–SUSAN BÖGELS

Je aandacht richten op je ervaringen, in het hier en nu, zorgt voor meer rust en vergroot je geluksgevoel, zegt hoogleraar psychologie en mindfulnesstrainer Susan Bögels. Want: 'Als je bewust ervaart, dan voel je dat je bestaat.'

IS AANDACHT TYPISCH EEN ONDERWERP VAN DEZE TIJD?

"Het is zeker een onderwerp van deze tijd, maar het is al veel langer een thema in de psychologie. In boeken van lang geleden lees je ook al dat de tijden steeds onrustiger worden, dat mensen zich steeds minder op één ding kunnen concentreren. Eigenlijk is het begonnen in de industriële revolutie. Schrijvers en wetenschappers gingen zich afvragen hoe je in een tijd waarin alles enorm versnelde toch je rust zou kunnen bewaren. De beroemde psycholoog en filosoof William James gaf al in 1890 een definitie van aandacht waar ik me nog steeds in kan vinden. Hij zag aandacht als 'het in bezit nemen door het brein van één bepaald ding te midden van heel veel andere dingen'. En hij onderkende ook al de grote rol die aandacht speelt in het omgaan met allerlei prikkels en vormen van afleiding."

EN SINDS DE TIJD VAN WILLIAM JAMES IS HET AANTAL PRIKKELS FLINK GROTER GEWORDEN.

"Ja, dat is explosief toegenomen. De grote vraag is nu hoe we ervoor kunnen zorgen dat we niet overspoeld worden door alle afleiding en informatie. Want de maatschappij waarin we leven, die past eigenlijk niet bij hoe we in elkaar zitten. Dat uit zich bij volwassenen bijvoorbeeld in een enorme toename van burn-out, en bij kinderen die daar aanleg voor hebben in aandoeningen als ADHD. Als je het bekijkt vanuit de psychologie en ons evolutionaire brein, dan geeft bijvoorbeeld het feit dat we altijd een telefoon op zak hebben, ons voortdurend een gevoel van urgentie: we krijgen constant berichten binnen, en updates over wat er elders gebeurt. Ons evolutionaire en ons sociale brein willen altijd reageren, want er kán echt iets aan de hand zijn: misschien ben je wel vergeten je kind van de crèche te halen of is er iets met je oude moeder. Of misschien loop je elders wel iets heel leuks mis. Je voelt je dus hoe dan ook opgejaagd met constant die telefoon in je nabijheid, en je hebt minder aandacht voor hoe het hier en nu is. Terwijl uit onderzoek blijkt dat je als mens gelukkiger bent naarmate je meer met je aandacht in het hier en nu bent."

WAAROM ZIJN WE GELUKKIGER ALS WE ONZE AANDACHT RICHTEN OP HET NU?

"Je brengt je aandacht naar dit moment door je zintuigen te gebruiken: door te horen, te ruiken, te kijken, te voelen en te proeven. Daardoor ervaar je de dingen direct, zonder tussenkomst van je denkvermogen, dat allerlei kanttekeningen zet bij de ervaring. Als je bewust ervaart, en die ervaring helemaal in je opneemt, dan vóel je dat je bestaat, dan ben je gelukkig. Kinderen worden ermee geboren, die kunnen nog ➛

'Door je zintuigen te gebruiken, ervaar je de dingen direct – zonder tussenkomst van je denkvermogen, dat allerlei kanttekeningen zet bij de ervaring'

'Met lummelen of luieren is niks mis: daaruit wordt weer veel creativiteit geboren'

helemaal opgaan in waar ze mee bezig zijn. Dat is een enorm groot goed, maar wat doen wij? We leren het ze af. Terwijl je die diepe aandacht die kinderen voor iets kunnen hebben eigenlijk zou moeten ontwikkelen en koesteren, zeggen we: 'Nu niet stil blijven staan bij dat bloemetje, want je moet over vijf minuten bij oma zijn.' Ieder mens heeft van nature talenten en ieder kind heeft van zichzelf interesses, maar die worden gefrustreerd doordat de omgeving je bekritiseert of zegt dat je van alles moet. Zo ontstaat er een steeds grotere discrepantie tussen wie je eigenlijk bent en wie de ander wil dat je bent – of waarvan je denkt dat hij dat wil. En dat maakt je ongelukkig. Maar wanneer we direct ervaren met onze zintuigen, zijn we niet bezig met die discrepantie tussen wie we zijn en wie we zouden moeten zijn. Als we alleen maar aan het ervaren zijn, het bos, het ijsje, het zwembad, dan zijn we. Dan hebben we die metacognitie niet, die gedachten als: kan ik wel goed zwemmen? Of: word ik niet te dik van dit ijsje? Dan zijn we in principe gelukkig."

KUN JE JEZELF AANLEREN OM BEWUST JE AANDACHT TE RICHTEN OP WAT JE ERVAART?

"Ja, dat kan. Wij trainen kinderen en jongeren met ADHD en hun ouders daarin. In een achtweekse mindfulnesstraining leren we ze in het begin vooral om zich bewust te worden van hun ervaringen. Dat begint met de bekende rozijnmeditatie, waarbij je een rozijn bekijkt, bevoelt, proeft et cetera alsof je hem voor het eerst ziet. En dat breiden we later uit met kijkmeditaties, luistermeditaties, lichaamsmeditaties, loopmeditaties, en zelfs meditatief spelen, waarbij je met veel aandacht buiten in de speeltuin speelt en voelt wat er gebeurt als je bijvoorbeeld met je schommel de lucht in gaat. De dingen die geautomatiseerd zijn, kun je snel doen en met heel weinig aandacht. In de training leer je dat je je bewust kunt worden van je ervaringen door te vertragen en al je zintuigen erbij te betrekken. En merk je hoe fijn dat is. Gewoon stilzitten op een kussen, bijvoorbeeld. Het is vaak een ontdekking om te voelen hoe verrijkend zitten op een kussentje kan zijn, en niks te doen, maar gewoon alleen maar te zijn."

