

MINDGYM

SPORTSCHOOL VOOR JE GEEST

IN 12 WEKEN MEER FOCUS, RUST ÉN ENERGIE

WOUTER DE JONG

EN MAUD BEUCKER ANDREAE

**MAVEN
PUBLISHING**

INLEIDING

Wonderlijk genoeg gaan reclames over horloges vaak over tijdloze momenten, waarbij je het niet in je hoofd haalt om te kijken hoe laat het is. Een man en vrouw zwoel kussend, met beiden een glinsterend horloge om. Een stoere bergbeklimmer die op een rots aan één arm hangt, waarbij om zijn pols een mooi klokje prijkt.

Tijdloze momenten waarop we volledig opgaan in het leven zijn helaas eerder uitzondering dan regel. De klok regeert ons leven: we rennen van afspraak naar afspraak. En als we niet reikhalzend uitkijken naar de toekomst, verlangen we wel weemoedig naar het verleden. Zoals mijn Haagse oom zegt: ‘Als je met een voet in de toekomst staat en met je andere voet in het verleden, dan urineer je over het heden.’ Wie herkent niet het jeukende gevoel ergens – of iemand – anders te willen zijn? De meesten van ons zijn gewend geraakt aan deze sluimerende onvrede. Misschien overtuig jij jezelf er ook van dat het leven nou eenmaal zo is? Stel je voor dat het mogelijk is om een sluimerende vréde te ervaren. Als je het al zou geloven, wat zou je ervoor overhebben?

EEN GEZOND BEWUSTZIJN

Wij moderne mensen leven continu ergens naartoe, wachtend op de verlossende sleutel, ervaring, prestatie of persoon die ons zal bevrijden van onze onvrede. In de woorden van filosoof Alan Watts: ‘Het is alsof je ongeduldig naar muziek luistert en er enkel naar verlangt de eindnoot te horen, of te dansen enkel om op een bepaald punt op de vloer terecht te komen.’ Je danst natuurlijk om het dansen zelf, maar we leven soms in de hoop ‘het’ ooit te

vinden. Maar wat is eigenlijk dat ‘het’? Zijn het spullen, rijkdom, seks? Mijn overtuiging is dat ‘het’ inhoudt dat je je thuis voelt in je eigen bewustzijn. Je geest is namelijk het enige huis waarin je permanent zult wonen.

Ben je niet overtuigd? Stel je voor dat jij een superkracht kunt krijgen waarmee je alles wat je wenst zult verwerven: geld, auto’s, vrouwen/mannen, status, vaardigheden en macht. Maar dan moet je het wel ruilen voor je bewustzijn. Zou je dat doen? Nee natuurlijk niet, als je je niet bewust bent van wat je doet, is dat alles niet van waarde. Nog een vraag met een uitroep-teken: zou je liever het leven leiden van Stephen Hawking, het verlamde genie dat zegt niet bang te zijn voor de dood maar ook geen haast heeft om te sterven omdat er nog zoveel moois te (be)leven valt, of dat van de kerngezonde multimiljardair Markus Persson, de bedenker van Minecraft die lijdt aan zware depressies omdat hij zijn leven zinloos acht?

HET BELANG VAN EEN GEZONDE GEEST

Je kunt een lijst vullen met de doelen en ambities die je in je leven wilt realiseren, maar het achterliggende doel – of je nou gaat kamperen, een politieke partij opricht, deze zin leest, aan het vergaderen bent of een aspirine neemt – is dat je je thuis voelt in je eigen geest. Zelfs mensen die zelfmoord plegen willen uiteindelijk vrij zijn van pijn en lijden: gelukkig zijn. Natuurlijk zijn materiële omstandigheden belangrijk, vooral de basisbehoeften om te overleven, maar uiteindelijk zit werkelijk geluk niet in bezittingen of vluchtige emoties, wél in de manier waarop je naar het leven kijkt, in je mindset.

Een gezonde gelukkige geest is dus van onschatbare waarde, we zouden die met niks willen ruilen en toch behandelen we hem vaak niet zo. Het is wonderlijk dat alles wat we doen door het filter gaat dat bewustzijn heet, terwijl we zo weinig aandacht besteden aan het filter zelf! In het Westen zijn we nog nooit zo welvarend geweest als nu, maar als je je realiseert dat ieder jaar bijna 800.000 Nederlanders een depressie doormaken¹ en meer dan een miljoen mensen het risico lopen op een burn-out en andere werkgerelateerde psychische aandoeningen,² dan lijkt het er sterk op dat de vooruitgang in ons hoofd achterblijft.

