

BJÖRN PRINS &  
ANOUK DECUYPERE

**'MIND-  
FULNESS  
IS GOED  
VOOR  
ALLES'**

**en zeven  
andere mythes  
over mindfulness**

LANNOO

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Jan de Boer

Vormgeving: Wim De Dobbeleer

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013, Björn Prins en Anouck Decuypere

D/2013/45/317 – ISBN 978 94 014 0968 1 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

- 7 Woord vooraf
  
- 12 Mythe 1. Mindfulness is loslaten
- 29 Mythe 2. Mindfulness is een nieuwe techniek om met stress om te gaan
- 51 Mythe 3. Mindfulness is goed voor alles
- 86 Mythe 4. Mindfulness is goed voor iedereen
- 112 Mythe 5. Hoe mindfulness werkt, blijft een groot raadsel
- 132 Mythe 6. Vergeet Prozac, mindfulness is de nieuwe gelukspil!
- 164 Mythe 7. Baat het niet, dan schaadt het niet
- 195 Mythe 8. Hard en veel oefenen loont!
  
- 206 Nawoord. Maakt mindfulness je nu een beter mens?
- 210 Dankwoord
- 213 Noten



## WOORD VOORAF

Mindfulness is een vreemd ding en ik snap er nog steeds niet zoveel van. De basistechniek is op zichzelf misschien eenvoudig: *op een milde manier gewaarzijn van wat hier en nu aanwezig is*. De draagwijdte van deze act is echter niet te overzien. Mindfulness kwam mijn leven een tiental jaar geleden binnengewandeld dankzij David Dewulf. Ik was een van zijn eerste deelnemers in de training die hij toen verzorgde in het Universitair Ziekenhuis van Gent. Ik had al vele psychologische en psychotherapeutische opleidingen gevolgd, en mindfulness bleek op het eerste gezicht bedrieglijk eenvoudig. Het effect die de training op mij had, was echter groot. Meer dan ooit tevoren kreeg ik inzicht in wat echt belangrijk was voor mij. Ik kwam stapje voor stapje in contact met persoonlijke waarden die richting geven aan de toekomst. Het zijn waarden zoals integriteit, betrokkenheid naar mijn gezin, respect voor traditie... Mindfulness heeft mijn leven dus drastisch veranderd.

Het werd voor mij een leerschool om op basis van een ‘innerlijke aftoetsing’ in het huidige moment telkens opnieuw beslissingen te nemen. Het wonder is, dat door bewust in het moment te zijn, de toekomst een andere wending neemt.

In het enthousiasme van deze ervaringen wou ik mindfulness zo breed als mogelijk inzetten. Ik zag de vele mogelijkheden en wou mijn schouders zetten onder deze waardevolle stroming. Aangezien mindfulness mensen leert omgaan met dat wat er is, zijn de toepassingsgebieden breed en vrijwel onbeperkt. Er schuilt echter een reëel gevaar in dit enthousiasme: zachtjes vormde zich een blinde vlek in mijn gewaarzijn. Ik kon niet objectief meer kijken. Er zijn nochtans wezenlijke vragen. Komt de techniek op het juiste moment? Is de ontvanger klaar om met de techniek aan de slag te gaan? En misschien nog belangrijker: is diegene die de techniek overbrengt wel voldoende onderlegd om hem over te brengen? Een prima methode om blinde vlekken te detecteren is wakker in het leven staan en gebruikmaken van de feedback uit de omgeving. Zo kunnen mensen groeien.

De eerste bijzonder goede confrontatie kwam er op een avond georganiseerd door de alumni van de faculteit psychologie van de Universiteit Gent. Na mijn uiteenzetting over mindfulness ging ik in debat met prof. dr. Rudi De Raedt. Het was een vrij scherpe discussie over de brede toepasbaarheid van mindfulness. Ik herinner me de kritische vragen en bedenkingen van professor De Raedt: mindfulness werkt niet altijd, niet bij iedereen en we weten ook nog niet wat precies werkzaam is. Hij stelde ludiek dat de toenmalige nieuwe fitnesshype zumba misschien wel evengoed werkte als mindfulness. In plaats van me af te zetten tegen zijn visie was mijn interesse nog meer gewekt. Dit was ongeveer het startpunt van mijn wetenschappelijke zoektocht. Ik startte een doctoraat dat als doel heeft de werkingsmechanismen van mindfulness beter te begrijpen.

