

Van zenuwpees tot zenmeester

Mindfulness lijkt weer zo'n vage therapie, maar het wetenschappelijk fundament wordt steviger. Een bekeerling vertelt.

door Carolina Lo Galbo
illustraties Claudie de Cleen

n

Nadat ik de meest neurotische mens in mijn omgeving had zien veranderen in een zenboedhist, ging ik overstag: ik schreef me in voor een cursus mindfulness. Als het effect had op die kettingrokende, licht ontvlambare vriendin met een gat in haar hand, dan zou ik er zéker de vruchten van plukken.

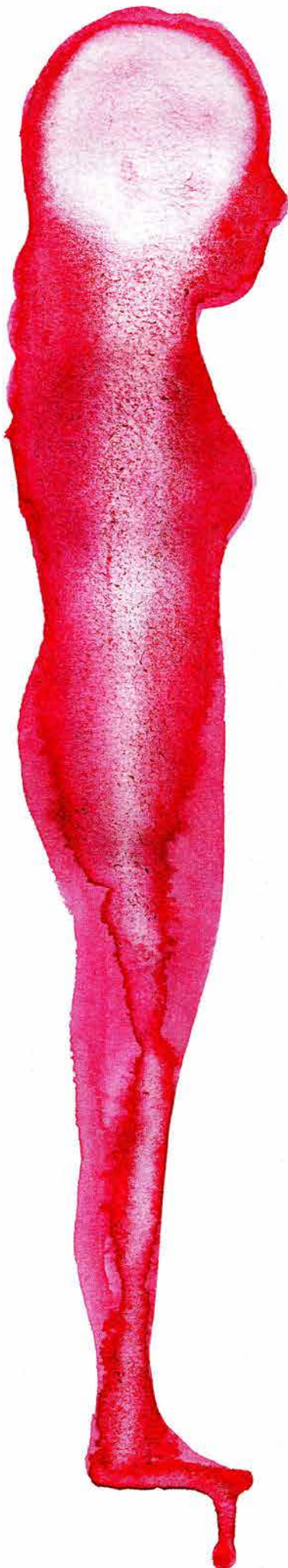
Een *early adopter* zou ik mijzelf niet willen noemen. Tijdens mijn studie psychologie acht jaar geleden zong het woord mindfulness al rond op de faculteit. Ik besloot er geen aandacht aan te besteden: te zweverig. Alleen die náám al. Maar zo makkelijk liet de mindfulness zich niet negeren. In tijdschriften, gesprekken en interviews, steeds vaker dook het fenomeen op en uiteindelijk verspreidde het zich als een virus onder kennissen en zelfs vrienden. 'Echt iets voor jouw overactieve brein,' zei de ex-neuroot terwijl ze met een jaloersmakende rust in haar muntthee roerde. Ik moest wennen aan haar nieuwe rol van raadgever, maar was toch ook nieuwsgierig. Want eerlijk is eerlijk: wat meer 'zen' in mijn leven – wat het ook mocht betekenen – kon geen kwaad. Soms had ik het idee dat het filter tussen de hoofd- en bijzaken des levens in mijn hoofd niet optimaal werkte, waardoor flarden van gesprekken, observaties en wetenswaardigheden zich aaneenregen tot een ketting van associaties. Dan vormden mijn gedachten een briesend beest dat niet tot rust wilde komen en zich van zonsondergang of bedtijd helemaal niets aantrok. Tijd om daar korte metten mee te maken, vond ik. Want de romantiek van het nachtbraken begon te slijten. Zo raakte ik dit najaar toch nog ontvankelijk voor het evangelie van de mindfulness.

Nog onbekend

Mindfulness betekent letterlijk: opmerkzaamheid. In een intensieve aandachtstraining van acht weken leer je jezelf een andere levenshou-

ding aan: je bewust te zijn van alles wat zich hier en nu voordoet, zonder erover te oordelen en zonder het te willen veranderen. Een hype? Ook, maar wel eentje met toekomstperspectief, want het wetenschappelijke fundament wordt steviger. Grondlegger Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse oud-hoogleraar geneeskunde, stelde in de jaren zeventig een programma samen op basis van boeddhistische meditatie-technieken: het Mindfulness-Based Stress Reduction-programma (MBSR). In de cursus leerde hij uitbehandelde patiënten in zijn kliniek aan de universiteit van Massachusetts omgaan met chronische pijn en stress. Het werkte.

