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-Zinn[1]: '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 experts[2] 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" genoemd[4]. Die wordt automatisch ingeschakeld

---

[1] Kabat-Zinn, J. (2003)
[2] Bishop et al. (2004)
[3] Segal, Williams & Teasdale, (2004)
[4] Segal, Williams & Teasdale, (2004)

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 mindfulnesstraining 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.

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 voelen[6].

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)

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.