Een tweede ervaring was ook van wezenlijk belang in de totstandkoming van dit boek. In november 2012 is mijn moeder op 61-jarige leeftijd gestorven aan longkanker. Ik merkte bij mezelf dat het me bijzonder goed deed om in plaats van voor mijn dagelijkse zitmeditatie net voor de afleiding te kiezen. Zo merkte ik dat gaan joggen me veel meer ondersteuning bood in de rouwverwerking. Uiteraard kan de beslissing om te gaan joggen bewust, intentioneel en dus mindful genomen worden.. Maar het (van mezelf) niet moeten mediteren was voor mij wel degelijk een stijlbreuk tegenover de formele meditatiepraktijk. Een overdreven focus op mindfulness zette mijn emoties en mijn ervaring stil. Tijdens het joggen kwamen emoties vrij. De combinatie van beide was voor mij bijzonder heilzaam.

Dergelijke ervaringen openden me de ogen, waardoor mijn beeld over mindfulness wellicht scherper en objectiever werd. Ik zie nu de waarde van mindfulness, maar ook de beperkingen. Iemand vertelde me bijvoorbeeld dat zijn zoon studieproblemen had en vroeg of mindfulness hierbij kon helpen, 'want hij heeft er zoveel stress door'. Jazeker, mindfulness kan helpen. Maar laten we in de eerste plaats eens kijken wat de oorzaak van die studieproblemen zijn. Heeft deze persoon de juiste richting gekozen, is hij gemotiveerd, gebruikt hij een goede studiemethode? Mindfulness kan een aanvulling, maar geen vervanging zijn. Zo voelde ik ook enige irritatie toen ik een vriendin-psychologe hoorde vertellen dat een kind dat gepest werd op school de raad kreeg om aan mindfulness te gaan doen. Jazeker, dat kan interessant zijn, maar ondersteun zo'n kind toch ook op een andere manier! Idem voor de manager die

vanwege een jarenlange stress op het bedrijf bij Itam aanklopte voor coaching. Hij bleek flink wat symptomen van een depressie te hebben. Laten we dan in eerste instantie volgens de geijkte klinische praktijk de wonden helen. Vervolgens kunnen we met mindfulness aan de slag gaan en bijkomend de oorzaak van het probleem wegnemen. Mindfulness kan een bijdrage zijn, maar is geen tovermiddel.

Als je zelf iets hebt meegemaakt, kun je het ook beter in je omgeving detecteren. Ik merk dat er op websites en in magazines vaak ongenueanceerd en overdreven positief over mindfulness gesproken wordt. Wetenschappelijk onderzoek wordt uit de context gelicht en eenzijdig als propaganda gebruikt. Dergelijke ervaringen hebben me ertoe gebracht om een poging te doen ‘mindful om te gaan met mindfulness’ en er op een vriendelijke, maar correcte manier naar te kijken.

Toen het idee voor dit boek aan het rijpen was, liep Anouk Decuypere stage bij Itam. Anouk en ik hadden al eerder samengewerkt: in het kader van mijn doctoraat en haar masterproef deden we experimenteel onderzoek naar het effect van mindfulness bij pijn. Interesse in mindfulness is voor Anouk vanzelfsprekend. Meditatietechnieken zijn haar immers niet vreemd. Ze groeide op bij ouders voor wie spiritualiteit en meditatie een vanzelfsprekend onderdeel zijn van het leven. Zelf startte ze met de beoefening ervan tijdens haar tienerjaren. In deze periode ontdekte ze ook het bewegingstheater, eerst enkele jaren aan een academie in Antwerpen en later ook via cursussen in Brussel. Dankzij een veelheid aan technieken



(lichaamsgewaardzingsoefeningen, improvisatietechnieken, bewegingsonderzoek...) leerde ze om met aandacht in het nu en in het lichaam aanwezig te zijn. Later vertelde ze me: ‘Dat was eigenlijk “mindfulness in beweging”.’ Tijdens haar opleiding psychologie volgde ze haar eerste cursus mindfulness en groeide haar belangstelling in de mogelijkheden ervan.

