

‘Mindfulness is niet voor softies’

Een gesprek met grondlegger David Dewulf

Vanuit het Verre Oosten bracht hij een ogenschijnlijk simpel mantra met zich mee. ‘Leef in het nu’. Gegoten in een wetenschappelijk kader blijkt het dezer dagen een heilzame methode tegen de ziektes van onze jachtige levensstijl: stress, depressies, angst en pijn. Dr. David Dewulf, grondlegger en autoriteit, verklaart de hype rond mindfulness. En wij namen al mediterend de proef op de som. Of hoe duizenden gedachten ook kunnen stoppen met malen. “Ik vraag me soms oprecht af hoe mensen het doen zónder mindfulness ,al die uitdagingen in het leven.”

Freya Verwaeren

De atmosfeer van ons gesprek lijkt haast voorbestemd. Met een rustgevend kopje thee in de hand en z'n serene stem kabbelend op de achtergrond, verpersoonlijkt David Dewulf alle associaties die we op het eerste zicht met mindfulness verbinden. Met bezinning, meditatie en enige zweem van spiritualiteit op kop. Zij lijken de hoofdingrediënten uit te maken van een eeuwenoud Oosters recept, waaruit ook later de religie van het boeddhisme ontsproot. De oorspronkelijke leer trotseerde kortom de tand des tijds en begon eenvoudigweg met een man die zich 2500 jaar geleden afvroeg hoe het kwam dat hij zo ongelukkig was. En wat hij daar eventueel zelf aan kon veranderen. Ondertussen is mindfulness succesvol overgewaaid naar het Westen en kreeg daar binnen de kortste keren serieus voet aan grond – ten bewijze de ontelbare volgestampte boekenrekken en lokale cursussen die aan dit thema gewijd worden. Om nog te zwijgen van de meest uiteenlopende domeinen waar deze meditatietechniek inmiddels ingeburgerd is: ziekenhuizen, bedrijven, scholen, enzovoort. En te bedenken dat er in België een dikke tien jaar geleden van dit begrip nog geen sprake was. Dr Dewulf: “Ik heb altijd geweten dat ik iets met meditatie wou doen, maar miste er hier in België een geschikte opleiding voor en in het Oosten ontbrak het aan een goede wetenschappelijke basis. Met voorbedachten rade begon ik dan maar aan de studie geneeskunde, om vervolgens de wijde wereld rond te trekken in mijn zoektocht naar de juiste, wetenschappelijke omkadering van meditatie”. Soelaas vond hij uiteindelijk vlak voor de millenniumwissel, in een specifieke opleiding in Amerika. Dewulfs brandende ambitie om deze leer in België verder uit te bouwen en verfijnen kende uiteindelijk z'n werkelijke vuurdoop in 2002, toen het begrip ‘mindfulness’ hier in al haar glorie werd gelanceerd. “Voordien bestond het enigszins onder de naam ‘aandachtsgerichtheid””, zucht Dewulf. “Een zodanig zwaar beladen term die niet alleen de lading onvoldoende dekt, maar vooral ook de mensen wegjaagt.”

Malend brein

Dezer dagen mag er eerder van een massale toeloop gesproken worden. Mindfulness staat dan ook open voor iedereen en er zijn allerhande redenen om het te beoefenen. “Maar het is voornamelijk bedoeld voor mensen die verloren zijn in hun denken”, licht Dr. Dewulf toe. “Voor de piekeraars, de perfectionisten, de stresskonijnen onder ons. Voor zij wiens hoofd alsmaar blijft malen, zodat ze als het ware vast komen te zitten in hun gedachten. Mindfulness kan deze mensen helpen om daadkrachtiger in het leven te staan, en werkelijk tot actie over te gaan.” Maar ook de eeuwige perfectionisten heeft mindfulness in haar vizier. “Veel mensen streven naar perfectie, maar dat is een lijdensweg. Niemand is namelijk perfect, en zal dat nooit zijn. En toch blijven we er met z'n allen lustig naar streven, vaak ten koste van onze levenskwaliteit én gezondheid – denk maar aan de jammerlijke opgang van depressies en burn-outs in onze samenleving.” Gelukkig vinden velen reeds de weg naar mindfulness en wordt de methode een voornamelijk gunstig en betrouwbaar imago toegedicht. Toch bestaan er ook nog veel misverstanden hieromtrent, aldus Dewulf. “Dat het bijvoorbeeld enkel is

