

# MINDFULNESS

Sanskriet: Vipassana

Het richten van de aandacht in bedachtzaamheid.

© Ingrid Mehrrens

**“Meditatie is niet zozeer een manier om je terug te trekken uit de wereld, het is veeleer een levenskunst. Een methode die het mogelijk maakt te genieten van en vredig aanwezig te zijn bij alles wat je doet, waar je het ook doet – iedere dag weer.”** (John Kabat-Zinn)

Kan de geest het lichaam genezen? Hoe zijn de hersenen, het immuunsysteem en de emoties onderling verbonden? Welke emoties worden geassocieerd met verhoogd welzijn? Hoe werkt bedachtzaamheid in een medische context? Dit zijn enkele van vele vragen die aan bod kwamen bij de derde conferentie van het Mind and Life Institute. De eerste conferentie werd gehouden in 1985 en ging meer algemeen over neurologie en cognitieve wetenschap. ([www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org)) De missie van het instituut is om de dialoog tussen de moderne wetenschap en het Boeddhisme op gang te brengen en vervolgens het wederzijds begrip te vergroten en nieuwe inzichten te laten ontstaan. Het doel is het creëren van een denkrichting die contemplatie en compassie combineert met zorgvuldig experimenteel en experience-based onderzoek om zo als ondersteuning te fungeren voor de medische wetenschap, de biologie, psychologie, pedagogiek, en menselijke ontwikkeling in het algemeen.



De Dalai Lama (Bron : [mindandlife.org](http://mindandlife.org))

De Dalai Lama heeft de leiding genomen in het openen van een dialoog tussen het Boeddhisme en de moderne wetenschap. Hij realiseert zich dat het Tibetaanse Boeddhisme alleen kan overleven

als het niet te sterk wordt tegengesproken door de ontdekkingen van de moderne wetenschap. Aan de andere kant hebben de dialogen ook laten zien dat de westerse wetenschap veel kan leren van de oosterse inzichten. Een resultaat van deze uitwisseling is een vóórtdurend researchproject dat direct is voortgekomen uit de derde ronde van de Mind and Life bijeenkomsten; een neuro-fysiologisch onderzoek naar de staat van de geest van bedreven Tibetaanse yogi's om de mogelijkheden van aandachtstraining beter te kunnen begrijpen.

Daniël Goleman (1997) beschrijft in zijn boek: *Emotionele genezing* zijn gesprekken met de Dalai Lama over aandacht, emoties en gezondheid en de ontmoeting tussen boeddhistische leraren enerzijds en westerse psychologen, artsen en wetenschappers anderzijds, tijdens de derde conferentie. De discussie over de invloed van stress op het lichaam beschrijft nauwkeurig de biologische grondslagen van het effect van emoties op de gezondheid. Dit is de grondslag van het interdisciplinaire kennisgebied, de psychoneuro-immunologie, waarin is aangetoond dat stress en emoties rechtstreeks het immuunsysteem kunnen beïnvloeden.

Bedachtzaamheid, aandachtgerichte meditatie, tegenwoordig alom Mindfulness genaamd; zorgvuldige aandacht voor de ervaring in-het-moment, is een klassieke boeddhistische contemplatieoefening. Tijdens de derde conferentie worden de toepassingsmogelijkheden in verband met stressreductie uitgebreid overwogen en ervaringen worden toegelicht door Jon Kabat-Zinn.

Gedragswetenschappers gebruiken psychologische methoden om chronische ziekten te voorkomen of genezen. Veel medische symptomen zijn het gevolg van fysiologische systemen die onder druk staan en daardoor uit balans zijn. De nieuwe benaderingen om weer controle te krijgen over de biologische onbalans omvatten moderne methoden, zoals biofeedback, en oude zoals meditatie, gecombineerd met relaxatie, visualiseren en imagineren. In het Westen beschouwt men problemen met het zelfbeeld zoals een lage eigendunk eigenlijk als een gegeven dat vrij algemeen voorkomt. Voor de Dalai Lama is dat een onbekend idee. In de oosterse cultuur, waar het 'zelf' iets heel anders betekent dan in het Westen, doen deze problemen zich niet voor.