In 2000 verwerkte Mark Williams, hoogleraar klinische psychologie aan Oxford University, het basisprogramma met zijn collega's in de bestaande cognitieve therapie en noemde het Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Hij behandelt er sindsdien mensen met terugkerende depressies mee. Met succes: de kans op een terugval na drie of meer depressieve periodes blijkt door deze therapie met 44 procent te dalen, vergeleken met de gebruikelijke behandeling (huisarts en/of psychologische hulp zonder meditatie). Uit een onderzoek van het



UMC St Radboud uit oktober blijkt bovendien dat mindfulness ook tijdens een bestaande depressie de symptomen reduceert. Inmiddels hebben de trainingen een brede toepassing en zijn ze bestemd voor iedereen die zijn opmerkzaamheid wil vergroten. Hoe het precies werkt, is (nog) onbekend. Maar dát het werkt, is inmiddels wel duidelijk.

Laatste strohalm

Kort na mijn besluit lig ik op een woensdagavond tussen twaalf mensen in een krakend herenhuis in Naarden. Vanonder mijn wimpers loer ik naar mijn metgezellen op hun matjes: onder anderen een bankier die na zijn gouden handdruk een zware depressie kreeg, een jonge moeder die van borstkanker herstelt, een vrouw van vijftig die in minder dan een jaar haar man, huis en baan kwijtraakte. Hun motieven variëren: van het verminderen van stress en neerslachtigheid tot het verkrijgen van meer zelfinzicht. Het kennismakingsrondje is me alleszins meegevallen. De gevreesde tafereel van een hysterische zelfhulpgroep zijn uitgebleven. Mijn groepsgenoten zijn zelfs opvallend nuchter. Desondanks zijn de ogen hoopvol op mindfulnessstrainer Chan Gademán gericht. Zij moet alles voor iedereen oplossen, zoveel is duidelijk. 'Onze laatste strohalm,' grapt de bankier. 'Nee hoor,' reageert Gademán monter. 'Julie gaan het zelf doen. Mindfulness is een vaardigheid die je net als pianospelen moet oefenen, een uur per dag. Hoe meer je het doet, hoe meer effect het heeft.' Gademán was als psychomotorisch therapeut aan Tergooiziekenhuizen in Blaricum verbonden, maar werkt wegens het succes van de mindfulnesscursus die ze er gaf tegenwoordig als zelfstandige trainer. 'Veel dingen doen we automatisch,' vertelt ze. 'Intussen dwalen onze gedachten steeds af naar wat ons bezig-

houdt: ruzie met een vriend, vakantieplannen, lekkage. Dat is nu eenmaal de aard van onze rusteloze geest. Probeer nu elke keer als je afdwaalt je aandacht op een vriendelijke manier terug te brengen naar het hier en nu: wat doe je en wat voel je? Zo onderbreek je de gedachtenstroom en worden je ervaringen intenser. Niet boos worden op jezelf als het niet lukt. In mindfulness is elk moment een nieuw moment. Probeer het dan gewoon nog eens.'

We krijgen de onvermijdelijke rozijn uitgedeeld, een standaardonderdeel van de cursus waarover ik mij nog vrolijk heb gemaakt toen ik er in een tijdschrift over las. De opdracht: besnuffel, betast en beloer de vrucht alsof zij buitenaards is. Door je zintuigen aan het werk te zetten, verdampen je gedachten. Al is dat eerder een bijeffect dan het doel; het doel is 'ervaren'. De komende week moeten we thuis oefenen: elke dag de eerste hap van een maaltijd met volle aandacht proeven. Simpel, zou je zeggen, maar mijn vraatzucht blijkt het keer op keer te winnen van mijn aandacht: de eerste hap wordt steevast gedachtenloos naar binnen gewerkt, de tiende meestal ook.

