

BETER NU

ROB BRANDSMA



*Breng mindfulness
in je leven*

SCRIPTUM PSYCHOLOGIE

Voor mijn vader en mijn moeder,
die mij met zoveel liefde hebben grootgebracht.
Bedankt, bedankt.

Eerste druk, september 2007
Tweede druk, december 2007
Derde druk, juli 2008
Vierde druk, januari 2009
Vijfde druk, september 2009
Zesde druk, maart 2011
Zevende druk, april 2012
Achtste druk, januari 2013
Negende, gewijzigde druk, mei 2014
Tiende druk, september 2015

Copyright © 2007 Rob Brandsma
Copy consultancy Marisa Garau
Grafische vormgeving cover Jan van Zomeren
Grafische vormgeving binnenwerk igrph

Niets van deze uitgave mag worden veeveelvoudigd
in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming
met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken
en boekbesprekingen.

ISBN 978 90 5594 957 1 | NUR 770 Psychologie Algemeen

WWW.SCRIPTUM.NL | INFO@SCRIPTUM.NL

*We zijn verdwaald in doen, denken, herinneren,
verwachten – verdwaald in een doolhof van complexiteit
en een wereld vol problemen. We zijn vergeten wat
stenen, planten en dieren allemaal nog weten.
We zijn vergeten te zijn – stil te zijn, onszelf te zijn,
te zijn waar het leven is: Hier en Nu.*

ECKHART TOLLE

Inhoud

VOORWOORD 9

INLEIDING 11

1	De kraal aan de ketting. Momenten van volledig aanwezig zijn	13
2	Een overijverig konijn. Hoe gaat je verstand te werk?	21
3	Als een aap in de kantoortuin. De invloed van stress op je lichaam	31
4	De vrijheid van de snelheidsbeperking. Uit de greep van <i>doendoendoen</i>	41
5	De poort naar het hier en nu. Beginnen bij het lichaam	51
6	Koffiedrinken en tandenpoetsen. Aandacht voor dagelijkse bezigheden	57
7	Telkens een stapje terug. Mindfulness op het werk	71
8	Ploegen, zaaien, oogsten. Tijd voor meditatie	79
9	Als het hier en nu niet leuk is. Veranderen of aanvaarden	95
10	Vrienden worden met jezelf. Mildheid als resultaat	101
11	Tegenwind geeft ook energie. Obstakels onderweg	107
12	Het leven een maat te groot. Omgaan met sterke emoties	117
13	Van oefenen naar levensstijl. Organiseren helpt!	125

14	Mindfulnessstraining: het beste van het boeddhisme	135
15	Nu verder	141

OVERZICHT VAN DE OEFENINGEN 143

MEER LEZEN 145

NOTEN 147

Voorwoord

Is mindfulness iets voor mij? Wat kan het mij bieden? Kan ook ik mindfulness doen? Waar moet ik dan beginnen?

Deze vragen werden mij vaak gesteld. Zo vaak, dat het me handig leek om de antwoorden maar op papier te zetten. Dit boek gaat over de basis: de heldere kern van mindfulness, en wat het concreet aan je leven kan bijdragen.

Getuige de vele herdrukken blijft het in een behoefte voorzien. Terwijl enerzijds mindfulness steeds gewoner wordt, lijkt anderzijds het begrip erover vaak te vervagen.

Als bovengenoemde vragen bij jou leven, dan is dit boek voor jou. Welkom in de wereld van mindfulness!

Rob Brandsma,
Amsterdam, april 2014

Inleiding

Tijdens een lange beklimming, wanneer opeens, na een laatste bocht, het adembenemend vergezicht opduikt. De zon die, wijnrood, de horizon rakend, de wereld in vlam zet. Het feest ter ere van jezelf, als de gasten zijn vertrokken, tussen de lege glazen. Op de verre bestemming uit het vliegtuig stappen, overspoeld worden door een exotische wereld. Een geboorte van dichtbij meemaken. De steekvlam van een nieuwe liefde.

