

Is mindfulness Zweverig?

COLUMN



Fokje Westerling is coach en communicatieadviseur op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, zowel voor particulieren als in opdracht van organisaties. Ze is ook mindfulness- en zelfcompassietrainer. Haar nieuwste training heet 'Op het spoor van geluk', een combinatie van mindfulness, zelfcompassie en ACT. Elk kwartaal schrijft ze een column voor ForYou Magazine.

Hoe is het mogelijk dat ik zover van mezelf ben afgedreven?

'De westerse mens is geobsedeerd door leukigheid', hoorde ik de Belgische psychiater Dirk de Wachter onlangs zeggen op tv. Hij meent dat onze wereld ziekmakend dreigt te worden. 'Het moeilijke van het leven wordt weggestopt. We moeten tegenwoordig allemaal succesvol zijn en alles alleen aankunnen, maar de kunst van leven zit in het ongelukkig zijn en elkaar hierin vinden.'

SOLIDCONCEPTS COMMUNICATIE & COACHING

Fokje Westerling
Kamerlingheplein 15
9712 TR Groningen
06-24200882
fokje@solidconcepts.nl
www.solidconcepts.nl

Ongelukkig zijn als de kunst van het leven? Het klinkt natuurlijk niet aantrekkelijk en het is wellicht wel waar. Want zijn we in staat goed om te gaan met de minder leuke kanten van ons bestaan? Verdriet, angst, boosheid, schaamte, schuld, onrust, imperfectie, conflict, verveling, scheiding, beperking, vergankelijkheid, verlies... We maken ze allemaal mee. Kunnen we aanvaarden dat ze bij het leven horen en hierin verbinding zoeken met anderen? In plaats van er in ons eentje tegen te vechten (wegdrukken) of ervoor te vluchten (afleiding zoeken, verdoven).

Leren omgaan met het moeilijke is ook de essentie van mindfulness trainingen. Dat wordt alleen nog niet altijd begrepen. Zo zei boekenweekgeschenkschrijver Herman Koch in 'Pauw' dat hij mindfulness onzinnig vindt. 'Je kan ook op een andere manier zorgen dat je gedachten weggaan', vond hij. 'Gewoon je voornemen om ergens een uur lang niet aan te denken bijvoorbeeld'. 'Succes!', denk ik dan. Met gemiddeld 40.000 gedachten per dag, waarvan zo'n 70% negatief, gaat je dat vast gemakkelijk lukken. Je gedachten lijken misschien weg als je op een afleiding stort, maar op de 'automatische piloot' kun je zomaar in een minder prettige gemoedstoestand belanden. Het lijkt me handiger om bij jezelf na te gaan hoe je je verhoudt tot je eigen gedachten, gevoelens en gemoedstoestanden, hoe je ermee omgaat en welke neigingen (misschien verslavingen) je erop hebt ontwikkeld. Dat creëert keuzevrijheid en van vrijheid worden we doorgaans gelukkiger.

Hoe komt het toch dat we voortdurend bezig zijn met van alles en nog wat in de buitenwereld, en dat we het beter leren kennen van onze binnenwereld 'zweverig' vinden? 'Zweverig' is immers de term die vaak voorbijkomt als het gaat over het vergaren van kennis over onszelf.

Is het angst voor wat we kunnen aantreffen in onze binnenwereld? Of denken (en hopen) we dat geluk zich buiten onszelf bevindt? De wetenschap rekent snel af met deze mythe. De sleutels tot gelukkig zijn bevinden zich vooral in onszelf. Ook is onderzocht wat er in onze hersenen gebeurt als we stilstaan bij wat we voelen (wat we in mindfulness trainingen geregeld doen). De conclusie? Verzet tegen onplezierige gevoelens leidt tot het versterken ervan. Wie zijn of haar gevoelens kan benoemen en ze ruimte geeft, ondervindt er minder last van. Emoties krijgen de tijd om uit te doven en obsessieve gedachten - die we vaak ook nog eens voor waar aannemen - nemen af. Dat geeft rust, eveneens een bron van geluk.

Maar mindfulness vraagt om moed. De moed om wat er in je omgaat onder ogen te zien, ook als het in eerste instantie ongemak en onrust oproept. De moed om niet te vluchten in werk, hobby's, sociale media, games, eten, wijntjes, biertjes of andere verdoovende middelen. Je kunt je afvragen wat zweveriger is: in of uit verbinding zijn met je binnenwereld. 'Hoe is het mogelijk dat ik zover van mezelf ben afgedreven?', verzuchten veel mindfulnessdeelnemers. Ja, hoe is het mogelijk?