

Mindfulness: graag je volledige aandacht

Wat is mindfulness en hoe kan het bijdragen aan je welzijn? Hoe word je mindful? Martin van Boxtel, universitair hoofddocent bij de School for Mental Health and Neuroscience en mindfulnessstrainer, gaat aan de hand van 5 veel gestelde vragen in op de zin van en vooroordelen over mindfulness.

1. Is mindfulness zweverig?

“Er bestaat geen eenduidige wereldwijde definitie,” aldus Martin van Boxtel. “Hier in het Westen volgen we vaak de visie van Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulnessstraining zoals wij die hier kennen. Volgens hem gaat het om aanwezig zijn in het moment, zonder oordeel, zonder dat je wilt dat dingen anders zijn dan ze zijn. Oftewel: je richt je aandacht volledig op je huidige ervaring en bent je bewust van omgevingsruis en gedachten die je afleiden. Anders dan veel mensen denken, is het eigenlijk een heel praktische vaardigheid.” Er hoeft dus niets zweverigs aan te zijn.

2. Moet je voor mindfulness lenig zijn?

Net als je spieren kun je je mindfulness trainen. Zo’n training kan op meerdere manieren: van een *bodyscan* tot diverse soorten yoga en meditaties – die laatste noemt Van Boxtel trouwens liever ‘aandachtsoefeningen’ omdat dat vaak minder sterke associaties oproept. Er is altijd wel een manier die bij je past, ook als je bijvoorbeeld niet lenig of spiritueel aangelegd bent. “Om ermee te beginnen, hoef je ook niet per se het gevoel te hebben dat je het nodig hebt in je leven,” zegt Van Boxtel. “Stel jezelf gewoon open en ga onderzoeken wat het jou brengt.”

3. Zijn de effecten van mindfulness wetenschappelijk bewezen?

Werd er vanuit de voornamelijk rationeel georiënteerde academische wereld soms eerst nog wat neerbuigend gedaan over mindfulness – “mindfulness ervaar je vooral via je hart, niet via je hoofd”- inmiddels merkt Van Boxtel dat er toenemende aandacht voor is. We weten namelijk steeds meer over de wetenschappelijk bewezen effecten van mindfulness. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat de hersenen van mensen die vaak mediteren er anders uitzien, en dat meditatie kan helpen om beter om te gaan met stress. Ander onderzoek wijst weer uit dat mensen die regelmatig mindfulness beoefenen, tevredener zijn met hun werk en minder emotioneel uitgeput raken.

4. Word je van mindfulness zen?

Samengevat kan mindfulness je helpen om meer in balans te komen, aldus Van Boxtel, en daar kun je vervolgens de vruchten van plukken in je dagelijks leven en persoonlijke ontwikkeling. “Door je aandacht bewust te richten op je ervaringen, leer je herkennen wanneer je op de automatische piloot handelt en wat je in plaats daarvan nodig hebt.” Het kan je dus waardevolle inzichten opleveren, al krijg je die niet zomaar; mindfulness beoefenen kan soms ook worden ervaren als hard werken.

5. Richt mindfulness zich alleen op positieve ervaringen?

Steeds meer werkgevers en onderwijsinstututen bieden mindfulnessstraining aan. Mensen met lichamelijke of mentale pijn kunnen er bijvoorbeeld baat bij hebben. Van Boxtel:

“Tijdens de beoefening van mindfulness loop je ook tegen negatieve ervaringen aan. Dat kan soms confronterend en onprettig zijn. Maar door ze niet weg te stoppen en je open te stellen voor wat er is, trek je de spreekwoordelijke angel eruit. Zo verdwijnt de pijn meer naar de achtergrond en ontdek je hoe je anders kunt omgaan met de situatie.”

Bijzonder genoeg wijst onderzoek uit dat je niet per se in mindfulness hoeft te geloven om effecten te ervaren. Van Boxtel: “Het helpt je om autonoom en vol in het leven te staan. Om alles maar gewoon te ervaren zoals het zich aandient en op basis daarvan te leren en te handelen. Of zoals de inspirerende boeddhistische non Pema Chödrön zegt: *“Nothing ever goes away until it teaches us what we need to know.”* (bron: [Maastricht University](#) | Milou Schreuders)