

Mindfulness

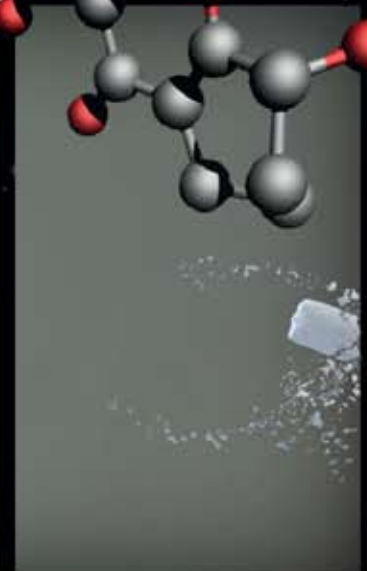
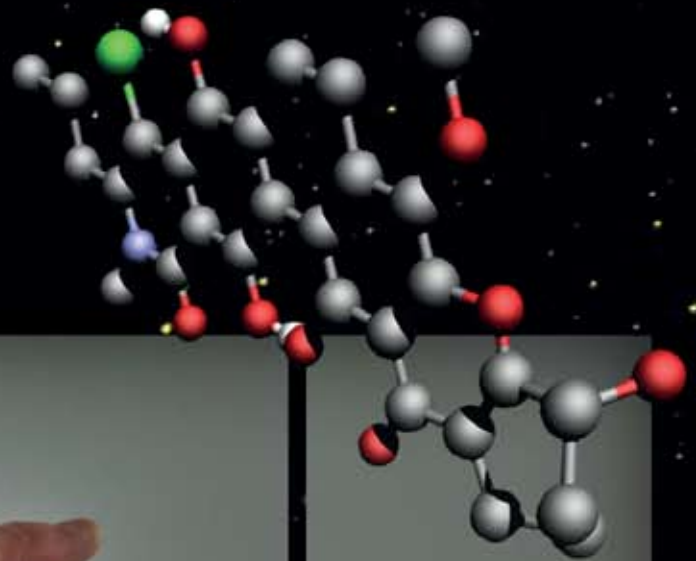
is een



ess

Henk Barendregt, Radboud-wiskundige met een internationale reputatie, kan zich eindelijk bezighouden met iets wat voor hem nog essentiëler is: *mindfulness*. Op zoek naar het wetenschappelijk fundament voor zijn 'intuïtieve kennis'. "Door langdurige meditatie ging de oerangst weg. Waarom weet ik niet, dat is een belangrijke vraag."

n sleutel om leed te verminderen



Tekst: Piet-Hein Peeters

Illustratie: Miesjel van Gerwen

Mindfulness volgens Henk Barendregt. “Ik stond in New York City op Fifth Avenue voor een tassenwinkel. In de etalage zag ik er één die ik ontzettend mooi vond. Ik verlangde ernaar en wilde naar binnen lopen om hem te kopen. Maar voordat het gebeurde, zag ik het prijskaartje: 2.500 dollar. Ik zag nog steeds die tas en ik vond die nog steeds heel mooi, maar het verlangen ernaar was geblust en ik liep de winkel niet binnen.”

Waarom is dat mindfulness en niet gewoon gezond verstand of zelfbeheersing?

“De tas was nog steeds mooi. Ik kon daar nog steeds van genieten, maar zonder het verlangen ernaar te hebben. Dat verlangen conditioneert je. Dat als je iets moois ziet, je het ook meteen wilt hebben. Het verlangen leidt in veel gevallen tot leed. Sigmund Freud heeft in zijn werk beschreven hoe hij

‘We proberen door voelen, denken en handelen de oerangst te dempen’

met twee vrienden een wandeling maakte. De bloesem stond in volle glorie. Een van zijn vrienden zei: ‘Ik ben nu al bedroefd dat de bloesem over twee dagen gevallen zal zijn.’ De ander had het alleen over zijn werk. Je lijdt aan het verlangen of je onderdrukt het. Mindfulness geeft een derde mogelijkheid.”