Dan zijn er nog de praktische bezwaren. Morgen eet ik in een goed restaurant en wil ik mijn gezelschap de snuffel-act besparen. Dan moet ik er nu in de trein naar huis dus maar aan geloven. Om mij heen spiedend prik ik een blokje sushi uit een Albert Heijn-verpakking. Als niemand dit maar ziet. Schaamte is een gebrek aan empathie met jezelf, las ik laatst. Zou hufteerigheid er een te veel aan zijn? Niet denken, beveel ik mezelf, erváár! De brok sushi is intussen week geworden door de sojasaus en kleddert op mijn suède schoen. Een zwarte vlek tekent zich af. Ik vloek binnensmonds en verorber de rest in een mum van tijd.

De andere oefening gaat mij beter af: dagelijkse rituelen met aandacht uitvoeren. Ik observeer welke gedachten automatisch de kop op steken en richt mij vervolgens weer op de handeling. Zo wordt zelfs tandenpoetsen meditatief.

De befaamde bodyscan

Mindfulness helpt je luisteren naar je lichaam, vertelt Gademán in een volgende sessie. Je lijf reageert op emoties met hartkloppingen, misselijkheid, spierpijn. Mediteren helpt die signa-





len beter waar te nemen en dat helpt je met emoties om te gaan. De kern van de meditaties: opmerken hoe de adem in en uit je lichaam glijdt, en zonder oordelen waarnemen wat er gebeurt. 'Breng je aandacht vriendelijk terug naar je ademhaling als je geest afdwaalt.' Het is tijd voor de befaamde bodyscan. In drie kwartier gaan we in gedachten – begeleid door Gademans stem – elk stukje lichaam af, zodat we er meer contact mee krijgen en minder in ons hoofd zitten. Het vereist concentratie.

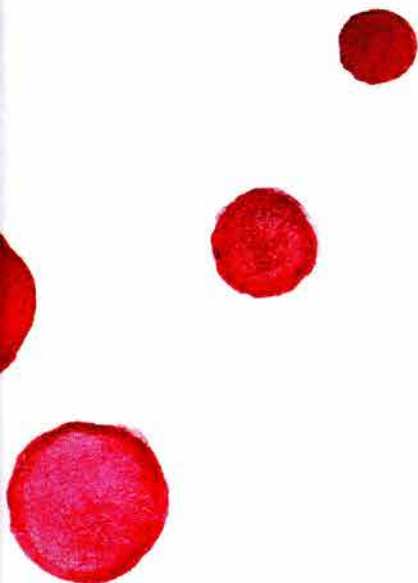
Ineens springt een boomlange kerel op die tot dan toe weinig had gezegd. Hij beent naar de klok, rukt die van de muur en graait de batterijen eruit. 'Hè hè,' zegt hij terwijl hij zich weer neervlijt op zijn matje, 'eindelijk rust.' Chan gaat onverstoord verder. 'Straks kun je rustig een uur mediteren zonder je nog aan het getik van de klok te storen,' zegt ze alleen. Ze is niet uit het veld te slaan, ook niet als een jonge vrouw in de groep opmerkt dat haar man het geld wel érg snel verdiend vindt, met zo'n groepsmeditatie van drie kwartier.

De moeder die van borstkanker herstelt – een kordate blondine – is na de bodyscan even van slag. Niet eerder voelde zij zo duidelijk het gebied waar haar borst zat. Voor het eerst staat ze zichzelf wat verdriet toe. Meteen vermant ze zich. Stoere vrouwen huilen niet, vindt ze. 'Emoties mogen er zijn,' zegt Gademan.

