

A silhouette of a person with their arms raised in a celebratory gesture, standing in a field of tall grass at sunset. The sky is a gradient of blue and orange, and the sun is low on the horizon, creating a bright glow behind the person. The person's hair is blowing in the wind.

In het **nu**
of in de
toekomst?

Mindfulness

Als ik een workshop of training in mindfulness geef, vraag ik altijd wat mensen denken dat mindfulness is. Er antwoordt steevast iemand met: "In het hier en nu zijn." Hoe verhoudt dat zich tot een toekomstperspectief? Je zou zeggen dat dat een tegenstelling is. Als positief psycholoog die werkt met toekomstgerichte interventies over hoop en de gewenste toekomst van appreciative inquiry en als mindfulnessstrainer wil ik daar graag mijn idee over delen.

■ Matthijs Steeneveld

Mindfulness bestaat volgens een veelgebruikte definitie (Bishop et al., 2004) uit twee delen. Ten eerste gaat het om het zelf reguleren van de aandacht op de huidige ervaring. Ten tweede gaat het om een nieuwsgierige, open en accepterende houding naar die ervaring in het nu. In een mindfulnessstraining oefen je die aandacht door bijvoorbeeld je aandacht zo goed als het gaat te richten op je ademhaling. Doordat je onvermijdelijk afdwaalt, scherp je je eigen bewuste aandacht en je vaardigheid om je aandacht steeds weer te richten. Daarmee zorg je dat de automatische piloot minder belangrijk wordt. Je doet dingen niet alleen maar omdat je het altijd zo doet, maar je kunt ook bewust kiezen om nu iets anders te doen.

Mindfulness en de toekomst

Mijn idee is dat mindfulness en toekomstperspectief elkaar goed kunnen ondersteunen. Mindfulness helpt je om bewust op te merken wat je gedachtes en gevoelens

zijn. Toekomstperspectief bestaat in het hier en nu: het zijn je gedachtes en gevoelens over de toekomst die je *op dit moment* hebt. Op het moment dat je daar bewust van bent, zou je dat 'mindful' kunnen noemen. In een meditatie oefen je doorgaans om je aandacht vervolgens te richten op je ademhaling, maar dat is geen verplichting die je altijd moet naleven. Je kunt ook mindful over de toekomst nadenken of mindful piekeren. De bewuste houding geeft je een zekere controle en afstand waardoor je niet meegezogen wordt. *Mindless* – op de automatische piloot – denken over verleden en toekomst kennen we ook allemaal. Als je de gedachtes niet kunt loslaten, als je de gedachtes als feit gaat zien of je de bijbehorende emoties ziet als iets dat je *bent* (in plaats van een tijdelijke ervaring). Mindful is trouwens niet altijd beter: in flow zijn is niet per se mindful, maar biedt zeker voordelen.

Een bijkomend voordeel van mindfulness met het oog op de toekomst: het helpt je om te schakelen tussen toekomstperspectief en het

nu. Verlies je je in piekeren of juist dromen? Dan kun je zo goed als het gaat je aandacht richten op wat je nu doet. Mindfulness helpt dan om je denken over de toekomst wat te relativeren en los te laten. Wil je juist bedenken wat je met je toekomst wilt? Dan kun je de automatische piloot uitzetten en bewust kiezen om daarover na te denken. Stel dat je een baan hebt waarin je je verveelt, je niet gelukkig voelt en niet kunt groeien. Op de automatische piloot kun je lang doorgaan: elke ochtend de wekker, om vijf uur weer naar huis en weer een dag voorbij. Door bewust stil te staan bij je huidige ervaring en bij je wensen en dromen, kun je je toekomstperspectief juist ontwikkelen.

ook geleide meditaties waarin je stilstaat bij wat voor jou van waarde is. In de praktijk hoor ik veel terug dat mensen dankzij mindfulness prioriteiten kunnen stellen wat voor hen belangrijk is nu en in de toekomst. Daar richten ze vervolgens hun leven op in.

Mindfulness: nu en toekomst

In mijn persoonlijke en professionele ervaring sluiten mindfulness en een gezond toekomstperspectief goed bij elkaar aan. Mindfulness schept ruimte om ideeën over de toekomst bewust te overwegen en toe te passen, of om ze juist los te laten. ■



In de praktijk hoor ik veel terug dat mensen dankzij mindfulness prioriteiten kunnen stellen wat voor hen belangrijk is nu en in de toekomst

Deze kijk op mindfulness en toekomst zie je naar mijn idee ook terug in *Acceptance & Commitment Therapy* (ACT) en in de achtweekse training *Mindfulness Based Strengths Practice* (MBSP). Bij ACT wordt doorgaans eerst gebruik gemaakt van onder andere mindfulness om het heden te accepteren. Vervolgens richt je je aandacht en energie op wat jij van waarde vindt. Waaraan wil jij je committeren? MBSP is een vrije nieuwe vorm van mindfulness training en combineert mindfulness met de *VIA Character Strengths* (Niemiec, Rashid & Spinella, 2012). Je oefent mindfulness om je bewuste aandacht te ontwikkelen. Vervolgens gebruik je die aandacht om je sterke kanten in te zetten voor datgene wat jij belangrijk vindt. Bij de training horen

Matthijs Steeneveld is trainer en psycholoog. In organisaties en voor young professionals geeft hij training op basis van positieve psychologie en mindfulness. Daarnaast is hij voorzitter van de sectie Coaching, Training en Advies bij het NIP. www.msteeneveld.nl

Referenties

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. C., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Niemiec, R.M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34, 240-253.



punctueel

creatief

Het werkt vaak beter als je het van meerdere kanten bekijkt.

Nieuwe perspectieven bieden nieuwe kansen. Bij Alba-academie leiden we coaches en leiders daarom op vanuit Inclusive Leadership. Een inspirerende methode die het denken, doen, voelen en zijn verbindt. Zo brengen we het vuur weer terug in mensen, teams en organisaties.



Alba-academie

De verrassende kijk op leiderschap en coaching.



Gedrag in werkorganisaties

Premaster arbeids- en organisatiepsychologie
Mastervariant arbeids- en organisatiepsychologie



Open Universiteit
www.ou.nl