Krijtje

Henk Barendregt (1947) is een wereldwijd vermaard hoogleraar Wiskunde en informatica. Zijn publicatie *The Lambda Calculus* (1984) geldt als een standaardwerk op dit vakgebied. Hij is lid

van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen en winnaar van de Spinozaprijs, de hoogste Nederlandse onderscheiding op wetenschappelijk gebied. En halverwege het interview op een zondagavond in zijn huis in Beek-Ubbergen – ontspannen ingericht, zijn vrouw oefent in een andere kamer met collega’s muziek voor een blaaskwartet – zegt hij: “Mijn gewone wetenschappelijke carrière beschouw ik als bijna afgerond. Ik kan me nu met iets bezighouden wat voor mij essentiëler is dan de wiskunde.”

Waar is uw interesse begonnen?

“In een klaslokaal. Ik was twaalf jaar oud. De leraar stak een krijtje op en vroeg: ‘Wat is dit?’ We waren stil, voelden ons ongemakkelijk. Eén leerling durfde toch: ‘Een krijtje.’ Toen gooide de leraar het krijtje tegen de kachel. Het viel uiteen in honderden stukjes. ‘En wat is het nu?’ Ik begreep het toen nog niet, maar nu zou ik zeggen dat het over de vergankelijkheid ging. Wij kijken naar de bewegende natuur en zien daar dingen in, dat geeft een bepaalde ordening, maar er is niets blijvends. Een krijtje is, net als jij en ik zoals wij hier nu zitten, een dans van moleculen.”

Ik vind die ordening erg prettig, de gedachte dat alles eigenlijk niet bestaat, maakt me zeer onrustig.

“Precies. Dat besef is een glimp van de oerangst die ieder mens heeft. Dat is dus veel meer dan de vrees voor een leeuw, daar kun je je tegen wapenen. En zelfs de angst voor de dood is slechts een gevolg van de oerangst. We proberen door voelen, denken en handelen die oerangst te dempen. Ik ben eind jaren zeventig echt begonnen met mediteren. Retraites van tien dagen of meer. Je medi-

Marcel Olde Rikkert, hoogleraar Klinische geriatrie:

‘Ik vind het een serieus te nemen hypothese’



Foto: Gerard Verschooten

Marcel Olde Rikkert: “Mindfulness kan voor ouderen interessant zijn omdat theoretisch het hen kan helpen optimaal gebruik te maken van de capaciteiten die ze nog hebben. Ik vind het een serieus te nemen hypothese. Er is onderzoek gedaan naar de relatie tussen religiositeit en ouder worden, maar ik zou de uitspraak niet aandurven dat vaststaat dat religiositeit een onafhankelijke, positieve factor is. Er is wel enig bewijs dat gelovige mensen ouder worden, maar het lijkt aannemelijk dat dit eerder komt door hun matigheid in de manier van leven dan door het gelovig zijn. Ik vind wel dat Henk Barendregt mindfulness nogal onbereikbaar uitlegt. Het praten in termen als oerangst staat ver af van de belewingswereld van de gemiddelde oudere. Die hebben blijkbaar toch niet zo’n last gehad van de oerangst, anders waren ze niet zo oud geworden. Als ik in hun bijzijn het woord ‘mindfulness’ gebruikte, zouden ze zich zeker afvragen waar de dokter het nu toch weer over heeft.”

teert dan fulltime, tijdens het eten, als je naar de wc gaat, uiteindelijk weet je of je met een in- of uitademing bent wakker geworden. En dan krijg je nauw contact met de oorzaak van de oerangst. Je leert dat het bewustzijn, dat het leven zoals je dat ervaart, zijn eigen gang gaat. Dat je daar niks over te zeggen hebt. In diepere meditatie kun je de flitsen van je bewustzijn zien. Dat is nog voor de dingen, er zijn nog geen woorden, geen gedachten. Dat is in eerste instantie angstaanjagend. Je wordt ermee geconfronteerd dat het leven duizelingwekkend en onbeheersbaar is. En wij proberen dat te verbergen, we lopen ervan weg, we laten ons daarbij meenemen door onze lusten en afkeer. Nietzsche heeft gezegd dat de mens op een tijger in slaap is gevallen. Je zou kunnen zeggen dat dit besef de tijger is.”

Henk Barendregt



En dan?

