

# Mindfulness in de klinische praktijk

## *Essentiële vaardigheden*

Susan M. Pollak  
Thomas Pedulla  
Ronald D. Siegel



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Sitting Together – Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy*. The Guilford Press, New York, 2014.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Janine Langeveld, Amsterdam

Redactionele adviezen en inspreken online meditaties: Joke Hellemans

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2014, The Guilford Press, onderdeel van Guilford Publications, Inc.

© Nederlandse vertaling 2015, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 431 0

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

# Voorwoord

De beste vorm van moderne therapie heeft veel weg van een proces van gezamenlijke meditatie, waarbij de therapeut en cliënt samen zitten en leren nauwkeurig aandacht te besteden aan de aspecten en dimensies van het zelf waar de cliënt mogelijk zelf niet bij kan.

—JACK KORNFELD (1993, p. 244)

Samen met onze collega's van het Institute for Meditation and Psychotherapy (IMP) hebben wij drieën vanaf het begin van de jaren 90 samen gemediteerd, gesproken en onderwezen over de interface tussen meditatie en psychotherapie. De eerste editie van *Mindfulness and Psychotherapy* (Germer, Siegel en Fulton, 2005) is voortgekomen uit deze doorlopende dialoog. Tijdens een bespreking over een herziening van die uitgave, realiseerden we ons dat er nog geen praktische handleiding voor psychotherapeuten bestond waarin werd uitgelegd hoe ze mindfulness in hun klinische praktijk konden integreren. Om in die behoefte te voorzien, schreven we dit boek: een praktijkgerichte handleiding voor het kiezen, aanpassen en integreren van mindfulnessoefeningen in de psychotherapie.

Het afgelopen decennium is de belangstelling voor mindfulnessmeditatie explosief toegenomen onder professionals in de psychische gezondheidszorg. Niet alleen heeft mindfulness zich een plek in de reguliere psychotherapie verworven, het is op dit moment ook het gebied in de klinische praktijk dat zich het snelst ontwikkelt. Veel clinici zien mindfulness ondertussen als een heilzaam middel dat diagnoses overstijgt en onderliggende oorzaken van leed aanpakt, en als een actief onderdeel van de meest effectieve psychotherapieën. De klinische waarde van mindfulnessstechnieken is aangetoond voor vele psychische problemen, waaronder depressie, angst, chronische pijn, verslaving, slapeloosheid en obsessieve-compulsieve stoornissen. Behandelingen zijn bij een groot scala aan patiënten effectief gebleken, van individuen met een chronische psychische aandoening tot kinderen, adolescenten, stellen en families.

Mindfulness kan ook ons klinici zelf helpen. Het kan bijdragen aan ons eigen emotionele welzijn, ons helpen positieve therapeutische kwaliteiten te ontwikkelen die ons werk verrijken en verlevendigen – zoals acceptatie, aandacht, gelijkmoedigheid en inlevingsvermogen – en ons helpen een burn-out te voorkomen. En als we deze kwaliteiten eenmaal in onszelf hebben ontwikkeld, kunnen we onze patiënten op een veilige en wijze manier met de klinische voordelen van mindfulness laten kennismaken. Het maakt hierbij niet uit wat onze therapeutische grondslag is: psychodynamisch, cognitief-gedragsmatig, acceptance-based, relationeel, systemisch, existentieel of humanistisch. Naarmate de belangstelling voor deze methode groeit, kiezen patiënten binnen het aanbod aan therapeuten steeds vaker voor iemand die zelf mindfulness beoefent en een op mindfulness gebaseerde benadering van psychische gezondheid hanteert.

