

Wat is mindfulness ?

Uit: Schurink, G. (2009) Mindfulness. Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten. Zaltbommel: Thema

Een definitie van mindfulness

De meest geciteerde definitie van mindfulness is die van Jon Kabat-Zinn¹: 'Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn: bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zónder te oordelen'.

Er is echter helaas nog steeds veel verwarring over het begrip mindfulness. Er zijn namelijk meer omschrijvingen in omloop en die kom je ook in de media tegen: als meditatietechniek (mindfulnessmeditatie), als prettige geestestoestand (mindful zijn) en als behandelmethode (mindfulness bij emotionele problemen).

Vanwege deze verwarring hebben een aantal deskundigen op het gebied van de therapeutische toepassing van mindfulness consensusbijeenkomsten georganiseerd om tot een meetbare omschrijving van mindfulness te komen. Op basis van deze bijeenkomsten stellen de experts² een werkdefinitie met twee componenten voor. De eerste component betreft het sturen van de aandacht. De tweede component is de houding, die open en uitnodigend is tegenover alle innerlijke ervaringen.

Het sturen van de aandacht

Het sturen van de aandacht is de eerste component van mindfulness. Het doel is om van moment tot moment actief opmerkzaam te zijn op wat zich aandient via de zintuigen en in de vorm van gedachten. De aandacht kan hierbij breed zijn en alles omvatten of op een specifiek aspect gericht zijn zoals op de emotionele reacties in het lichaam. Daarvoor is een concentratie nodig die stabiel genoeg is en enige tijd volgehouden kan worden. Als hulpmiddel wordt tijdens het oefenen en bij het toepassen in het dagelijkse leven vaak het ervaren van de adem genomen. Dit is dan een vast referentiepunt van waaruit alles wordt waargenomen. Het vermogen om afleidingen te herkennen en steeds weer terug te keren naar het onderwerp van de aandacht is eveneens een belangrijk aspect. De kernvaardigheid bij mindfulness is het doorbreken van de 'automatische piloot', van onze neiging te reageren zonder ons dat bewust te zijn.³

De open en accepterende houding

De tweede component van mindfulness is het ontwikkelen van een open en accepterende houding tegenover gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties. Acceptatie ontstaat als we het onaangename toelaten, zonder beperkingen, zonder te evalueren, zonder pogingen iets vast te houden of weg te werken. Deze houding staat haaks op onze gebruikelijke houding: beoordelen en van daaruit handelen. Deze stand wordt ook wel de "doe-stand" genoemd⁴. Die wordt automatisch ingeschakeld

¹ Kabat-Zinn, J. (2003)

² Bishop et al. (2004)

³ Segal, Williams & Teasdale, (2004)

⁴ Segal, Williams & Teasdale, (2004)

als ons brein een verschil constateert tussen onze huidige en de gewenste toestand. Kortom: als we niet hebben wat we willen. Dat is het duidelijkst merkbaar als er onaangename gevoelens zijn. Er wordt gezocht naar een verklaring en een oplossing om zo het vervelende gevoel te laten stoppen. Deze doe-stand verdwijnt pas als er een oplossing gevonden is of omdat andere meer urgente taken de aandacht opeisen.

De *doe-stand* bestaat uit: analyseren, beoordelen, evalueren, oplossen, presteren, toetsen, plannen, doelen bereiken, veranderen en een gefixeerde beperkte aandacht. De doe-stand is geschikt bij praktische, technische en intellectuele taken maar is zo ingebakken dat hij ook automatisch ingeschakeld wordt bij emotionele problemen. De *zijn-stand* kenmerkt zich door: niet-oordelen, toelaten, niet-streven, accepteren, begrijpen op basis van directe ervaring en een bredere aandacht. Als emoties een rol spelen is de *zijn-stand*, die in veel opzichten het tegenovergestelde is van de doe-stand, meer geschikt.