Als zulke momenten je treffen, dan is er even geen commentaar. Geen ik, geen tijd, geen verleden of toekomst. Je gaat volledig op in de ervaring. Alsof er buiten dit moment even niets bestaat. Het denken zwijgt. Er is alleen wat zich op dat moment aan je zintuigen voordoet. Een helder aanwezig zijn. Aanwezig in het hier en nu.

Waarom doen deze momenten, die zo verfrissend zijn en het leven de moeite waard maken, zich zo weinig voor? Kunnen het ook kleine gebeurtenissen zijn? En: Kun je het omkeren? Kun je je leven verrijken met een veelvoud van zulke momenten? En kun je hier zelf een actieve rol in spelen? Niet meer afwachten, maar telkens terugkeren naar het hier en nu, zodat je zulke momenten zelf creëert. Het antwoord is ja. Je kunt jezelf tillen uit de groef, de sleur van denken en doen. Hoe? Door je aandacht te sturen. Aandacht brengt alles tot leven. Waar je aandacht is, daar ben je.

Mindfulness gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Met mindfulness leef je intenser. Door vaker je aandacht te sturen leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd. De geest wordt rustiger. Je kunt je beter concentreren, je ontspant gemakkelijker. Je leert bewuste keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Hierdoor vang je stressprikkelers beter op en ga je anders om met gedachtepatronen die tot somberheid en angst leiden. Je kunt beter je grenzen bewaken.

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt oefenen. Hierover gaat dit boek. Het eerste hoofdstuk gaat over de kracht van mindfulnessmomenten. De twee hoofdstukken daarna beschrijven hoe het komt dat afdwalen uit het hier en nu zo gemakkelijk gaat, en hoe het voelt om in de greep van denken en doen te leven. Hoofdstuk vier beschrijft een alternatief, de 'zijn-modus'. Daarna volgen vier hoofdstukken die laten zien hoe je telkens kunt terugschakelen naar het hier en nu, en hoe je dit kunt oefenen. Na hoofdstukken over acceptatie, resultaten en obstakels wordt ingegaan op sterke emoties en hoe je hiermee op een milde, aandachtige manier kunt omgaan. De slothoofdstukken zijn praktisch van aard: tips om je leven anders te organiseren; informatie over het achterliggende gedachtegoed van mindfulness en over mindfulnessstraining, de cursus waarin je de benodigde vaardigheden stapsgewijs kunt oefenen.

Hopelijk helpt dit boek je om de aandacht vaker te richten op het hier en nu, de plek waar het leven zich afspeelt.

1

De kraal aan de ketting. Momenten van volledig aanwezig zijn

*Er is geen noodzaak achter je geluk aan te hollen,
want alle elementen voor geluk zijn al aanwezig.*



Noud de Haas

Je bent bij de bakker en opeens vraag je je af of je de sleutel in de voordeur hebt laten zitten. Je komt aan op je werk en je kunt je niets meer van de weg erheen herinneren. Je bent zo druk aan het werk dat je niet opmerkt dat je honger hebt. Je partner vraagt of je die brief op de bus gedaan hebt, en je kunt het je niet herinneren. Je telefoneert en bladert tegelijkertijd door de krant. Je functioneert – maar ben je er ook echt bij?

We hebben bijna geen aandacht nodig om een gemiddelde dag door te komen – dat lukt voor 99% op de automatische piloot. Als je automatisch door de dag beweegt, ben je vooral *mindless*. Mindless betekent zoiets als: onbedachtzaam, niet lettend op. Mindless leven is leven in voortdurende reactie op gedachten en prikkels. Onze waarneming werkt op de automatische piloot. Je loopt een kamer in en binnen een seconde heb je alles in kaart gebracht. Een stoel wordt ondergebracht bij het concept ‘stoel’. De unieke stoel die daar staat, wordt onmiddellijk in een hokje gestopt. Daarna merk je hem niet meer op. Alleen dingen die op een schreeuwende manier afwijken, kunnen je even wakker schudden.

Het nadeel van de automatische piloot is dat je zo een groot deel van je leven mist. Je bent er half wel en half niet. Dat voelt niet prettig. Het is alsof het leven voorbij glijdt zonder gevoeld te worden.

