

Mindfulness

Boeddhistische wijsheden voor een christen

Voor wie wordt meegesleept in de waan van elke dag moeten rust, ontspanning en aandacht als muziek in de oren klinken. Last van een hoge werkdruk, burn-out of andere psychische klachten? Mindfulness is het hedendaagse sleutelwoord. Steeds vaker duikt het op in de geestelijke gezondheidszorg en allerlei trainingen. Voor christenen zorgt de van oorsprong boeddhistische leefwijze voor een spanningsveld.



Bastiaan Visser is GZ-psycholoog bij Stichting voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg (STAGG) van de Nederlands Gereformeerde Kerken en verzorgt o.a. de groepstraining 'Leven met Aandacht'.

We zijn druk. Met het nadenken over gisteren en het plannen van morgen. Het valt niet mee om onze aandacht te focussen op wat er nu en hier is. Doet u drie minuten mee? Ga rechtop zitten. Als u merkt dat er lichaamsdelen gespannen zijn sta daar dan bewust bij stil. Richt je aandacht naar binnen. Observeer wat er nu aanwezig is. Wat voelt u? Breng het in gedachten onder woorden. Misschien voelt u boosheid of juist geluk. Dwaalt u af met uw gedachten? Keer dan weer terug. U hoeft niets te bereiken. Ga nu met uw aandacht naar het linkerbeen. Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er? Richt uw aandacht vervolgens op de ademhaling. Adem in. Adem uit. Probeer deze manier van het bewust aandacht geven vast te houden bij uw volgende activiteit. Klinkt het voor u allemaal wat zweverig? Bastiaan Visser geeft uitleg.

Er bestaat nogal wat verwarring over het begrip 'mindfulness'. Wat is het en waar komt het vandaan?

'Kabat-Zinn, de man die mindfulness ontwikkelde definieerde het als: "doelgerichte aandacht in het hier en nu zonder direct te oordelen". Probeer maar eens te focussen op één ding. U merkt binnen een paar seconden dat uw aandacht weer weggaat. Met mindfulness oefent u steeds om de aandacht weer terug te brengen. Daarvoor wordt het lichaam heel sterk gebruikt. Het gaat om het bewust zijn van je lichaam, van top tot teen. Zoals de lichamelijke sensaties die je voelt, maar ook het bewust ademhalen. Soms lijken het wat gekke oefeningen. Zoals rek- en strekoefeningen en liggend op een matje met je aandacht het lichaam langslopen.

Mindfulness is niet zomaar een trend geworden. Het sluit aan bij onze tijd. We worden overspoeld door prikkels. Mensen hebben meer dan ooit de behoefte om na te denken over de vraag waar ze zelf staan en om meer zichzelf te ervaren. Het heeft ook te maken met de opkomst van mindfulness in de psychotherapeutische wereld. Voorheen lag de nadruk bij het omgaan met psychische problemen binnen de cognitieve gedragstherapie vooral op het veranderen van gedrag en denken.

Vanaf 1990 zie je een derde generatie gedragstherapieën ontstaan die gericht is op het voelen en ervaren.

Breed genomen ligt mindfulness dicht tegen een Boeddhistische levenswijze aan. Zo gezien is het een manier van in het leven staan. Heel bewust leven met uw aandacht bij hetgeen waar u nu mee bezig bent. Zonder uzelf een doel te stellen of ergens aan vast te willen klampen. Want dan richt je jezelf al weer ergens anders op, in plaats van stil te staan bij het hier en nu. Het heeft eigenlijk geen doel.

Is het van oorsprong Boeddhistische concept ook bruikbaar voor christenen?

‘Martin Buber zei eens: “Boeddha kan ons helpen onszelf te verzamelen”. De techniek kan ons helpen onszelf los te maken van het verschrikkelijke drukke leven. Het verschil ligt in wat je er dan mee doet. Als je dan een beetje van jezelf gaat zitten genieten en daar blij mee bent, lijkt me dat geen christelijke levenshouding. Als volgende stap spreekt Buber echter van het “met je verzamelde zelf uitgaan tot God”. Daarbij kan mindfulness behulpzaam zijn.

Een toegepaste westerse variant van mindfulness tref je ook binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Deze variant is losgemaakt van boeddhistische inhoud. Het betreft dan meer een aandachtstraining dan een leefwijze. Binnen de GGZ is mindfulness geïntroduceerd om snel bij jezelf negatieve patronen te onderkennen. Zo biedt de STAGG een training ‘Leven met Aandacht’ aan. Daar zijn inmiddels al positieve resultaten mee geboekt. Hoe het exact werkt, weten we niet. Wetenschappelijk bestaan er inmiddels wel allerlei hypothesen, maar er is nog geen doorslaggevend bewijs.

We zijn in het algemeen niet zo gewend om bij onszelf stil te staan, zeker niet bij lastige dingen van onszelf. Voor mensen met psychische klachten is dit nog moeilijker omdat ze dan allerlei negatieve gevoelens en gedachten tegen komen. De eerste stap om deze zgn. experiëntiële vermijding te doorbreken is het contact maken met de ‘binnenwereld’. Vervolgens is het belangrijk dat men de aandacht traint, zodat men de gedachten ook weer ergens anders op kan richten. Anders worden mensen overspoeld door de innerlijke ervaringen. Daarna kan worden bekeken wat deze ervaringen voor iemand betekenen.