Er zijn veel klinici die deze vaardigheden in hun psychotherapie willen integreren, maar niet goed weten waar te beginnen. Dit boek is een goed uitgangspunt. Van oudsher werden mindfulnessoefeningen aangeboden als remedies die op iedereen toepasbaar waren. Naarmate dit gebied zich echter verder ontwikkeld heeft, hebben we steeds meer inzicht gekregen in de invloed van deze oefeningen op verschillende individuen en problemen in verschillende stadia van hun ontwikkeling. Doordat we steeds meer kennis opdoen door mindfulnessstrainingsprogramma's en klinisch en neurobiologisch onderzoek, leren we hoe we de oefeningen op maat kunnen aanpassen. In plaats van een vast recept of een vastomlijnd behandelprogramma, bieden we dan ook richtlijnen die je zullen helpen mindfulness in te zetten op basis van de unieke behoeften van je patiënt en je eigen therapeutische stijl en richting. We presenteren een breed scala aan oefeningen die op hun beurt weer kunnen worden aangepast aan specifieke situaties in een behandeling. Net als in mindfulnessmeditatie op zich, ligt onze focus op flexibiliteit, 'in het moment zijn', en vaardig reageren op wat zich ook aandient.

Als je nog niet mediteert, kan dit boek je op weg helpen. Als je al mediteert, kan dit boek je helpen je beoefening uit te breiden en te ondersteunen. Vanuit onze eigen persoonlijke ervaring zetten we manieren uiteen om een meer mindful therapeut te worden en mindfulness in de therapeutische relatie te cultiveren. Vervolgens introduceren we oefeningen om de kernvaardigheden van mindfulness (gerichte aandacht), mindfulness als zodanig (open aandacht), liefdevolle vriendelijkheid, compassie en gelijkmoedigheid te ontwikkelen en brengen we deze oefeningen tot leven aan de hand van een groot aantal voorbeelden uit de klinische praktijk. Daarnaast geven we suggesties hoe je ze voor individuele patiënten kunt aanpassen en hoe je met de veelvoorkomende obstakels kunt omgaan. Omdat je gemakkelijk overweldigd kunt raken door het grote aantal beschikbare mindfulnessoefeningen, bieden

we richtlijnen voor de volgorde en combinatie van verschillende oefeningen voor optimaal profijt.

Soms vervagen door mindfulness de grenzen van de traditionele psychotherapie en komen therapeuten of patiënten terecht in het domein van persoonlijke of spirituele transformatie. Om die reden geven we ook aanbevelingen voor dit soort overgangen. Daarnaast hebben we een bijlage toegevoegd met naar ons idee nuttige oefeningen en reeksen bij de behandeling van specifieke stoornissen en specifieke klinische populaties, en geven we extra informatiebronnen voor verdere verdieping in mindfulness en de klinische toepassingen ervan.

Omdat onze focus op de klinische praktijk ligt en het onze intentie is om dit boek zo toegankelijk mogelijk te maken, hebben we minimaal gebruikgemaakt van verwijzingen naar wetenschappelijke onderzoeken en andere academische stukken. Wie geïnteresseerd is in de wetenschappelijke fundamente van mindfulness verwijzen we naar het bijbehorende boek *Mindfulness and Psychotherapy, Second Edition* (Germer, Siegel en Fulton, 2013). Daarnaast hebben we ervoor gekozen de conventie van het laatstgenoemde boek aan te houden en ook in dit boek het woord ‘patiënt’ in plaats van ‘cliënt’ te gebruiken. Omdat de betekenis van ‘patiënt’ ‘lijder’ is en ‘dokter’ ‘docent’ betekent, kunnen we onszelf als psychotherapeuten zien als ‘patiëntendocent’ of iemand die ‘lijders doceert’. Mindfulness is voor alles een leer die bedoeld is om lijden te verlichten.

Dit boek, dat is geschreven door clinici voor clinici, heeft de intentie je te ondersteunen bij het integreren van mindfulness in je professionele praktijk en je persoonlijke leven. We hopen dat het een behulpzame metgezel zal zijn op je reis.