“Het bleek voor mij mogelijk de angst voor deze gedetermineerdheid en fluctuaties te temmen. Door het gewoon te laten zijn, het te accepteren, er niet tegen te vechten. Ik liep tijdens dit meditatieproces telkens van de ene kant van de kamer naar de andere. Ik ervoer de onbeheersbaarheid, maar een fractie van een seconde was het stil en bij het teruglopen waren het twee fracties. Ik gaf me eraan over en de oerangst ging weg. Waarom het werkt weet ik niet, dat is een belangrijke vraag. Maar opmerkzaamheid gooit zand in de machinerie van de geest: je neemt afstand van de conditionering, je doet er niet meer aan mee. Het temmen van de oerangst heeft niets spectaculairs, maar is het mooiste is dat ik kan bereiken. Dan hoef je niets meer, dan ben je vrij.”

Anne Speckens, hoogleraar Psychiatrie:

‘Wat voor medici van belang is, is of een bepaalde benadering patiënten helpt’

Anne Speckens: “Tegenover het conceptuele, analytische intellect van Henk Barendregt staat mijn praktische en betrokken instelling als medicus en psychiater. Wat voor ons als medici natuurlijk van belang is, is of een bepaalde benadering patiënten helpt. En of het ze meer helpt dan een placebo-behandeling of andere gangbare behandelingen. Ook dit soort onderzoek doen we in het Han Fortmann Centrum, bij mensen die in hun leven al meerdere keren een depressie doorgemaakt hebben. Uit onze eerste resultaten blijkt dat mindfulness inderdaad depressieve klachten bij deze mensen vermindert. En hun bewustzijn en acceptatie van gevoelens en gedachten vergroot. Een van de hypothesen is dat mindfulness helpt om het piekeren te doorbreken, waarvan bekend is dat het gerelateerd is aan de ernst, duur en kans op relapse van depressie. Een andere hypothese is dat depressie soms het gevolg kan zijn van angst voor en het uit de weg gaan van negatieve gevoelens en dat het toelaten ervan kan helpen. Het accepteren van jezelf zoals je bent, met alle lichamelijke sensaties, emoties en gedachten die je hebt, kan bijdragen aan een toename van de compassie met jezelf en het beter voor jezelf zorgen. Een volgend onderzoek gaat over het effect van mindfulness in vergelijking met dat van antidepressiva-medicatie en de combinatie van de twee. Ook zijn we nieuwsgierig naar de



vraag waarom mindfulness helpt bij mensen met terugkerende depressies.

Ik deel de opvatting van Henk Barendregt dat de waarde van mindfulness die van een mogelijke behandeling van mensen met psychische of andere klachten te boven gaat. Daarom bieden we de cursus bijvoorbeeld ook aan medewerkers van de Radboud Universiteit en het UMC aan, van medisch specialisten tot managers. Ook deze mensen merken dat ze door met meer aandacht en bewustzijn te leven, beter functioneren.”

Johan Karremans, sociaal psycholoog:

‘Meditatie kan leiden tot meer interpersoonlijk geluk’

Johan Karremans: “Henk Barendregt geeft aan dat mindfulness een positieve invloed kan hebben op ons gedrag naar elkaar toe. Voor mij zit daar de kern van de mogelijkheid dat mindfulness bij kan dragen aan een betere wereld. Dan is het opvallend dat die interpersoonlijke effecten nu juist zo weinig wetenschappelijke aandacht krijgen. Wetenschappers lijken met name geïnteresseerd in de positieve effecten van meditatie voor de persoon zelf, zoals concentratievermogen, zelfcontrole en geluk. Dat reflecteert misschien toch iets van de westerse, individualistische achtergrond van de meeste onderzoekers.