Zalvend keelgeluid

Tijdens de eerste bijeenkomst hebben we een mp3-speler meegekregen met ingesproken meditatie- en yogaoefeningen, voor thuis. De bodyscan was meteen mijn favoriet. De eerste minuten razen de gedachten nog door mijn hoofd, daarna wordt het stil. Vaak ook omdat ik halverwege al lig te ronken, wat nadrukkelijk níet de bedoeling is. Maar ik grijp elke kans. Overigens valt er genoeg te beschimpen als ik 's avonds braaf vanaf mijn matje naar de stem op mijn iPod luister. De rustgevende teksten lokken onbedoeld nieuwe gedachten uit. 'Zolang je ademt is er meer goed dan fout,' ik vind het een wel erg optimistische slogan. Mijn gedachten dwalen af naar de motorrijder die vorige week na een aanrijding met een hert zwaargewond in de sloot belandde. Maar hij ádemde nog wel... De stemmen die de meditatieoefeningen leiden vind ik lachwekkend. De keuze: een bekakte, ijle vrouwenstem die overslaat, of het zalvende keelgeluid van een of andere goeroe. Kennissen die eerder op mindfulness gingen, klaagden over het Belgische of Britse accent van zo'n stem. 'Toen kon ik me helemaal niet meer concentreren.'





Ik kies voor de goeroe. Het soms zijige mindfulnessjargon neem ik maar voor lief: aandacht is 'vriendelijk' en werkelijk alles is 'oké'.

Daar denkt veertiger Hans anders over. Halverwege de cursus wordt het hem te gortig. Al die tijd heeft hij zijn oefeningen vol toewijding uitgevoerd, maar nu moet hem iets van het hart. 'Waar ik vandaan kom,' zegt hij, 'heeft elke actie een doel. Waar werken we nu eigenlijk naartoe? Als ik me goed voel is het oké. Als ik me niet zo goed voel: oké. Als ik me intens klote voel: ook oké!' Hij schreeuwt nu. De groep kijkt nieuwsgierig naar Chan. 'Heel oké, Hans,' lacht ze. 'Dat is de kern van mindfulness, dat je emoties leert te ervaren zonder er iets van te vinden. Meestal onderdrukken we negatieve emoties als verdriet omdat we ze niet prettig vinden. Dat kost energie en zorgt ook nog voor frustratie als het wegdrücken niet lukt. Vaak gaan we bij angst of pijn op zoek naar een oplossing, alsof het een lekkage is. Maar als je je gevoelens toelaat en bekijkt, ebben ze juist sneller weg.'

Ze vertelt hoe een jonge arts die ze trainde werd geregeerd door aanvallen van hyperventilatie. De angst voor zo'n aanval lokte de vol-

gende uit. Tot hij leerde dat hij mocht hyperventileren. Toen verdween zijn angst ervoor, en namen de aanvallen af. Het accepteren van emoties en negatieve gedachten maakte het probleem minder overheersend. 'Zo creëer je afstand tot de situatie en neemt de stress af en komt er ruimte voor iets anders. De modder zakt en het water wordt weer helder.'

De P van Pauze

Dat is precies mijn ervaring als we een week lang tegenslagen moeten noteren. Ik val in de prijzen. In die week krijgt dierbare 1 een ernstige hartaanval, terwijl de hals van dierbare 2 – mijn beste vriend – in een rap tempo opzwellt. Niemand weet wat het is, en intussen groeit de keel als kool. Na een week lijkt het alsof een enorme kwal zich onderhuids heeft vastgezo-gen. Mijn vriend – als arts bekend met het hele arsenaal aan ziekten – is ervan overtuigd dat zijn laatste uur geslagen heeft. Ik besluit rustig te blijven. 'Dus het is een soort van... krop,' probeer ik hem door te telefoon gerust te stellen. 'Zo zou je het kunnen noemen ja,' is het antwoord. Elke keer dat we bellen informeer ik naar 'het kropje'.

