

'O, ik heb mijn momenten gehad, en als ik het nog eens over kon doen, zou ik er meer hebben. Alleen maar momenten, het ene na het andere, in plaats van zo veel jaar op elke dag vooruit te lopen' (Nadine Stair, 85 jaar).

Waar begin je wanneer je kennis wilt maken met mindfulness? Wat is het precies? Welke boeken zorgen voor verdieping en in welke uitgaven vind je de beste handreikingen als je werkzaam bent in het veld van de begeleidingskunde? In deze bijdrage geef ik een kort overzicht van de verschillende invalshoeken en formuleer mijn top-vijf van publicaties op het gebied van mindfulness.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is een methode die helpt bij het terugdringen van klachten op psychisch, lichamelijk en psychosomatisch gebied. Deze methode is gebaseerd op een systematische procedure om met aandacht 'hier en nu'-ervaringen te leren waarnemen en werd in 1979 ontwikkeld aan de Universiteit van Massachusetts door Jon Kabat-Zinn (University of Massachusetts Medical School, 2009). Het programma houdt een intensief acht weken durend traject in, waarbij deelnemers wekelijks tweeënehalf uur een workshop volgen. In dit programma wordt aandacht besteed aan het leren van meditatietechnieken. Hierbij staat op een alerte wijze leren ontspannen centraal (Kabat-Zinn, 2004). Naast het bezoeken van de bijeenkomsten, wordt van de deelnemers verwacht dat zij zes dagen per week circa drie kwartier tot een uur besteden aan de opgegeven oefeningen. Doel van de training is deelnemers de hoeveelheid stress te leren reduceren en deze beter hanteerbaar te maken. Door deze training werd mindfulness bekend in het westen.

Mindfulness: een introductie

Audrey DE JONG

Mindfulness definiëren bleek een uitdaging. Hulsbergen (2009) brengt de verschillende visies op het begrip mindfulness terug tot drie stromingen, op basis van een uni- of multidimensionale invalshoek en de nadruk die wordt gelegd op mindfulness als vaardigheid, attitude of intentie. De eerste stroming ziet mindfulness als een tweedimensionaal concept. Om de term zo helder mogelijk neer te zetten, zijn door deskundigen zogenaamde consensusbijeenkomsten gehouden. Hier is door Bishop e.a. (2004) een uit twee elementen bestaande definitie gedestilleerd. De eerste component betreft het zelf reguleren van de aandacht, waarbij de aandacht wordt gericht op de directe ervaring zoals die zich voordoet in het huidige moment. Mentale gebeurtenissen worden hierbij opgemerkt en van het huidige moment onderscheiden. Het tweede element is een accepterende en nieuwsgierige basishouding naar wat wordt ervaren. Gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en gedachten worden zonder oordeel toegelaten en geaccepteerd, zonder er iets aan te willen veranderen.

Een tweede stroming biedt een model dat betekenisvolle aanknopingspunten biedt binnen individuele psychotherapie en is afkomstig van Shapiro, Carlson, Astin en Freedman (2006). Zij stellen mindfulness voor op basis van een theorie, die een uit drie stappen bestaand proces beschrijft. Hierbij worden in de eerste stap drie centrale axioma's genoemd (intentie, aandacht en attitude). Stap twee is de verandering die plaatsvindt in dit proces, waarbij wordt verwezen naar een vorm van metapositie tussen degene die waarneemt en datgene wat wordt waargenomen. De derde stap in dit multidimensionale model is het effect dat deze perspectiefverschuiving heeft op een aantal mechanismen die de gezondheid positief beïnvloeden: zelfregulatie, waardeverheldering, flexibiliteit en exposure.

Een derde stroming is een unidimensionale visie op het begrip mindfulness van de psychologen Brown en Ryan (2003). Zij beschouwen mindfulness primair als een vorm van bewustzijn en aandacht. Bewustzijn verwijst hier naar een open houding voor wat er binnen en buiten ons gebeurt, waarbij de aandacht gaat naar wat zich op dat moment voordoet. In het boeddhisme, waar de oorsprong van de term mindfulness ligt, staat het bewust aandacht geven aan ervaringen in het huidige moment, op een niet-oordelende, accepte-

rende en nieuwsgierige manier, centraal (Segal, Williams & Teasdale, 2002; Kabat-Zinn, 2004; Bishop e.a., 2004). Dit kunnen zowel gedachten en emoties zijn, als zintuiglijke of lichamelijke gewaarwordingen. Het opmerken van deze gewaarwordingen - zonder ze te veroordelen, erop te reageren of ze te willen veranderen - is waar mindfulness volgens deze onderzoekers direct naar verwijst.