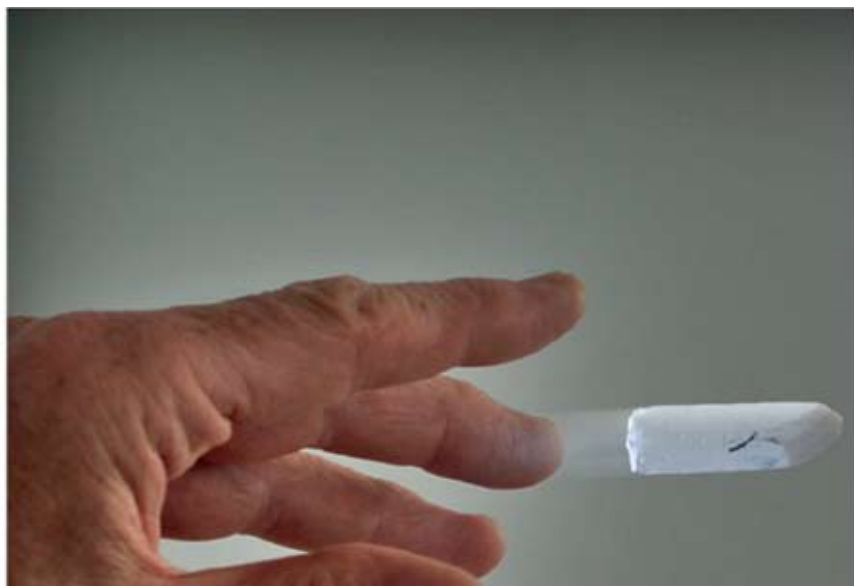
Ik denk dat meditatie kan leiden tot meer interpersoonlijk geluk, in romantische en vriendschapsrelaties, en op grotere schaal inderdaad tot meer compassie voor en inlevingsvermogen in andere bevolkingsgroepen. Dus ja, in een ideale wereld, waar iedereen mediteerde en mindful was, zou dit ook kunnen leiden tot een betere we-



reld. Een belangrijke kanttekening die gemaakt moet worden is dat we helemaal niet weten of voor iedereen meditatie bijdraagt aan mindfulness. Er is natuurlijk een enorme bias in het onderzoek naar meditatie, zodanig dat meestal onderzoek gedaan wordt naar mensen die er zelf voor gekozen hebben om te mediteren.”

Existentieel

Mindfulness wint de laatste jaren zeer snel aan populariteit. Met Google vind je honderden meer en minder professionele aanbiedingen om de kneepjes ervan bijgebracht te krijgen. Publiekstijdschriften van *Psychologie Magazine* tot *Libelle* publiceren erover. Wetenschappelijk is aangetoond dat mindfulness een positieve uitwerking heeft op stress en waarschijnlijk ook op depressie. Het medio september heropende Han Fortmann Centrum in Nijmegen combineert beoefening van en onderzoek naar de werking van mindfulness. Henk Barendregt: “Mensen in een depressie hebben de depressie als houvast. Door mindfulness word je daar in het begin nog sterker mee geconfronteerd, maar uiteindelijk leer je om houvast te vinden in de permanente observatie van de beweging. Het is ook bekend dat mindfulness gunstig is voor je immuunsysteem omdat het stress vermindert, uiteindelijk kan wegnemen.” Maar Barendregt wil eigenlijk dat we een stap verder zetten. “Dat we gezonder worden, is *peanuts* vergeleken bij dat we gezuiverd worden.” *Pardon?*



“Mindfulness is uitgevonden om existentiële problemen aan te pakken, niet om je beter te voelen. Het is een levenswijze. Vergelijk het met de parachutespringer die de vrije val accepteert. De tijdspanne voordat je aan het touwtje trekt. In het leven is er geen touwtje.” *Wij hebben als mensheid baat bij mediteren.*

“Ja, dat denk ik wel. Ik denk dat dit een sleutel is om leed te verminderen. Als wij onder ogen zien wat leven is, wat bewustzijn is, dan heeft dat een positieve invloed op ons gedrag naar elkaar toe. We leven in een droeve wereld, er wordt gevochten, er is oor-

‘Het effect van meditatie is dat we minder per se moeten. Sex is geen verplichting meer, frustratie ook niet’

log. Het effect van meditatie is dat we minder per se moeten. Sex is geen verplichting meer, frustratie ook niet. We transformeren tot hogere insecten die niet meer tegen een lamp opvliegen.”

U bent er op de middelbare school voor het eerst mee in aanraking gekomen. Zou u mindfulness in het curriculum van het voortgezet onderwijs willen opnemen?