Mindfulness, wat het niet is.	Mindfulness, wat het wel is.
Het leeg maken van je geest.	Het zo volledig mogelijk toelaten van gevoelens, gedachten, beelden en lichamelijke gewaarwordingen.
Een manier om te ontspannen.	Een methode om los te komen van onbewuste automatische ingesleten patronen.
Concentratie op één object.	Een bewuste aandacht die smal of breed kan zijn en op de binnen- of buitenwereld gericht afhankelijk van welke keuze je maakt.
Oefenen in een speciale houding en urenlang zitten.	Houdingen en tijd variëren. Zittend op een stoel 8 tot 30 min. oefenen is meestal voldoende. Naar behoefte kun je ook langer oefenen.
Een mysterieuze bewustzijnstoestand.	Je heldert en duidelijk bewust zijn van wat je op dit moment ervaart.
Berusting, passief zijn.	Je actief en zeer alert openstellen voor je innerlijke ervaringen, die toelaten en daarnaar handelen.

Waar komt mindfulness vandaan ?

In Oosterse spirituele tradities bestaat het beoefenen van mindfulness in de vorm van meditatie al meer dan 2500 jaar. Het woord "mindfulness" is de Engelse vertaling van "satipatthana", het onderwerp van de Satipatthana Sutta, één van de oudste Boeddhistische teksten. In deze teksten wordt mindfulnessmeditatie beschreven als een methode om het persoonlijk lijden te verminderen, en positieve kwaliteiten zoals inzicht, wijsheid en medeleven te ontwikkelen. De belangstelling voor meditatie als therapiemethode kwam in de jaren 60 in het Westen op gang. Jon Kabat Zinn is een pionier die mindfulness vanaf de jaren 80 toepaste in een medische setting voor patiënten met chronische pijn en psychosomatische klachten. Zijn aanpak, de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), bestaat uit een intensieve mindfulnessstraining van acht wekelijkse bijeenkomsten van drie uur waarbij patiënten verschillende meditatietechnieken leren.

Ook Teasdale, Segal en Williams hebben pionierswerk verricht. Het ontbreken van een succesvolle aanpak voor mensen met steeds weer terugkerende depressies was voor deze onderzoekers de aanleiding om de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) te ontwikkelen. Zij combineerden MBSR met cognitieve technieken om terugval te voorkomen bij mensen die meerdere depressies achter de rug hebben. De resultaten van dit trainingsprogramma zijn goed: de kans op nieuwe depressies neemt ongeveer met de helft af. Twee andere therapievormen waarin mindfulness een prominente plaats heeft zijn de Dialectische Gedragstherapie (DGT) en Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het enthousiasme en optimisme in de toepassingsmogelijkheden van mindfulness is in de afgelopen jaren enorm toegenomen. Er zijn inmiddels honderden artikelen en tientallen boeken over mindfulness en op mindfulness gebaseerde methoden van hulpverlening verschenen. De voorspelling is dat mindfulness in de komende jaren gaat leiden tot grote veranderingen in de hulpverlening. Als het gaat om emotionele problemen komt de nadruk steeds meer te liggen op mindfulness en minder op praten of pillen als probleemoplossende methode.

Mindfulnessoefeningen

Mindfulness leer je om te beginnen door meditatieoefeningen te doen. Die oefeningen worden hieronder kort besproken. In hoofdstuk 4: Mindfulnessoefeningen vind je een uitvoerige beschrijving van alle mindfulnessoefeningen. Je kunt, als je nog geen ervaring hebt met mindfulness, op www.mbcctrainingen.nl/audiobestanden.html het audiobestand Ademhaling, 8 minuten te downloaden en deze oefening te doen. Een directe eigen ervaring maakt je dan meteen duidelijk waar het bij mindfulness om gaat.

De verschillende meditatieoefeningen hebben de zelfde basisinstructies en doelen. De meest gebruikte mindfulnessoefening, de meditatie gericht op de ademhaling wordt wat uitgebreider besproken. Daarna komen een aantal andere oefeningen kort aan bod.

