

**'Geen human doing maar een human being'**  
**Hoe aandachtstraining voor rust en helderheid kan zorgen**

**Annegreet van Bergen.**

Sinds enige tijd heb ik de gewoonte om tussen ontbijt en douche twintig minuten te mediteren. Het is net zoets als tandenpoetsen, zei iemand die al langer mediteert. En zo was ik het ook gaan zien. Als een hygiënische maatregel, waarvan het resultaat niet altijd à la minute valt vast te stellen, maar die op lange termijn ongetwijfeld goed voor me is. Maar sinds kort gniffel ik een beetje als ik 's ochtends op mijn meditatiekussen ga zitten. Dat komt doordat ik naar een lezing ben geweest van Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van mindfulness of aandachtstrainingen. Kabat-Zinn had het niet over tandenpoetsen, maar over een 'radical act of love'. Hoe verfrissend en heilzaam het ook is de dag te beginnen met twintig minuten aandacht voor je ademhaling, er speelt telkens een glimlach om mijn lippen als de woorden van Kabat-Zinn me te binnen schieten. Dit een radicale liefdesdaad? Laat me niet lachen!

Ik heb het niet zo op Amerikaanse superlatieven. Maar dat is niet de enige reden waarom ik lang heb gearzeld me aan te melden voor een aandachtstraining. Het heeft ook te maken met mijn argwaan tegenover de welig tierende therapiemarkt, terwijl je met zweverigheid al helemaal niet bij mij moet aankomen.

Dat ik me toch over mijn schroom heen gezet komt doordat ik steeds vaker verstandige mensen lovende woorden hoor spreken over het effect van aandachtstraining. Onder hen was de arts die ik vorig jaar consulteerde toen ik weer eens ouderwets uit de bocht dreigde te vliegen.

Tien jaar geleden werd ik gevelld door een burn-out nadat ik onophoudelijk hard had gewerkt. Nu was er een aantal andere dingen waardoor ik me weer bijna net zo opgejaagd voelde als destijds. De stress van een kafkaësk conflict tussen de leden van een Drentse woningcoöperatie waar ik al mijn spaarcenten in had gestopt en die ik niet meer terug kon krijgen, een ernstig ziek familielid, een verhuizing en een verbouwing brachten me behoorlijk uit balans, terwijl het met mijn werk ook niet al te best ging na een wisseling van de wacht bij een aantal opdrachtgevers.

Ik had inmiddels zoveel van mijn burn-out geleerd dat ik wist dat ik niet met misplaatste flinkheid moest doorgaan. Maar hoe ik wel moest reageren om uit de lichamelijk/emotionele groef van spanning en angsten te komen, wist ik op dat moment ook niet. Aandachtstraining werd mij toen van verschillende kanten aangeraden. Nadat ik geleidelijk in rustiger vaarwater was beland, ben ik dit voorjaar aan zo'n training begonnen.

'En?' vroeg een bekende die ik trof bij de eerder genoemde lezing van Kabat-Zinn. 'En? Wat heb je er aan?' Het was drie

weken na het einde van mijn aandachtstraining en ik vond het moeilijk een antwoord te geven. Tijdens de weken van de training had ik me opvallend helder en rustig gevoeld. Maar door een stom toeval was pal na afloop daarvan het kafkaëske conflict in het Drentse veen in een spannende slotfase beland. Ondanks de aandachtstraining had ik weer slapeloze nachten. Maar hoe zou het me zijn vergaan zonder aandachtstraining? Zou ik me dan nog opgejaagder hebben gevoeld?

Er wordt wel eens gezegd dat je niet tegelijkertijd kunt beoordelen of een biefstuk mals is en een mes scherp. Dat geldt ook voor de effectiviteit van mijn aandachtstraining. Inmiddels voel ik me na de (voorlopige?) slotfase van genoemd conflict weer helder en rustig. Maar mag ik dat toeschrijven aan het feit dat ik elke ochtend mediteer en dat ik heb geprobeerd me niet te laten meeslepen door de angst dat het conflict nooit wordt opgelost? Of komt het doordat dit conflict waarschijnlijk binnenkort écht de wereld uit is? Dat kom ik nooit te weten, want ik kan deze episode niet nog eens leven, maar dan zónder aandachtstraining.

