

Mindfulness en stress

David Dewulf

In de counsellingpraktijk kan de toepassing van mindfulness naar twee kanten toe werkzaam zijn. Door als counsellor zelf mindfulness te ontwikkelen kun je meer ontspannen en transparant interacties met cliënten aangaan. Daarnaast kun je je cliënt aanleren mindful om te gaan met dat wat voorvalt. Dit brengt de bewustwording op gang, creëert ruimte en bespoedigt zelfredzaamheid.

Mindfulness is ongeveer 2500 jaar geleden ontstaan vanuit het Boeddhisme. Deze levensbeschouwelijke stroming kent vele scholen met elk hun eigen tradities. Wat ze allemaal met elkaar gemeen hebben is hun streven naar het cultiveren van bewuste aandacht voor het hier en nu.

'Mindfulness' is de Engelse vertaling van **satipatthana**, en is onderwerp van de Satipatthana Sutta, één van de oudste Boeddhistische teksten (Koster, 2001). In deze teksten wordt mindfulness-meditatie beschreven als een methode om het persoonlijk lijden te verminderen, en positieve kwaliteiten zoals inzicht, wijsheid en compassie te ontwikkelen. In het Westen kwam de belangstelling voor meditatie als therapeutische methodiek op in de jaren 60 (Kwee & Taams, 2003; Germer, 2005) (Schurink, 2006).

In 1979 begon de Amerikaans moleculaire bioloog Jon Kabat-Zinn met het doceren van Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in de Stress Reduction Clinic van de universiteit van Massachusetts. Hij ontwikkelde dit systematische trainingsprogramma van acht weken voor uitbehandelde patiënten met chronische pijn en/of stressklachten, om hen te leren omgaan met hun pijn en zorgen, en verdriet daarover. Hij was ervan overtuigd dat de levenskwaliteit van deze patiënten kon verbeteren wanneer ze op een andere, meer aandachtige, manier met hun klachten zouden leren omgaan. Het zou de stress van het ziek-zijn verminderen en hun ziekte-ervaring veranderen.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

De grote doorbraak van mindfulness in de universitaire wereld kwam in 2001 toen Zindel Segal, John Teasdale en Marc Williams de kernoefeningen uit het MBSR-programma selecteerden en daaraan een aantal cognitieve en gedragsmatige technieken koppelden: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). De eerste toepassing was gericht op preventie van herval in depressie. Het toepassingsgebied van MBCT neemt inmiddels steeds verder toe. De term therapie is weliswaar niet zo goed gekozen; het gaat immers om een levenshouding die je aanleert.

Wetenschap

Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness heeft inmiddels aangetoond dat Kabat-Zinn's intuïtie juist was.

Chiesa en Seretti (2009) concludeerden op basis van een meta-analyse dat mindfulness de kwaliteit van leven kan verbeteren. Zo bewees mindfulness, gegeven aan een niet-klinische groep, effectief te zijn in het verminderen van stress, piekeren en angst, en in het vergroten van empathie en zelfcompassie. Gerandomiseerd onderzoek, uitgevoerd in zowel gezonde als in klinische populaties, heeft aangetoond dat mindfulness zelfgerapporteerde stress reduceert (Astin, 1997; Monti et al., 2005; Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; Tacon et al., 2003; Williams et al., 2001). Speca en collega's (2000) lieten een positief verband zien tussen intensiviteit van de mindfulnessstraining en afname in de hoeveelheid stresssymptomen. Irving, Dobkin en Park (2009) stelden een overzichtsstudie op over het effect van mindfulness op het vergroten van het welzijn van en omgaan met stress bij professionals, die werkzaam zijn in de zorgsector. Zij signaleerden lagere stressniveaus en een vermindering van burn-outsymptomen na het volgen van een mindfulnessstraining (Van der Meulen & Brandsma, 2010).

Behalve dat mindfulness een positieve uitwerking heeft op stress en de kwaliteit van leven, blijkt het ook effectief in de behandeling van psychische klachten, zoals angststoornissen, depressie en eetstoornissen, en de behandeling van somatische klachten, zoals chronische pijn en psoriasis (Van der Meulen & Brandsma, 2010).

Stress

Stress kun je niet vermijden – iedereen ervaart het. Stress is niet alleen iets wat je overkomt, maar ook iets wat je jezelf vaak aandoet, meestal onbewust.