Kabat-Zinn geeft de volgende, hierbij aansluitende, definitie van mindfulness: 'Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and non-judgementally.' De toevoeging die hij later geeft, blijkt een waardevolle: 'Mindfulness is the awareness that arises from paying attention.' Dit maakt mindfulness tot iets anders dan een activiteit. Het gaat zowel om het proces - aandacht, opmerkzaamheid (zonder oordeel, acceptierend) en houding (nieuwsgierig, mild, compassievol) - als om een vorm van bewustzijn die ontstaat als resultante van het aandacht geven aan wat zich op dat moment voordoet. Om zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de omschrijving van mindfulness, zoals deze door de ontwikkelaar van het MBSR-programma wordt gehanteerd, wordt in de spreektaal veelal van deze unidimensionale definitie uitgegaan.



Drs. A. de Jong is trainer/coach en eigenaar van Bluecore Training te Joppe. E-mail: info@bluecore.nl.

Top-vijf van mindfulness-boeken

Voor mijn afstuderen (psychologie) deed ik onderzoek naar zelfinstructie bij de MBSR-training en de effecten op stress, mindfulness, self-efficacy en motivatie. De beste boeken-tips deel ik graag, te beginnen met nummer vijf. Zoals gezegd, is de naam Kabat-Zinn onherroepelijk verbonden met het begrip mindfulness. Voor wie nog onbekend is op dit terrein, is het handzame *Mindfulness voor beginners* (Kabat-Zinn, 2013) een echte aanrader. Hierin wordt de essentie van mindfulness op toegankelijke wijze omschreven. De fundamentele aspecten (beginnen, volhouden, verdiepen, rijpen en oefenen) komen aan bod. De auteur laat zien hoe mindfulness een positief effect kan hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid en het welbevinden. De hoofdstukken zijn eenvoudig en beknopt van opzet. Met een bescheiden doelstelling, om reflectie te stimuleren en het oefenen met de aandachtsoefeningen (meditaties) te cultiveren, is dit toch een aantrekkelijke gids die deuren opent. Op de bijgevoegde cd zijn geleide meditaties te vinden; onderdeel van Kabat-Zinns wereldberoemde programma.

Op de vierde plaats een ander direct toepasbaar boek, met de belangrijkste technieken: *Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten* (2009) van psychotherapeut/mindfulness-trainer Ger Schurink. Het geeft tevens zicht op ingesleten patronen en biedt vervolgens handreikingen en oefeningen om hiermee om te gaan, aan de hand van inzichten, oefeningen en herkenbare voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Humoristische cartoons zorgen voor de nodige relativering. Uitstekend geschikt als zelfhulpboek, maar ook voor coach- en trainingstrajecten. (Voor bijbehorende geluidsbestanden zie www.mbcctrainingen.nl/audiobestanden.html.)

Op nummer drie een prachtige en uitgebreid drieluik van Rob Brandsma. De toegankelijke en diepgaande delen *Mindfulness basisboek* (2012a), *Mindfulness praktijkboek* (2012b) en *Mindfulness trainingsboek* (2012c) volgen elkaar op elegante wijze op en zijn ook afzonderlijk waardevol en op zichzelf staand te lezen. Bij mindfulness draait het om het ontwikkelen en cultiveren van zelfinzicht. Dit vermogen, dat ieder mens uniek maakt, is voor het eerst door Boeddha verwerkt tot een methode voor een gelukkiger leven. In het eerste boek wordt de reis dan ook gestart vanuit de oorsprong, die gelege is in de verschillende boeddhistische tradities. Vervolgens wordt beschreven hoe deze methode in de westerse wereld arriveerde. Behalve aan de theoretische basis besteedt dit basisboek ruimschoots aandacht aan de toepassing. Er komen verschillende op mindfulness gebaseerde interventies aan de orde (MBSR, MBCT, MBIT en diverse trainingsvarianten). Het boek sluit af met studies naar de effecten van het werken met mindfulness. Met recht een basisboek, een fundament in de beoefening van mindfulness.

Heb je behoefte aan een nauwkeurige beschrijving van een mindfulness-training, dan is het *Mindfulness praktijkboek* een aanrader. Hierin wordt iedere trainingsstap beschreven. Vanaf het moment van de intake, de gesprekken en selectie van deelnemers, tot aan alle praktische zaken en evaluatie. Alle onderdelen van een training komen aan bod, met daarbij vele overwegingen, achtergrondinformatie, ervaringen uit de praktijk en voorbeelden.