Door het combineren van theorie en praktijk kreeg ze een duidelijker beeld over wat mindfulness nu eigenlijk inhoudt, en voelde ook zij de nood aan een boek dat mindfulness op een wetenschappelijke manier tegen het licht houdt. Anouk ging dan ook enthousiast in op mijn voorstel om samen dit boek rond mindfulnessmythes te schrijven. We spraken af te werken vanuit een gegronde, evidence based en down-to-earthvisie op mindfulness. Bij deelnemers aan trainingen, maar ook bij vrienden en kennissen, hadden we eerder gemerkt dat mensen vaak overtrokken of zelfs ronduit onjuiste verwachtingen hadden over het effect en de toepasbaarheid van mindfulness. In dit boek willen we die mogelijkheden en beperkingen van mindfulness verder onderzoeken. Ons doel: duidelijke, leesbare informatie, die zijn steentje bijdraagt aan het dichten van de kloof tussen *science* en *practice*, gebaseerd op de recentste wetenschappelijke literatuur. Wij hopen dat we in dit opzet geslaagd zijn.

Björn Prins

# MYTHE 1.

## MINDFULNESS IS LOSLATEN

*Je moet dat loslaten!*

*Accepteer nu toch gewoon eens dat het zo is...*

*Jij doet toch mindfulness?*

Mindfulness staat de laatste jaren enorm in de belangstelling. Boeken over mindfulness hebben veel succes en steeds meer mensen volgen mindfulnessstrainingen. Toch blijkt het meestal erg lastig te zijn om precies te definiëren wat mindfulness inhoudt. Als we op een congres, lezing of workshop vragen wat de kern van mindfulness is, krijgen we vaak als antwoord: 'Mindfulness is loslaten.' De dingen laten zijn zoals ze zijn dus.

We zien het als mindfulnessstrainers zo vaak gebeuren: iemand is een paar dagen aan het oefenen en plotseling deelt hij of zij de wereld in twee hokjes in: de ervaringen en gedragingen die mindful zijn en degene die dat niet zijn. De mindfulnesscursist gaat vervolgens met de nieuwe woordenschat aan de slag. 'Mindful zijn' is voor hem dan gelijk aan 'ik ben ontspannen, rustig en zelfverzekerd', 'niet mindful zijn' betekent in zijn ogen 'spanning, stress of boosheid'. Het lijkt bijna alsof een mindful leven een leven zonder moeilijkheden zou zijn.

Algauw blijkt die indeling echter niet houdbaar, want ongewijfeld duikt er vroeg of laat een vriend of collega op die het prikkelbare humeur van de prille (of gevorderde) mindfulness-beoefenaar weerspreekt met de vraag: ‘Ha, is dat mindful?’ Dat is natuurlijk olie op het vuur. De cursist haalt de strijdbijl tevoorschijn en gaat deze ongewenste gedachten, emoties en gedragingen te lijf. Op dat moment bestrijdt hij de bestaande patronen van oordelen en wegduwen, en wat ongewenst is, is hij alleen maar aan het versterken...

Met dergelijke zwart-witafbakeningen belanden we in de valkuil dat we met mindfulness een nieuw dualistisch dogma installeren – ‘dit is het’ en ‘dit is het niet’ – waardoor we aan de kern van mindfulness voorbijgaan. Laten we deze mythe dus maar meteen overboord gooien. Mindfulness betekent niet dat je de dingen loslaat of accepteert. Het betekent ook niet dat je rustig, zen of altijd stabiel bent – integendeel. Maar wat is mindfulness dan wel? De kracht én de moeilijkheid van mindfulness is dat het zich heel lastig laat definiëren. Dat blijkt ook uit de wetenschappelijke literatuur erover.