Stel je rijdt in de auto en bent gehaast. Juist als je bij de kruising aankomt, springt het verkeerslicht op rood. Merk je dat je geërgerd raakt, dat oordelende en frustrerende gedachten door je hoofd schieten? Beslis je bewust om je te ergeren? Nee, het gaat helemaal vanzelf. Op de automatische piloot bezorgen we onszelf heel wat stress, die er niet hoeft te zijn en onnuttig is. Het verandert de situatie niet.

Het rode licht is symbolisch voor de momenten waarop het leven niet loopt zoals je wilt, voor de stressvolle momenten (Dewulf, 2009). Je zult merken dat je nog meer stress toevoegt door de manier waarop je naar deze momenten kijkt en erop reageert. 30 % van de stress die we ervaren in het leven, hoort erbij – de andere 70 % komt door onze weerstand tegen de eerste 30 %.

Mindfulness beoogt herkenning van stress, zonder veroordeling. Hoe kun je met stress omgaan, zonder onnodige stress te creëren?

Pijlers

Mindfulness start met aandacht geven, welbewust en zonder oordeel. Je leert te zijn met wat is, zonder onmiddellijk iets anders te willen of een verschil te willen maken. Dit laat toe rust te vinden in het moment zoals het is, waardoor je op een heldere manier je koers voor het volgende moment kunt bepalen. Deze vaardigheid staat ons bij in de ruime context van ons leven met zijn uitdagingen, hoogten en laagten.

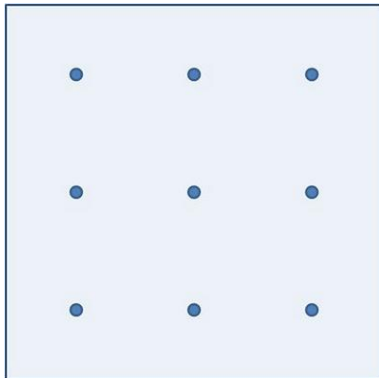
De werkdefinitie van mindfulness stoelt op vier pijlers:

- 1 **Bare attention:** niet-oordelende aandacht – soms lege aandacht genoemd – die niets toevoegt of invult. Je kijkt naar hoe het is.

Je merkt dat je je opwindt voor het rode verkeerslicht.

- 2 **Clear comprehension:** de aandacht die je geeft, verschaft je inzicht.
Het verkeerslicht wordt niet sneller groen als ik me opwindt, dit is dus zinloos.
- 3 **Wise decision:** het inzicht biedt je nieuwe keuzes.
Als opwinden mij niet helpt, kan ik het beter niet meer doen.
- 4 **Committed action:** we kiezen bewust voor een andere weg.
Ik wind mij niet meer op voor het verkeerslicht.

Mindful Box



Figuur 1. Out of the box

Ken je de oefening waarin je negen punten moet verbinden met vier rechte lijnen? Wie in figuur 1 (onbewust) een vierkant ziet in de negen punten, blijft daarin vastzitten en vindt de oplossing niet. Het is nodig om met een fris perspectief te denken: *thinking out of the box*.

Het vierkant dat je ziet, is iets dat er niet is terwijl je gelooft dat het er wel is. Het gevolg is dat alles wat je denkt en doet, bepaald wordt door dat vierkant: je zelfgecreëerde gevangenis. Mindfulness gaat om vrijheid, jezelf vrijmaken van alle beperkende visies en gedachten.

Mindfulness leert je gedachten te observeren zonder erin mee te gaan. Zo kun je je gedachten gebruiken voor wat je echt wil, in plaats van je te laten leiden door een trein van gedachten die je ongewild overal mee naartoe sleept. Je hebt de keuze om je gedachten al dan niet te volgen en om ze vorm te geven: je kunt je eigen box maken.