Het blijkt een diepliggend abces in zijn hals en hij moet een week aan het infuus. Ik pendel tussen twee ziekenhuizen voor ziekenbezoek. Net als ik even rust heb, krijg ik per sms een P van mijn mindfulnessmakker. We hebben die week de opdracht gekregen om een groepsge-noot dagelijks de P van Pauze te sms'en. Zodra je de sms ziet, neem je een 'drie minuten-adempauze': je richt je op je ademhaling om contact te maken met de huidige situatie. Met tegenzin, want vol adrenaline, ga ik aan de eet-tafel zitten en haal diep adem terwijl ik het rijtje af ga: hoe gaat het met me, hoe is de adem-haling, hoe voelt mijn lichaam? Ineens komt een brok emotie op waarvan ik niet eens wist dat die woekerde. Ik denk zowaar: het is oké. En hoe langer ik deze zinderende kluwen toe-laat en bezie, hoe meer die zich ontrafelt. Na een paar minuten is alles weer overzichtelijk: emoties, gedachten, feiten, het leven. Het voelt als een mentale schoonmaakbeurt, alsof de troebele ramen gelapt zijn en weer zicht bie-den op de buitenwereld. Terstond vallen ook de kleine fijne dingen weer op: de zak risotto-rijst van een collega op mijn bureau, de zee van herfstbladeren in de straten.

Milde grondhouding

Die week bespreken we in de groep onze auto-matische reacties op tegenslag: weglachen, rationaliseren, bagatelliseren... 'Het kropje' van mijn vriend maakt het inmiddels goed. 'Trucjes en nep-oplossingen,' noemt Anne Speckens die reacties. 'Maar de geest laat zich

Meer informatie

Het aanbod van mindfulnesstrainers- en cursussen is enorm. Mindfulnesstrainer is geen geregistreerd beroep. Hoe vind je nou een goede? Op de site van de Vereniging mindfulness based trainers in Nederland en Vlaanderen (www.vmbn.nl) staan de eisen geformuleerd waaraan een goede trainer voldoet, zoals een minimum aantal uren opleiding of meditatie per dag. De Nijmeegse Radboud universiteit heeft een eigen site: radboudcentrumvoormindfulness.nl. De site van Chan Gademant: www.mindfulnesshetgool.nl. Tot slot is er nog de verenigingvoormindfulness.nl. Een redelijke prijs voor een cursus van acht weken ligt tussen de vierhonderd en vijfhonderd euro.

niet lang voor de gek houden.' Speckens is hoogleraar psychiatrie en doet onderzoek naar de effecten van mindfulness in de geestelijke gezondheidszorg aan het nieuwe Radboud Universitair Medisch Centrum voor Mindfulness. 'Angst en pijn horen bij het leven. Het gaat erom dat je de emoties die opspelen herkent en op basis daarvan een wijze keuze maakt. Dat komt neer op acceptatie. Daarvoor zul je eerst de confrontatie aan moeten gaan.' Op dit moment doet de hoogleraar onderzoek naar het effect van mindfulness bij onverklaarde lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, hoofd- en rugpijn. Aan de intensiteit van de klachten veranderde niets, blijkt uit de voorlopige resultaten, maar wel aan de mate van last die de personen ervan hadden. Speckens: 'Door de mindfulness voelden ze zich vitaler en gingen ze sociaal beter functioneren. Hun levenskwaliteit nam toe. Bovendien ontdekten ze de disfunctionele leefregels die ze zichzelf oplegden, zoals: niet zeuren maar doorgaan, of doen zoals het hoort. Die konden ze doorbreken.' Voordat ze acht jaar geleden besloot zich in de mindfulness te verdiepen, volgde Speckens eerst zelf een cursus. Ze woonde net in Londen met haar man en twee kleine kinderen, had een nieuwe baan. 'Het was zo'n periode waarin je geleefd wordt en blij bent als je even languit op de bank ligt,' vertelt ze. 'Mindfulness maakte mij meteen duidelijk: als je leeft in het moment, zal de nabije toekomst – boodschapenlijstjes en gepieker – van je afglijden.'



Net als ik even rust heb, krijg ik een sms van mijn mindfulnessmakker

'Sinds ik heb geleerd mijn verwachtingen los te laten, ervaar ik veel meer vrijheid en intensiteit in mijn dagelijkse leven. Ik heb eerder door dat ik pieker en besluit sneller er niet in mee te gaan.' Misschien wel de grootste verworvenheid vindt ze 'die milde, vriendelijke grondhouding' van de mindfulness. 'Dat was nieuw voor mij. Voorheen was ik nogal veeleisend. Nu gun ik mijzelf en mijn omgeving meer.' Het gaat om meer bewustwording, besluit ze. 'Mindfulness biedt je handvatten om in het nu te leven.'