Een ander verschil tussen de westerse wetenschap en het Boeddhisme is de relatie tussen geest en hersenen. De westerse wetenschap ziet de geest als een eigenschap die voortkomt uit bewustzijn dat afhankelijk is van de hersenen, terwijl de Tibetaanse boeddhistische gedachte een subtiele staat van bewustzijn veronderstelt die niet afhankelijk is van de hersenen.

De Dalai Lama voert aan dat subtiele bewustzijnsniveaus toegankelijk zijn voor gevorderde beoefenaars van meditatie, en kunnen worden gebruikt bijvoorbeeld voor lucide dromen en voor bewust sterven.

Als dit door onderzoek bevestigd zou kunnen worden dan zou deze vaststelling het westerse denken over neurologie sterk veranderen. (Goleman, 1997)

In samenhang met bovenstaande gebeurtenissen en uitwisselingen is Jon Kabat-Zinn begonnen met integreren van Mindfulness in zijn kliniek voor ontspanning en stressreductie. Op die manier is de Mindfulness in de westerse medische wereld binnengebracht als 'geneesmiddel.' Kabat-Zinn geeft aan dat, terwijl meditatietechnieken een lange geschiedenis hebben in het Westen als spirituele oefening, het nog maar heel recent is om meditatie systematisch toe te passen en bestuderen als onderdeel van een medisch en psychologisch behandelingsprogramma. Inmiddels is het programma buitengewoon succesvol en vindt overal navolging met name in het kader van de integrale medische aanpak.

### Het ervaren van Mindfulness

Het begin van de beoefening is om liggend of zittend met de aandacht naar de adem te gaan. Er wordt niet verwacht dat je ook maar iets verandert aan die ademhaling. Daarin ligt gelijk al een verschil met veel andere methodes. Gewoon waarnemen; op een milde, open manier met een open aandacht gadeslaan. Dat houdt dus in: niet oordelen/veroordelen. Dat is de omschrijving van Mindfulness.

De ademhaling is ook waar we steeds weer terugkomen met de aandacht als er gedachten zijn binnengekomen, als de bekende maalstroom ons heeft weggehaald bij het waarnemen van de ademhaling.

Vervolgens kan overgaan worden tot de Bodyscan. We gaan met de aandacht naar de tenen van de linkervoet, en zo gaan we (op in de hypnotherapie bekende manier) stapje voor stapje het lichaam door. Hier horen verder geen suggesties bij, geen doel, zoals ontspannen of loslaten of iets dergelijks. De gerichte aandacht is een doel in zichzelf. Gewoon contact maken met wat er gebeurt, tegenkomen wat er is. Dat kan spanning zijn, dat kunnen gedachten en gevoelens zijn.

Dit kan uiteindelijk leiden tot een andere manier van omgaan met wat zich aandient. De middenweg tussen overspoeld en meegesleept raken óf ontkennen en wegdrücken en alles wat we verder doen om niet met de volle aandacht ons leven te ervaren.

*'Life is just what happens to you when you're making other plans'* is een citaat van John Lennon (Beautiful Boy) en illustreert duidelijk hoe mensen in het leven kunnen staan. De klacht over het 'geleefd worden' is een aandachtspunt voor onszelf, en voor een groot deel van onze cliënten. Oefenen is heel erg belangrijk, het is tenslotte een training. Het leren voelen en daarmee contact houden vraagt veel aandacht, vooral in het begin van de training.

Tijdens het Congres Integrale Psychiatrie (zie elders in deze Teth) nam ik deel aan de Mindfulness workshop van David Dewulf.

Hij benoemt ook als eerste de spontaniteit als de basis van de aandachtsoefening. Niet dat iets goed of slecht is, of dat iets vastgehouden moet worden omdat het werkt. Dat is een vorm van hechting die een bron van lijden kan betekenen. Dewulf zegt: "Wil je gelukkig zijn, laat los; wil je een beetje gelukkig zijn, laat een beetje los..".

We doen een praktische aandachtsoefening met heel veel mensen tegelijk in het stampvolle auditorium.

In het begin slaat Dewulf een belletje aan, drie keer achter elkaar. Het treft me alsof er met een enorme klopper op een groot cimbaal wordt geslagen, ik val er de eerste keer bijna van om. "... Het is niet alleen zitten maar ook weten dat je zit met een zekere waardigheid, een zekere aanwezigheid. Het is een houding die je aanneemt ... een gewaarworden van contact met je stoel ... contact met de grond en ... als je aandacht zo naar binnen gaat merk je waarschijnlijk ook nog dat je ademt. Een heel zachte beweging ... inademen ... uitademen... Misschien merk je ter hoogte van je neus, van je borst, wat er gebeurt ... Als je vaststelt dat je adem oppervlakkig is dan is het oppervlakkig, is het diep dan is het diep ... regelmatig ... onregelmatig ...