TRAINEN VAN DE GEEST

We verbazen ons erover dat in de middeleeuwen voedsel nog niet werd gelinkt aan gezondheid. In de jaren vijftig linkte men beweging nog niet aan

gezondheid en dacht men nog: ‘Waarom heeft die zo’n haast, vast zijn trein gemist’ als er een jogger door het park liep. Tegenwoordig is het heel normaal dat we letten op wat we eten en dat we onze spieren trainen. Nu linken we mentale training nog niet aan gezondheid; aan onze hersenen denken we meestal pas als het misgaat (en we bij de psycholoog aanbellen). Raar eigenlijk! Om te profiteren van de sportschool hoef je toch ook niet eerst lichamelijke problemen te hebben?

Gelukkig krijgt een derde revolutie steeds meer voet aan de grond: mentaal sporten. Een overweldigende stroom wetenschappelijk bewijs laat zien dat mentale training hét recept is voor een zinvoller en plezieriger leven (en een betere wereld). Over tien jaar is aan mindgym doen (hopelijk) net zo normaal als je tanden poetsen. Zodat als je niet mentaal sport, anderen vinden dat je uit je hoofd gaat stinken.

MINDGYM

Life is like a camera. Just focus on what's important and capture the good times, develop from the negatives and if things don't turn out, just take another shot.

Als dit je goed afgaat, kun je het boek weer dichtslaan. Maar het is waarschijnlijker dat je net als iedereen geregeld een haperende camera hebt. In theorie zijn velen het er wel over eens dat een zinvol, gelukkig leven het streven is, maar leven ze er niet naar. Dit boek biedt je handvatten om de open deur uit bovenstaande quote in praktijk te brengen.

Mindgym is een methode om op alle momenten van je leven – de saaie, de moeilijke en de gelukkige – in een gezonde mentale conditie te blijven. Met een scherpe geest weet je waar je invloed op hebt en wat je dient te accepteren. Je leert niet vrij te zijn van bepaalde (innerlijke) ervaringen, maar vrijheid te ontdekken in de ervaring die je hebt. Zo weet je je innerlijke rust te behouden, ook als je je verdrietig of boos voelt, of als dingen niet lopen zoals je wilt. Je leert je gedrag te behouden of te veranderen, zodat je leven in lijn komt met wat jij werkelijk belangrijk vindt.

Dit boek is niet gebaseerd op blind geloof, kwakzalverij of geklets van zelfbenoemde goeroes. Het berust op de rijke pragmatische wetenschap van het beïnvloeden van onze geest. Ik realiseer me dat sociaalwetenschappelijk onderzoek regelmatig onder vuur ligt. Al is het soms discutabel, het is waar we het mee moeten doen. Daarom heb ik geprobeerd vooral metastudies aan te halen, gebaseerd op minimaal tientallen onderzoeken. Daarnaast zijn mijn eigen ervaringen en die van deelnemers aan mijn trainingen in dit boek verwerkt.

NAAR EEN HAPPY BRAIN

We hebben het steeds over een gezonde geest, maar om een gezonde geest te kunnen trainen moeten we eerst weten wat dat eigenlijk is, zonder in esoterische abstracties te verzanden. De wetenschap helpt ons een handje. Hoogleraar in de psychologie Richard Davidson heeft onderzocht wat onze hersenen helder, effectief en gelukkig maakt. Voor 'the happy brain', zoals hij het noemt, zijn vier afzonderlijke breincircuits verantwoordelijk:

1. Aandacht. Ons vermogen om onze focus vast te kunnen houden; een afgeleide geest is een ongelukkige geest.
2. Veerkracht. Ons vermogen om snel te herstellen van negatieve gemoedstoestanden.
3. Positiviteit. Ons vermogen om positieve emoties en gedachten te creëren en te koesteren.
4. Altruïsme. Ons vermogen om onvoorwaardelijk te kunnen geven; vrijgevigheid.

Interessant genoeg kunnen deze circuits los van elkaar opereren. Zo kun je een kei zijn in het genieten van een goed gesprek met een vriend, maar tegelijk heel slecht zijn in het herstellen na een ruzie met diezelfde vriend. Dit houdt ook in dat er weinig verband bestaat tussen de hoeveelheid positieve en negatieve emoties: je kunt veel positieve emoties ervaren en toch regelmatig overstelpt worden door onprettige gevoelens. Uit onderzoek blijkt ook dat al deze circuits plastisch zijn. Met andere woorden: ze zijn net zo te trainen als je spieren.