De eerste wetenschappelijke definiëring duikt op bij Jon Kabat-Zinn. Hij definieerde mindfulness in 1982 als: *‘Meditatie kan gedefinieerd worden als de intentionele zelfregulering van aandacht van moment tot moment.’*<sup>1</sup> Zoals je ziet, staat in deze definitie geen enkele verwijzing naar een resultaat. Volgens Kabat-Zinn gaat het over de intentie om de aandacht in dit moment te brengen. Het lijkt heel eenvoudig: mindfulness is aandacht, hier en nu, voor wat zich aandient. In de praktijk blijkt echter dat we vaak zonder aandacht in het leven staan, we rijden ons

leven op automatische piloot, we piekeren over de toekomst of mijmeren over het verleden.

Een van de kernaspecten van mindfulness is volgens de definitie van Kabat-Zin dus aandacht voor het moment, het hier en nu. Deze aandacht is echter niet vrijblijvend. Een jaar of tien na zijn eerste definitie voegde Jon Kabat-Zinn een aantal verduidelijkende componenten toe. In *Wherever You Go, There You Are* omschrijft hij mindfulness als: *'Aandacht schenken op een bijzondere manier: intentioneel, in het huidige moment, niet-oordelend. Dit soort aandacht voedt een groter bewustzijn, helderheid en acceptatie van de nu-realiteit.'*<sup>2</sup>

Deze definitie lijkt in de verste verte niet op de invulling die veel mensen er tegenwoordig aan geven. Mindfulness is niet gewoon de dingen aanvaarden zoals ze zijn. Mindfulness is aandacht hebben voor de dingen en er op een niet-oordelende manier naar kijken. Dat is een enorm verschil. De verwarring met acceptatie ('mindfulness is loslaten') ligt wellicht in het feit dat deze 'neutrale houding' – niet-oordelend observeren wat zich van moment tot moment aandient – met name heel moeilijk is als je te maken hebt met lijden. Als je pijn ervaart, kunnen oordelen, (zelf)verwijten, boosheid en frustratie vaak de overhand krijgen. De pijn 'loslaten' is op het eerste gezicht de eenvoudigste oplossing, want dan verdwijnen ook de bijbehorende negatieve emoties. Maar deze definitie van 'loslaten' komt in de praktijk eigenlijk neer op negeren wat zich aandient. Dat kan soms misschien een goede optie zijn (we komen hierop uitgebreider terug in hoofdstuk 5), maar het is niet waar mindfulness voor staat.

Beweren dat er geen enkele relatie bestaat tussen mindfulness en bijvoorbeeld loslaten en/of acceptatie is echter voorbarig. Om die nuancering goed te begrijpen is het belangrijk even wat dieper in de gaan op de verschillende modi.

## De doe-modus en de zijn-modus

In onze dagelijkse activiteiten zetten we vooral in op wat we de doe-modus noemen. Het is de modus waarin je dingen actief probeert te controleren, plannen maakt, doelgericht werkt... Het is een zeer waardevolle modus. Hij laat de economie draaien, zorgt ervoor dat we een functionerende gezondheidszorg hebben, dat er goed onderwijs is en dat we naar Mars kunnen vliegen. Veel dingen in ons leven zijn op deze wijze controleerbaar. Het inzetten van de doe-modus bij controleerbare gebeurtenissen is dan ook heel waardevol. Maar helaas is niet alles in ons leven controleerbaar. Denk op werkgebied bijvoorbeeld aan de economische crisis of de steeds toenemende arbeidsdruk. Of op het gebied van intermenselijke relaties: hoezeer je ook je best doet om zorgvuldig te communiceren, er lijkt altijd iets mis te gaan. Of je lijdt aan een chronische aandoening. Of een geliefd persoon overlijdt. Er zijn altijd dingen die onbeheersbaar zijn. Als je deze wetmatigheden probeert te veranderen, vecht je tegen de bierkaai. Het blind inzetten van de doe-modus in oncontroleerbare situaties is dan ook zinloos en frustrerend en veroorzaakt nog meer stress. Het kan ook leiden tot wat we eerder weleens de 'ik-ren-dus-ik-ben'-houding noemden. Daarbij

hol je jezelf voorbij zonder stil te staan bij wat belangrijk is voor jezelf of je omgeving. Je blust de hele dag brandjes en aan het einde van je (werk)dag heb je de illusie dat je een constructieve bijdrage hebt geleverd, maar uiteindelijk heb je niets gedaan. Dit gevoel onder ogen zien kan erg belastend zijn en dan vluchten we liever. Dit vluchten kan de vorm aannemen van meer gaan werken, negatieve emoties verdoezelen door meer te eten, overdreven gebruik van alcohol... Uiteraard zijn dit weer prikkels die op termijn extra stress en spanning geven.<sup>3</sup>

