

INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding: gevoelens, gewoonten en mindfulness 7

Wat is mindfulness? 9

Mindfulness-oefeningen 14

Mindfulness-toepassingen 16

Waarbij kun je mindfulness gebruiken? 19

Waarom werkt mindfulness? 21

Hoe gebruik je dit boek? 24

1 Gewoontepatronen begrijpen en veranderen 26

Wat is een gewoontepatroon? 31

Hoe breng je een gewoontepatroon in kaart? 34

Onbekende gewoontepatronen ontdekken 37

Een gewoontepatroon een pakkende naam geven 40

Het doorbreken van de tegenmaatregelen met nieuw gedrag 41

Wat te doen met het denken? 46

2 Mindfulness en omgaan met lastige gevoelens 49

Wat zijn gevoelens of emoties? 49

Vooroordelen over gevoelens 51

Wanneer zijn gevoelens een probleem? 52

Niet-voelen heeft vervelende gevolgen 53

Met mindfulness reageren op gevoelens 56

3 Mindfulness-oefeningen 58

De basisinstructies voor alle mindfulness-oefeningen 61

- 1 Ademhaling 63
- 2 Bodyscan 65
- 3 Geluiden 68
- 4 Gedachten 71
- 5 Lichamelijke gewaarwordingen 74
- 6 Keuzeloze aandacht 75
- 7 Loopmeditatie 77
- Meditatie met klankschaal of een timer 82
- De dagelijkse bezigheden met aandacht doen 82
- Na de basisoefeningen 84

4 Mindfulness-toepassingen 89

- 1 De ademruimte 89
- 2 De aandacht bij lichamelijke gewaarwordingen en de ademhaling 91
- 3 Gevoelens benoemen 94
- 4 Mindfulness bij een moeilijkheid 98

Bijlagen 103

- 1 Ja maar! De meest gestelde vragen over mindfulness 103
- 2 Tips bij het zoeken van deskundige hulp 107
- 3 Advies aan therapeuten 109
- Tot slot 110
- Geraadpleegde literatuur 111
- Verder lezen 112

VOORWOORD

Een kennis zei eens met een diepe zucht: 'Ik wou dat ik vakantie van mezélf kon nemen.' Ze wilde niet meer dag in dag uit in dezelfde routines vast komen te zitten. Routines of aangeleerde gewoontepatronen zijn in een mensenleven noodzakelijk en erg nuttig. Het dagelijks leven verloopt heel moeizaam als je handelingen zoals tandenpoetsen, aankleden, een gesprek voeren of autorijden niet routinematig kunt doen.

7

Gewoonten kunnen je ook flink in de weg zitten. Je kunt gevangen zitten in gewoonten die ooit eens nuttig waren, maar die je nu beperken. Bijvoorbeeld: je hebt ooit eens geleerd om je voor honderd procent in te zetten. Dat heeft je toen veel opgeleverd, maar nu is het negatieve gevolg daarvan dat je je prestaties zelden goed genoeg vindt. En daar wordt een mens moe en vaak zelfs overspannen van.

Al 25 jaar werk ik als psycholoog/psychotherapeut en gedurende die tijd heb ik honderden mensen geholpen met de meest uiteenlopende gewoonten, die bij hen vaak tot ernstige psychische problemen hebben geleid. De gewoonte om voor honderd procent je best te doen, kan bijvoorbeeld leiden tot een burn-out. Jezelf en je eigen behoeften steeds op de tweede plaats zetten, kan leiden tot depressies. Je steeds zorgen maken over wat er allemaal mis kan gaan, kan uitgroeien tot een piekerstoornis. En jezelf voortdurend kritisch beoordelen in sociale situaties, kan uiteindelijk leiden tot een sociale fobie.

Ik ben een groot voorstander van een nuchtere en praktische aanpak van emotionele problemen. Een aanpak waarbij cliënten niet alleen emotionele ondersteuning en verstandige adviezen krijgen, maar vooral aanwij-

zingen om zelf actief aan de slag te gaan om hun moeilijkheden op te lossen. Gedragstherapie, het oefenen van gewenst gedrag, was aanvankelijk de enige therapie die bewezen effectief was. In de jaren negentig werd daar de cognitieve therapie aan toegevoegd: het veranderen van negatieve gedachten in realistische opvattingen. Sinds een jaar of tien krijgt op *mindfulness* gebaseerde therapie steeds meer bekendheid. Hoewel er nog veel wetenschappelijk onderzoek nodig is, zijn er al veel aanwijzingen dat *mindfulness* effectief is bij emotionele problemen.

Het wordt steeds duidelijker dat het *niet willen voelen* van onaangename emoties een van de belangrijkste redenen is dat emotionele moeilijkheden ontstaan en blijven voortduren. *Mindfulness* is een therapie die daar juist rechtstreeks op gericht is.

Dit boek is een *werkboek*. *Mindfulness* en meditatie hebben voor velen een vaag en zweverig imago. Het is in de westerse wereld vooral bekend geworden door bijvoorbeeld new age en boeddhisme. In dit boek besteed ik uitsluitend aandacht aan meditatie als middel om gevoelens en gewoonten te veranderen. Ik heb dan ook alles zo concreet en praktisch mogelijk beschreven. Inclusief specifieke oefeningen en audio-instructies die je kunt downloaden. Zodat dit met recht een werkboek genoemd mag worden. Of, zoals de subtitel van dit boek luidt: *Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*.

