

Mindfulness

aandachtsgerichte cognitieve therapie



door Kees Aaldijk

transpersoonlijk coach en therapeut

06-142 742 93

www.transpersoonlijk.nl

gepubliceerd in Panta nr 43

najaar 2006

Aandachtsgerichte cognitieve therapie

In de afgelopen jaren heeft zich een nieuwe techniek ontwikkeld binnen de cognitieve gedragstherapie: de aandachtsgerichte cognitieve therapie of aandachtsmeditatie. Deze methode is ontleend aan de Boeddhistische mindfulness meditatie en heeft ook in de reguliere psychotherapie zulke goede resultaten opgeleverd dat ze inmiddels op grote schaal wordt toegepast.

Niet betrokken 'gewaarzijn'

Voor de behandeling van langdurige medische problemen wordt meer en meer gebruik gemaakt van ontspanningsmethoden en meditatietechnieken. Bij depressieve of angstige patiënten kunnen ontspanningsoefeningen en meditatie in veel gevallen de plaats innemen van de gebruikelijke psychotherapeutische behandeling. Anderen zoals bijvoorbeeld mensen met kanker kunnen met behulp van deze methode de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Jon Kabat-Zinn is één van degenen die op dit gebied baanbrekend werk heeft verricht. Hij is oprichter en directeur van de 'Stress Reduction Clinic' in het medisch centrum van de universiteit van Massachusetts, USA. Centraal in zijn behandeling staat het begrip *mindfulness meditation* ofwel *aandachtsmeditatie*. Kabat-Zinn gebruikt hiervoor een combinatie van meditatie en ontspanningstechnieken die tot doel hebben een levenshouding te ontwikkelen van niet betrokken gewaarzijn. In 1980 is hij met deze werkwijze begonnen en inmiddels hebben vele tienduizenden patiënten zijn methode gevolgd. Uit effectonderzoek blijkt dat mindfulness meditatie een aanzienlijke verbetering geeft van zowel psychische als lichamelijke klachten. De voordelen van deze methode boven andere therapieën zijn de betrekkelijke eenvoud ervan en de geringe kosten die ermee gemoeid zijn.

Uit de belangrijkste onderzoeksresultaten die hieronder zijn samengevat blijkt dat er met behulp van deze methode in 8 wekentijd al een gemiddelde klachtenreductie wordt gevonden van meer dan 40% (gemeten aan de SCL-90). Bij een controle groep die geen enkele vorm van therapie volgde was de verbetering in die tijd ongeveer 10%. De effectiviteit van deze methode is daarmee overtuigend aangetoond.

Onderzoeker	Onderwerp van de Training	Onderzoeksgroep		Controle groep	
		deelnemers	Verbetering %	deelnemers	Verbetering %
Kabat-Zinn (1982)	Chronische pijn	40	35		
Kabat-Zinn et al. (1984)	Chronische pijn	74	35	20	11
Kabat-Zinn et al. (1992)	Angst en depressie	22	45		
K.H. Kaplan et al. (1993)	Fibromyalgie	59	37		
J.J. Miller et al. (1995)	Angst en depressie	39	41		
John A. Astin (1997)	Stress reductie	12	64	7	14
Kabat-Zinn et al. (1998)	Psoriasis	11	35	11	2
S.L. Shapiro et al. (1998)	Stress reductie	36	42	37	0

De werkwijze zoals die door Kabat-Zinn wordt toegepast bestaat uit verschillende meditatievormen die in kleine groepen worden onderwezen. De gehele training duurt 8 weken waarbij het de bedoeling is dat de deelnemers ook aansluitend de oefeningen thuis nog blijven herhalen. Er worden bij de werkwijze van Kabat-Zinn drie vormen van meditatie beoefend:

1. Hata yoga; begonnen wordt met eenvoudige yoga oefeningen.
2. Bodyscan; hierbij wordt met aandacht het hele lichaam als het ware aftast. Deze observatie kun je zittend of liggend doen. Je begint bijvoorbeeld bij je linker voet. Hier richt je je volledige aandacht op. Daarna ga je achtereenvolgens met je aandacht naar alle afzonderlijke tenen, de bal van je voet, je hiel, je enkels en vervolgens naar je linker

onderbeen, je knie, je bovenbeen. Zo ga je je hele lichaam langs. Bij elk lichaamsdeel sta je even stil met je aandacht zodat je je er volledig bewust van kunt worden.

3. Zitmeditatie; waarbij men de aandacht focust op bijvoorbeeld de ademhaling.

Uiteraard worden deze oefeningen op verschillende manieren gevarieerd.

