

ALTERNATIEVEN

WAT ALS MINDFULNESS NIET WERKT VOOR

JOU? Je snapt het niet. Je las de boeken, volgde lessen, deed alle oefeningen zoals opgedragen en toch voel je je geen greintje meer mindful dan daarvoor. Zou het kunnen dat mindfulness niet voor iedereen werkt?

TEKST BARBARA SEYNAEVE



Er is heel wat wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness, het aantal publicaties over het onderwerp blijft stijgen. We krijgen dan ook een steeds beter beeld van het hoe en waarom van mindfulness. Wie heeft er baat bij en wie niet? In welke omstandigheden is de impact van mindfulness het grootst? Eén ding is zeker: het werkt niet voor iedereen. Zo bleek uit recent onderzoek van de UGent dat mindfulness als pijnbeheersing vooral werkt bij emotionele piekeraars. Studenten kregen pijnprikkels toegediend terwijl ze ofwel naar een sprookje luisterden, ofwel een mindfulnessoefening deden. Het verhaaltje bleek efficiënter als afleiding van de pijn dan de aandachtsoefening, behalve bij studenten die de neiging hadden tot piekeren. 'Het is een zoveelste aanwijzing dat mindfulness niet de heilige graal is', zegt Björn Prins, die het onderzoek uitvoerde voor zijn doctoraat. 'Maar ik daag je uit om een techniek of training te vinden die altijd werkt voor iedereen.' Hoewel de wetenschap er nog lang niet uit is

kunnen we een zestal mogelijke oorzaken beschrijven waarom mindfulness niet zaligmakend is. Een van de belangrijkste is dat mindfulness een verzamelnaam is voor heel wat verschillende trainingen. 'Grondlegger Jon Kabat-Zinn vertaalde het zenboeddhisme naar een achtwekenprogramma voor een ziekenhuiscontext, om uitbehandelde patiënten te leren omgaan met chronische pijn', legt Edel Maex uit. 'Maar dat betekent niet dat

iedereen gebaat is bij dat programma. Als je dat op scholen zou geven dan is dat een beetje zoals Spaans praten in Groot-Brittannië. Je moet de essentie telkens vertalen naar een specifieke context.' Afhankelijk van je klachten zijn er aparte trainingen, en mindfulness wordt ook almaar meer geïntegreerd binnen bestaande kennisdomeinen. Zo kan een organisatiepsycholoog er iets anders mee doen dan een logopedist. Zoek dus naar een training of programma die het best bij jouw specifieke nood aansluit.

'Mindfulness is niet de heilige graal maar ik daag je uit om een techniek te vinden die altijd werkt voor iedereen'

BJÖRN PRINS, MINDFULNESSEXPERT

CHARLATAN

Een tweede belangrijk aspect is de mindfulnesstrainer zelf. Want iedereen mag de titel dragen, terwijl een degelijke opleiding noodzakelijk is om de essentie en de technieken goed over te brengen. Ga dus altijd na wat de achtergrond van je trainer is en waar hij zijn opleiding heeft gevolgd. Omdat trainingen steeds gespecialiseerder worden is het ook altijd een beloftevolle indicatie als je een intakegesprek voorgesteld krijgt. De trainer kan dan meteen ook polsen of je verwachtingen over mindfulness wel kloppen. 'Wil je leren ontspannen dan is mindfulness niet per se een goede keuze', zegt Björn

Prins. 'Dan ga je beter iets anders volgen. Want het is niet altijd ontspannend. Je leert de dingen zien zoals ze zijn, ook stress, angst, enzovoort. Mindfulness drukt je met de neus op de feiten, in de stille hoop dat het je tot actie aanzet.' Verkeerde verwachtingen zijn een derde reden waarom mindfulness voor jou misschien niet werkt. Denk dus goed na waarom je een training of opleiding wilt volgen.

DUIZEND UREN

Mindfulness werkt ook niet voor alles, dat is een vierde factor waar mensen soms niet genoeg rekening mee houden. 'Af en toe komen mensen naar mij met de boodschap: mijn zoon heeft moeite met studeren. Misschien moet hij eens een cursus volgen?', zegt Björn Prins. 'Maar misschien zouden ouders beter eerst eens nagaan of die jongen wel in de juiste richting zit, of hij zich wel goed voelt in de klas. Misschien wordt hij gepest en kan hij zich daarom niet concentreren? Of misschien werkt zijn studiemethode gewoon niet.' Mindfulness kan dan in een latere fase een aanvulling zijn, maar is niet altijd de eerste keuze voor elk probleem. Een vijfde element is dan ook de timing waarop je met de training begint. Als je volop in een zware depressie zit dan moet je eerst bij een arts langs en zal je pas baat hebben bij mindfulness als de eerste diepe dalen voorbij zijn. Ten slotte nog een gouden raad als je eraan wilt beginnen: oefen! Motivatie is de zesde component voor het al dan niet succesvol toepassen van mindfulness. Je motivatie is belangrijk, maar het betekent niet dat je elke dag urenlang moet oefenen. De relatie tussen hoeveel je oefent en hoe goed mindfulness werkt is niet eenduidig. Het zou kunnen dat je meer vooruitgang zal boeken als je tien minuten per dag besteedt aan mindfulness, maar dan wel heel op een kwalitatieve manier. De kwaliteit waarmee je de oefening doet is vaak belangrijker dan hoe lang je ze doet.

