

[DE GAST]

David Dewulf

MINDFULNESS-
EXPERT

– 'IK HEB GELEERD OM MIJN
EIGEN WAARDEN MINDER
PERSOONLIJK TE NEMEN'

TEKST SIGYN ELST - FOTO'S FRANK TOUSSAINT

Hij heeft pas een twaalfde boek uit, zijn agenda loopt over van de afspraken en tijdens ons gesprek weerklinkt zijn gsm regelmatig - met weliswaar een sfeervolle tune. Zijn jongste dochter loopt rond in huis en kruipt regelmatig bij haar papa op schoot. Mindfulnessautoriteit David Dewulf blijft er onverstoord onder. 'Mindfulness is een enorme hulpbron.'

Wanneer voelde je je voor het eerst aangetrokken tot mindfulness?

David Dewulf: 'Ik was toen elf jaar. Ik herinner me dat we op Nieuwjaar op tv naar het overzicht keken van de verschillende landen die het nieuwe jaar hadden ingezet. Er was net een beeld van Amerika getoond waarbij iedereen stonk en al zingend op straat rondliep en onmiddellijk daarna kwam Japan met beelden van een zenmeditatie. Ik wist op dat moment nog niet wat dat was maar wat ik zag maakte indruk op mij. Die diepe vorm van sereniteit greep

me aan. Daarnaast herinner ik me uit diezelfde periode dat ik op familiebezoek was bij mijn prachtige grootmoeder. Er stond chocolade op tafel en een van mijn tantes vertelde dat ze van de dokter geen suiker meer mocht eten maar dat ze chocolade niet kon laten. Op het moment dat ze dat zei stak ze een praline in haar mond. Ik zie het nog altijd voor me en had de bedenking: is de menselijke geest zwakker dan een stukje chocolade? Ik was verbaasd.'

Toen was je dus al bezig met de invloed die je kan hebben op je eigen geest?

DD: 'Ik voelde snel aan dat je eigenlijk zelf kan bepalen in welke mate je slaaf bent van de wereld, als je maar voldoende innerlijke kracht hebt. Gekoppeld daaraan heb ik kort daarna een jaar lang geen chocolade gegeten. Als test om te zien of dat me lukte. En dat ging.'

Kreeg je die aparte manier van denken mee via je ouders?

DD: 'Ik ben eigenlijk in een totaal andere wereld opgegroeid. >>>

A close-up portrait of David Dewulf, a middle-aged man with thinning brown hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a white collared shirt under a dark blue sweater. The background is blurred, showing red and grey tones.

DAVID DEWULF (46)

is opgeleid tot arts maar vooral gekend van zijn werk op het vlak van mindfulness. Hij richtte het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM) op, dat niet alleen wetenschappelijk onderzoek doet maar ook opleidingen geeft en projecten zoals mindfulness voor jongeren ondersteunt. Dewulf werkt nauw samen met verschillende universiteiten om het effect van mindfulness verder te onderzoeken en schreef al twaalf boeken over mindfulness. Hij woont vlakbij Gent met zijn vrouw en vier kinderen.

>>> Mijn ouders waren zakenmensen met een succesvol eigen bedrijf waar op het hoogtepunt bijna driehonderd mensen werkten. Ik had waardering voor wat ze deden maar ik voelde ook al gauw dat zo'n leven niks voor mij was. Toen ik vijftien was sloeg het lot toe. Mijn broertje van acht jaar geraakte betrokken bij een ongeval. Hij heeft nog acht weken in coma gelegen maar heeft het uiteindelijk niet gehaald. Dat had een enorme impact op de familie. Mijn moeder is in de periode na zijn overlijden onder meer yoga gaan beoefenen en boeken beginnen lezen die ook mij geïnspireerd hebben. Zo was er het boek *Autobiografie van een yogi* van Paramahansa. Die ideeënwereld heeft me er toen toe aanzet om vegetariër te worden.'

Hoe ging jij om met het gemis van je jongere broer?

DD: 'Het heeft wel twintig jaar geduurd vooraleer ik daar echt volledig door was. De impact op ons gezin was zo groot. Als tiener zag ik wat het deed met mijn ouders om een kind te verliezen. Elk gingen ze er op een andere manier mee om, een manier die voor hen op dat moment het meest zinvol was.'

Heeft die gebeurtenis je nog meer in de richting van mindfulness gedreven?