Meditatie gericht op de ademhaling

In een ontspannen en alerte houding, terwijl je rechtop zit, wordt de aandacht gericht op de lichamelijke gewaarwordingen die je voelt doordat je ademt. De aandacht dwaalt regelmatig af en de instructie is steeds om dit op te merken en de aandacht weer terug te brengen naar de taak. In dit geval is dat het waarnemen van de ademhaling. Het doel is niet om alleen maar te focussen op het ademen en de rest te negeren of weg te drukken. Terwijl je met je aandacht bij het ademen blijft heb je ook een opmerkelijke houding tegenover alles wat zich aandient zonder dat je daarop impulsief op reageert. Met andere woorden, je merkt op dat er allerlei gedachten, gevoelens en impulsen opkomen. Je gaat er echter niet over nadenken en je probeert ze niet te negeren of te onderdrukken. Alles wat in je opkomt, ook je afwijzende reactie, wordt toegelaten zónder er verder iets mee te doen, terwijl de aandacht grotendeels gericht blijft op het ademen.

Meditatie gericht op lichamelijke gewaarwordingen

Dat kunnen puur fysieke gewaarwordingen zijn zoals het contact met de zitting van de stoel maar ook emotionele reacties zoals spanning in de borststreek. Er zijn twee varianten van deze oefening. Bij de bodyscan passeren achtereenvolgens stap-voor-stap de verschillende lichaamsdelen de revue. Bij de andere variant is er een brede aandacht voor het lichaam als geheel. Als een bepaalde lichamelijke gewaarwording op de voorgrond staat wordt daar de aandacht op gericht totdat de aandacht getrokken wordt door weer een andere gewaarwording. De instructie is ook hier steeds op te merken en toe te laten wat je voelt zonder er iets aan te willen veranderen.

Meditaties gericht op diverse onderwerpen

Je kunt in de mindfulnessoefeningen de aandacht richten op geluiden, op gedachten in de vorm van woorden of zinnen (innerlijke spraak) en op gedachten in de vorm van beelden (herinneringen, fantasieën). Keuzeloze aandacht is weer een andere oefening. Deze is voor veel mensen het moeilijkste. Er is daarbij namelijk geen vast aandachtspunt. De aandacht is breed en omvat alles. Je stelt je volledig open voor wat je met je zintuigen ervaart en wat er in je geest opkomt en weer verdwijnt, zonder iets te doen.

Meditatie in beweging

Loopmeditatie is een mindfulness in beweging. De aandacht is eerst gericht op de afwikkeling van de voeten tijdens het lopen en kan geleidelijk van daaruit verbreed worden naar de rest van het lichaam. Loopmeditatie helpt om mindfulnessvaardigheden te gebruiken in het dagelijkse leven.

Mindfulness bij dagelijkse activiteiten

Veel routineactiviteiten kun je met aandacht doen zoals tandenpoetsen, douchen, afwassen, de trap af lopen of iets eten. Ook spontane momenten, bijvoorbeeld als je even moet wachten of een stukje moet lopen zijn geschikt. Een andere mindfulnessoefening is enkele keren gedurende de dag kort de aandacht te focussen op het ademen en daarna de aandacht te verbreden naar wat je hoort, ziet, voelt en denkt.

Valkuilen bij mindfulness

Van oudsher wordt er gemediteerd om verschillende redenen. Bijvoorbeeld om spirituele redenen, om kalm te worden of om de geest leeg te maken. Dit zijn niet de doelen als je met mindfulness beter wilt leren omgaan met gevoelens en gewoonten. Een van de valkuilen is dan juist het gebruiken van mindfulness als ontspanning of afleiding om moeilijkheden even niet onder ogen te hoeven zien. Het streven is om een afwijzende houding tegenover onprettige gevoelens, gedachten te veranderen.

Mindfulnessstoepassingen

De mindfulnessoefeningen zijn een training om de basisvaardigheden en de juiste mentaliteit aan te leren. Vergelijk het maar met zwemles. Dat leer je alleen door veel te oefenen. Schoolslag, rugslag, vrijeslag, watertrappelen en onder water zwemmen. Net zo vaak tot je zonder moeite kunt. Met goede begeleiding duurt dat een aantal weken.

Als je wat gevorderd bent met mindfulness is de volgende stap om het te gebruiken bij lastige gewoonten en gevoelens.