De zeven mindfulnessprincipes, inzichtelijk en praktisch vertaald vanuit het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box', helpen je om je eigen box te maken:

1. **Look at the box.** Zie het probleem onder de ogen. Al te vaak doen we alsof het er niet is. We overcompenseren elders in ons leven en geraken uit evenwicht.
2. **Understand the box.** Begrijp het probleem. Het is er om welbepaalde redenen.
3. **Take a distance from the box.** Neem even afstand van het probleem. In de stilte vinden we vaak nieuwe antwoorden.
4. **Think out of the box.** Als je er afstand van kan nemen, ben je niet meer zo verstrikt en kun je er anders over denken.
5. **Act out of the box.** Met goede ideeën alleen geraak je er niet. Ga ervoor!
6. **Feel the box.** Principe van empathie, zodat je weg een hart heeft. Empathie voor jezelf om burn-out te voorkomen, voor anderen om een echt team te vormen en de ander niet ten koste van je doelen te gebruiken, en empathie voor het groter geheel, de basis van maatschappelijk verantwoord ondernemen.
7. **Live out of the box.** Wees niet altijd bezig met het probleem. Geef jezelf ook een zondag.

(Dewulf, 2010)

Praktijk

Tijdens counsellingsessies kun je mindfulnessoefeningen inzetten om meer veiligheid te creëren of om je cliënt juist met moeilijke ervaringen te leren omgaan.

Voor veiligheid met een externe focus worden stapmeditatie, kijkmeditatie en eetmeditatie aanbevolen; voor veiligheid met een intern focus zijn de berg- en hemelmeditatie, en de liefdevolle vriendelijkheidsbeoefening geschikt.

Gradueel, bij voldoende veiligheid, kan men leren werken met moeilijkheden. Voelen hoe ongewenste gedachten of herinneringen zich tonen in het lichaam is een belangrijk ankerpunt. Dit geldt ook voor pijn en moeilijke emoties.

Mindfulness voor innerlijke ervaringen wordt niet aanbevolen als traumatische herinneringen echt overweldigend zijn, bij psychose of indruk van verlies van zelf.

Tot slot

Om als counsellor te kunnen werken met mindfulness, zul je zelf mindfulness moeten beoefenen. Je zult je bewust moeten zijn van je eigen automatische reacties en bewegingen van de geest, en steeds vanuit de directe ervaring moeten werken. De nieuwsgierige, open, aanvaardende, vriendelijke houding die je je cliënt wilt aanleren, zul je telkens voor moeten leven: *practice what you preach*.

David Dewulf is arts en oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (IAM) en volgde opleidingen over de hele wereld en legde zich toe op Mindfulness, Tao, Life Coaching en Mind/Body Medicine. Hij gaf lezingen op Harvard University.

David coördineert opleidingen en nieuwe initiatieven op het gebied van mindfulness voor jongeren. Hij werkt samen met de Universiteit Gent ten aanzien van depressie en met de Katholieke Universiteit Leuven voor mindfulness gerelateerd wetenschappelijk onderzoek.

www.aandacht.be



Referenties

Astin, J.A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97–106.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of*

Alternative and Complementary Medicine, 15, 593-600.

Dewulf, D. (2009). *Mindfulness werkboek: Krachtige en mild leven in het nu*. Utrecht: Kosmos.

Dewulf, D. (2010). *De mindful box: 7 inzichten voor je levenswerk*. Utrecht: Kosmos.

Germer, C. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Irving, J. A., Dobkin, P. L., & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress

reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 61-66.

Koster, F. (2001). *Bevrijdend inzicht: Een kennismaking met de boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*. Nieuwekerk aan de IJssel: Asoka.

Kwee, M., & Taams, M. (2003). Special Issue on Transcultural Meditation 'A Tribute to Yutaka Haruki'. *Constructivism in the Human Sciences*, Vol. 8, Nr. 2.

Meulen, R. van der, & Brandsma, R. (2010). *Onderzoek naar de effectiviteit van Mindfulness*.

Opgeroepen op januari 16, 2013, van Aandachttraining: <http://www.aandachttraining.info/overigepaginas/203-onderzoek-testpagina.html>

Monti, D. A., Peterson, C., Shakin Kunkel, E. J., Hauck, W. W., Pequignot, E.,

Rhodes, L., et al. (2005). A randomized, controlled trial of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 14, 1-11.

Schurink, G. (2006). Mindfulness: Integratie in de cognitieve gedragstherapie. *Gedragstherapie*, 39, 281-292.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.

Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y., & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study. *Family & Community Health*, 26, 25-33.

Williams, K. A., Kolar, M.M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a Wellness-Based Mindfulness Stress Reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15, 422-432.

Mindfulnessmeditatie bevrijdt je van de macht van gedachten over jezelf en brengt je in contact met de kracht van gedachten in jezelf

David Dewulf



105194677



78392065



159139298