

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## Aandacht of mindfulness?

Hans Orlemans<sup>1</sup>

Een belangrijke rol die teksten in het Forum van dit tijdschrift zou moeten vervullen, is het op gang brengen van een gedachtewisseling tussen leden van Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve therapie (vgct). Ik heb de indruk dat deze teksten doorgaans ter kennisgeving worden aangenomen. Meermaals bijvoorbeeld las ik in deze rubriek dat belangrijke leden (ik bedoel: 'gestudeerde' leden, professoren en zo) de benaming: 'cognitief' in cognitieve gedragstherapie een volstrekt overbodige vinden. Nimmer commentaar.

Ik zou bij dezen aandacht willen vragen voor het modieus gebruiken van het begrip 'mindfulness' en willen pleiten voor de simpele, maar zeer correcte term: 'aandacht'.

De belangrijke rol van aandacht in ons psychisch functioneren is al zeer lang bekend. Onder andere bij William James, een van de voorlopers van de psychologie, die er in zijn boek van 1892 een groot hoofdstuk aan wijdde.

### *De rol van de aandacht*

Van de duizenden brokjes informatie die per seconde ons brein binnenkomen dringen er maar zo'n veertig tot ons bewustzijn door (Wilson, 2005, p. 32). Maar je kunt er slechts een of twee met volle aandacht in ogenschouw nemen.

De dingen met 'aandacht doen' is van essentieel belang. Met hersenscans is nauwkeurig vastgesteld dat leren pas *blijvend* effect heeft als het met aandacht gebeurt. Zo niet, dan blijken de effecten in het brein van korte duur te zijn. Doidge (2007, p. 68) citeert een onderzoek van Merzenich die ontdekte dat bij apen die taken uitvoeren zonder er aandacht aan te besteden, wel de betreffende hersengebieden veranderen, maar slechts voor korte duur. Alleen als oefenen met aandacht gebeurt zijn er *blijvende* resultaten. (Wij gedragstherapeuten baseren onze oordelen zo mogelijk toch op experimenteel geverifieerde leerprincipes? Wel: dit is er een.)

Neuropsychologen hebben ook ontdekt dat ons brein niet gebouwd is om echt aandacht te geven aan twee dingen tegelijkertijd. Ze worden dan geen van twee goed in het geheugen opgeslagen. Ons werkgeheugen – dat deel van ons bewustzijn waarmee we aandacht geven aan wat we aan het doen zijn en aan wat rondom ons gebeurt – is beperkt. Je kunt er wel van alles mee, zoals een tekst schrijven, telefoneren, je sms'jes lezen, maar niet tegelijk. Uit veel onderzoek is gebleken dat werknemers minder efficiënt zijn als ze hun aandacht over verscheidene activiteiten moeten verdelen. Je kunt ze beter met volle aandacht *na* elkaar doen.

1. Rensseestraat 10, 6681 DX Bemmel. E-mail: [hans.orlemans@planet.nl](mailto:hans.orlemans@planet.nl)

### *Multitasking*

Je moet je zaken met volle aandacht regelen, het een na het ander. Maar in deze tijd waarin we – met name in de werksituatie – vaak overspoeld worden met informatie (denk alleen al aan de vele e-mails die per dag binnenkomen) komt het er vaak niet van om met een zekere bedachtzaamheid die dingen te doen die aandacht vereisen. We hebben het druk, druk en daarom moet alles vlug, vlug. Vlug even dit afhandelen terwijl je intussen met je hoofd al bij de volgende taak bent. Je aandacht is er niet echt bij.

Bij een overvloed aan informatie krijg je de neiging om allerlei dingen tegelijkertijd te doen. Bijvoorbeeld een conceptvoorstel beoordelen en e-mails beantwoorden. Dat is niet twee dingen tegelijk, maar twee dingen half doen. Voor dit verschijnsel zijn namen bedacht als *multitasking* of *continuous partial attention*. Je kunt daar op verschillende manieren tegenaan kijken, maar bewezen is dat multitaskers slechter en oppervlakkiger leren dan mensen die zich concentreren.