En als het mogelijk is de aandacht te richten naar de buik, ergens ter hoogte van de navel, en daar het rijzen en dalen van de buik te ervaren. Dan het gewaar zijn van de adem te versterken door ... inademen ... heel zachtjes uit ... heel zachtjes in (...)

En als je ademt dan zul je nu merken dat je aandacht heel makkelijk meegenomen wordt door je gedachten. Misschien denk je aan het gesprek van daarnet, aan de avond, aan het weekend, of een herinnering van een conflictsituatie .... Als de gedachten komen dat is oké... als de gedachte aan het einde is: o ja, denken.... Dan een zachte glimlach en de aandacht terugbrengen naar de buik en het ademen ...

Waakzaam blijven en je aandacht naar de volledige in en uitademing ...

En telkens als je aandacht meegenomen wordt door de gedachten, teruggeven met een kleine glimlach ... en als je merkt dat er strijd is ... strijd met de ervaring van het huidige moment dan kan het helpen om een zachte glimlach op het gelaat te brengen ... en zien wat het doet met de kwaliteit van je aandacht...." (einde citaat)

Geregeld is er een kleine pauze, en dan zegt Dewulf dingen als:

"waar is je aandacht? ... en waar je aandacht ook is, het is oké.

Terug naar de adem .... Je kan duizend keer afdwalen ... dat is oké ... je kan duizend keer terugkomen.

Misschien komt er onrust, je wordt meegenomen in een maalstroom van gedachten, breng het steeds terug met een zekere vriendelijkheid voor jezelf. Je hebt als doel met de aandacht naar de buik te gaan en die aandacht gaat overal naar toe ... gedachten gaan als golven naar de zee ... telkens opnieuw.

Er is niks te doen, er is geen plan om uit te werken er is geen probleem om te analyseren...

jezelf toestaan om te rusten, jezelf toestaan om in te ademen en om uit te ademen.” (einde citaten)

Vervolgens begeleidt Dewulf ons bij de volgende aandachtsoefening.

We krijgen allemaal een grote rozijn. Ik ken het verhaal van de rozijnoefening en ik vind het een beetje flauw. Wellicht omdat ik mijn oordeel klaar had word ik overvallen door de diepte van mijn ervaring. Eerst rollen we de rozijn tussen de vingers voor het oor. Het klinkt alsof ik een klein dekbedje aan het opschudden ben, een heel vol en wollig geluid. Dan ruiken we aan de rozijn. Een explosie van geur doet zich aan me voor, alsof ik in een grote hooiberg lig te zonnen en de geur van het warme hooi me overspoelt. (ik krijg daar ook veel beelden bij, laat die maar gewoon voorbij gaan..) Vervolgens gaan we de rozijn proeven, dat heeft de minst diepe indruk op mij, en we eten hem tenslotte op.

Het is een korte oefening en de omstandigheden zijn verre van ideaal, toch ben ik verbaasd over de grote indruk die het op me maakt. Mijn buurvrouw (en intervisiecollega) ervaart dat eigenlijk net zo.

### **Wat doet Mindfulness**

De meest voor de hand liggende resultaten van Mindfulness zijn: het leren loslaten (van omgevingsinvloeden), in het hier-en-nu zijn, en contact maken met de eigen gevoelens en gedachten. Daardoor kan men loskomen uit storende (ziekmakende) automatismen en patronen.