Je kunt de automatische piloot uitschakelen en bewust weer zelf achter de stuurknuppel plaatsnemen. Mindfulness* betekent simpelweg: *bewust zijn van de huidige ervaring*. Je kunt op routine je aankleden, een glas melk drinken of naar de bakker lopen. Maar je kunt dit ook op een opmerkelijke manier doen: met aandacht voor elk moment, zoals het zich voordoet. Datgene wat je bewust

opmerkt, wordt helder, sprankelend en komt tot leven. Hoe meer aandacht, hoe intenser de ervaring. Het is alsof je met je aandacht de ervaring uitdiept. Het hier en nu heeft een zekere kwaliteit die rust geeft, vrede. Je bent helemaal aanwezig voor wat je de ‘diepte-dimensie’ van het leven zou kunnen noemen. Je bent wakker en de ervaringen voelen fris als ochtenddauw. Dat is de wereld van mindfulness.

Je hand op de koude knop. De deur piept als hij terug draait. Je haren bewegen in de wind. Een huivering klimt langs je rug. Het getsjirp van een merel in de struiken. Het zilveren web bij het schuurraampje. Een zacht gebonk, ver weg: een goederentrein. Regendruppels op je voorhoofd, je wangen.
Je huid trekt zich samen door de kou.

Je kunt aan het verleden denken, maar je kunt er niet in aanwezig zijn. Het is namelijk al geweest. Datzelfde geldt voor de toekomst: je kunt eraan denken, maar je kunt er niet zijn. Alleen in het hier en nu kun je aanwezig zijn.

* Je kunt het woord ‘mindfulness’ vertalen met ‘opmerkzaamheid’ of ‘aandachtigheid’. Het woord ‘aandacht’ komt ook in de buurt, maar heeft niet dezelfde betekenis. ‘Aandacht’ heeft bij ons ook de betekenis van: koppie erbij. Concentratie dus. Je richt je aandacht op één onderwerp, andere prikkels worden onderdrukt. Concentratie heeft daarnaast vooral betrekking op mentale prestaties, terwijl ‘aandachtigheid’ zich vooral richt op opmerken. Uit dit woord spreekt meer openheid. ‘Opmerkzaamheid’ en ‘aandachtigheid’ liggen niet makkelijk in de mond. Misschien daarom is in het Nederlandse taalgebied de term ‘mindfulness’ ingeburgerd geraakt.

Mindfulness richt zich op het leven van alledag. Je kunt het op ieder moment toepassen, bij alles wat je doet. Met aandacht je kinderen naar bed brengen, met aandacht naar de sportclub rijden, met aandacht een telefoongesprek voeren.

Het telkens opnieuw terugbrengen van de aandacht naar het hier en nu is een mentale oefening. Het is oefenen met de praktijk van alledag. Daar is niets zweverigs aan. Mindfulness zet je denken en voelen met beide benen op de grond. Het leert je om je niet te verliezen in afgesloten herinneringen, fantasieën of doemscenario's voor de toekomst. Het leert je *hier* te blijven, in het huidige moment. Zodat je juist niet zweeft, maar helder kunt blijven waarnemen.

Er komt geen filosofie, religie of goeroe bij kijken. Mindfulness leert je slechts dat het denken niet op de hoogste troon zit. Dat je problemen niet altijd in je hoofd kunt oplossen. Het is een houding waaruit vertrouwen in het oplossend vermogen van het leven spreekt. Het leven, zoals het zich aandient. Mindfulness is een visie, een optimistische visie. En tegelijk een praktijk. Een praktijk waarmee je het leven van alledag meer diepgang en kleur kunt geven.

Je houdt even je pas in. Op de lantaren zit een reiger. Nek gekromd. De snavel steekt vooruit, een scherpe punt, donkergeel. Veren grijs met zilver. Alleen de nekpluim beweegt. Zit hij daar vaker? Elke dag kom je hier langs. Nu zie je hem.

Mindfulness kun je trainen. Het is een vaardigheid. Eerst ga je na waar je aandacht is, bijvoorbeeld bij de gezellige avond van gisteren of de moeilijke bespreking van morgen. Vervolgens breng je de aandacht terug naar het *nu*. Door in je bewustzijn telkens deze beweging te maken, oefen je met opmerkzaamheid. Zoals je met lichamelijke oefeningen je spieren traint, zo train je nu de spier van je aandacht.