Let eens op het volgende. Je rijdt in de auto en luistert naar het nieuws op de radio. Dat kan heel goed omdat autorijden voor een groot deel automatisch gebeurt en dus weinig aandacht vereist. Als de verkeerssituatie iets gecompliceerder wordt, blijkt achteraf dat een deel van het nieuws niet tot je doordrongen is. Alle aandacht was op dat moment nodig voor veilig en doordacht chausseren. Dat ligt anders als je in de auto aan het telefoneren bent. Dan *moet* je je aandacht verdelen tussen chausseren in een complexe situatie en het gesprek aan de telefoon. Het kan kennelijk wel, maar onderzoek heeft uitgewezen dat de kans op een ongeluk dan vier keer zo groot is.

### *Aandachtsoefeningen*

Je kunt jezelf op een makkelijke manier trainen om meer aandachtig te zijn. Kies een willekeurige taak die je heel geconcentreerd, stap voor stap uitvoert. In het begin kun je een dergelijke oefening beter thuis doen, bijvoorbeeld bij het tandenpoetsen. Zet borstel, tandpasta en een glas water klaar en ga aandachtig aan de slag. Laat de routine even varen en wees je bewust van elke handeling. Doe wat je *nu* moet doen, straks is straks en niet nu. Herhaal de oefening af en toe, en probeer het ook eens uit bij een ander karweitje. Kies dan iets op het werk. Bijvoorbeeld de eerste tien minuten zeer doordacht je bureau op orde brengen of post beantwoorden.

Na een tijdje zul je merken dat je de taken op het werk vanzelf met meer aandacht uitvoert, terwijl dat niet of nauwelijks meer tijd kost. Ook zul je meer innerlijke rust ervaren. Je zult ervaren dat *bedachtzaam* niet hetzelfde is als *langzaam*.

De ondervinding leert wel dat je dit soort oefeningen van tijd tot tijd moet herhalen. Je staat bijvoorbeeld voor een voor jou vervelend karwei dat je zo'n halve dag aan tijd gaat kosten. In plaats van met een duidelijke tegenzin enig-

zins gehaast daaraan te beginnen, zou je de aandachtsdraad weer eens goed moeten oppakken. Het is ongelofelijk hoe het karwei dan in een soort van serene rust geklaard wordt. Doen!

### *Ontspanningsoefeningen*

Mensen kunnen onder zo'n hoge spanning staan dat ze zelfs een eenvoudige aandachtsoefening niet (goed) kunnen uitvoeren. Dat vormt dan niet alleen een belemmering om succesvol te leren, maar het vergroot ook de kans op overspanning en stress.

Spiersontspanningsoefeningen zijn dan de aangewezen weg. Waarom? Als we de term spanning gebruiken bedoelen we meestal 'psychische spanningen'. We *voelen* ons gespannen en realiseren ons waarschijnlijk niet dat er dan ook altijd sprake is van 'spierspanningen'. Alleen al in je gezicht kunnen duizenden spiertjes aangespannen zijn zonder dat je het in de gaten hebt.

Spierspanning is vaak een normale en zelfs noodzakelijke reactie. Je zult maar bijna overreden worden door een auto. Snelle reacties zijn dan je behoud. En wie kent de taakspanning niet die je voelt als je een presentatie moet geven, vooral als je nog weinig ervaring hebt?

Maar er zijn ook overbodige en dus nutteloze spanningen, zoals je laten meeslepen door de vele informatie die over je heen komt. Of je constant over van alles zorgen lopen maken. De daarmee gepaard gaande aanhoudende spierspanning kan lichamelijke klachten veroorzaken, zoals hoofdpijn of lage rugpijn. Zo krijg je er nog een zorg bij en neemt de (spier)spanning nog meer toe. De bekende vicieuze cirkel. Wie dan in staat is om zijn spieren te ontspannen, heft daarmee ook het *gevoel* van spanning op en schept zo de innerlijke rust waarin aandacht en dus ook leren weer alle kansen krijgen. Maar dat moet je wel oefenen. Ontspanningsoefeningen worden ook gebruikt in trainingen over leren omgaan met agressie.