Vanuit de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy, zie verder bij toepassingen) worden 5 leerpunten aangegeven:

1. Omgaan met de automatische piloot. Het ontwikkelen van de vaardigheid welbewust om te schakelen naar het 'zijn' helpt om te gaan met negatieve gedachten.
2. Een andere relatie aangaan met gedachten en gevoelens. Omgaan met kwaliteiten zoals aangenaam, onaangenaam en neutraal is daarbij heel belangrijk. Vaak wordt gereageerd vanuit gehechtheid, afkeer of verveling. Deze automatische reacties kunnen een negatieve affectspiraal teweeg brengen.
3. Zien hoe het handhaven van een standaard, waarmee de huidige situatie wordt vergeleken, een negatieve invloed op het affect heeft. Deze standaarden richten zich op het zelf (hoe zou ik me moeten voelen, hoe zou ik moeten zijn), en op de buitenwereld: hoe de dingen zouden moeten zijn.
4. Inzicht in hoe verbale oplossingsgerichte technieken gecombineerd kunnen worden met een lichaamsgerichte benadering.
5. Bewust worden van hoezeer stemming een invloed heeft op waarneming en gedrag. Men leert actie te ondernemen vanuit een ruimer perspectief dan vanuit de onmiddellijk ervaren emotie. (Bron: Congresbrochure Integrale Psychiatrie)

### **Toepassingen**

Edel Maex, psychiater werkzaam in Antwerpen, beschrijft in zijn boek: Mindfulness hoe hij in het begin van zijn loopbaan heeft gezocht naar een

manier om zelf de dagelijkse confrontatie met verdriet, angst en trauma het hoofd te kunnen bieden. Hij kwam op gegeven moment in aanraking met zenmeditatie, en zag dat als het antwoord op zijn vraag.

Na zo'n tien jaar begon hij toch na te denken over het idee dat hij 'het beste voor zichzelf hield', maar kon zich moeilijk voorstellen hoe hij zoiets als zenmeditatie moest gaan overbrengen in een psychotherapeutische context. Daar kwamen natuurlijk allerlei praktische problemen bij om de hoek kijken. Je kunt toch niet zomaar Boeddhistische meditatie gaan doen in een ziekenhuis, en hoe leg je iemand uit die zoekt naar oplossingen dat hij een half uur in stilte moet gaan zitten en er vooral niets van mag verwachten?

Toch begon hij voorzichtig wat te experimenteren, tot hij iemand ontmoette die vroeg of hij het werk van Kabat-Zinn niet kende. Maex had er nog nooit van gehoord, maar vond het boek – nog ongelezen – in de bibliotheek van het Helen Dowling Instituut, waar hij destijds werkte. Het werd hem duidelijk dat Kabat-Zinn vanuit dezelfde achtergrond en zoektocht zijn stressreductie programma had opgezet. Dat programma draaide al in een ziekenhuis en was gebaseerd op gedegen wetenschappelijk onderzoek. Hij hoefde het wiel dus niet zelf nogmaals uit te vinden. Maex nam contact op met Kabat-Zinn en startte met een acht weken training gebaseerd op Kabat-Zinn's programma.

### **MBSR en het acht weken programma**

Mindfulness based stress reduction is een programma dat door Kabat-Zinn vanaf 1970 met collega's (zoals Santorelli, zie literatuur) werd ontwikkeld in de kliniek van het University of Massachusetts Medical Centre, het loopt dus al heel wat jaren. Het is een oefenprogramma voor patiënten met chronische klinische klachten zoals pijn, kanker en psoriasis, dat momenteel in veel ziekenhuizen in de Verenigde Staten wordt aangeboden als ondersteunende therapie. ([www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm))

De inhoud van de acht weken training is in grote lijnen als volgt:

- Week 1 – In ieder ogenblik begin je; beginnen, relaxatie, open staan, bodyscan.
- Week 2 – Een open uitnodiging om buiten de lijntjes te gaan; stilstaan bij ervaringen, wat is mildheid.
- Week 3 – Kun je vrij beslissen hoe je met een gegeven grens wilt omgaan?; (zelf)respect, doen en zijn, grenzen.
- Week 4 – Oefenen met wat zich aandient; stoppen, kijken, handelen.
- Week 5 – Een doorgaand proces van heling; zelfhelend vermogen, gedachten, hardheid, geluk.
- Week 6 – Een ruimte creëren van milde open aandacht; omgaan met heftige emoties, de vier kwadranten (d.i. afleiden tegenover ruimte maken; alleen tegenover anderen).
- Week 7 – Vertrouwd worden met niet-weten; magie, intimiteit, niet-weten, angst, heimwee naar realiteit.