DD: 'Ik was al wel wat bezig met *tai chi*, taoïsme en meditatie maar ben er daarna nog meer over gaan lezen in spirituele boeken. Met heel veel weerstand maar met het geluk dat ik een leraar meekreeg heb ik op mijn achttiende mijn eindwerk over *tao* en *tai chi* mogen maken in de middelbare school. Ik was heel blij dat het kon want in die tijd was dat bijzonder.'

Vond je omgeving dat geen vreemde bezigheden voor een jongen uit een gezin van zaakvoerders?

DD: 'Ik had het gevoel dat iedereen het altijd wel van mij aanvaardde, ook mijn vrienden die wel eens moesten lachen omdat ik als enige op café zat met een glas water bijvoorbeeld. Dat was gewoon hoe ik was, zonder meer, want ook als tiener had ik al snel door dat ik mijn visie niet moest opdringen aan anderen. Ik was bijvoorbeeld vegetariër omdat ik vond dat je verantwoordelijkheid moet nemen voor de volledige keten waar je deel van uitmaakt. Stel nu dat je zelf het lammetje moet slachten dat je vanavond gaat opeten. Veel mensen zouden dan toch maar voor de wortels gaan, om het even hilarisch voor te stellen. Maar wel vlees eten omdat iemand anders het al voor je geslacht heeft en je daar dus niet meer over moet nadenken, dat vind ik niet helemaal kloppen. Maar die visie opdringen aan mijn vrienden, dat heb ik nooit gedaan. Het was gewoon mijn keuze en die werd aanvaard. Ook mijn ouders hebben me altijd vrij gelaten in mijn eigen keuzes en ze zelfs gewaardeerd. Mijn vader voelde dat ik niet zomaar zoekende was, ik was van nature introvert en rustig maar ook heel vastberaden in de

– 'IK WIL HET BESTE
VAN MEZELF
GEVEN AAN MIJN
KINDEREN EN HEN
BIJSTAAN IN DE PIJN
DIE ONVERMIJDELIJK
DEEL ZAL ZIJN VAN
HUN LEVEN'

dingen die ik deed. Dat paste wel bij zijn eigen levensmotto dat luidt dat je maar twee dingen nodig hebt: gezond verstand en de bereidheid om te werken. Er zijn veel mensen die van alles willen, maar de vraag is vooral: wat wil je ervoor doen. Mijn vader was een selfmade man maar iemand die ervoor ging. Hij zag dat ook in mij, al was het dan niet om zijn zaak over te nemen, iets wat hij zoals iedere ouder wel graag had gehad.'

Uiteindelijk viel de keuze voor je verdere studie op geneeskunde. Hoe kwam dat?

DD: 'In meditatie kon je niet verder studeren, dus werd het geneeskunde. Ik ben eraan begonnen terwijl ik al wist dat ik het beroep van arts nooit zou gaan uitoefenen. Wat ik wel wilde was een stevige basis.'

Die geneeskundige basis geeft je meteen ook veel geloofwaardigheid.

DD: 'Ja, maar het is niet omdat een dokter iets zegt dat het waar is. Soms lopen mensen in die valkuil. Natuurlijk heb je als arts stevige bagage en de vaardigheden om iets grondig te onderzoeken. Wetenschap is belangrijk maar loopt soms achter op de feiten. Sinds twaalf jaar is bijvoorbeeld aangetoond dat mindfulness efficiënt is om depressie te voorkomen. Had je dat dertig jaar geleden naar buiten gebracht dan zou je verketterd zijn als arts. Terwijl het dertig jaar geleden ook al werkte hoor.'

Na je studie trok je naar India. Hoe bepalend was die ervaring?

DD: 'Dat was het eerste wat ik gedaan heb nadat ik afstudeerde als arts. Ik was sowieso al sterk aangetrokken tot die oude cultuur. India was een openbaring. Ik leerde nieuwe vormen van yoga en meditatie kennen, nam een kijkje in de ayurvedische geneeskunde en draaide een tijd mee met een lokale dokter. Heel inspirerend maar toch niet helemaal voor mij. Het half jaar dat ik in China was en me onderdom-

pelde in de Chinese alternatieve geneeswijze zorgde voor eenzelfde ervaring: uiterst boeiend, maar ook niet voor mij. Ook in Zwitserland, Duitsland en de Verenigde Staten ben ik alternatieve geneeswijzen gaan bestuderen. Ik vond het jammer dat alternatieve geneeskunde in onze klasieke artsopleiding werd doodgezwegen, alsof het niet bestond. Zo kan je er eigenlijk ook geen uitspraken over doen. Ik vond het vreemd dat veel artsen het afschrijven als iets wat niet werkt, terwijl er maar weinig over geweten is. Gelukkig komt er nu wel meer onderzoek waardoor in kaart wordt gebracht wat werkt en wat niet.'