Maar het gaat niet alleen om mijn ervaring. Het bijzondere van de door Jon Kabat-Zinn geïnspireerde aandachtstrainingen is dat de effecten ervan door een groeiend aantal wetenschappers worden onderzocht. In Nederland is door de Radboud Universiteit in Nijmegen gekeken naar het effect van de training op mensen met depressies en angsten. De resultaten staan op de website van een van de Nederlandse pioniers op het gebied van aandachtstraining, Johan Tinge. Deze meldt: een afname van lichamelijk en psychologische klachten, een positieve verandering in de leefstijl, een betere mogelijkheid zich te ontspannen, een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving, plus een verbetering van kwaliteit van leven. Ook mijn eigen piepkleine onderzoek, een maand na afloop van mijn training, onder de elf andere deelnemers levert een overwegend positief beeld op. Bijna allemaal hebben ze op de een of andere manier meditatie en/of yoga in hun leven gebracht omdat ze merken dat ze op die manier spanningen en/of somberheid effectief te lijf kunnen gaan.

Ook ikzelf heb het idee dat, al zijn wonderen uitgebleven, aandachtstraining goed voor me is. Al was het maar omdat ik een techniek in handen heb gekregen om een aantal lessen, die ik eerder uit mijn burn-out trok, concreter te maken. Zo leer ik dankzij de aandachtstraining beter te vertrouwen op mijn passieve kant en heb ik ook een manier gevonden om in de loop van de dag kleine pauzes nemen.

Belangrijkste hulpmiddel bij de aandachtstraining is je lichaam en vooral je ademhaling. Door tijdens meditatie- en yogaoefeningen steeds met je aandacht terug te keren naar het rijzen en dalen van je borstkas en buik bij het in- en uitademen, leer je op een onbevangen manier in het hier en nu te zijn.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Vandaar dat de training acht weken duurt. Je oefent dan niet alleen 2,5 uur tijdens de wekelijkse groepsbijeenkomsten. Maar vooral ook thuis.

Daarvoor moet je dagelijks ongeveer één uur uittrekken.

In de groep heb je de instructies van de trainer, thuis is er de stem op vier speciale oefen-CD's. Het meest opvallende vind ik dat er geregeld - terecht! - wordt opgemerkt dat je aandacht misschien is afgedwaald. Waarop de stem je adviseert 'je aandacht vriendelijk en beslist terug te brengen' naar het lichaamsdeel waaraan je op dat moment geacht wordt aandacht te besteden. Niets menselijks is de cursist vreemd, ook een afdwalende geest niet. Als je er op gaat letten, is het bizar te merken welke bokkensprongen hij voortdurend maakt.

De oefeningen om je geest beter te richten op het hier en nu, zijn vaak ronduit rustgevend. Soms ook is het verrassend te merken hoe bijzonder de gewoonste lichamelijke sensaties zijn als je er aandacht aan besteedt. Ik moet dan denken aan Albert Einstein, zoals hij wordt geciteerd door A.M. Homes in *The Mistress's Daughter*: 'There are two ways to live your life - one is as though nothing is a miracle, the other is as though everything is a miracle.' Af en toe voel ik me het kleine meisje van lang geleden dat tot haar verbazing merkt dat ze een hele kerktoren achter haar wijsvinger kan laten verdwijnen.

Het is natuurlijk heel leuk om je zo te laten verrassen door doodsimpele ervaringen. Maar aandachtstraining is méér dan een soortement van beleveniseconomie. Het achterliggende doel is je geest door gedurig oefenen (enigszins) te disciplineren zodat hij ook onbevangen blijft kijken wanneer penibele gedachten je overspoelen.

Een oefening heeft me, zoals gezegd, geleerd beter te vertrouwen op mijn passieve kant. Zo probeer ik jeuk alleen maar te registreren als een lichamelijke gewaarwording en ga ik niet meteen gaan krabben om er een eind aan te maken. Meestal verdwijnt de jeuk vanzelf.

Op een vergelijkbare manier probeer ik met vervelende gedachten om te gaan. In plaats van me te laten meeslepen door wat ik allemaal nog moet doen en daarvoor een minutieus schema te ontwerpen, denk ik: 'O ja, daar heb je de parade van plannen en verplichtingen weer.' Of toen ik me afvroeg hoe het verder moest met die coöperatie, ging ik niet meer een gedetailleerd rampenscenario uitwerken, maar dacht ik: 'O ja, daar komen de zorgen weer aan.'

