

MINDFULNESS: EEN FRISSE DUIK IN HET NIET-WETEN

Door: Drs. Roel Vredenbregt*

Roel Vredenbregt vergelijkt in dit essay mindfulness met een bankje langs een drukke snelweg. Je moet soms even gaan zitten naast de drukte voordat je weer verder kunt. Ook in zijn werk als geestelijk verzorger in de GGZ is mindfulness voor hem belangrijk. Met cliënten oefent hij zich op een eenvoudige manier in de techniek; andere zorgprofessionals waarderen deze 'lichte' spiritualiteit.

Wandelaar, je voetstappen zijn de weg en niet meer dan dat.

Wandelaar, er is geen weg, de weg ontstaat al gaande.

Al gaande ontstaat de weg en als je achterom kijkt zie je het pad, dat je nooit meer kunt gaan.

Wandelaar, er is geen weg, enkel kielzog in zee.

(op een kloostermuur in Toledo)

Een stroming in de westerse filosofie die mij vanaf het begin van mijn studiejaren erg heeft aangesproken, is die van de *docta ignorantia*, geleerde onwetendheid. Nee, een stroming is het niet eens. Eerder een houding van waaruit met grote nieuwsgierigheid en een open aandacht naar de wereld en de mens wordt gekeken. De mens die reikt naar kennis, zich een enorm potentieel aan kennis heeft eigengemaakt, maar tegelijk kan loslaten – hoe moeilijk soms ook – en weet heeft van het niet-weten. Wij leven uit de hand van kennis die over een brug van duizenden jaren tot ons is gekomen. Aangekomen in de eenentwintigste eeuw zijn wij dagelijks ondergedompeld in kennisvormen

die ons leven op grote schaal domineren. De *Apple* waarop ik dit stukje schrijf is een verre nazaat van de appel die in meer paradijselijke tijden de mens voor het eerst toegang gaf tot dit fascinerende terrein van de kennis. Een boom met inmiddels vele takken. Ook de filosofie en de theologie hebben dit terrein sinds onheuglijke tijden ontdekt en maximaal benut. Nu kan kennis bijzonder veel in het leven verhelderen, maar zij verbindt zich nogal eens met de meer egocentrische kanten van ons mens-zijn. Kennis gaat dan functioneren als een middel om ons af te schermen van andere mensen en andere levensvormen. Een voorbeeld hiervan is wat ik laatst las: dat men door de beschikbare kenistechnologie in de visserij in staat is om vissen te vangen, door ze van de zeebodem op te vegen in grote netten, alsof je een vloer schoonveegt. Er ging toen wel een siddering door me heen. Variant uit de eenentwintigste eeuw op het verhaal over vijf broden en twee vissen?

De houding van *docta ignorantia* is er ongetwijfeld een van grote bewondering voor de kennis die de mens zich eigen gemaakt heeft, die almaar uitgroeit en tot onze beschikking staat, maar zij is

met nog meer eerbied vervuld voor het domein van niet-weten, dat achter al deze kennis schuilt. Nu doet de vraag zich voor: kun je als mens iets aanvangen met dit niet-weten als je in de eenentwintigste eeuw wilt meedoen in deze samenleving, die vervuld lijkt te zijn van een grenzeloos vertrouwen in kennis en technologie? Deze vraag is mijns inziens zeer actueel en raakt ook aan ecologische kwesties zoals hierboven. Het brengt me bij een gebied waar ik me al langere tijd mee bezighoud en me ook steeds meer in geschoold heb. Ik bedoel mindfulness.

Het Engelse woord *mindfulness* – vertaald als *aandacht* – is in eerste instantie door de bekende boedhistische monnik Thich Nhat Hanh gebruikt om de verworvenheden van meditatie nuchter en zakelijk te omschrijven. Hij wilde duidelijk maken dat meditatie weinig kracht in zich heeft als het een poging is tot spirituele ontsnapping aan deze wereld. In zijn optiek zou het moeten gaan om een landing, met lichaam en geest, in de concrete werkelijkheid van precies deze dag waarop je leeft. En laten de concrete dingen die je daarin doet dan gevuld worden met zorgzame aandacht, met *mindfulness*. De Amerikaanse moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn liet zich door deze houding inspireren om een achtweekse training te ontwikkelen voor mensen met stressklachten, waarin het oefenen met deze vorm van aandacht centraal stond. Oefenen met lichaam en geest om te leren zijn. De eenvoud van *mindfulness*, maar ook het wonder ervan, is dat het voorstelt om de wereld waar je middenin staat nu eens niet te bezien vanuit de maalstroom van je drukke gedachten en doelen. Het stelt de ervaring voorop om helemaal concreet aanwezig te zijn in deze wereld, op dit moment, zonder voorwaarden.