Centraal bij alle oefeningen staat het observeren van je eigen lichaam, je ademhaling, of je eigen gevoelens en gedachten, zonder daaraan een oordeel te verbinden. Op die manier ontwikkelt zich het gevoel dat er een getuige is die al de verschillende aspecten van je lichaam waarneemt. Geleidelijk aan word je op die manier de waarnemer. Omdat veel deelnemers aan de verschillende trainingen ook lichamelijke problemen hebben zijn ze hun lichaam mogelijk als pijnlijk en vijandig gaan ervaren. Een belangrijk aspect van mindfulness is dan ook het respecteren van de eigen grenzen en beperkingen. Voor de acceptatie van de klachten of de ziekte is het belangrijk om opnieuw liefdevol en met respect naar het eigen lichaam en de persoonlijke situatie te gaan kijken. Hoewel de oefeningen zijn ontleend aan Boeddhistische meditatietechnieken worden ze niet opzet buiten een religieuze context gehouden. De aanvankelijke benaming mindfulnessmeditatie of aandachtsmeditatie is daarbij veranderd in *Mindfulness Based Cognitive Therapy* of *Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie*, zodat men het toch enigszins beladen begrip 'meditatie' niet hoeft te gebruiken.

Mindfulness

Mindfulnessmeditatie of aandachtsgerichte cognitieve therapie is in belangrijke mate een mentale activiteit. Toch wijkt ze sterk af van de reguliere cognitieve benadering omdat men bij mindfulness geen oordeel heeft over hetgeen men waarneemt. Men accepteert het waargenomenen zonder de intentie te hebben de innerlijke beelden te willen veranderen. *Cognitieve therapie* is er in de eerste plaats op gericht om je bewust te maken van alle innerlijke overtuigingen die je functioneren belemmeren of die je levensgeluk in de weg staan. Daarbij gaat het er niet zozeer om te ontdekken of je gedachten waar zijn of niet, maar of ze nuttig voor je zijn. Zo kun je bijvoorbeeld denken dat je dom bent en dat je daarom geen succes hebt in het leven. Vervolgens ga je stap voor stap zulke storende overtuigingen vervangen door nuttiger opvattingen. Daarbij kun je dan tot de ontdekking komen dat je in werkelijkheid helemaal niet zo dom bent. De centrale benadering bij cognitieve therapie is dan ook dat je kritisch naar je eigen gedachten leert kijken om ze zo nodig te vervangen door nieuwe overtuigingen, die je een positievere kijk op het leven geven.

Aandachtsmeditatie of mindfulness vereist een heel andere instelling. Met mindfulness wordt een zorgvuldige maar ongedwongen gewaarwording bedoeld. Het is een open en accepterend bewustzijn van alles wat zich op dit moment als geestelijke of lichamelijke ervaring aan je voordoet. Dit is een tegenwoordigheid van geest waarbij je volledig accepteert wat er zich in je bewustzijn aandient zonder dat je die innerlijke beelden wilt beoordelen of vervangen. Zo wordt voorkomen dat je afdwaalt in geconditioneerde gedachten en emoties.

De beoefening van mindfulness kan in twee delen worden opgesplitst:

Ten eerste moet met behulp van concentratieoefeningen worden geleerd om de aandacht te richten en vast te houden.

Ten tweede moet men, als toeschouwer van zichzelf, aandachtig de inhoud van het bewustzijn registreren. Hierdoor krijgt men inzicht in de eigen, geconditioneerde gedachtepatronen.

Wanneer we de wereld of onszelf waarnemen, dan omkleden we die waarneming als het ware met onze overtuigingen, verwachtingen, hoop en vrees. We ervaren dus datgene wat we denken te zullen ervaren en in feite zijn dat vooral onze eigen overtuigingen. Mindfulness is erop gericht om deze opvattingen waar te nemen en los te laten, zonder ze te vervangen door nieuwe. Hierbij zijn vervolgens weer twee niveaus te onderscheiden:

De eerste stap is het herkennen van negatieve gedachtepatronen. Dit is een benadering zoals die ook gebruikelijk is in de cognitieve therapie.

De volgende stap is het simpelweg registreren van alle gedachten en overtuigingen. Hierdoor wordt men de getuige van de inhoud van het eigen bewustzijn, waardoor men de werkelijkheid kan ontdekken die achter het denken verborgen ligt. We kunnen onszelf daarbij dus eigenlijk betrappen op de manier waarop we onze waarnemingen invullen. De wereld wordt dan ontdaan van haar ‘versluiting’ door ons denken. Bij mindfulness streeft men ernaar de wereld te ervaren zoals die is, ontdaan van onze angsten, verlangens en cognitieve schema’s. Hoewel deze benadering simpel lijkt is ze toch niet zo eenvoudig aan te leren en het vereist dan ook heel wat oefening voordat ze blijvende resultaten oplevert.

Boeddhistische psychologie

Het rationeel wetenschappelijke denken gaat er over het algemeen van uit dat het lichaam, of althans de hersenen, het bewustzijn produceren. Op die manier ben ik dus mijn lichaam en ik ben ook mijn gevoelens en gedachten. Zolang het goed met me gaat is dat een plezierige identificatie maar wanneer mijn lichaam getroffen wordt door een ernstige ziekte of er overkomt me een andere traumatische gebeurtenis, dan gaat die identificatie zich tegen me keren.

De Boeddhistische leer gaat ervan uit dat ons lijden veroorzaakt wordt door onze identificaties en gehechtheden. Uitgangspunt voor de Boeddhistische psychologie vormen de vier zogenaamde ‘nobeles waarheden’.