Of zoals de stem op het bandje over gedachten zegt: 'Laat ze komen en gaan. Laat je er niet door storen of afleiden. Probeer ze geen energie te geven. Focus in plaats daarvan op het huidige moment.'

In de woorden van Kabat-Zinn zijn we te veel human doings in plaats van human beings. Als we onze geest niet trachten te disciplineren is hij vooral bezig te bedenken hoe hij zou willen dat de dingen zijn, in plaats van ze te nemen zoals ze

zijn. Die ordening van hoe je de dingen zou willen hebben, kost immens veel energie. Vaak is het verspilde energie, omdat voor veel problemen (denk aan de diagnose van een ernstige ziekte of aan overlijden) geen andere oplossing bestaat dan je er - uiteindelijk - mee te verzoenen.

In zijn 'Handboek meditatief ontspannen' schrijft Kabat-Zinn over aandacht (of oplettendheid) geven aan wat er is in plaats van aan hoe je zou willen dat was: 'Het is niet zo dat oplettendheid het "antwoord" is op alle levensproblemen. Het is meer zo dat alle levensproblemen door de lens van een heldere geest duidelijker gezien kunnen worden.'

Voor mij (en veel van mijn medecursisten) begon de aandachtstraining pas te leven toen ik dit soort uitspraken ging lezen in de boeken van en over Kabat-Zinn en zijn op oosterse meditatie gebaseerde werkwijze. Zoals bijvoorbeeld ook het door Mark Williams e.a. geschreven en in het Nederlands vertaalde 'Mindfulness en bevrijding van depressie'. Maar alleen boeken lezen, heeft weinig zin. Kabat-Zinn vergelijkt het met eten. Niemand anders kan voor jou eten en je bent ook niet verzadigd door alleen de menukaart te bekijken. Op een vergelijkbare manier moet je aandachtstraining in de praktijk brengen, wil je er de vruchten van plukken en begrijpen waarom aandacht schenken aan het hier en nu zo waardevol is.

Zo merk ik dat het me goed doet om, behalve twintig minuten aan het begin van de dag te mediteren, af en toe drie minuten stil te gaan zitten en aandacht te geven aan mijn adem. Het blijkt voor mij dé manier om in de loop van de dag heilzame pauzes in te bouwen. Zoiets moet ik blijven doen. Want ik realiseer me dat ik, wil ik blijvend profijt hebben van deze training, de rest van mijn leven zal moeten blijven mediteren. Eigenlijk gaat het bij aandachtstraining om een andere leefwijze. Dat verklaart waarschijnlijk ook de enorme belangstelling ervoor. 'Het is een tegenwicht tegen de versnelling in onze maatschappij die ervoor zorgt dat steeds meer mensen altijd in de doe-modus zitten. Ze zijn voortdurend bezig. Als je lang zo leeft, raak je vervreemd van jezelf. Ook fysiologisch raak je uit balans. Aandachtstraining kan helpen die balans te herstellen,' zegt

Joke Hellemans. Zij is de enige Nederlandse psychotherapeute die gecertificeerd is door het Center for Mindfulness van Jon Kabat-Zinn in Worcester (Massachusetts).

Hellemans traint vooral andere therapeuten. 'Sinds in 2004 "Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie" (een vertaling van het werk van de therapeuten Zindel V. Segal e.a.) uitkwam, loopt het heel hard en zijn alle cursussen steeds volgeboekt,' aldus Hellemans. Die populariteit is volgens haar vooral te danken aan het feit dat aandachtstraining 'evidence based' is. Kort gezegd: uit onderzoek blijkt dat we door gedurige meditatie onze hersenen

kunnen veranderen en dat we daardoor ontspanener in het leven komen te staan.

Daar denk ik dan maar aan wanneer ik heel gedisciplineerd iedere ochtend op mijn meditatiekussen ga zitten. Maar ik doe het niet alleen voor later. Want meestal word ik ook meteen, hier, en nu beloond met een helder hoofd en maak ik een frisse start.

Annegreet van Bergen is freelance journalist. Zij schreef over haar ervaringen met burn-out 'De lessen van burn-out'.