

OerolCollege door Lieneke Janssen, onderzoeker aan de Radboud Universiteit 17 juni 2016

Hoe goed kun jij verleidingen weerstaan? Die van lekkere taartjes bijvoorbeeld? Of die van een koud biertje? Maar al te vaak reageren we op de automatische piloot als we in verleiding worden gebracht. Kan mindfulness helpen om slechte gewoontes te doorbreken?

Mindfulness is aandachtig zijn, op een bewuste manier, in het moment en zonder te oordelen of te interpreteren. Je bent als het ware een toeschouwer van alles wat je ervaart – je gedachten, emoties, maar ook je verlangens – zonder er op te reageren. Door mindfulness veel te oefenen, met behulp van meditatie en eenvoudige yoga bijvoorbeeld, kun je leren slechte gewoontes te doorbreken.

Maar makkelijk is het niet. Waarom zijn gewoontes zo sterk? Je kunt gewoontes zien als goed gebaande paden in het brein. Als iets goed voor je werkt, als je beloond wordt, dan kan er een associatie gevormd worden. Denk bijvoorbeeld aan het eten van chips terwijl je tv zitten te kijken: lekkere chipjes worden geassocieerd met tv kijken. Omdat de chips zo belonend is, versterkt het brein dat pad, waardoor de kans groter is dat je het daarna weer neemt in dezelfde situatie. Zo hoef je er in de toekomst niet meer over na te denken, best handig. Hoe dieper de gebaande paden, hoe meer moeite het kost om een ander pad te nemen, ook al is de situatie ineens anders (stel je zit vol).

Je gevoeligheid voor beloningen speelt een belangrijke rol in het vormen van gewoontes en je controle daarover. Hoe sterker je op een beloning zoals chips of taart reageert, hoe sterker de associatie die gelegd wordt in je brein.

Het beroemde [marshmallow experiment](#) uit de jaren '60/'70 is daar indirect een mooi voorbeeld van. In dat experiment krijgen jonge kinderen een marshmallow van een onderzoeker. Ze mogen die meteen opeten, maar als ze wachten tot de onderzoeker terugkomt krijgen ze er twee. Wat blijkt? Diegenen die zich beter konden beheersen hadden later in het leven meer succes in allerlei aspecten.

Ook is een deel van hen 40 jaar later teruggekomen voor een hersenscan. Zij die vroeger minder zelfbeheersing hadden, activeerden hun beloningsgebieden diep in het brein sterker wanneer ze positieve prikkels te zien kregen. Een gebied vooraan in het brein, dat belangrijk is voor zelfcontrole, was juist meer actief in hen die de verleiding als kind beter konden weerstaan.

Als deze gebieden zo belangrijk zijn voor onze slechte gewoontes, en mindfulness kan helpen slechte gewoontes te doorbreken, wat voor effect heeft mindfulness dan op deze gebieden?

Er is inmiddels wel wat evidentie dat veel ervaring met mindfulness samenhangt met lagere reactie van je brein op beloningen. Ook is er het een en ander bekend over de effecten van mindfulness op controle en aandachtsregulatie, al zijn die bevindingen meer uiteenlopend. Zo laat een onderzoek bijvoorbeeld zien dat mensen met veel meditatie-ervaring een deel van het controlegebied sterker activeren dan mensen zonder ervaring, terwijl een ander onderzoek juist laat zien dat zij minder activatie in een nabijgelegen controlegebied hebben wanneer ze controle uit moeten oefenen.

Kortom, het lijkt er op dat mindfulness inderdaad effect heeft op de gebieden die belangrijk zijn voor onze slechte gewoontes. Maar er moet nog veel gedegen onderzoek gedaan worden om dat daadwerkelijk te bevestigen. Tot die tijd kan het geen kwaad om gewoon maar te oefenen. Want oefening baart kunst.