Stel dat je op een mooie dag op een steiger aan het water zit, dan kan je hoofd vol raken met vragen als: is het water niet te koud om te zwemmen, zijn die andere mensen in het water geen vervelende

types, zitten er geen enge vissen onder water...? Je kunt alle kennis en inzichten van de wereld erbij halen om antwoorden te vinden op deze vragen, maar je kunt ook een paar meter zakken en dan voelen hoe het is, daar beneden in het water. Als je dat doet, dan maak je heel concreet contact met deze werkelijkheid onder je voeten. Je blijft in dat geval niet alleen maar met je aandacht in je hoofd, waar gedachten en zorgelijke overpeinzingen het voor het zeggen hebben (wel of niet in het water, et cetera), maar je besteedt je aandacht aan *in-het-water-zijn* zelf. Hierdoor stap je in een wereld van niet-weten, althans gezien vanuit de schakelende gedachten in je hoofd. Zwemmend in of onder water krijgt de mentale activiteit van je geest het moeilijk om alles te blijven overzien, laat staan onder controle te houden. Maar... je zwemt, omgeven door water, en dat ervaar je. De Poolse pianist Krystian Zimerman, muzikaal zowel een wonder als een workaholic, met een sterke drang tot controle over toon en klank, zegt dat hij als tegenwicht in zijn leven graag duikt onder water: 'De hele sensatie van het terechtkomen [onder water] in een andere fysieke omgeving, waar je lichaam compleet anders functioneert, waar er geen mobiele telefonie is of internet, is al genoeg voor mij.' Hij ervaart daar duidelijk iets anders dan hij vanuit zijn dagelijkse gewoontepatronen rond piano's en geplande concerten gewend is. Een wereld die je niet naar je hand kunt zetten, maar die nieuwe sensaties voelbaar maakt. Duidelijk is dat het lichaam hierin een belangrijke rol als waarnemer van de werkelijkheid speelt.

Iemand die *mindfulness* beoefent, gaat meestal inzien dat we de wereld om ons heen, inclusief onszelf, kneden en vormen volgens gewoontepatronen die we ons gaandeweg in het leven hebben eigen gemaakt. Zo kan aandacht voor het lichaam tot de ontdekking leiden dat je pijn voelt op bepaalde plaatsen. Vervolgens kan men tijdens meditatieoefeningen merken dat dit iets te maken heeft met onbewuste keuzes in je leven, die bij-

voorbeeld veel stress opleveren. Situaties waar je niet helemaal gelukkig mee bent. Zo kun je ontdekkingen doen door aandacht te geven aan je lichaam, maar ook door aandacht te geven aan langsjagende gedachten waarvan de strekking kan zijn dat je dingen niet goed aanpakt, dat je een heleboel in je leven anders wilt. Men kan zich erin oefenen deze gedachten niet af te wijzen maar als realiteit van dit moment te zien. Mindfulness is te vergelijken met een eenvoudig bankje langs een drukke weg. Als men zich tussen het drukke verkeer bevindt en vandaar uit steeds belangrijke beslissingen moet nemen, dan is de kans op uitputting vrij groot. Door geregeld op het bankje plaats te nemen leert men eerst maar eens te kijken naar wat er op die drukke weg door het leven allemaal voorbijkomt. Verder hoeft men niets te doen. Aan de ene kant neemt men de situatie waar zoals die is (veel drukte) en aan de andere kant voelt men hoe men ergens midden daarin kan zijn (op dat bankje).

Zelf heb ik in mijn werk als geestelijk verzorger in de GGZ zoiets meegemaakt in hectische gespreksituaties met mensen. Ik kon voor mijn gevoel soms vastlopen in een gesprek en dan erg gaan piekeren over de vraag hoe hiermee om te gaan. Mindfulness gaf me de wonderlijke sensatie dat ik bij die persoon kon blijven met aandacht, terwijl ik tegelijk vanuit de drukke gedachten met mijn aandacht kon zakken naar de adem. Dat lukte vrij goed, omdat ik merkte dat de plek in mijn lichaam waar ik ademde nogal gespannen was. Door daar dan even te zijn, door een moment op dat 'bankje' te zitten, gebeurde er iets dat ik vanuit het denkende hoofd niet kon doorzien en overzien. Controle loslaten, een moment naar de dimensie van niet-weten gaan. Een moment van ademruimte.