Week 8 – De achtste week duurt de rest van je leven; verbondenheid, Boeddhisme, Zen en psychotherapie, eenvoud is onuitputtelijk. (Maex, 2006)

### **MBCT en preventie van terugval in depressie**

Mindfulness based Cognitive Therapy wordt in Nederland Aandachtgerichte Cognitieve Therapie (ACT) genoemd. De inhoud van de training is afgestemd op de preventie van terugval bij depressie.

In Vlaanderen financiert het ministerie van Volksgezondheid wetenschappelijk onderzoek naar de nieuwe therapeutische behandelmethode in de traditie van de cognitieve therapie met een aantal belangrijke nieuwe kenmerken.

Een belangrijk nieuw kenmerk is dat geleerd wordt niet alleen gedachten, maar ook lichamelijke ervaringen en gevoelens te zien als mentale gebeurtenissen. .

ACT bij depressie laat zien hoe een therapeut cliënten leert een eenvoudige maar radicale verandering te bewerkstelligen in de beleving van gedachten en gevoelens die kunnen bijdragen aan een terugval in depressie. De kwetsbaarheid voor depressies neemt na elke volgende depressie steeds meer toe. Het was uit onderzoek bekend dat depressieve patiënten die met Cognitieve therapie werden behandeld minder kans hadden op terugval na behandeling dan patiënten die uitsluitend met medicatie werden behandeld. De gangbare hypothese is dat dit komt door het veranderen van negatieve opvattingen in meer realistische opvattingen.

De resultaten van de MBCT of ACT werden onderzocht aan de universiteit van Oxford. Vastgesteld werd dat de terugval na deze therapie tot de helft (van 78% naar 36%) wordt teruggebracht bij mensen die minstens drie depressies meemaakten. De behandeling kent inmiddels wereldwijd een groeiend succes.

### **Bezwaren tegen mindfulness als therapeutische interventie**

Een veelgehoord bezwaar tegen het gebruik van mindfulness-oefeningen als psychotherapeutische interventie is dat Mindfulness-oefeningen gezien worden als van oorsprong meditatieoefeningen, die een spiritueel of religieus doel hebben. Men zou daarom deze oefeningen niet in een andere context mogen gebruiken zo stelt men.

Door de Boeddhistische deelnemers aan het Mind and Life Instituut werden de oefeningen zoals die door Kabat-Zinn in het Westen werden geïntroduceerd, losgekoppeld van elke religieuze context. Daardoor kunnen deze bezwaren gemakkelijk ter zijde worden geschoven.

Barendrecht (Volkskrant, 26-5-2007) stelt dat Mindfulness de laatste jaren in de mode is gekomen. Zes jaar geleden kon hij artikelen over bewustzijn en meditatie moeilijk publiceren, nu gaat dat toch veel makkelijker.

### **Aanbevolen literatuur over Mindfulness:**

- E. Maex, Mindfulness, In de maalstroom van je leven, zesde druk, Lannoo, Tiel, 2006
- J. Kabat-Zinn, Daar waar je ook gaat, daar ben je, Meditatie in het dagelijks leven, vijfde druk, Servire, Utrecht, 2004
- J. Kabat-Zinn, Handboek meditatie ontspannen, effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress, (vertaling van: Full Catastrophy Living) vijfde druk, Altamira-Becht, Haarlem, 2007

### **Overige literatuur bij dit artikel, Mindfulness en Bodymind:**

- S. Santorelli, Heal Thyself, Lessons on Mindfulness in Medicine, Bell Tower, N.Y., 1999 (Voorwoord van Kabat-Zinn)
- Z. Segal, Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Nieuwezijds B.V., Amsterdam
- B. Moyers, Gezondheid en Geest, De helende werking van de geest, Teleac/Holkema&Warendorf, 1994
- D. Goleman (red.), Emotionele genezing, Gesprekken met de Dalai Lama over aandacht, emoties en gezondheid, tweede druk, Kunchab publicaties, Schoten (B.), 1999
- D. Servan-Schreiber, Uw brein als medicijn, Zelf stress, angst en depressie overwinnen, tiende druk, Lifetime/Kosmos, Utrecht, 2006
- P. Martin, The Healing Mind, The vital links between Brain and Behavior, Immunity and Disease, Thomas Dunne Books, N.Y., 1999 (Eerder: The sickening Mind, Harper & Collins, London 1997)

© Ingrid Mehrrens

Dit artikel verscheen in de TETH, Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose, jaargang 23, 2007 nr. 2.