Dat briesende beest

Langzaam komt er steeds meer inzicht in de werking van mindfulness. Psycholoog Britta Hölzel deed met collega's van de Harvard Medical School in Boston een meta-analyse van alle psychologische en neurologische onderzoeken naar de effecten van mindfulness. Op basis daarvan opperde ze vorige maand een werkingsmechanisme in het vakblad *Perspectives on Psychological Science*. Mindfulnessmeditatie heeft invloed op vier gebieden, stelde ze: het richten van de aandacht, het lichaamsbesef, de emotieregulatie en het zelfbeeld. En die vier hangen met elkaar samen. Het sluit aan bij mijn eigen ervaring.

Na een weldadige stiltedag op een landgoed – vijf uur niet praten, maar oefenen – komen we weer samen in het krakende herenhuis in Naarden voor de evaluatie van de cursus. Vanaf mijn matje bekijk ik mijn metgezellen. Ik moet zeggen: het resultaat is verbluffend. De sombere man die in het begin wegdook in zijn donkere trui is gaandeweg gaan stralen. Zijn gezicht heeft zich geopend, hij lacht. De vrouw die van borstkanker herstelt beseft hoe streng ze voor zichzelf is en staat zich eindelijk toe te voelen. De ex-bankier heeft zijn levensvreugde hervonden. Zelfs in het verkeer blijft hij tegenwoordig rustig, vertelt hij. Ze lijken zichzelf meer te zijn gaan accepteren.

En ik? Dat 'overactieve brein' is zowaar tot bedaren gebracht. Het briesende beest blijkt te temmen. Althans, zolang ik er wat voor doe. Ik gris mindfulmomenten mee waar ik kan. Tijdens het joggen neem ik de natuur in me op, in de trein doe ik korte meditaties. Ik raak zelfs vertrouwd met de zalvende stemmen op mijn iPod! Alleen... de aanbevolen drie kwartier meditatie per dag houd ik al snel voor gezien. Oefening baart kunst, ik weet het. Laat dat nu de reden zijn dat mijn pianospel ook nooit tot erg grote hoogte is gekomen. Gelukkig is mindfulness vergevingsgezind: ik kan elk moment opnieuw beginnen. ■

Iemand hi en had nog

m

makkelijk zijn. De klad is erin g
postbode heeft het ook gemer
verslaving kan zijn goedkeuring
wegdragen. Vroeger overhand
mooie pakjes, maar nu ontwij
blik. Het zijn vodden geworden
in een vuilniszak, met grote str
band. De mufte geur verraadt a
is allesbehalve z.g.a.n.

In het afgelopen jaar heb ik vo
betaald dat plastic bleek, voor
die als een origineel werd vers
afgedragen kinderjas gekregen
een gloednieuwe damesmantel
beloofd. Vier keer heb ik niets
Marktplaats haalt de schouder
Kopersbescherming krijg je all
krankzinnige transactiekosten
aan een stel woekeraars in Lux
Ik bestudeer haar naam, als he
werkelijk haar naam is: Von De
Oppen. Ze woont in Blaricum of
Of in Luxemburg. Het pakje wij
uit. Bolletjes op de i. Toiletverfr
doosje van de supermarkt. Een
het plakband. Outlook zwijgt, h
adres stuurt me een cryptisch v
neem mijn verlies. Internetopl
een dankbare groeiemarkt in de
wereld, want er wordt weinig t
treden, als de slachtoffers zich
Als bedonderde wil je zo snel m
doorlopen, weg van die mufte t
Iemand heeft je voor sukkel gek
nog gelijk gekregen ook. Was er
niets opgestuurd, dan kon je no
rechte rug naar de politie. Maar
slechts een hebberige loser.

Op internetfora storten gedupe
tevergeefs hun hart uit. RTL 4 z
programma *Kat in de Zak* uit, ma
van de Derek Ogilvie, die ouders
teringpeuters bedondert. Mag a
Oplichters leveren altijd goede t
op. Frank Abagnale Jr. werd een