Als alternatief arts aan de slag gaan is nooit een optie geweest?

DD: 'Ik vond het prikkelend om een ruimer beeld te kunnen ontwikkelen maar er was nooit iets waarvan ik zei: dit is het nu. De essentie is dat ik mensen wil helpen maar ik kan alleen iets aanbrengen waar ik honderd procent achter sta. Er zijn dingen die me wel aanspreken. Zo heb ik in China *qi gong* leren kennen, wat me op dat moment hielp om mijn rugklachten te verminderen. Ook een aantal meditatievormen hebben me vooruitgeholpen maar dat alles was net niet genoeg om er echt mijn missie van te maken. Het was pas toen ik mindfulness en *mind-body medicine* in een wetenschappelijk kader kon bestuderen in de VS dat ik zeker wist wat ik wilde doen.'

Je recentste boek handelt onder meer over mindful werken. Heel erg van deze tijd is dat mensen hun identiteit verweven zien met hun werk. Anderzijds blijkt het werk een enorme stressfactor. Wat raad jij aan?

DD: 'Als mensen het moeilijk hebben en de tijdsdruk begint toe te nemen worden zogenaamde niet essentiële dingen uit het leven geschrapt. Er wordt bijvoorbeeld geen tijd meer gemaakt voor leuke dingen, familie en vrienden. En wat is het enige wat dan nog overblijft? Werk. Als dat dan ook onderuit wordt gehaald door een tegenslag of omdat je bijvoorbeeld ontslagen wordt dan ben je alles kwijt. Werk is belangrijk en hoort erbij maar mag niet het enige zijn en zeker niet je enige bron van eigenwaarde. Als mensen me vertellen dat ze complimenten hebben gekregen zeg ik altijd "geniet ervan en neem het niet te persoonlijk". Hoe persoonlijker je succes neemt, hoe persoonlijker je ook falen zal nemen. Dan word je heel labiel meegeslingerd op de golven van het leven. Eigenwaarde geeft natuurlijk een leuk gevoel en is geassocieerd met psychologisch welzijn maar heeft ook heel wat nadelen'.

Zoals?

DD: 'Het zal bijvoorbeeld sociale competitie in de hand werken, het is ik of jij. Eigenwaarde werkt als het goed met je gaat of als je de beste bent. Op momenten dat het je wat tegenzit laat eigenwaarde je in de steek. Wat we moeten



leren met betrekking tot werk is compassievol zijn, accepteren dat je soms oké bent en soms ook niet, dat je mens bent en soms fouten maakt. Onderzoek toont aan dat mensen die gefocust zijn op een hoge eigenwaarde hun fouten het liefst willen wegmoffelen. Zij die compassievol in het leven staan kunnen die fouten in de ogen zien en zijn daarom meer bereid om verantwoordelijkheid te nemen voor hun fouten en eruit te leren. En zo kan je groeien als mens. Compassie is dus belangrijk op de werkvloer, maar ook in het ouderschap bijvoorbeeld.'

Hoeveel kinderen heb jij?

DD: 'Vier kinderen tussen veertien en drie jaar oud.'

Lukt het je om altijd mindful in het ouderschap te staan?

DD: 'De vraag is wat dat betekent, "mindful zijn". Soms vragen mensen me of het me lukt om altijd rustig te zijn. Ze denken dat het een betrachting is van mindfulness maar dat is onmogelijk. Er is ook niks mis mee om af en toe eens onrustig te zijn. Soms hebben we onrust nodig om mee te kunnen lopen in de drukte. Belangrijk is wel om de vaardigheden te hebben om de knop weer om te draaien. Veel mensen voelen onrust maar vinden de knop naar rust niet meer. Dat is wat je leert met mindfulness. Het gaat er niet om om altijd je evenwicht te behouden, dat gaat niet. Waar het wel om gaat is zien wanneer je je evenwicht verliest en het dan kunnen terugvinden. Vandaar is mindfulness enorm behulpzaam binnen het ouderschap want kinderen opvoeden is niet eenvoudig. De samenleving vandaag is complex, een grote uitdaging voor onze kinderen. Dat maakt dat ook ouders voor een uitdaging staan. Voor mij is mindfulness ook daar een enorme hulpbron. Ik wil het beste van mezelf geven aan mijn kinderen. Ook al weet ik dat ik nooit perfect zal zijn. Ik wil hen kunnen bijstaan in de pijn die onvermijdelijk deel zal zijn van hun leven. Niet vluchten voor pijn, niet doen alsof het er niet is, niet drama- >>>



'IK HEB MOEILIJKE PERIODES GEKEND EN SOMS FOUTEN GEMAAKT. MAAR DANKZIJ MINDFULNESS HEB IK LEREN ZIEN DAT DAT ERBIJ HOORT'

>>> tiseren. Wel komen opdagen met oprechte betrokkenheid voor je kinderen, jezelf en je dierbaren. 'Neem je je kinderen al mee op de weg van de mindfulness?