Er was een tijd dat dit onderwerp vanuit de vgt/vgct volop onder de aandacht werd gebracht. Informatie over ontspanningsoefeningen – geschreven vanuit onze vereniging – lag onder meer bij huisartsen, was verkrijgbaar op cassettebandjes. Maar het lijkt erop dat dit nu 'oude koek' geworden is.

Ik herinner me ineens weer dat twee collega's, na een lezing van Eysenck, bij het uitlopen uit de zaal, tegen elkaar zeiden dat hij het weer zo nodig over Pavlov moest hebben. Kennelijk niet beseffend dat die hond ook in het jaar 3000 nog steeds begint te zeveren als aan de vereiste voorwaarden is voldaan.

### *Mindfulness*

'Mindfulness' is intussen een hypeachtig onderwerp geworden waarover binnen een paar jaar tijd een karrenvracht aan literatuur is verschenen. Letterlijk betekent die term wel ongeveer hetzelfde als 'aandacht' maar hij reikt verder. Het begrip is nauw verbonden met meditatie uit de boeddhistische Zentraditie. Zen betekent letterlijk: *concentratie*. Uiteraard staat het iedereen vrij zijn

levensstijl in boeddhistische zin aan te passen, maar voor de psychologische praktijk is dat absoluut geen noodzaak.

Wie op de boven beschreven wijze geleerd heeft zijn spieren te ontspannen en zijn ademhaling te regelen, bereikt ook een zekere afstand tot emotionele reacties. Er komt bijvoorbeeld verdriet in je op maar daar ga je niet op in. Je richt je telkens weer op je spierontspanning en buikademhaling. Je zegt ook regelmatig in jezelf: 'ontspan'. Na verloop van tijd roept dat woord dan, zodra je het (inwendig) zegt, onmiddellijk de gewenste spierontspanning op. (Voor de kenner: het is dan een geconditioneerde stimulus geworden.)

Wel is er nu een belangrijk verschil met de situatie van de jaren zeventig. Men kan nu met behulp van hersenscans veel grondiger onderzoek doen naar het verloop van die processen. Men zou er ook de eventuele overeenkomsten en verschillen tussen beide genoemde tradities mee kunnen ontdekken.

Ik vrees dat we telkens nieuwe termen nodig hebben om oude, min of meer versleten begrippen, weer volop in de aandacht te krijgen. Jammer, want ze suggereren dat er iets totaal nieuws en oorspronkelijks aan de hand is. Mindfulness wordt dan ineens onderdeel van 'de derde generatie gedragstherapie'.

Laten we van de modeverschijnselen leren onze oude, goed doordachte, veel toegepaste methodes, weer goed in de 'mind' te krijgen. Dan vervullen ze een nuttige functie.

#### LITERATUUR

- Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself*. New York, Viking Penguin.  
 Wilson, T. (2005). *Vreemden voor onszelf. Waarom we niet weten wie we zijn*. Amsterdam: Contact.

#### **Rectificatie voor het juninummer van Gedragstherapie 2011**

Bij het afdrucken van de tekst van de Forum-bijdrage 'Gedragstherapie: wat is dat?' is een noot weggefallen. Deze verwijst naar het in de literatuurlijst genoemde boek van Helmuth Plessner. In de tekst behoort de noot te staan op bladzijde 139 na de zin die luidt: 'Nu moet de gevaarlijke sprong worden gewaagd dat hij misschien een mens is'. Deze zin zelf is de laatste zin van het er aan voorafgaande citaat van Gilbert Ryle. De weggefallen noot luidt: Een voor het behaviorisme uiterst bruikbare beschrijving van dat 'hoger soort dier' wordt m.i. gegeven door de wijsgerig antropoloog Helmut Plessner in *Die Stufen des Organischen und der Mensch* (1928).