

## Meditatie stimuleert geluk

**Intelligente mensen zijn niet gelukkiger en mediteren zorgt voor een gelukkiger uitstraling dan vakantie. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van de psychotherapeute en meditatietrainster Yowon Choi.**

In het eerste deel van haar proefschrift *Pathways to happiness* laat Yowon Choi zien dat intelligentie geen bijdrage levert aan geluk. Het abstracte redeneervermogen geeft waarschijnlijk onvoldoende houvast in het dagelijks leven. Het tweede deel van het proefschrift van Choi richt zich op emotioneel bewustzijn. Studenten die veel in beslag genomen worden door hun eigen stemming en zich daar vragen over stellen, hebben vaker depressieve klachten en zijn angstiger. Choi: 'De reden is dat onduidelijke gevoelens van onbehagen leiden tot extra piekeren'. Dit betekent niet dat de naar binnen gerichte aandacht van bijvoorbeeld mindfulness schadelijk zou zijn, concludeert Choi.



### Oosterse trend

De promotie van Yowon Choi aan de Radboud Universiteit in Nijmegen maakt onderdeel uit van de oosterse trend in de geestelijke gezondheidszorg, die onder meer het begrip *mindfulness* centraal heeft geplaatst. Choi groeide op in Zuid-Korea met boeddhistische trainingen, en studeerde daarna westerse psychotherapie aan de Yonsei universiteit in Seoul. In Nederland werkt zij behalve als onderzoeker ook als trainer op het gebied van aandachtgerichte meditatie, stressreductie en geluk. Psychotherapie is naar haar mening te veel probleemgericht, en ze wil in plaats daarvan mensen helpen zich positief te ontwikkelen.

### Minder depressief

Maar waar het proefpersonen slechter vergaat als ze aangeven dat ze op weg naar huis voor zichzelf evalueren hoe ze zich voelen, zijn ze juist minder angstig en depressief wanneer het ze weinig moeite kost om woorden te vinden voor hun stemming en als ze goed kunnen uitleggen waar hun stemmingen vandaan komen. Volgens Choi ligt hier de kern van *mindfulness* en aandachtgerichte meditatie. 'Je oefent je om aandacht te richten op wat er in je lichaam en geest gebeurt, zodat je duidelijker kan beschrijven wat je voelt. Je zit minder "in je hoofd", zodat je minder geneigd bent te piekeren. Dit speelt een sterke en onafhankelijke rol voor de geestelijke gezondheid en maakt je gelukkiger.'

### Geluk

Choi toont in haar proefschrift aan dat de *mindfulness* training niet alleen effect heeft op het door de personen zelf gerapporteerde geluk, maar ook op hun uitstraling. Hoe goed dit werkt blijkt uit korte videofragmenten die Choi maakte van mensen die een meditatie of een vakantie achter de rug hebben. Na het mediteren zien mensen er volgens externe beoordelaars gelukkiger uit, terwijl dit effect niet optreedt na vakantie. Dit resultaat geeft een extra steuntje in de rug aan het idee dat *mindfulness* belangrijk is voor het welbevinden.

### Boeddhisme

De conclusie is dat *mindfulness* de geestelijke gezondheid stimuleert, tenminste als mensen voldoende helder weten te krijgen wat ze voelen en niet in piekeren vervallen. Choi zelf verwoordt haar conclusies op een wijze die dicht bij het boeddhisme staat: 'Als we opmerkzaam zijn, zullen er meer aangename gevoelens opkomen, omdat de geest heilzaam en onbesmet blijft.' (AB)

Yowon Choi: *Pathways to happiness. Psychological resources for happiness*. Radboud Universiteit, 22 juni 2011.

Ga voor meer informatie naar [www.yowonchoi.com](http://www.yowonchoi.com)

© Psy 27-06-2011

STUUR DOOR REAGEREN PRINT

meditatie is een oefening  
de oefening is de oefening  
geluk is geen oefening  
(geestelijke)gezondheid is oefenen.  
"when you see Boeddha on the road, kill him"

zen

ma 27/06

Mediteren,...daar voor hoef ik niet in mezelf keren.  
Mijn leef klimaat is niet prettig te noemen.  
Deze heb ik niet geschapen..  
Als ik alleen ben kan ik heel gelukkig zijn..  
Dan kom ik op adem !  
En in een sfeer waar balans is,voel ik mij ook heel gelukkig :)

Mieja/Mia

wo 29/06

### MEEST GELEZEN

- 1** GHB op harddrugslijst: 'Verwacht er niet te veel van'
- 2** Minister Schippers kent effect eigen bijdrage niet
- 3** Leefstijl depressieve hartpatiënten verdient meer aandacht
- 4** Veel meisjes in JeugdzorgPlus slachtoffer gedwongen prostitutie
- 5** Eerste publiekvertoning films over psychiatrie



Nieuwe  
mensenkennis  
opdoen?

WERKEN MET  
OUDEREN



Opleiding en  
Nascholing  
2011 - 2012

Vraag aan!

Top! Heel leuk onderzoek waarvan de resultaten heel erg overeenkomen met wat wij onder onze cursisten zien gebeuren. Leuk dat jullie nu behalve de eigen score op het punt van geluk nu ook een externe maat hebben gevonden waaruit duidelijk wordt dan mediteren beter werkt dan een gewone vakantie. Complimenten!

*Rients Zen.nl*

*ma 04/07*

[Disclaimer](#)