WAT IS ER VERRIJKEND AAN STILZITTEN?

"Voor deze kinderen is het sowieso bijzonder om te merken dat iedereen kan stilzitten, en dus ook zij. En ook het inzicht te krijgen dat je het niet fout kunt doen. Jon Kabat-Zinn zegt het heel mooi: zolang je je bewust bent van het feit dat je ademt, is er meer goed aan je dan fout. Het feit dat je ademt en dat je je bewust bent van je adem geeft je bestaansrecht: ik adem dus ik besta; ik ben en het is goed. Je hoeft dus niet altijd iets te doen, je mag gewoon zijn en dat is prima. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor deze kinderen, maar voor iedereen. Er zijn veel theorieën die zeggen dat wij mensen van nature lui zijn. En dat veel van de

stress die we ervaren wordt veroorzaakt door het feit dat we ons voortdurend schuldig voelen of op de kop geven omdat we niet hard genoeg werken of niet genoeg doen. Lummelen of luieren is trouwens sowieso niet verkeerd, want daaruit wordt ook weer veel creativiteit geboren. Mensen zijn óók leergierig en nieuwsgierig; we hebben van nature de neiging om dingen te creëren. Het is dus in meerdere opzichten niet goed dat we onszelf in deze tijd vrijwel nooit toestaan om gewoon maar wat te zitten en je gedachten te laten gaan."

HOE KUN JE LEREN OM WAT MEER TOE TE GEVEN AAN DIE 'LUIHEID'?

"Ik vind het beeld van de slavendrijver heel behulpzaam: het idee dat je jezelf constant op je kop zit te geven en als een soort slavendrijver opjaagt. Een belangrijke eerste stap is je daarvan bewust worden. Wat mij ook helpt, is een voorbeeld te nemen aan kinderen. Als ik mijn eigen puberdochter thuis zie komen en met een groepje leeftijdsgenoten op de bank zie hangen, denk ik: wat kunnen ze dat goed! Lekker genieten en relaxen met een laptop en een serie. Kijken naar het succesvolle luieren van kinderen kan dus helpen. En vervolgens is het goed om te bedenken hoe je ook jezelf die ontspanning kunt geven."

BIJVOORBEELD DOOR MINDER STRENG VOOR JEZELF TE ZIJN?

"Dat is inderdaad ook een weg naar meer ontspanning. Tegenwoordig zit er in de mindfulnesstraining ook veel oefening in zelfcompassie. Zelfcompassie betekent dat je met mededogen met jezelf omgaat. Een prachtig gedicht van Sister Stan, een Ierse zuster die veel boeken schrijft en die een *sanctuary* in Dublin heeft opgericht gebaseerd op mindfulness, verwoordt dit heel treffend. Ik heb altijd begrepen dat nonnen tot op hoge leeftijd heel hard werken, maar zij schrijft dat je aan het einde van de dag voor het naar bed gaan tegen jezelf kunt zeggen: 'Ik voel aan mijn lichaam dat ik moe ben. Ik heb genoeg gedaan, ik mag nu rusten, wetende dat het werk nooit klaar is.' Dat is enorm belangrijk: tegen jezelf zeggen dat het voor nu goed is. En dat je aan je lichaam voelt dat het moe is en dat je mag uitrusten, ook al weet je dat het werk niet klaar is en dat je het ook nooit klaar zult krijgen."

LEREN LEVEN MET HET FEIT DAT DE DINGEN NOOIT AF ZIJN, EN DESONDANKS ONTSPANNEN.

"Een heel belangrijk element van mindfulness is: het gaat niet om het resultaat, maar om het proces. Mindful aardappels schillen betekent dat je met je aandacht aanwezig bent bij het schillen, dus bij het proces, en dat je niet gericht bent op het resultaat. Het betekent dat je niet denkt aan wat je daarna nog allemaal moet doen of aan de uitkomst van wat je aan het doen bent. Dan heb je er plezier in en lever je paradoxaal genoeg ook de beste prestatie. Als je je alleen richt op het proces, kun je ook altijd trots zijn op wat je doet – ongeacht wat eruit komt. Het resultaat is namelijk wat het is. Als het een goed resultaat is, hoef je jezelf daarvoor niet op de schouder te kloppen en als het negatief is, hoef je jezelf of anderen daarvan niet de schuld te geven. Mindfulness betekent dat je je realiseert dat je een onderdeel bent van een groot geheel. Het enige wat jij kunt doen is een zo goed mogelijke bijdrage daaraan leveren door met aandacht met het proces bezig te zijn. En dat is genoeg." ●

Susan Bögels is klinisch psycholoog en psychotherapeut en gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie, gezinstherapie en mindfulness. Ze werkt als hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Susan is ook mindfulnesstrainer en initiatiefnemer en directeur van UvA Minds, een academisch behandelcentrum voor kinderen en jongeren met psychische problemen, en mededirecteur van UvA minds You, een academisch trainingscentrum.

TEKST SJOUKJE VAN DE KOLK HANDLETTERING VALERIE MOKKENHAN