# Inhoud

1	Mindfulness integreren in psychotherapie	17
	<i>Wat is mindfulness precies?</i>	17
	<i>De rollen van mindfulness</i>	18
	<i>Geen pasklaar recept</i>	19
	<i>Meditatieoefeningen als averechtse defensiemechanismen</i>	36
	<i>Het is gecompliceerd, maar de moeite waard</i>	42
2	Een mindful therapeut worden	43
	<i>Hebben therapeuten profijt van mindfulnessstraining?</i>	43
	<i>Aan de slag: de basis</i>	46
	<i>De volgende stap nemen</i>	47
	<i>Mindfulness in de praktijkkamer</i>	52
	<i>Wat te doen wanneer je je ontmoedigd voelt</i>	60
	<i>Verder kijken dan onszelf</i>	61
3	Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie	63
	<i>Je therapeutische aanwezigheid verdiepen</i>	64
	<i>Niet in de weg staan</i>	71
	<i>Niet weten</i>	73
	<i>Relationele mindfulness</i>	76
	<i>De overgang maken naar een op mindfulness gebaseerde behandeling</i>	80
4	Concentratie oefenen: de geest focussen	83
	<i>Letten op de houding</i>	85
	<i>Concentratieoefeningen toegankelijk maken voor patiënten</i>	85
	<i>Hoe ziet concentratie eruit en hoe voelt het?</i>	97
5	Open aandacht: de geest verruimen	101
	<i>Bewustheid van het lichaam ontwikkelen</i>	102
	<i>Mindfulness van emoties</i>	111
	<i>Alles combineren</i>	116
	<i>Het is niet erg om even minder mindful te zijn</i>	119

6	Liefdevolle vriendelijkheid en compassie: het hart erbij betrekken	121
	<i>Compassie naar het lichaam brengen</i>	125
	<i>Compassie in eten leggen</i>	128
	<i>Compassie vanaf het meditatiekussen mee de wereld innemen</i>	131
	<i>Werken met extreem lijden</i>	133
	<i>Wanneer het leven ondraaglijk voelt</i>	138
	<i>De innerlijke Darth Vader</i>	140
7	Gelijkmoedigheid: balans vinden	141
	<i>Je kunt de golven niet stoppen</i>	145
	<i>Een stille plek vinden</i>	148
	<i>Naar de pijn keren</i>	150
	<i>Vergeving anders bezien</i>	152
	<i>Wanneer alleen 'powerkracht' nog helpt</i>	155
	<i>Het meest wonderbaarlijkste ding</i>	157
8	Mindfulness toegankelijk maken	161
	<i>Hoe te beginnen</i>	162
	<i>'Er woedt een tornado in me'</i>	171
	<i>Niets vreemds</i>	174
9	De kunst van het bepalen van de volgorde van de oefeningen	179
	<i>Werken met de dingen zoals ze zijn</i>	180
	<i>Alles combineren</i>	183
10	Voorbij symptoomverlichting: mindfulness verdiepen	199
	<i>Zijn we therapeuten of meditatieleraren?</i>	200
	<i>Onze eigen meditatiebeoefening verdiepen</i>	201
	<i>De meditatiebeoefening van onze patiënten verdiepen</i>	207
	Bijlage: Oefeningen kiezen	219
	<i>Oefeningen voor specifieke stoornissen</i>	219
	<i>Oefeningen voor specifieke patiëntenpopulaties</i>	224
	<i>Oefeningen voor de clinicus</i>	225
	<i>Aanvullende oefeningen</i>	226
	Meer informatie	235
	<i>Boeken over mindfulnessmeditatie</i>	235
	<i>Geleide meditaties</i>	237
	<i>Meditatiecentra</i>	238
	<i>Mindfulnessstraining</i>	238
	Literatuur	239
	Index	249
	Over de auteurs	256

# 1 Mindfulness integreren in psychotherapie

Het vermogen om een dwalende geest, keer op keer, opzettelijk terug te brengen, is de basis van inzicht, karakter en wilskracht.

–WILLIAM JAMES (1890/2007, p. 424)

Mindfulness is een bedrieglijk eenvoudige manier om met ervaringen om te gaan en wordt al 2500 jaar beoefend om menselijk lijden te verlichten. In de huidige tijd ontdekken steeds meer clinici dat mindfulness een grote belofte bevat voor hun eigen persoonlijke ontwikkeling en het verbeteren van hun therapeutische relaties. Het is ook het voornaamste ingrediënt in een toenevend aantal empirisch ondersteunde behandelingen en blijkt een opmerkelijk krachtige techniek te zijn voor het verbeteren van vrijwel elke vorm van psychotherapie. Mindfulness is echter niet een pasklare remedie voor iedereen. Oefeningen dienen te worden aangepast aan de behoeften van specifieke individuen en situaties. In dit hoofdstuk onderzoeken we de verschillende rollen die mindfulness in psychotherapie kan spelen en de keuzes waar wij als clinici voor staan om oefeningen aan te passen aan de veranderende behoeften van onszelf en onze patiënten.