“Ja, zeker. Ik weet dat de Noorse regering dit onderwerp hoog op de onderwijsagenda gezet heeft. Een Noorse stagiaire is bij ons een onderzoek begonnen hoe het een plek kan krijgen. Ik denk dat we langzamerhand naar de volledige acceptatie van mindfulness toegroeien. Wetenschappelijk onderzoek dat we gaan doen, kan helpen het een fundament te geven. Tien jaar geleden was er een

redacteur van het televisieprogramma van Hanneke Groenteman die zei dat het onderwerp ‘fascinerend’ was, ‘maar dat het niet aan de doelgroep uitgelegd kon worden’. Nu, bij de opening van het Han Fortmann Centrum, worden we gebeld door *Nova*, door *Eén Vandaag*, door *Radio 1*. We zijn verder.”

Wetenschap

Henk Barendregt is een vooraanstaand wiskundige. Zeer gerespecteerd binnen en buiten de universiteit. Maar Barendregt is geen psychiater, geen hersenonderzoeker, geen medicus. En nu wel in-

tensief betrokken bij het interdisciplinaire onderzoek van de Radboud Universiteit naar mindfulness. Maar met welke autoriteit dan eigenlijk? “Ik weet het. Ik ben geen specialist. Dit onderzoek gaat ook moeizamer dan de wiskunde, daar ben ik veel beter in. Maar ik ben op dit terrein wel zeer capabel om vragen te stellen. Ik lever de intuïtieve kennis, anderen (zie ook de kaders, red.) hopelijk het formele bewijs.”

Wat wilt u weten?

“Ik zou bijvoorbeeld zo graag het *cover up*-model bewezen willen zien. Dat we de waarneming van het onbeheersbare en het duizelingwekkende onderdrukken, waar en hoe gebeurt dat? Er is al aangetoond dat bij mensen die veel mediteren de cortex dikker is. Zit mindfulness daar? Welke rol

Stan Gielen, hoogleraar Biofysica:

‘Hersenonderzoek naar mindfulness leidt ongetwijfeld tot verrassende inzichten’

Stan Gielen: “Henk Barendregt probeert een wetenschappelijke fundering te geven voor het fenomeen mindfulness. Dat is wetenschappelijk een geweldige uitdaging, maar het is ook noodzakelijk omdat mindfulness op dit moment een hype dreigt te worden met alle risico’s van dien. Indien mindfulness zou helpen bij het verlichten van stress en depressie, dan vereist de moderne wetenschap dat we inzicht krijgen in het waarom. Placebo-effecten en andere fenomenen, die wellicht verklaren waarom nog steeds veel mensen hun toevlucht nemen tot kwakzalverij, zijn niet acceptabel. Dankzij de recente ontwikkelingen in de neurowetenschappen zijn we veel meer te weten gekomen over de functie van vele delen van de hersenen en kunnen we hersenactiviteit bij mensen meten terwijl ze actief zijn. Daardoor weten we nu bijvoorbeeld welke hersendelen actief zijn als we ons angstig voelen. Ook weten we hoe signalen in het brein gecodeerd zijn, zodat een onderzoeker die hersenactiviteit meet, al weet of iemand zich zal gaan vergissen, voordat de

spelen neurotransmitters? Een Nederlandse neurofysiologe heeft ontdekt dat als je heel snel twee woorden achter elkaar laat zien, mensen die niet mediteren er maar één waarnemen en mensen die dat lange tijd wel gedaan hebben twee. Mensen die veel mediteren, hebben dus een groter vermo-



Foto: Erik van 't Hof

persoon in kwestie dat in de gaten heeft. Dit alles maakt dat het nu heel goed mogelijk is om goed onderzoek te doen naar het functioneren van het brein en naar datgene wat ons tot mensen maakt: denken, liefhebben, maar ook boos worden en ruziemaken. Hersenonderzoek naar mindfulness is daarom gewenst vanuit wetenschappelijk en maatschappelijk oogpunt en leidt ongetwijfeld tot verrassende en uitdagende inzichten en resultaten.”

gen tot waarnemen, met minder energieverbruik. En bestaan die flitsjes in de hersenen die je bij diepe meditatie waarneemt? Bestaat dus het onbeheersbare, het duizelingwekkende?” ■