MINDGYM, ZO DOE JE DAT

Deze breincircuits vormen de basis van *Mindgym*. Het boek is opgedeeld in drie delen: aandacht, compassiekracht en geluksvaardigheid. Deel 1, over aandacht, is het fundament onder de andere twee delen: met aandachtstraining krijg je meer zelfinzicht en zelfbeheersing. Je leert je aandacht te richten zoals jij dat wilt, op datgene waarop je hem wilt richten. Zo bouw je voldoende basisconditie op om de oefeningen uit deel 2 en 3 te kunnen uitvoeren. In deel 2, over compassie (je veerkrachtcircuit), leer je constructief omgaan met de moeilijke dingen in het leven. Je bouwt veerkracht op, die je nodig hebt om bij pijn en lijden overeind te blijven. Dit geeft je houvast voor

het volgende deel, omdat je de patronen die je belemmeren om gelukkiger in het leven te staan leert los te laten. In deel 3, over geluk (de circuits van positiviteit en altruïsme), maak je kennis met technieken die je in staat stellen om te floreren in je leven.

Elk deel is opgebouwd uit vier weken die elk hun eigen trainingssuggesties hebben. Uiteraard zijn die weken een richtlijn. Als je langer bij een week wilt blijven, doe dat dan vooral. Pas ervoor op dat je de oefeningen niet te snel wilt afwerken. Het zijn geen *quick fixes* of wondermiddeltjes, ze krijgen pas waarde als je vaker traint en je ze daardoor eigen maakt.

Elke week begint met een warming-up (theorie), gevolgd door de training (praktijk) en een coolingdown (reflectie). Weten waarom iets goed voor je is, dit daadwerkelijk oefenen en nagaan hoe het ging – zo behaal je het maximale effect. Je kunt kiezen uit drie oefenlevels: light, medium en voor de diehards intens. Met de lightraining ben je geen extra tijd kwijt; deze oefeningen doe je tijdens je dagelijkse bezigheden (zoals douchen, telefoneren of wachten voor een stoplicht). Als je extra training wilt, kun je de medium-variant doen, waarbij je regelmatig audiotracks met oefeningen kunt downloaden. Die oefening vraagt twintig tot dertig minuten extra per dag. Wil je intensief trainen? In dat geval ben je een halfuur tot drie kwartier kwijt.

JE INSTELLING

Bij mindgym is het belangrijk dat je alleen vertrouwt op je eigen ervaringen en intuïtie. Stap niet in de valkuil dat je denkt dat alles in boeken te lezen is. Kennis is nog geen ervaring. Je dient je ervaring in je op te nemen om de diepere waarde van de oefeningen te (h)erkennen. Als je een doktersrecept op je nachtkastje legt en het alleen leest, word je er ook niet beter van. Als je geen tijd hebt, bedenk dan dat de gemiddelde Nederlander per dag drie uur en vier minuten voor de televisie of achter de laptop zit. Dat is een heel jaar beeldscherm uren in elke acht jaar van je leven. En wat is belangrijker voor je: meer kwaliteit van leven of op de hoogte zijn van je Facebookvrienden?

Het vergt moed en discipline om naar binnen te kijken. De stap naar binnen maken en oude, vastgeroeste denkbeelden loslaten is spannender dan parachutespringen, de Mont Blanc beklimmen of naar de maan reizen. Vooral als je het allergevaarlijkste denkbeeld over persoonlijke groei, ‘zo ben ik nu eenmaal’ los durft te laten. Of nog mooier verwoord door de Franse filosoof Alain: ‘Je hoeft geen tovenaars te zijn om de toverspreuk “Dit is hoe ik ben en ik kan daar niks aan doen” over jezelf uit te spreken.’

TOT SLOT

Ik ben van mening dat het najagen van materiële vooruitgang niet het probleem is; die levert ons namelijk veel voordeel op! De uitdaging is hoe we onze materiële welvaart ten dienste kunnen stellen van mentale welvaart, voor een duurzamere wereld.

Ik realiseer me terdege dat we de wereld niet altijd naar onze hand kunnen zetten. Ik heb *Mindgym* geschreven vanuit de overtuiging dat we wél de mogelijkheid hebben om anders tegen de wereld aan te kijken. En als we in ons bewustzijn meer helderheid en scherpheid aanbrengen, kunnen we – paradoxaal genoeg – de wereld meer naar onze hand zetten. Zo zorgt een heldere, tevreden geest er juist niet voor dat je enkel nog in een hangmat wilt liggen. Die resulteert erin dat we meer met de ander bezig zijn dan met onszelf. We zijn hulpvaardiger en liefdevoller als we goed in ons vel (geest) zitten. We geven meer geld uit aan anderen, doen meer vrijwilligerswerk, delen eerlijker en helpen sneller dan ongelukkige mensen.³ Kortom, een betere wereld begint in je hoofd.

Als we alle onnodige moeite die we doorgaans stoppen in uiterlijkheden, beeldschermen en bankrekeningen investeren in het trainen van een gezonde geest, worden we niet alleen zelf gelukkiger maar creëren we de voorwaarden voor een samenleving waarin we aandacht geven aan wat het meest telt: elkaar.



Wouter de Jong