## Wat is mindfulness precies?

---

De term *mindfulness* zoals deze door westerse therapeuten wordt gebruikt, wordt vaak opgevat als een vertaling van het Pali woord *sati* (Pali is de taal waarin de leringen van de historische Boeddha voor het eerst werden opgetekend). *Sati* betekent *bewustzijn*, *aandacht* en *herinneren*. Bewustzijn en aandacht hebben hier dezelfde betekenis als in het Nederlands, namelijk bewust en aandachtig zijn. *Herinneren* heeft hier echter een andere betekenis. Deze term heeft niet zozeer betrekking op herinneren wat je als ontbijt hebt genuttigd of de herinnering aan een trauma uit je kindertijd, maar op zich voortdurend herinneren bewust en aandachtig te zijn.



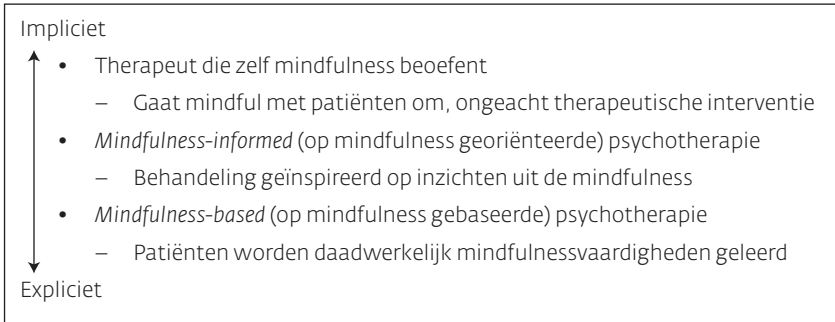
Zoals we het in de psychotherapie gebruiken, omhelst mindfulness nog een andere essentiële dimensie. De boeddhistische geleerde John Dunne (2007) betoogt dat ook een scherpschutter die op het dak van een gebouw een vuurwapen op de vijand gericht houdt, bewust en aandachtig is en zich telkens wanneer zijn geest afdwaalt, herinnert om zijn aandacht terug te brengen naar zijn taak. Maar dit type focus is waarschijnlijk niet optimaal om therapeutische aanwezigheid te ontwikkelen of effectief met emotionele pijn om te gaan. Wat de scherpschutter niet toepast, is acceptatie of oordeelloosheid – een houding van warmte, vriendelijkheid en compassie. Als we al deze elementen nu samenvoegen, kunnen we mindfulness zien als ‘*bewust zijn van de huidige ervaring met acceptatie*’ (Germer, 2013, p. 7) of ‘het bewustzijn dat ontstaat door doelbewust aandachtig en oordeelloos te zijn ten aanzien van de ervaring die zich van moment tot moment ontvouwt’ (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Wat voor de psychotherapie vooral van belang is, is de houding van acceptatie: ‘actieve, oordeelloze omarming van de ervaring in het hier en nu’ (Hayes, 2004, p. 21).

## De rollen van mindfulness

---

Mindfulness kan verschillende rollen vervullen in de psychotherapie. We kunnen deze rollen aan de hand van een continuüm, van impliciet tot expliciet, in beeld brengen (Germer, 2013, figuur 1.1). Aan het meest impliciete uiteinde van het continuüm bevindt zich de therapeut die zelf mindfulness beoefent. Wanneer we regelmatig mindfulness beoefenen, zullen we vanzelf anders met onze patiënten omgaan. Naarmate het vermogen van de geest toeneemt om aandachtig te zijn, wordt het gemakkelijker daadwerkelijk in de behandelkamer aanwezig te zijn en de geest te richten en opmerkzaam te zijn op de gedachten en gevoelens die zich van moment tot moment voordoen bij onszelf en onze patiënten. We ontwikkelen ook een grotere affecttolerantie – een groter vermogen om bij pijnlijke gevoelens te blijven. Door tijdens mindfulnessmeditaties bij zowel aangename als pijnlijke gevoelens te blijven en deze te accepteren, vergroten we ons vermogen om de problemen van onze patiënten zonder oordeel aan te horen en onze emotionele reacties op deze problemen te reguleren (Fulton, 2013). En zoals we in hoofdstuk 3 zullen onderzoeken, is het vermogen van de therapeut om zich open te stellen voor emotionele pijn een belangrijke factor voor een effectieve therapeutische relatie.