Het lijkt misschien een onmogelijke opgave om de hele dag door met mindfulness te leven. Gelukkig is dat ook niet nodig. Om van de voordelen van mindfulness te genieten hoeft je er niet voortdurend mee bezig te zijn. Enkele momenten kunnen je dag al veranderen. Wat doen mindfulnessmomenten precies?

Mindfulnessmomenten werpen zonnestralen over de dag

Al is het heldere moment voorbij, op gevoelsniveau zoemt een herinnering door. Het is alsof je even een douche genomen hebt op een warme dag: ook al ben je allang weer droog en aangekleed, je voelt je nog steeds fris.

De geur van een sinaasappel als je hem pelt.
De druppeltjes die eraf springen. De draadjes op
de binnenschil. Het samentrekken van de speeksel-
klieren al vóór je hem in je mond stopt. De zuurheid
bij het proeven.

Mindfulnessmomenten openen een weg

Je hebt een direct, ongefilterd contact met je zintuigen, je lichaam, je hart. Je leert luisteren naar signalen die meestal achter de schermen van je waarneming blijven. Wanneer je oefent om jezelf beter waar te nemen, staat deze kracht ook op andere momenten tot je beschikking.

Je bent thuis. Alleen, met het eerste vioolconcert van Bruch. Je wordt meegevoerd door de tonen. Herinneringen en emoties worden aangeraakt. Ze zakken weer weg bij iedere wending. Het huis, de familie, het werk. Alles is ver weg. De telefoon rinkelt en houdt er weer mee op. Daarna je mobiele telefoon. Ook die stopt. Je zit in de muziek. Je bent de muziek.

Mindfulnessmomenten creëren een antenne

Wellicht ken je het fenomeen: je bereidt je voor op een vakantie naar Turkije en opeens kom je overal verwijzingen tegen naar dat land; op de televisie, in de krant, in gesprekken. Als je over de aanschaf van een iPod nadenkt, zie je op straat iedereen ermee rondlopen. Zo werkt het ook met mindfulness. Door ermee bezig te zijn ontwikkel je een alertheid voor méér mindfulnessmomenten. Door te oefenen werk je aan een antenne om het huidige moment

te herkennen. Je zult jezelf er spontaan aan herinneren, op onverwachte momenten. Het is alsof een onbewuste kracht je te hulp schiet.

*Ieder mindfulnessmoment is een kraal
aan de ketting*

Als je de mindfulnessmomenten vaak genoeg herhaalt, lijkt het alsof ze zich gaan verbinden, als de kralen aan een ketting. Je zult ervaren dat je langere tijd helder aanwezig kunt zijn.

Ze heeft je niet horen binnenkomen. Half afgewend staat ze te praten. Ranke vingers om de telefoon. De vrije hand beschrijft een S-je door de lucht. Ze is aan het eind van haar zin gekomen. Haar tong glijdt langs haar bovenlip. Ze plukt aan een lok bij het oor. Je pikt haar geur op. Hand over haar rug. De zachte stof van de trui. Ze kijkt op. Even krullen zich de mondhoeken, dan richt ze zich weer tot haar onzichtbare gesprekspartner. Je hand is bij haar nek. Die is warm.

Mindfulnessmomenten geven voeding

Zoals je voedsel nodig hebt, vitamines, licht en contact met andere levende wezens, zo ook heb je het contact met je zintuigen nodig om gezond te blijven. Wat dat betreft zijn we ondervoed. We zoe-

ken bevrediging in een overvloed aan oppervlakkige prikkels – het liefst heftig, veel en flitsend. Het is de snelle oplossing van een zakje friet: het vult wel, maar het voedt niet. Een mindfulnessmoment is als slow food: je hebt weinig nodig voor volledige voeding.

Met de afstandsbediening in je hand luister je naar de laatste woorden. Je drukt op het rode knopje. Het beeld floept weg. Even knettert statische elektriciteit langs het scherm, daarna is het stil. De spiertjes om je ogen ontspannen zich. Je strekt je rug. Een licht suizen in je hoofd, nauwelijks merkbaar. Je blijft zo even zitten.