Het *Mindfulness trainingsboek* maakt het drieluik compleet, door mindfulness-training praktisch te beschrijven. Hierbij staat het trainerschap centraal. Het trainingsmodel dat Kabat-Zinn ontwikkelde heeft naast waardevolle inzichten vanuit het oosterse denken ook stevige fundamenten in de westerse didactiek. Dit is zichtbaar in de combinatie van oefening, 'enquiry' en educatie, waaraan dit boek veel aandacht besteedt. De leerstof in de training wordt op drie manieren aangeboden. In de eerste plaats via individuele oefening, waarbij aandachtsoefeningen worden gedaan. 'Enquiry' vormt de tweede pijler; dit laat zich vertalen als bevraging en nabespreking van ervaringen in de groep. Het verwerven van nieuw inzicht en het anders bekijken van reactiepatronen staan centraal. Met de laatste werkvorm, educatie, voegt de trainer een duiding toe aan de ervaringen van deelnemers en verbindt hij deze aan inzichten en algemene principes (psycho-educatie: 'Zo werkt de geest'). De trainer verandert in dit proces dus van rol: van iemand die eigen ontdekkingen faciliteert, naar een professional of autoriteit; iemand die weet. Instelling en opstelling van de mindfulness-trainer staan centraal.

Wanneer je informatie zoekt over het werken met mindfulness bij specifieke problemen en/of doelgroepen, kun je inmiddels putten uit een gestaag groeiende lijst boeken waarin mindfulness wordt gekoppeld aan afvallen, stop-

pen met roken, ADHD, enzovoort. Veel van deze boeken blijven echter wat aan de oppervlakte en lijken eerder met de hype mee te liften dan een doorvoelde toevoeging te zijn. Er zijn echter prachtige uitzonderingen. Zoals in *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie* (Kabat-Zinn, Segal, Teasdale & Williams, 2007). In dit boek - onze nummer twee - worden de psychische mechanismen van depressie blootgelegd en wordt een bewezen en werkend zelfhulpprogramma geboden, waarmee (ook bij de vaak lastig te behandelen terugkerende depressies) verbetering binnen handbereik komt. Een waardevol boek met veel achtergrondinformatie, oefeningen en inzichten over depressie en andere stemmingsgerelateerde klachten (vooral wanneer je een-op-een met mensen werkt).

Op nummer één plaats ik het standaardwerk van Kabat-Zinn: *Full catastrophe living*, vertaald als *Handboek meditatief ontspannen* (2004). Een wat ongelukkig gekozen titel, omdat die suggereert dat ontspannen centraal

staat, terwijl ontspanning in de beoefening van mindfulness eerder een resultante is. Dit boek is echter onbetwist een fantastisch standaardwerk. Het is gebaseerd op Kabat-Zinns oorspronkelijke trainingsprogramma dat zijn patiënten volgen en dat ingezet kan worden voor iedereen die zijn grenzen wil verleggen. Of het nu gaat om fysieke of mentale ongemakken of beperkingen; de systematische aanpak in dit trainingsprogramma leert stap voor stap nieuwe manieren van aandacht schenken, bewust leven in het hier en nu en wijsheid ontwikkelen.



LITERATUUR

- Bishop, S., Lau, M.S.S., Anderson, N. & Carlson, L.S. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Science and Practice*, 11, 230-241.
- Brandsma, R. (2012a). *Mindfulness basisboek*. Houten: Lannoo Campus.
- Brandsma, R. (2012b). *Mindfulness praktijkboek*. Houten: Lannoo Campus.
- Brandsma, R. (2012c). *Mindfulness trainingsboek*. Houten: Lannoo Campus.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Hulsbergen, M. (2009). *De aandachtsvolle therapeut*. Amsterdam: Boom.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Handboek meditatief ontspannen*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness voor beginners*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Kabat-Zinn, J., Segal, Z., Teasdale, J. & Williams, M. (2007). *Mindfulness en bevrijding van depressie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Schurink, G. (2009). *Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Zalibommel: Thema.
- Shapiro, S., Carlson, L.E., Astin, L.E. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- University of Massachusetts Medical School (2009). Internet: www.umassmed.edu/content.aspx?id=41268 (juni 2013).

WEBSITE

<http://in-balans-met-onrust.blogspot.nl/2008/06/geleide-meditatie-oefeningen.html>