weggelegd voor softies. Maar de beoefening ervan vraagt eigenlijk heel veel moed. Moed om de eigen emoties te erkennen, toe te laten en er verantwoordelijkheid voor te nemen. Wie mindfulness volgt, kan zich niet meer blijven wentelen in de slachtofferrol, in het zoetzure gevoel van lijden.” Want de meditaties richten zich rechtstreeks op ‘de bron van alle kwaad’: onze eigen menselijke geest. “Die tolt namelijk van de gedachten die een eigen leven leiden”, getuigt Dewulf gedreven. “We denken, we plannen, we maken ons zorgen, en we denken nog wat meer. Het stopt nooit. Heb je ooit beslist: nu ga ik me zorgen maken? Neen, dat gebeurt vanzelf. Kortom: onze gedachten leiden een eigen leven en creëren piekergedrag en negatieve emoties die een waardevol leven in de weg staan. De oplossing die mindfulness aanreikt, dient van datzelfde (koppige) brein te komen. Kortom: je kan het nooit op een ander steken en dient gewoon bij jezelf ten rade te gaan.” We werpen zelf even schuld bewust een vluchtige blik op onze afgeknabbelde nagels – weerloze slachtoffers van onze stress- en piekeraanvallen. En beslissen daar en dan om ons volledig onder te dompelen in het nieuwe boek van Dr. Dewulf, onder de veelbelovende titel ‘Jezelf accepteren met mindfulness en compassie’.

Zelfaanvaarding

We pleiten zelf maar meteen schuldig aan een vooroordeel t.o.v. mindfulness: dat het een zweverige materie betreft, die maar wat in het ijle naar je diepste zielenroerselen hengelt en er vervolgens enkele diepzinnigheden tegenaan smijt. Sloegen we daar even de bal mis! In heldere bewoordingen word je in het boek door de verschillende meditaties geleid, die zeer concrete oefeningen bevatten om even stil te staan bij jezelf als persoon. Welke gevoelens en gedachten daarmee gepaard gaan. We betrappen onszelf erop dat deze niet zelden gelinkt kunnen worden aan volgende weerkerende gedachten: ‘Ben ik wel goed bezig?’, ‘Had ik dit niet beter anders aangepakt?’, ‘Wat denken anderen over mij?’, ...Haast niemand lijkt eraan te ontsnappen: de twijfel aan zichzelf en de vraag of we niet een beter mens kunnen zijn. We worstelen kortom vaak om onszelf te aanvaarden zoals we zijn. En dat is wat mindfulness nu net zo bijzonder maakt. “Een mens snakt ernaar om geëerd te worden. We krijgen graag lof toegezwaaaid en wensen voornamelijk van anderen te horen dat we fantastisch zijn. En dat kan ook wel vaak zo het geval zijn, maar de realiteit leert ons dat dit niet altijd zal gebeuren. Ook omdat je niet altijd de beste, mooiste of meest efficiënte persoon kan zijn. Iedereen kent mindere dagen. En eerder dan jezelf enkel goed te vinden wanneer je geprezen wordt – goedgekeurd in de ogen van de anderen - laat mindfulness toe om die goedkeuring uit jezelf te laten komen. Of met andere woorden: ‘Kan ik ok zijn met het feit dat ik niet altijd ok ben?’, aldus Dr. Dewulf. De innerlijke criticus in onszelf fronst even de wenkbrauwen, want ons streven naar perfectionisme is geen doetje dat zich zomaar aan de kant laat schuiven. Is het niet van alle tijden en voornamelijk ingebakken in de mens om de lat hoog te willen leggen? “Het is vooral een heel Westers fenomeen”, benadrukt Dr Dewulf. “Toen de Dalai Lama in het Westen aankwam, schrok hij ervan hoe mensen zichzelf hier veroordelen. “That’s a serious mistake”, verzuchtte de geestelijke leider, “everyone is very precious”. Dat iedereen uniek en dierbaar is, willen we graag geloven. Maar toch blijft onze innerlijke criticus morren. We kunnen ons namelijk niet ontdoen van het idee dat ‘jezelf aanvaarden’ gewoon een vrijgeleide is om niet aan je slechte kantjes te werken. Dr. Dewulf sust. “Het probleem is dat we dikwijls werken aan onszelf vanuit een initieel gevoel van tekort. Het gevaar bestaat erin dat je beter wil worden, zogenaamd anders dan je nu bent. Je veroordeelt jezelf. De kunst bestaat er eigenlijk in om te erkennen dat er steeds ruimte is voor verbetering, en tegelijkertijd te aanvaarden dat je perfect bent zoals je bent’. Wie reeds een gezegende leeftijd heeft bereikt, wrijft zich misschien wel in de handen nu. Want hebben we tegen dan onszelf al niet lang aanvaard? “We hopen inderdaad dat senioren wijzer en milder voor zichzelf zijn. Al vormen levenservaring en leeftijd niet de cruciale factoren daarbij. Enkel iemand die bereid is om z’n

moelijkheden tegemoet te treden en eruit te leren, zal wijzer én gelukkiger worden. Wie z'n lijden ontkent, zal als mens nooit groeien. En geloof me, dat blijft knagen en broeien. Wat dan voor nog meer lijden zorgt.”