Hieronder vind je een korte beschrijving van een aantal mindfulness toepassingen. De gedetailleerde instructies staan in hoofdstuk 4: Mindfulnessstoepassingen.

Ademruimte

De ademruimte⁵ is speciaal bedoeld om mindfulness in het dagelijkse leven te gebruiken als gewoontepatronen getriggerd worden. Het geeft je de mogelijkheid om onmiddellijk uit de 'automatische piloot' te stappen. Er zijn drie stappen die telkens ongeveer een minuut in beslag nemen. De eerste stap is het bewust worden van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten of gevoelens van dat moment. Dan wordt in de tweede stap de aandacht zo volledig mogelijk op het waarnemen van het ademen gericht en in de derde stap wordt de aandacht uitgebreid naar de lichamelijke

⁵ Segal et al.(2004)

gewaarwordingen terwijl de ademhaling op de achtergrond gevoeld wordt. Het motto is steeds: het is goed...wat het ook is, het is er al: laat me het voelen⁶.

Lichamelijke gewaarwordingen en de ademhaling

Bij heftige gevoelens richt je zo volledig mogelijk je aandacht op de plekken in je lichaam waar je je gevoelens ervaart. Houd terwijl je dat doet een deel van je aandacht bij het ademen terwijl je zo veel mogelijk toelaat: 'Het is er nu. Het hoort bij mij en deze situatie op dit moment. Het is zoals het is. Laat me het maar ervaren'.

Gevoelens benoemen

Bij gevoelens benoemen richt je je aandacht op de plaatsen waar je je gevoelens ervaart in je lichaam. Je geeft steeds gevoelens een naam en blijft er even met je aandacht bij .

Meditatie met een moeilijkheid

In de meditatie met een moeilijkheid wordt een specifieke herinnering aan een zeer vervelende of traumatische situatie voor de geest gehaald waarna de aandacht verdeeld wordt tussen die plaatsen in het lichaam waar de emoties het sterkst voelbaar zijn en het ademen.

Waarbij kun je mindfulness gebruiken ?

Mindfulness kan van nut zijn bij allerlei gevoelens en gedrag waar mensen last van kunnen hebben. Kortom: al die moeilijkheden waarbij je, ook zonder mindfulness, met de juiste instructies, inzet en doorzettingsvermogen aan zou kunnen werken. Je kunt zelf aan de slag met behulp van de instructies in dit boek en de mindfulnessoefeningen waarvan je de audiobestanden met de instructies kunt downloaden op [www.###URL invoegen!!###](#). Sommige problemen zijn echter zo complex of hardnekkig dat je er hulp bij kunt gebruiken van een professional. (Kijk in de Bijlagen op pagina ### voor Tips bij het zoeken van deskundige hulp.)

Inmiddels zijn er uit wetenschappelijk onderzoek al veel aanwijzingen dat mindfulness op zich effectief kan zijn bij de onderstaande psychische klachten of dat het een goede aanvulling is op al bestaande behandelmethoden.

- Depressieve klachten
- Preventie van terugkerende depressies
- Gegeneraliseerde angststoornis (piekerstoornis)
- Obsessieve-compulsieve stoornis (dwangklachten)
- Paniekstoornis
- Sociale fobie.
- Eetstoornissen
- Pijnklachten

⁶ Williams et al., 2007)

- ADHD en oppositioneel gedrag
- Verslavingen
- Psychotische stoornissen
- Relatieproblemen
- Persoonlijkheidsstoornissen
- Verwerkingsproblemen

Sommige behandelingen van deze klachten bestaan voornamelijk uit een training in de mindfulnessoefeningen die in dit boek beschreven worden. Meestal is mindfulness een onderdeel van een uitgebreidere therapie met andere therapiemethoden waarvan de werkzaamheid is aangetoond.

Facetten van mindfulness

Uit wetenschappelijk onderzoek⁷ blijkt dat mindfulness vijf facetten heeft: benoemen, opmerkzaam handelen, niet-oordelen, niet-reageren en observeren.

