


Psychologe Ellen Langer

‘Je kunt ook mindful worden van voetbal kijken’



tekst: eveline brandt

Alles steeds met een frisse blik bekijken, dat is het geheim van een mindful leven, zegt Ellen Langer. Zelf staat de psychologe al veertig jaar zo in het leven; ze was een van de eersten die onderzoek deden naar mindfulness. 'Het heeft zoveel bewezen voordelen dat het wonderlijk is dat veel mensen nu pas wakker worden.'

Ze wordt de 'moeder van mindfulness' genoemd, psychologe en hoogleraar Ellen Langer (68). Sinds een week is ze ook grootmoeder – van een tweeling. Ze mailt een foto van de kersverse baby's en vertelt vol vuur hoe makkelijk het is om aandachtig aanwezig te zijn bij deze wonderlijken. 'Alleen al het zoekplaatje om ze uit elkaar te houden is een geweldige mindfulness-oefening,' lacht Langer tijdens ons interview.

We spreken uren over haar decennia-lange onderzoek en over de 'hype' die nu rond mindfulness ontstaat, maar die haar geenszins zorgen baart. 'Het verbaast me vooral dat de hype zo lang op zich heeft laten wachten. Aandachtig leven heeft zoveel bewezen voordelen dat het wonderlijk is dat veel mensen nu pas wakker worden.' Die voordelen kwam Ellen Langer al op het spoor tijdens haar befaamde 'verpleeghuis-studie', begin jaren zeventig. Daarin gaf ze oudere verpleeghuisbewoners wat autonomie terug door ze eenvoudige keuzes te laten maken. Wilden ze een film bekijken op donderdag of vrijdag? Wilden ze bezoek op hun kamer of in de eetzaal ontvangen? Ook kregen ze een plant op hun kamer om zelf te verzorgen. Een van de verrassende uitkomsten was dat de mensen in de onderzoeksgroep zich gelukkiger en gezonder gingen voelen en zelfs significant langer leefden dan de controlegroep die niet meer keuzes kreeg en bij wie de verpleging zorgde voor de plant. Meer keuzevrijheid bleek te leiden tot bewustere en aandachtiger leven, wat een

belangrijke verklaring was voor de positieve effecten op de gezondheid van de ouderen. Doordat ze meer te kiezen kregen, gaven de ouderen vanzelf meer aandacht aan dagelijkse dingen, waardoor ze ook gingen beseffen dat er zelfs op hun leeftijd meer mogelijk was dan ze dachten.

Voor die tijd had Langer onderzoek gedaan naar 'mindlessness': onaanachtig gedrag dat zich automatisch en volgens een vast script ontvouwt. Ze liet proefpersonen bijvoorbeeld een memo bezorgen op hun werk, waarin alleen maar stond: 'Breng deze memo terug naar kamer 10'. Nu, lachend: 'Dat gingen ze braaf doen! Veel andere onderzoeken daarna bevestigden dat mensen geen aandacht hebben voor wat er werkelijk gebeurt, noch voor de keuzes die ze hebben. Ze nemen veel dingen als vaststaande feiten aan. Terwijl niets vaststaat en er altijd keuzes zijn, voor ons allemaal. Bewuste aandacht daarvoor noemde ik mindfulness.'

Om uw vorm van mindfulness te ontwikkelen, hoeven we niet eens op cursus.

'Inderdaad, om hier en nu aanwezig te zijn, hoeft je alleen maar actief nieuwe dingen op te merken. Het maakt niet eens uit wát je opmerkt; het opmerken zelf brengt je in het moment. We hebben onderzoek gedaan onder mensen die niet van voetbal houden en hun gevraagd om bewust op te letten tijdens een voetbalwedstrijd, al was het maar op het achterwerk van de spelers. Dat gaf al een positief effect. Ze gingen kijken met een frisse blik, ontdekten nieuwe dingen en waren aandachtiger aanwezig in dat veelbezongen "hier en nu".'

Alles steeds met een frisse blik bekijken lijkt makkelijker gezegd dan gedaan.

