

Mindfulness

Mindfulness betekent met volledige aandacht voor het hier-en-nu aanwezig zijn. Mindfulness is géén therapie, maar een vaardigheid om de aandacht in het hier-en-nu te houden. Door automatische mentale processen zoals oordelen, vergelijken, analyseren, controleren, vasthouden aan en weg willen van, slechts op te merken en voorbij te laten gaan, wordt er stressreductie ervaren. We cultiveren een open, nieuwsgierige en onderzoekende houding, waardoor het gewaar-zijn in het hier-en-nu wordt bevorderd en dus de focus wordt behouden voor hetgeen waar we eigenlijk mee bezig zijn. Hierdoor kan Mindfulness leiden tot een hogere prestatie / productiviteit, verbeterde concentratie en minder stress.

Mensen zijn geneigd om gedachten als waarheid te ervaren. En dat terwijl gedachten gevormd worden door ervaringen uit het verleden en daarmee dus vaak niets zeggen over de toekomst. Daarbij komt dat er veel gedachten met een oordelend karakter zijn. Deze gedachten leiden automatisch tot meer gedachten. De gedachtereeksen die zo ontstaan leiden tot piekeren. En piekeren leidt tot stress.

Voorbeeld: Wanneer er een moeilijk gesprek is gepland voor over twee dagen, dan hebben de meeste mensen dat gesprek al heel vaak in hun hoofd geoefend en voorbereid. Dit komt vaak voort uit onbewuste angst : *Ik kan me niet goed verwoorden / straks sla ik een flater / ik zal wel weer rood worden of dichtklappen / ik moet wel mijn product verkopen anders haal ik mijn targets niet enz. (zelfoordeel!)*

Zodra het gesprek plaatsvindt, kan het heel anders lopen dan dat je eerder had bedacht. Met andere woorden: er is twee dagen onnodig stress opgebouwd, doordat men niet in het hier-en-nu is gebleven.

Mindfulness is niet nieuw. Het is al duizenden jaren oud en is in oorsprong gebaseerd op de boeddhistische vipassana meditatie. Jon Kabat-Zinn was de eerste die mindfulness-meditatie toepaste in een reguliere setting. Zijn doelgroep bestond uit mensen die door artsen werden beschouwd als onbehandelbaar; mensen met chronische pijnklachten, terminale ziekten, slapeloosheid, burnout enz. Dit begon dus allemaal als experiment. Mensen die een volledige training van 8 wekelijkse sessies van gemiddeld 2,5 uur volgden, gaven aan minder klachten te ervaren. Er is hierbij géén sprake van genezing, maar de relatie tot deze klachten was zodanig veranderd dat hun kwaliteit van leven duidelijk toe nam.

Inmiddels is er wetenschappelijk onderzoek verricht naar de werking van Mindfulness. Door de positieve resultaten die hieruit voort kwamen, wordt Mindfulness nu ook in de klinische setting en in het hectische bedrijfsleven toegepast.

Hersenstudies tonen aan dat het beoefenen van bewuste aandacht leidt tot nieuwe verbindingen in de hersenen en de vergroting van bepaalde hersengebieden (de frontaalkwab: verantwoordelijk voor planning, sturing, overzicht en organisatie). Door onderzoek ontdekken we nu ook het vermogen van hersengebieden om functies te compenseren en zelfs over te nemen. Dit wordt aangeduid als neuroplasticiteit. Drie factoren blijken dit vermogen te bevorderen:

- het opdoen van nieuwe ervaringen en het aanleren van nieuwe vaardigheden
- intensieve en gevarieerde vormen van lichaamsbeweging
- het beoefenen van mindfulness

Er zijn in het westen verschillende vormen van meditatie met verschillende doelstellingen en uitwerkingen. De meditatie die bij mindfulness wordt geleerd, ligt het dichtst bij inzichtmeditatie. Een meditatievorm die niets buitensluit, maar de gehele ervaring omvat en inzicht verschaft in de eigen belevingswereld.

Binnen de training maken we verschil tussen formele beoefening en informele beoefening. Onder formele beoefening wordt verstaan de tijd die je doorbrengt met mediteren zelf. De informele meditatie bestaat uit het met aandacht doen van dagelijkse activiteiten en je gewaar zijn van wat zich gedurende je dagelijks leven voordoet.

Mindfulness is te leren, want het is een vaardigheid die op ieder moment van de dag geoefend kan worden.