiging dat vriendelijkheid en compassie voor het brein zijn wat de adem is voor het lichaam'*. Mindfulness en zelfcompassie gaan hand in hand. De opdracht tijdens de ademhalingsoefening was dan ook duidelijk: vecht niet tegen je gedachtenstroom, merk ze op zonder te oordelen en laat ze weer aan je voorbij gaan. Daarmee is een einde gemaakt aan het misverstand over het legen van mijn hoofd.

Twee uur later ontwaakte ik bij het voelen van de trilling en het horen van de gong van de klankschaal uit de workshop. Naast dit instrument bezit de ruimte geen van de attributen die in mijn misverstand bestaan, gewoon een lokaal met wat stoelen in een kring. Waar ik er lamleidend en met de nodige tegenzin de ruimte in kwam, leek de wolk in mijn hoofd verdwenen. Mijn ademhaling was gedaald, de schouders hingen ontspannen naar achteren en, voor mij wel het mees waardevolle, dat eeuwige opgejaagde gevoel leek te zijn verdwenen. Zonder dat deze oefening me uren heeft gekost en zonder jarenlange gedisciplineerde oefening. Opgewekt en geïnspireerd huppelde ik het lokaal uit, met de gedachte die ook na een goede vakantie bij me opkomt:

dit gevoel ga ik heel lang vasthouden..