'Nee, echt niet, het is zo makkelijk. Het is hét kenmerk van humor: dan doen we dit al. Dan zien we iets opeens in een heel ander licht, en dat is grappig. Het is ook de essentie van geluk: wanneer je nieuwe dingen opmerkt, ben je helemaal aanwezig en betrokken bij wat je doet. We kennen dit van

‘Ik wil niet “out of the box” denken, ik wil zonder box denken’

▶ vakanties of reizen naar nieuwe oorden: dan is alles nieuw en zijn we vol aandacht aanwezig. Maar zo kunnen we altijd kijken, omdat niets vaststaat en alles steeds verandert. Dat mensen vaak menen dat mindfulness moeilijk is of spannend, komt door de meer Oosterse beoefening. Ze denken dat ze moeten mediteren, een mantra moeten herhalen of op hun adem moeten letten. Maar mindfulness zoals ik het definieer is geen beoefening, het is een manier van zijn. Het volstaat om actief nieuwe dingen op te merken; dat verlevendigt letterlijk alles wat we doen.’

Maar zoals u zelf heeft aangetoond is ons gedrag meestal ‘mindless’. Hoe kunnen we die automatische piloot uitschakelen en meer mindful worden?

‘Ik zal een paar technieken noemen die ik heb onderzocht en die positieve effecten hebben. Zoals deze: als je de deur uitloopt, probeer dan in je directe omgeving vijf nieuwe dingen op te merken. Geef ook aandacht aan vijf nieuwe aspecten van je beste vriendin of je echtgenoot. Daarmee komen al die “gewone” dingen tot leven.’

Dat leidt ook tot een frisse blik op je buwelijk?

‘Ja! Ik vind het altijd interessant als mensen met een lange relatie zeggen dat ze verveeld raken of uitgekeken zijn op hun partner. Dat komt doordat ze denken dat ze het allemaal wel weten. Maar wanneer je kinderen hebt, vervelen die je niet – ook niet wanneer ze al twintig jaar zijn. Want bij je kinderen ben je voortdurend op zoek naar veranderingen; je verwacht dat ze zich ontwikkelen en dat doen ze ook.’

Hoe doe je dat met je partner?

‘Je denkt dat je hem door en door kent, en dat maakt hem saai of de relatie vervelend. Maar dat is een vergissing: je kent hem niet. Hij is nu anders dan de dag dat je hem ontmoette, maar ook anders dan hij gisteren was – en daarvoor kun je aandacht hebben.

Kijk vervolgens eens naar de dingen waaraan je je ergert, ga dan in zijn schoenen staan en kijk opnieuw. In het on-aandachtige leven dat de meesten van ons leiden, hebben we slechts één verklaring voor iets of voor iemands gedrag. Maar alles kan op meerdere manieren worden uitgelegd.

En dat is een tweede techniek: neem je oordelen onder de loep en erken dat er ook een ander perspectief is.

Stel dat jij je man ziet als koppig – gék word je daarvan. Vanuit zijn perspectief is hij echter niet koppig maar stabiel en betrouwbaar. Met een frisse blik zie je hoezeer je op hem kunt rekenen, en daardoor vind je hem ook weer leuker. Je zult merken, de relatie bloeit helemaal op – mijn rekening stuur ik later wel, haha.’

Een derde methode die u aanbeveelt is doen alsof je gedachten transparant zijn.

‘Ja, als je omgaat met je gedachten alsof iedereen die kan lezen, zal je op vriendelijker verklaringen uitkomen voor het gedrag van anderen. Doorgaans beledigen en veroordelen we mensen alleen in ons hoofd en spreken we dat niet uit. Maar die evaluaties zitten in óns, niet in de dingen of mensen die we beoordelen. Mensen die mindful leven zijn minder veroordelend, blijkt uit mijn onderzoek. Ook hebben ze minder stress. We raken vooral gestrest doordat we verwachten dat iets gaat gebeuren en dat het vreselijk zal zijn. Maar we wéten niet of iets zal gebeuren - en hoe het zal zijn, weten we evenmin. Al die scenario's spelen zich af in onze gedachten, en onze gedachten zijn niet de werkelijkheid.’

Precies dat laatste leer je opmerken in meditatie. Dan is meditatie toch geen tijdverspilling?

‘Zeker niet; het is alleen een andere manier om bij hetzelfde uit te komen. Meditatie is een instrument dat leidt tot meer aandachtigheid in het dagelijks leven. Er zijn mensen die denken: “O help, dat Oosterse gemediteer, dat is mij te maf”. Die kunnen mijn directere benadering kiezen. Anderen zullen zeggen: “Ik heb zulke grote problemen, dat Langer-gedoe zal mij niet genoeg helpen”. Voor hen is mediteren misschien passender.’