De volgende rol langs het continuüm is wat wij en onze collega's *mindfulness-informed* (op mindfulness geïnspireerde) psychotherapie noemen. Naarmate we onze eigen mindfulnessmeditaties verdiepen, beginnen we uit de eerste hand inzicht te krijgen in hoe onze geest lijden creëert. We merken



**Figuur 1.1** De rollen van mindfulness

bijvoorbeeld op dat een ervaring of gedachte die we proberen te negeren over het algemeen hardnekkig is. We zien dat pogingen tot zelfverheerlijking, vasthouden aan plezier en proberen pijn te vermijden allemaal tot lijden leiden. We zien hoeveel energie we steken in kortetermijnafleidingen van ongemak. Deze en soortgelijke observaties beginnen invloed te krijgen op onze modellen van psychopathologie en behandeling, omdat we zien dat de geest van onze patiënten op dezelfde manier lijden creëert. Onze behandeling raakt er steeds meer op gericht de patiënt te helpen zich voor een breder ervaringsscala open te stellen.

Aan het meest expliciete uiteinde van het continuüm bevindt zich wat wij en onze collega's *mindfulness-based* (op mindfulness gebaseerde) psychotherapie noemen. Hierbij stimuleren we onze patiënten, indien klinisch verantwoord, zelf mindfulnessoefeningen te proberen. Op basis van onze eigen ervaringen introduceren we technieken die geschikt zijn voor de persoonlijkheidsstructuur, mate van lijden, mate van steun en culturele oriëntatie van de patiënt. Vaak worden deze technieken eerst samen in de behandelkamer geoefend en vervolgens als huiswerk tussen twee sessies meegegeven.

## Geen pasklaar recept

---

Enkele jaren geleden hadden we het voorrecht Zijne Heiligheid de Dalai Lama te mogen verwelkomen op een psychotherapiecongres aan Harvard Medical School. Op een bepaald moment vroeg onze collega Chris Germer hem om ons in een korte meditatie te geleiden. Op zijn onnavolgbare wijze reageerde de Dalai Lama (2000) alsof het een grappig verzoek betrof: 'Ik denk sommigen van jullie willen slechts één enkele meditatie. En ook nog eenvoudig. En zoiets van honderd procent positief. Dat, denk ik, onmogelijk.' Hij legde uit dat er talloze geestegesteldheden zijn die tot lijden leiden en dat er dan ook talloze meditatieoefeningen nodig zijn om daar vaardig mee om te gaan. Wat een

bepaald persoon op een bepaald moment nodig heeft is een gecompliceerde zaak. Hij eindigde met: ‘Sommige bedrijven maken altijd reclame voor iets wat simpel is, of effectief, of heel goedkoop. Mijn reclame het tegenovergestelde: hoe moeilijk, en gecompliceerd!’

Of we nu oefeningen voor onszelf of onze patiënten kiezen, bepalen welke oefening op een bepaald moment voor een bepaald individu nodig is, is inderdaad een complexe zaak. Zo zijn wij klinici nog maar net begonnen dit terrein in kaart te brengen, zonder dat ons daartoe veel gegevens ter beschikking staan. Veel verschillende culturen kennen oefeningen die de ontwikkeling van mindfulness ondersteunen en de meeste hiervan hebben in de loop der tijd een grote ontwikkeling doorgemaakt. Daarnaast zullen individuele klinici vanzelf experimenteren met het combineren en aanpassen van oefeningen om aan de behoeften van specifieke patiënten te voldoen. Er staat ons dan ook een enorme variëteit aan oefeningen ter beschikking.