Therapeuten, coaches en trainers kunnen het boek zelf voor hun werk gebruiken. Daarnaast is het geschikt als zelfhulpboek voor cliënten; een boek dat je helpt 'vakantie te nemen' van je lastige, emotionele gewoontepatronen.

INLEIDING: GEVOELENS, GEWOONTEN EN MINDFULNESS

Wat is 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.’*

Toch is er 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 (mindfulness-meditatie), als prettige geestestoestand (mindful zijn) en als behandelmethode (mindfulness bij emotionele problemen). Vanwege deze verwarring heeft 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.

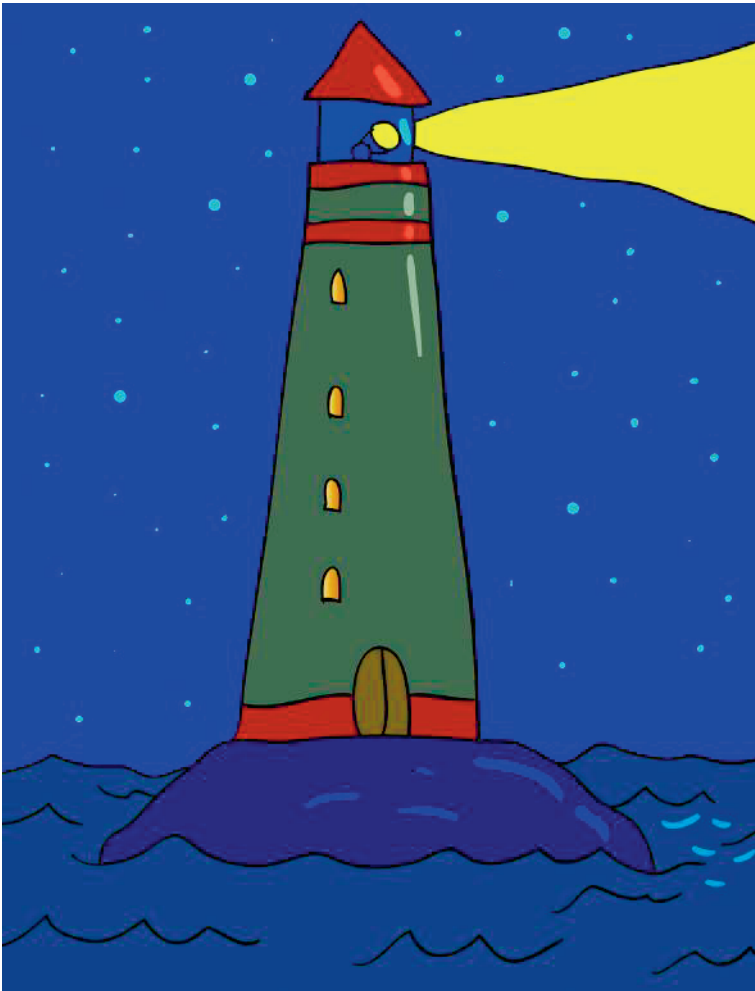
HET STUREN VAN DE AANDACHT

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 con-

¹ Kabat-Zinn, (2003)

² Bishop et al., (2004)

centratie nodig die stabiel genoeg is en die enige tijd volgehouden kan worden. Als hulpmiddel wordt tijdens het oefenen – en bij mindfulness in het dagelijks leven – vaak de aandacht gericht op het ademen. Dit is dan een vast referentiepunt van waaruit alles wordt waargenomen. Het vermogen om afleidingen te herkennen en steeds weer terug te keren naar



Mindfulness is het actief sturen van de aandacht.

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 als ons brein een verschil constateert tussen onze huidige en de gewenste toestand. Kortom: als we niet hebben wat we willen. Dat is het merkbaarst 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.

³ Segal, Williams & Teasdale, (2004)

⁴ Segal, Williams & Teasdale, (2004)

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 is, afhankelijk van welke keuze je maakt.
Oefenen in een speciale houding en urenlang zitten.	Houdingen en tijd variëren. Meestal zit je op een stoel en kan de oefening 10 tot 30 minuten duren. Langer oefenen kan altijd.
Een mysterieuze bewustzijns-toestand.	Je helder 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 daar naar 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, een van de oudste Boeddhistische teksten. In deze teksten wordt mindfulness-meditatie 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 therapie-methode kwam in de jaren zestig in het westen op gang. Jon Kabat-Zinn is een pionier die mindfulness vanaf de jaren tachtig 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 mindfulness-training 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 met ongeveer 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 van 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.



Mindfulness is geen mysterieuze bewustzijnstoestand.

Mindfulness-oefeningen

Mindfulness leer je door het doen van meditatie-oefeningen. In hoofdstuk 3: *Mindfulness-oefeningen* vind je een uitvoerige beschrijving van alle mindfulness-oefeningen. Je kunt, als je nog geen ervaring hebt met mindfulness, op <http://www.thema.nl/product/mindfulness/> het audiobestand *Ademhaling, 8 minuten* downloaden en met dit bestand oefenen. Door het doen van deze oefening ervaar je meteen waar het bij mindfulness om gaat.

De verschillende meditatie-oefeningen hebben dezelfde basisinstructies en doelen. De meest gebruikte mindfulness-oefening – de meditatie gericht op de ademhaling – wordt wat uitgebreider besproken. Na de beknopte uitleg van deze oefening komt een aantal andere oefeningen kort aan bod.