DD: 'Een beetje. Het ene kind staat er meer voor open dan het andere. Je kan het niet forceren. Het belangrijkste is wat ik als ouder nu kan geven, liefde, dat ze weten dat ik er voor hen ben en hen oneindig graag zie, wat er ook gebeurt. Dat is compassievol ouderschap. Dat is iets anders dan ouderschap vanuit eigenwaarde, dat is heel voorwaardelijk, en daar zitten veel mensen in vast. Ze projecteren hun eigen ideeën en de boosheid als hun kinderen daar niet aan voldoen. Met compassie leer je meer begrip te hebben voor ieder kind zijn eigenheid, zijn moeilijkheden, zijn meevalers en tegenvallers.'

Mindfulness is ook bruikbaar in relaties - ook in de jouwe, zo bleek. Je schreef er een boek over.

DD: 'Ik heb dat boek geschreven toen een relatie van tien jaar op zijn einde liep, het was een moeilijke periode in mijn leven. Mindfulness en compassie kunnen je daar echt bij helpen. Het beeld van de lotus was voor mij een sterke steun. Dat eeuwenoude symbool vind je terug in het Oosten. Waarom? Omdat de lotus groeit in de modder, symbool voor het slijk der aarde. Je kan zeggen dat de lotus haar schoonheid niet aan het leven kan schenken zonder de modder, ze kunnen immers niet zonder elkaar bestaan. Meestal komt een partnerruzie neer op vier woorden. Jij, modder, ik, lotus. En dan zit je vast. Belangrijk is dan de herkenning dat we beiden modder en lotus in ons dragen, en verantwoordelijkheid te dragen voor je eigen modder en compassie en begrip te hebben voor de modder van je partner. Als je echt diep zit of je eenzaam voelt dan is meditatie de compassievolle vriend bij uitstek. Ik beschreef die meditatie in mijn boekje *Jezelf accepteren met mindfulness en compassie*. Ik heb er zelf al meerdere keren steun van ervaren, op de momenten dat ik net iets meer nodig had dan

de klassieke mindfulnessoefeningen.'

Ben je tevreden over de weg die je tot nu toe hebt afgelegd?

DD: 'Ik heb ook best moeilijke periodes gekend en soms ook fouten gemaakt. Maar dankzij mindfulness en compassie heb ik leren zien dat dat erbij hoort en dat je daarvoor kan groeien als mens. Mijn moto is leren van alles wat er op mijn pad komt. Iets wat ik bijvoorbeeld geleerd heb is om mijn eigen waarden minder persoonlijk te nemen. Dat klinkt misschien vreemd. Natuurlijk is het nodig om waarden te hebben, maar wie waarden heeft is soms ook verontwaardigd. En hoe mooi je waarden ook mogen zijn, ze blijven rond jezelf draaien. Mijn schip kon vroeger kantelen als ik verontwaardigd was. Nu voel ik dat ik mijn evenwicht behoud. Zo zijn er mensen die onrechtstreeks verbonden zijn met mijn leven die me echt verontwaardigen. Vroeger zou dat me gegrepen hebben of zelfs boos maken. Nu vind ik het nog altijd jammer dat bepaalde dingen kunnen maar ik laat de pijn die ik voel dan geen golf van boosheid worden die mijn leven kleurt. Ik neem het niet persoonlijk. Dat is wat ik ook in mijn laatste boek omschrijf: als je de strijd opgeeft kan je alles winnen! Je vindt je nobele plaats terug. Je ontdekt dat het niet meer allemaal rond jezelf draait. Dat er een verbonden geheel bestaat waaraan we veel te danken hebben. En dat we betrokken moeten zijn als we gelukkig willen zijn. Betrokken bij onze kinderen, onze vrienden, onze collega's, ons werk. Betrokken bij wie we kennen en niet kennen. Alle mensen die deel uitmaken van deze wereld, van dit wonderlijke bestaan.' ■

MEER LEZEN

Heartful leven, mindful werken. Balans in je leven in 7 stappen, David Dewulf (Lannoo, 2014)