Benoemen is het kunnen beschrijven van innerlijke ervaringen in woorden.

Opmerkzaam handelen is het uitvoeren van activiteiten met actieve aandacht.

Niet-oordelen is de afwezigheid van positief of negatief commentaar op gedachten of gevoelens.

Niet-reageren is het toelaten van wat je ervaart zonder te reageren op de automatische piloot.

Observeren is het bewust blijven van ervaringen ook al zijn deze onaangenaam of pijnlijk.

Acceptatie is geen onderdeel van mindfulness maar een resultaat dat na verloop van tijd geleidelijk ontstaat.

Waarom werkt mindfulness ?

Er zijn nog veel vragen over de precieze werkingsmechanismen van mindfulness. De meest gangbare verklaringen worden hieronder kort beschreven.

Exposure

Exposure, jezelf blootstellen aan situaties die je uit de weg gaat, is de basis van veel succesvolle therapievormen. Mindfulness werkt omdat je leert je emoties toe te laten. Daardoor durf je meer dingen te doen en kun je ook beter de confrontatie aan gaan met situaties die je anders vermijdt. Een nieuwe theorie zegt dat je met mindfulness de oorzaak van allerlei emotionele problemen doorbreekt: de experiëntiële vermijding. Dit is de neiging om emoties te voorkomen, te negeren, te onderdrukken of te bestrijden.

Verandering in informatieverwerking

Mindfulness is een aandachtstraining. Je wordt opmerkzamer waar je met je aandacht bent. Je leert je aandacht beter te sturen, vol te houden en te richten op waar het om

⁷ Baer, et al (2006)

gaat op dat moment. Hierdoor zit je minder 'in je hoofd'. Je verspeelt minder energie aan dagdromen of piekeren. Er is een betere verwerking van informatie die je nodig hebt om optimaal te functioneren.

Neurobiologische veranderingen

Al in de jaren vijftig van de vorige eeuw bleek uit onderzoeken dat meditatie een positief effect heeft op de hartslag, bloeddruk en hersenactiviteiten. Recentelijk heeft dit soort onderzoek en nieuwe impuls gekregen vanwege de technische mogelijkheden van beeldvormende technieken. Die laten zien dat meditatie leidt tot aantoonbare veranderingen in hartslag, ademhaling, hersenactiviteiten, toegenomen dikte van bepaalde hersendelen en immuunsysteem. Dit zou kunnen leiden tot een algemene verbetering van de fysieke en geestelijke gezondheid en tot een positief effect op emotionele problemen.

Medeleven

Belangrijke facetten van mindfulness zijn: niet-oordelen, niet impulsief reageren en het observeren van je ervaringen ook al zijn deze onaangenaam of pijnlijk. Dit vergroot je medeleven met, tolerantie voor en je acceptatie van je eigen moeilijkheden. Dit heeft een paradoxaal effect: als je stopt met strijd om iets te veranderen ontstaat er juist ruimte voor verandering. Bovendien laten allerlei onderzoeken steeds zien dat de effectiviteit van hulpverlening slechts voor een bescheiden deel verklaard wordt door de methoden van de behandelaar. Zo'n 30 % van de verbetering is toe te schrijven aan persoonlijke kwaliteiten van de hulpverlener en de verstandhouding met de cliënt. Wat mensen rapporteren als het meest positieve in de omgang met hun therapeut, coach of trainer is diens inlevend vermogen, warmte, begrip en acceptatie en de afwezigheid van de beschuldigen, negeren en afwijzen. Als een hulpverlener zelf mindfulness beoefend worden deze positieve aspecten, die gewoonlijk samengevat worden onder de noemer medeleven (empathie), sterk bevorderd.

MINDFULNESS IN EEN OOGOPSLAG

- Mindfulness is: aandacht, toelaten en niets doen.
- Met mindfulness leer je gevoelens beter toe te laten en los te komen van gewoontepatronen.
- Er zijn een aantal meditatieoefeningen die je helpen om mindfulness ontwikkelen.
- Mindfulness kan van nut zijn bij allerlei gevoelens en gedrag waar mensen last van kunnen hebben.