Deelnemers van de training leren met iets meer aanvaarding kijken naar wat er zich van binnen afspeelt. Er treedt dan een zekere acceptatie op. Dat geeft ruimte waardoor verdere behandeling soms niet eens meer nodig is. Het gebeurt echter ook dat deelnemers er achter komen dat ze hun leven moeten veranderen of aan de slag moeten met onverwerkte thema’s.

Een veel gebruikte vertaalslag binnen de GGZ is gericht op het voorkomen van terugval in depressie. Hoe vaker mensen depressief geweest zijn, hoe groter de kans op terugval. Het is belangrijk om dan heel bewust te worden van wat er eigenlijk in ons lijf en hoofd gebeurt. Negatieve patronen die mensen terugvoeren naar depressies kunnen door henzelf vroegtijdig worden onderkend. Andere toepassingen zijn angstklachten, chronische vermoeidheid en burn-out. Vage lichamelijke klachten kunnen we niet oplossen in deze training. Maar ook daarbij gebeurt er soms iets bijzonders als mensen werkelijk stil komen te staan bij zichzelf’.

Op welke wijze kunnen we er in de praktijk mee in aanraking komen?

‘Soms verwijst een huisarts of bedrijfsarts naar een mindfulness training en gaan mensen op zoek naar een verantwoorde variant. De professionele trainingen zijn herkenbaar. Ze duren 8 sessies en zijn helder qua opbouw. Ik weet nog niet van een training specifiek voor de reformatische gezindte. Maar mindfulness is een hype, het maakt inmiddels deel uit van allerlei reguliere trainingen. Trainers pikken er stukjes uit, je kunt het overal tegenkomen. Elke trainer past het

protocol een beetje aan. Dat heb ik zelf ook gedaan door bijvoorbeeld Psalm 62 en Psalm 131 in te voegen vanuit de traditie van het meditatief Bijbellezen.

Als je in aanraking komt met mindfulness in een training hoef je er niet bang voor te zijn. Met een technisch psychologische variant hoeft niets mis te zijn. Ga het gesprek aan met de trainer en vraag of er Boeddhisme in is verwerkt. Vaak is dat niet het geval, ook al zijn er ook therapeuten die blij zijn eindelijk het Boeddhistische gedachtengoed ruimte te kunnen geven. In die trainingen zie je bijvoorbeeld heel expliciet de metta meditatie, een boeddhistische barmhartigheidsmediatie. Maar ik heb ook gehoord van een therapeut die hindoe-liederen had toegevoegd.'

Past mindfulness binnen een christelijke levenshouding of zijn er christelijke alternatieven?

Er bestaat naast de breed boeddhistische variant en de psychologische GGZ variant ook een pastorale variant. Er zijn bijvoorbeeld trainingen in Christfulness. Daarmee verschuift het doel naar zaken zoals het stil worden voor God, het meer als christen leven en het wandelen met God. Je zou het ook geloofsverdiepende training kunnen noemen.

Persoonlijk vind ik dat behoorlijk pretentius. Net alsof we met elkaar kunnen gaan trainen in het zijn in Christus. Wellicht dat er wel een soort aandachtstraining vanuit kerken aangeboden zou kunnen worden.

Toch kan het verbinden van mindfulness oefeningen aan stille tijd, meditatie en Bijbellezen heel waardevol zijn. Vanuit praktisch oogpunt is het makkelijker om oefeningen een half uur per dag vol te houden als je dit koppelt aan iets waardevols. Dan is het verankerd in het leven. Ook inhoudelijk is het betekenisvol. Geloof is een onderdeel van mensen. Het houden van stille tijd is niet een soort klus klaren. Eigenlijk zou je eerst even tot rust moeten komen zodat alle onrust uit het hoofd verdwijnt. Mij helpt het dan echt om even mijn lichaam te voelen. Het kan ook heel goed zijn om eerst iets te noemen waar ik heel erg gefrustreerd over ben. Misschien is iemand ten diepste wel boos op God. Dat moet ruimte krijgen en onder ogen worden gezien. Bij het lezen in de Bijbel is het goed om bewust te zijn wat er eigenlijk binnenkomt. Als je zo stille tijd houdt, krijgt het een verdieping. Maar onze training is wezenlijk anders dan het trainen in Christfulness. Ik maak er geen pastorale training van.

Een aandachtstraining kan helpen om meer bij jezelf stil te staan. Te ontdekken hoe ontzettend veel je zit te denken, te oordelen, te verzetten en onbewust dingen wegdrukt. Je leert meer over jezelf. Het hier en nu binnen mindfulness hoeft geen tegenstelling te zijn met het christelijke geloof. We leven vandaag, God vraagt ons ook om vandaag bewust met Hem te leven. Ook het niet veroordelen zou ik willen nuanceren. Het Boeddhisme probeert je los te krijgen van dingen die macht over je hebben. Over iets waar je niet over wilt denken, ga je juist meer denken, zegt een psychologische wet. Mindfulness helpt om zonde onder ogen te zien. Dan valt het keerpunt bij wat je er mee gaat doen. Persoonlijk wijs ik cliënten op het bewust zijn van de Aandacht van God voor hun leven. Dus niet in de trant van "je hoeft er niets mee te doen en leef je maar uit" maar in de richting van "belijden, bekering en leven voor God".