Verschil leren maken tussen zaken die je kunt aanpakken en zaken waar je niets aan kunt veranderen is misschien wel een van de belangrijkste dingen in het leven. En dat is niet alleen in ons persoonlijke leven een uitdaging, maar ook in de wetenschap zien we dergelijke zoektochten. In de psychologie dachten bijvoorbeeld lange tijd dat gedachten en emoties te controleren waren. Zeker in de – vaak foutieve interpretatie van de – positieve psychologie staat dit principe centraal. Als je negatieve gedachten hebt – bijvoorbeeld: ik ben niets waard – dan luidt het makkelijke advies: ‘Koop een mooie spiegel, kijk dagelijks naar jezelf en zeg honderd keer: “Ik ben fantastisch.” Klaar is Kees.’ Jammer genoeg werkt het zo niet. Gedachten, emoties en geloofsovertuigingen zijn nauwelijks op een directe manier aan te pakken. Eenvoudige experimenten tonen dit aan. We nemen iemand mee en vragen jou om verliefd te worden op die persoon. Lukt dat? Die kans is uitermate klein. We vragen je om de komende minuut geen enkele keer aan een gele jeep te denken. Lukt dat? Vermoedelijk niet.

Gedachten en emoties zijn veel minder te controleren dan we zouden willen. Maar we proberen het wel. Hoe vaak zeggen we niet dingen als: ‘Je moet daar niet zo over nadenken.’ Of: ‘Accepteer nu maar dat het zo is.’ Alsof acceptatie en loslaten iets zou zijn wat je kunt dóén. Het enige wat er gebeurt als we ons verzetten tegen de bestaande overtuigingen, is dat deze vaak nog aan kracht winnen: ‘*What you resist persists.*’

Het is belangrijk om een bewuste stap te maken van de actieve doe-modus naar een toestand van zijn. Vanuit de doe-modus zijn we immers in staat om onze gewaarwording doelbewust te richten. Met mindfulness hanteren we een aantal technieken die de kans op loslaten en accepteren vergroten. Let wel: je vergroot de kans, er is dus geen zekerheid! Je creëert alleen maar een context en moet verder geduldig afwachten. Je positioneert de *mind* zodat die verschuift van streven, controleren en anders willen naar zijn met dat wat er is.

Deze aanpak kunnen we de zijn-modus noemen. In deze modus handelen we niet. We zijn, hier en nu, met dat wat er is. Dat wat er is, mag er gewoon zijn. Dit kun je radicaal opvatten: álles mag er zijn, dus ook boosheid, frustratie, verdriet, stress, pijn en oordelen, en ook genieten, verlangen, vrede en wellust – echt álles. Het betekent dus observeren zonder enige voorwaarde.

Je observeert iets zolang het aanwezig is – en dan treedt er een bijzonder verschijnsel op. Je leert immers zien dat dingen komen en gaan. Het leven is een stroom van verandering. Vandaag zie ik bij mezelf een onrustige geest en morgen is die vredig en transparant. Een uur geleden had ik verdriet en nu ben ik

opgewekt. De dingen komen en gaan. Je proeft zo'n fundamentele wetmatigheid. Je blijft gewoon kijken, ook als je moeilijke aspecten van je eigen persoonlijkheid of het leven ziet. In de psychologie noemen we dit principe 'exposure': je stelt jezelf bloot aan dat wat er is. Exposure is bijvoorbeeld uitgebreid onderzocht waar het gaat om aan angst gerelateerde problemen.<sup>4</sup>