Meditatie en het strand

Hoe beter je mening over iets te vormen dan het aan den lijve te ondervinden? We nemen een comfortabele houding aan, zetten de meditatie-CD op maximum, en laten ons meevoeren door de zachte begeleidende stem. Sommige meditaties laten ons alvast niet onberoerd. Het feit dat er ook meestal gestart wordt met de focus op de adem – ‘het altijd beschikbare anker in de drukte van het leven’ – brengt op zich al een zekere rust met zich mee. De meeste oefeningen laten me vooral inzien dat ik een bepaalde bril opheb. Dat mijn ‘ik’ steeds veranderend én tijdelijk is: soms heb ik een boze ik, dan weer een vrolijke ik, soms een verdrietige ...

Doorheen de meditaties merk ik hoe gemakkelijk dit zich vormt, en dan ook weer verdwijnt. Die ‘ikken’ hebben allemaal een eigen verhaal – in mijn voorstelling gaat dat van ‘blablabla’ – verhalen die ons hoofd vaak tilt doen slaan. Als je deze verhalen loslaat, maant de zachte stem me aan, kom je eindelijk thuis in het nu. En die pure ervaring kan ik wel smaken: wat je direct ziet, hoort, voelt. Zonder daar enige extra ballast aan te koppelen van gedachten of emoties. Gewoon open staan voor de directe beleving van het moment. De controlefreak en voorzichtige cynicus in mezelf durft bij sommige meditaties wel nog tegenpruttelen, maar dat nu-verhaal heb ik volledig beet. Ik noteer alvast mijn eerste goede voornemen voor komend jaar: niet zoveel denken en doen – lees: als een gek door het leven hollen – maar af en toe eens een rustpunt inbouwen om te voelen en te zijn. Het is zoals aan het strand liggen op vakantie. Je geniet van de zon en hebt geen zorgen. Je zit totaal in het nu. Maar zodra je denkt: ik moet straks zeker nog mijn mails lezen; wat zouden we nu eten vanavond?; misschien ben ik toch niet in de mode met deze bikini,... enzovoort, enzoverder. Dan gaan de verhalen weer met jou aan de haal en gaat het moment verloren in al haar schoonheid. We hebben het begrepen. Af en toe durven grijnzen naar die verhaaltjes vanuit een rustig nu-moment en er niet in meegaan: het zal nog veel oefening en meditatie vergen, maar we komen er wel. Dr. Dewulf stelt ons alvast gerust: “Voortdurend in het nu leven is ook onmogelijk. Je beweegt steeds heen en weer tussen het zogenaamde ‘strand’ en ‘verhalen en gedachten’. Het gaat erom dat je de vrijheid hebt om te kunnen switchen tussen die verschillende gemoedstoestanden. Je kiest kortom zelf wanneer je echt wil ontspannen en gewoon blij bent dat je er mag zijn.”

Doeltreffend

Succesverhalen zijn er alom. Een indrukwekkend lijstje van de doeltreffendheid van mindfulness wil de meditatiegoeroe ons niet onthouden: “Het stimuleert immuniteit, halveert de kans op herval in depressie en helpt mensen beter omgaan met overweldigende emoties. Ook angst, spanning en stemmingsstoornissen kunnen we ermee te lijf gaan en tevens een significant hogere pijntolerantie creëren.” Soms zorgt het zelfs voor heel verrassende resultaten. “Na een meditatiesessie kwam een vrouw die reeds 30 jaar getrouwd was naar mij met een fantastisch hilarische bekentenis. Ze was namelijk voor de eerste keer door mindfulness tot het besef gekomen dat, als ze ruzie maakte met haar man, het toch niet altijd zijn schuld was.”

We lachen, maar beseffen tegelijkertijd dat we zelf ook nog heel wat inzichten te gaan hebben. We wensen alvast ons hoofd, gespannen schouder en afgeknabbelde nagels wat meer rust toe. Vanaf...NU!