1. De ‘eerste nobele waarheid’ is dat alle levende wezens naar geluk streven, maar dat het leven niettemin gekenmerkt wordt door lijden.
2. De ‘tweede nobele waarheid’ geeft aan dat dit lijden zijn oorzaak vindt in verlangen en gehechtheid en dat ons streven naar geluk dus in feite de oorzaak is van ons ongeluk.
3. De ‘derde nobele waarheid’ leert ons dat er een niveau van bewustzijn is van waaruit we ons verlangen kunnen loslaten. Het is een staat van helder bewustzijn dat voor iedereen toegankelijk is.
4. De ‘vierde nobele waarheid’ tenslotte geeft het pad aan dat voert naar dit heldere bewustzijn. Dit wordt ook wel het achtvoudige pad genoemd.

Dit achtvoudige pad bestaat uit:

1. Het juiste begrip
2. De juiste gedachte
3. De juiste woorden
4. De juiste actie
5. De juiste levensomstandigheden
6. De juiste inspanning
7. De juiste aandacht
8. De juiste concentratie

Eén van deze paden, ‘*de juiste aandacht*’, ofwel, *Right mindfulness*, is de basis van mindfulness meditatie of vipassana. Hierbij leren we om de getuige te worden van ons leven.

Met mindfulness wordt in de Boeddhistische traditie de ongedwongen waarneming bedoeld van hetgeen zich op dat moment als psychische of lichamelijke ervaring aan je voordoet. Het is een mentale houding waarvoor geen lichamelijke ontspanning vereist is. In feite moet je ernaar streven om deze innerlijke houding tijdens alle dagelijkse bezigheden vast te houden. Je kunt mediteren vanuit mindfulness, maar ook de afwas doen en stofzuigen. Mindfulness verlangt dan ook niet van ons dat we een half uur per dag de juiste aandacht oefenen, maar dat we op elk moment van de dag met de juiste aandacht naar onze ervaringen proberen te kijken. Op die

manier kunnen we getuige worden van onszelf en van onze levenservaringen, waardoor we het leven kunnen aanvaarden zoals het is. Mindfulness lijkt een eenvoudige oplossing voor een moeilijk probleem. Waarnemer te worden in plaats van direct betrokkene is een simpel voornemen. Het is echter niet eenvoudig te bereiken. Onze hele cultuur en de opbouw van onze persoonlijkheid zijn namelijk zo doordrongen van de identificatie met ons lichaam en ons denken, dat het loslaten daarvan dan ook niet gemakkelijk is. Veel meditatie technieken hebben een element van 'mindfulness' in zich en kunnen zo helpen omeen houding van 'niet betrokken gewaarzijn' te ontwikkelen, maar de werkelijke oefening bestaat uit ons dagelijkse leven waarin we ons los proberen te maken van alle gehechtheden en identificaties.

De cognitieve benadering van mindfulness

Ook bij pr persoonlijke problemen kan mindfulness based cognitieve therapie effectief zijn. Zo kun je bijvoorbeeld tegen iemand die agressief gedrag vertoont zeggen: 'Kijk nu eens naar jezelf, waar ben je nu mee bezig? Hoe zou jij het vinden als een ander zo iets deed?'. Ook op deze alledaagse manier kun je getuige zijn van jezelf. Het 'kijk naar jezelf', is dan een uitnodiging om afstand te nemen, zonder dat daar een uitgebreide filosofische onderbouwing aan te pas komt. De 'reguliere' toepassing van mindfulness is er dan ook niet op gericht om 'getuige' te worden, maar om een zekere afstand te scheppen tot het probleem, zodat het vervolgens op een cognitieve manier kan worden benaderd.

Cognitieve therapie en mindfulness kunnen naadboos in elkaar overvloeien:

- Eerst word je je bewust van je gedachtepatronen. Je realiseert je dat die gedachten niet functioneel zijn en daarom probeer je ze te veranderen.
- Een volgende stap is dat je als het ware vanaf een afstand naar jezelf kijkt; je ziet jezelf zoals een ander je zou zien en je verbindt daar de nodige conclusies aan. De getuige is daarbij alleen impliciet aanwezig.
- De laatste stap, die thuis hoort bij de Boeddhistische benadering, is dat je ook weer vanaf een afstand naar jezelf kijkt, maar dat je je vervolgens afvraagt wie dan wel degene is die naar zichzelf kijkt. Op die manier word je je expliciet bewust van de innerlijke getuige. En dat is dan de transpersoonlijke benadering, waarbij het doel is ons uiteindelijk los te maken van alle gehechtheden.

Kees Aaldijk

Psycholoog

www.transpersoonlijk.nl,

Tel.: 06 142 742 93

Literatuur:

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioural medicine*, 8, 163-190.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation based program for the self regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *The Clinical journal of Pain*, 2, 159-173.

Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, E., Pbert, L., Lenderking, W. R. & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am. J. Psychiatry*, 149, 936-943.

Kabat -Zinn, J. (1999). *Handboek meditatie ontspannen*. Becht: Haarlem.