Iemand die bang is voor spinnen kunnen we stapje voor stapje leren omgaan met die angst. We laten hem daartoe een rangorde aanbrenge van diverse, voor hem angstaanjagende voorwerpen. Zo kan het zien van een foto van een spin een beetje angst oproepen, maar een spin die over de hand loopt, kan een extreme angst veroorzaken. Vervolgens kunnen we de cliënt een ontspanningstechniek aanleren, bijvoorbeeld door de spieren te ontspannen en een buikademhaling te doen. Dan vragen we hem om bij het zien van een foto van een spin die ontspanningstechniek toe te passen. Dit is een vorm van exposure: je stelt jezelf bloot aan datgene wat angst oproept terwijl je de ontspanningsoefening toepast. Dit doe je totdat de foto geen bedreiging meer vormt. Zo maak je stapje voor stapje de bedreiging groter op een manier die je met de cliënt hebt afgesproken. Je gaat van een foto van een spin naar een filmfragment, dan gebruik je een spin van rubber en daarna ga je verder met het vasthouden van een glazen kom met een spin erin. De ultieme proef is ontspannen blijven bij de spin die over de hand kruipt. Je kunt de cliënt op deze manier stapje voor stapje leren om ontspannen te blijven door gebruik te maken van exposure tijdens de therapie sessies. Wellicht verklaart de blootstelling aan dat wat aanwezig is voor een deel het effect van mindfulness.



Attitudes zoals geduld, vertrouwen, acceptatie en loslaten zijn een vrucht van de beoefening van mindfulness. Bedenk dat deze attitudes zich in een zijn-modus bevinden, wat impliceert dat je ze niet kunt afdwingen of forceren. Je kunt dus niet accepteren of loslaten, je kunt hooguit de kans vergroten dat acceptatie optreedt. Het vergroten van die kans zit in de doe-modus, aangezien je daar de juiste condities creëert.



*Figuur 1. Van doen naar zijn.*

Als mensen zeggen ‘je moet dit accepteren’ of ‘je moet loslaten’, dan begrijpen ze wellicht de dynamiek niet die dit proces aanstuurt en trainen ze zichzelf vooral in het onderdrukken en controleren.<sup>5</sup>

## Een kookboekprocedure

De verschuiving van doen naar zijn is slechts de eerste stap. We zouden immers kunnen stellen dat accepteren de belangrijkste stap naar actie is. Acceptatie is dus geen doel op zich, het is geen eindpunt. Het is namelijk uiteindelijk wel de bedoeling

dat we actief betrokken blijven in ons dagelijks leven. De rijke inzichten die we opdoen in de zijn-modus gebruiken we om met meer wijsheid in de doe-modus te stappen.

We hebben dit kernachtig proberen samen te vatten in het acroniem SLOW, waarmee je een heel eenvoudige procedure aanleert. Je kunt het een beetje vergelijken met een kookboek-procedure: doe dit, dan dat... Je creëert een context waarbinnen de kans groot is dat de geest zich kan ontwikkelen. De vier stappen die je SLOW neemt, zijn:

### STAP 1. STOPPEN

Hierbij stap je uit de dagelijkse activiteiten, je onderbreekt wat je aan het doen bent. Voor de meeste deelnemers is dit de moeilijkste stap. De menselijke geest heeft immers de neiging om door te gaan op het ingeslagen pad. Eerst even afwerken, eerst dat even doen... Het is net alsof we in een tunnel zitten: hoe meer energie we erin stoppen, hoe sneller we gaan en hoe nauwer de tunnel wordt. Het onderbreken van deze activiteiten is niet eenvoudig, maar vereist moed.

### STAP 2. LANDEN

Als we landen, scherpen we de aandacht opnieuw aan. We focussen op het hier en nu. De geest die misschien heel onrustig was, wordt hier op een vriendelijke manier 'getemd'. Niet in de zin dat we gaan vechten tegen de onrust; dat zou immers alleen maar meer onrust en stress genereren. We kiezen er eerder voor om op een positieve en stabiele manier te investeren in het hier en nu zijn. We investeren in stabiliteit door een focus op het nu.