Professor ELLEN LANGER (68) is hoogleraar psychologie aan de Amerikaanse Harvard-universiteit – en nog lang niet met emeritaat, verzekert ze. Ze publiceerde zes boeken en ruim tweehonderd artikelen over mindfulness en over ‘mindlessness’: onaanachtig gedrag. Haar eerste boek was

Mindfulness, in 1989, haar recentste en bekendste is Counterclockwise (2009). Daarin beschrijft Langer talloze onderzoeken naar mindfulness en gezondheid. Op latere leeftijd begon Langer met schilderen; ook daarmee verwierf ze enige faam. Mindfulness helpt haar enorm, zegt ze, om met een frisse blik en zonder zelfkritiek kunst te creëren. Ook daarover schreef ze een boek: On becoming an artist (2005). Momenteel onderzoekt ze vooral de invloed van gedachten op gezondheid, bij chronisch zieken en ernstig zieken zoals kankerpatienten.

Uw huidige onderzoek richt zich vooral op gezondheid en de invloed van onze gedachten daarop.

‘Ja, veel van onze opvattingen over wat mogelijk en onmogelijk is in ons leven, nemen we voor waar aan. Het veranderen van die opvattingen blijkt te kunnen leiden tot veranderingen in het lichaam. Wanneer we chronisch zieken in een onderzoek vragen meer aandacht te hebben voor de verschillen in het beloop van hun ziekte, gaan ze zich vaak al beter voelen. Ze gaan opmerken dat er slechte én goede dagen zijn, en dat ze daar ook invloed op hebben.’

Laten we ons ook te veel leiden door onze ideeën over ouder worden?

‘Zeker. Mensen laten zich beperken door allerlei absolute opvattingen over veroudering: dat ze uit elkaar zullen vallen, dat ze steeds minder kunnen. Als we die overtuigingen kunnen veranderen, zie je al heel snel verbetering – ook bij echt oude mensen. Natuurlijk zijn er soms fysieke beperkingen, maar de meeste beperkingen komen uit onze geest. Mindfulness is een goed recept om je jong te blijven voelen, omdat je gaat zien dat alles altijd in verandering blijft. Je kunt je dus altijd blijven ontwikkelen, en moet jezelf en anderen geen beperkende leeftijdsetiketten opplakken. Wanneer je denkt dat je iets niet meer kunt, moet je dat direct kritisch bevragen: waaróm zou ik dat niet meer kunnen? Je kijkt met aandacht naar je eigen reacties en neemt ook die niet voor absoluut aan.’

Alles wat u zegt en schrijft lijkt één groot pleidooi voor het ‘niet-weten’.

‘Precies! Ik pleit voor een gezond respect voor onzekerheid. Alles is onzeker, en alles ziet er anders uit vanuit verschillende perspectieven. Wanneer je denkt dat je het weet, heb je het mis. Dan probeer je de dingen vast te zetten en ben je niet in het hier en nu,

want dingen zijn altijd veranderlijk. Een wereld met respect voor de onzekerheid van het bestaan, is opwindender en meer inspirerend om in te leven. Dat leidt ook onvermijdelijk tot meer creativiteit. Toen ik voor het eerst over mindfulness sprak, overwoog ik om het “alledaagse creativiteit” te noemen. Dat is eigenlijk waarover het gaat, maar ik heb die term niet gekozen omdat we zulke vastgeroeste opvattingen hebben over creativiteit.’

Wat is het belangrijkste inzicht dat u zelf in uw werk heeft opgedaan?

‘Misschien was dat veeleer in mijn persoonlijke leven, toen de eigenaar van een paard mij vroeg of ik het dier even wilde vasthouden omdat hij een hotdog voor hem ging halen. Ik had natuurlijk altijd braaf geleerd dat paarden geen vlees eten maar ik zag het paard met smaak die hotdog verorberen. Plots besepte ik dat alle feitjes die ik voor waar had aangenomen en die me zoveel tieren op school hadden opgeleverd, op z’n best mogelijkheden zijn. Dat absolute feiten domweg niet bestaan. Dat opende voor mij een weids perspectief van nieuwe mogelijkheden, interpretaties en hypothesen. Mijn studenten klagen vaak over alle voorstellen voor nieuw onderzoek die ik almaar over hen uitstort, haha!’

U lijkt voortdurend ‘out of the box’ te denken.

‘Sterker: ik wil zonder box denken. Soms is het de moeite waard wat in die box zit; je moet de wijsheid van je voorgangers niet veronachtzamen. Ik wil daar alleen niet in blijven vastzitten, ik wil blijven exploreren. Zekerheid is een illusie, dus is alles altijd nieuw en fris – is dat niet fantastisch?’ //