Als men op dit pad van aandacht nog enkele verdere stappen zet, stuit men op een paradox: deze ervaring van niet-weten kan een *nieuwe manier van weten* worden. Dat kan gebeuren als men tij-

dens een mindfulness-training een communicatieoefening doet met een andere persoon: de een vertelt, de ander luistert. Als je met een heel open aandacht luistert, dan hoor je het verhaal van de ander, de spreker. Maar het kan zijn dat je nog meer opmerkt, iets wat je met je denkende hoofd nog niet wist. Het kan zijn dat je merkt dat je aandacht helemaal wordt meegetrokken naar die ander, dat je je in die ander verliest en jezelf haast kwijtraakt. Of je merkt dat je in reactie op die ander heel sterk in je eigen gedachten terecht komt. Mindfulness biedt de mogelijkheid dit soort patronen te ontdekken. Wat mij betreft geen onbelangrijke kennis. Het is het type kennis dat te maken heeft met *vertrouwd raken*. Op grond hiervan kunnen op een gegeven moment de juiste beslissingen genomen worden.

Na een opleiding gevolgd te hebben tot mindfulness-trainer, pas ik allerlei aspecten daarvan meer en meer toe in mijn werk in de GGZ. Met een aantal cliënten doe ik wekelijks eenvoudige mindfulness-oefeningen. Vooral door de vriendelijke, niet-oordelende houding nodigt het uit tot nieuwe ervaringen. Mensen kunnen er meer opgeruimd door worden naar lichaam en geest.

Ik merk dat het woord mindfulness bij professionals in het behandelcircuit een andere, vaak lichtere toon heeft dan het woord levensbeschouwing of religie. Dit is interessant. Natuurlijk, religies en levensbeschouwingen zijn over het algemeen eerbiedwaardige tradities. Ze kunnen verdieping geven en verbondenheid met anderen. Maar ik denk ook dat dwars daarop nogal wat tradities (religieus of seculier) gevormd zijn door de rationele helft van het menselijk brein. Het geloof in strakke zekerheden en daaruit afgeleide normen is vaak het gevolg. Dit geeft sommige mensen heel wat ballast. Men heeft echter recent ontdekt dat het brein ook actief is, maar dan anders, als het in beschouwende aandacht is (*the default brain*). Het zijn soms net andere plekken in de hersenen waar de detec-

toren van de hersenonderzoekers dan oplichten. Ik denk dat sommige creatieve geesten ons dit inzicht al eeuwen geleden hebben aangereikt door te spreken van een schouwende kennis die voortkwam uit hun houding van *docta ignorantia*. Een van hen, Meister Eckhart, zei in de dertiende eeuw dat 'de ziel' door zijn eigen beelden heen in zijn grond, in zijn diepte kan schouwen. Vanuit die ervaring zegt hij dan: Weet, mijn ziel is zo jong als toen ze geschapen werd. Ja, nog veel jonger! En weet, het zou me niet verwonderen als zij morgen nog jonger

is dan vandaag.' Hier spreekt duidelijk een mens die een bepaalde ballast van zich heeft laten afvallen. Op de stroom van de tijd word je vanzelf ouder, maar in de ruimte van de ziel, waar lichaam en geest verbonden zijn, waar de gedachten hun voorstelbare patronen een moment onderbreken, daar is de wereld jong en fris – steeds weer opnieuw.

* Drs. Roel Vredenburg is geestelijk verzorger bij Altrecht GGZ (Zeist/Utrecht).

advertentie

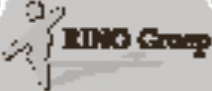
NIEUWE OPLEIDING:

Psychosociale oncologie voor geestelijk verzorgers

- Biedt inzicht in de lichamelijke, psychische en sociale effecten van kanker
- Voor geestelijk verzorgers betrokken bij de begeleiding en ondersteuning van oncologiepatiënten en hun naasten
- Start in september of november

Meer informatie en online inschrijven: www.rinogroep.nl/M1137

St. Jacobstraat 11-14 | 3501 BS Utrecht | T (030) 290 84 90 | E info@rinogroep.nl

 **RINO Groep**
MENS EN KENNIS