Zo kan het ook

1 Coaching met paarden

'Paarden zijn ontzettend gevoelig voor het opvangen van signalen om zich heen', zegt Vicky Daniels, psychologe, coach en amazone. 'Het zijn sociale prooidieren, ze zijn dus heel alert voor hun omgeving en voor elkaar. Ze reageren dan ook meteen op de houding en het non-verbale gedrag van mensen in hun buurt. En dat is waar we tijdens de coaching mee werken.' Vicky zet de dieren meestal in om de verbinding binnen teams te versterken maar gebruikt ze ook



tijdens persoonlijke coachingsessies. 'Een paard leert je anders kijken naar iets waar je mee zit', legt ze uit. 'Een dilemma waar je niet uit raakt, angst waar je je niet overheen kan zetten of een conflict met een geliefde. Het kan van alles zijn. De weg naar het paard, en het werken met het dier, kan je een ander pad tonen. Een alternatief waar je

nog niet aan gedacht had misschien, of een verfrissend perspectief.' De dag op de manege in Herselt begint fabelachtig, wanneer een kudde van vijftig paarden over de heuvels en weiden komt aangerend en het gras voor onze voeten begint af te knabbelen. Eenmaal de eerste angst - 'Kunnen ze bijten? Gaan ze stampen? Moeten ze echt zo groot zijn?' - weggeëbd is volgen een aantal oefeningen in aanwezigheid van de paarden, en daarna gaan we verder met Mike, de zwartgeblakerde leider van de kudde. 'Alles hangt af van je eigen invulling', zegt Vicky. 'Je kan enkel proberen om heel dicht bij je eigen lichaam te blijven, bij je eigen kracht, en



zien wat er gebeurt als je naar het paard toe stapt.' De oefeningen lijken bij iedereen iets anders op te wekken, en de reacties achteraf zijn heel uiteenlopend, maar de dag heeft niemand onberoerd gelaten. Als alternatief kan dat tellen. www.playtoday.be



2 Body Stress Release

Fysieke stress door een overbelasting van je rug, emotionele spanning als gevolg van een scheefgetrokken werk-vrijtijdbalans en chemische stress door voedselallergieën. Dat alles wordt grotendeels door het lichaam verwerkt, maar niet volledig. De overblijvende stress zet zich vast op je spieren, en zorgt stukje bij beetje voor meer irritatie op de omringende weefsels. 'Je kan het vergelijken met de rokken van een ui', zegt Veerle Bal. 'Er komt telkens een laagje bij, tot je merkbaar last begint te hebben van pijnlijke spieren of juist gevoelloosheid.' De stress zet zich vast volgens bepaalde patronen, en dus werken *BSR-practitioners* vooral rond de ruggengraat, waar alle spanningslijnen samenkomen. 'Met zachte handmatige bewegingen, impulsen, stimuleren we het zelfgenezend vermogen van het lichaam', legt Bal uit. 'We maken dus zelf de spanning niet los maar wijzen het lichaam op de aanwezigheid van spanning. Die is het vaak "vergeten", omdat de stress gradueel vastgezet wordt.' BSR wordt vaak als aanvullende techniek gebruikt bij andere therapieën zoals mindfulness. 'Voor mezelf werkt meditatie bijvoorbeeld beter als mijn lichaam ontspannen is', zegt Veerle Bal. 'En daar kan BSR dan weer bij helpen.' Een basisbehandeling BSR bestaat uit drie sessies, op dag 1, dag 3 en dag 11. Na een voettest en een reeks zachte aanrakingen krijg ik de opdracht om de komende dagen op mijn lichaam te letten. Pijnlijke spieren, gevoelige vingertoppen, een geprikkelde huid, ik heb het allemaal. Na twee sessies kijk ik uit naar de derde, vooral omwille van het ontspannen gevoel dat ik overhield onmiddellijk na de twee vorige sessies. Ik slaap ook een pak beter en dieper, en ik ben geneigd om Veerles zachte handen als oorzaak aan te wijzen.

- Gent: www.bsr-gent.be (Veerle Bal)

- Oud-Heverlee: www.bodystressrelease.be (Nicole Broeckx)



3 Sofrologie

De naam is een samentrekking van drie Griekse woorden, en betekent zoveel als 'de studie van de harmonie van de geest'. De filosofie, ontwikkeld door de Spaanse dokter Alfonso Caycedo in de jaren zestig, is erg uitgebreid. 'We werken ook met een heel specifieke woordenschat', zegt kinesiste en sofrologe Pascale Crauwels. 'En dat kan mensen wel eens afschrikken. Maar je hoeft de theorie niet volledig te doorgronden om iets aan sofrologie te hebben.' Door middel van een aantal eenvoudige oefeningen brengt sofrologie je in contact met je lichaam, en daarna met je eigen persoonlijke waarden. 'We gaan ervan uit dat als je die leert kennen, je ook met meer hoop en daadkracht in het leven kan staan', aldus Pascale. Het vertrekpunt zijn korte oefeningen om stress tegen te gaan, die je leert tijdens de sessies en op elk moment kan toepassen. In de trein op weg naar huis bijvoorbeeld, in de wachtzaal bij de tandarts en tijdens je lunchpauze. 'Later ligt de klemtoon op positieve bevestiging. Stel dat iemand heel wat last ondervindt van de relatie met zijn vader, dan kijken we rond die situatie. Bij wie kon je toen wel terecht? Aan wie heb je wel goede herinneringen uit die periode? Als je beseft hoeveel mensen je graag gezien hebben kan je dat als wapen gebruiken', legt Pascale uit. 'Die goede herinnering zal een heilzame invloed hebben op je lichaam. En al die positieve dingen samen zullen je sterker maken, zowel voor het dagelijks leven als voor projecten op lange termijn.'

www.sofropraktijk.be