Er zijn talloze manieren om deze oefeningen te categoriseren en te beschrijven, maar wij hebben op basis van onze klinische ervaring zeven overwegingen opgesteld die klinici in gedachten kunnen houden als ze een keuze moeten maken:

1. Welke vaardigheden wil je benadrukken – concentratie, open aandacht (mindfulness als zodanig), of acceptatie?
2. Mindfulness informeel, formeel of in retraiteverband beoefenen?
3. Welke aandachtsoBJECTEN – grof of subtiel?
4. Religieuze of wereldse oefeningen?
5. Focus op veiligheid of op lastige punten?
6. Focus op het verhaal of op de ervaring?
7. Focus op relatieve of absolute waarheid?

Laten we elk van deze overwegingen nader onderzoeken en bekijken hoe we ze zouden kunnen gebruiken om richtlijnen te ontwikkelen voor wanneer we welke vorm van beoefening kiezen.

## Welke vaardigheden wil je benadrukken?

Voor het ontwikkelen van mindfulness zijn ten minste drie belangrijke vaardigheden vereist: *gerichte aandacht* (of concentratie), *open aandacht* (of mindfulness als zodanig) en *compassionele acceptatie* (Lutz, Slagter, Dunne en Davidson, 2008; Germer, 2013). (Deze termen kunnen verwarrend zijn omdat ‘open aandacht’ in boeddhistische tradities meestal ‘mindfulness’ wordt genoemd terwijl we het woord mindfulness in het Westen meestal gebruiken als een overkoepelende term die een scala van aan elkaar verwante oefenin-

gen omvat.) Gerichte aandacht, waarbij we een aandachtsobject kiezen en dit nauwgezet volgen, is gewoonlijk voor de meeste mensen een goed punt om te beginnen. Deze oefeningen richten en stabiliseren de geest, waardoor een fundament wordt gelegd waarop andere vaardigheden kunnen worden ontwikkeld. Hoewel het primaire aandachtsobject vrijwel alles kan zijn, waaronder de ademhaling, de aanraking van de voeten met de grond, geluiden of een visuele stimulus, zijn de instructies over het algemeen gelijk. We brengen onze aandacht naar het object terwijl we proberen een belangstellende houding of nieuwsgierigheid naar de gewaarwordingen van moment tot moment aan te houden. Als er gedachten in ons opkomen – wat onvermijdelijk gebeurt – laten we ze opkomen en voorbijgaan. Als onze geest wordt meegevoerd door een gedachtestroom of afdwaalt naar andere gewaarwordingen, brengen we onze aandacht kalm weer terug naar ons oorspronkelijke aandachtsobject. ('Concentratie' wordt hier overigens anders bedoeld dan 'concentreren' op een conceptuele of creatieve taak. Het gaat hierbij niet om de gerichte toepassing van analytische of artistieke vaardigheden, of het doordenken van een probleem, maar eerder om zorgvuldige, ontvankelijke aandacht voor ervaringen die zich van moment tot moment in het bewustzijn voordoen.) In hoofdstuk 4 geven we gedetailleerde instructies voor deze oefeningen.

Zonder een bepaalde mate van concentratie wordt het moeilijk om de werking van de geest helder te zien. We brengen onze dagen over het algemeen in gedachten door. Wanneer we in onze verhalen verwickeld zijn, geloven we meestal in hun inhoud en verliezen we ons metacognitieve gewaarzijn van wat de geest op elk moment doet. Zonder concentratie is het ook moeilijk om keuzes te maken in ons gedrag – we reageren over het algemeen onbewust op impulsen en merken niet op dat we een gelegenheid hebben om te pauzeren en na te denken over onze reacties voordat we genot achternagaan of terugdeinzen voor pijn. Zonder concentratie is het bovendien moeilijk om de twee andere vaardigheden toe te passen die nodig zijn om mindfulness te ontwikkelen: open aandacht en compassionele acceptatie.

Als we eenmaal een bepaalde mate van gerichte aandacht of concentratie hebben ontwikkeld en de geest enige tijd op een object gericht kan blijven en zich realiseert wanneer hij is afgedwaald, wordt het mogelijk open aandacht te beoefenen. In plaats van telkens weer terug te keren naar één aandachtsobject – zoals de ademhaling of de gewaarwording van de aanraking van de voeten met de grond – richten we onze aandacht in dit geval op datgene wat op dat moment in ons bewustzijn op de voorgrond treedt. De aandacht kan zich hierbij bijvoorbeeld verplaatsen van de ademhaling naar een geluid, naar een pijnlijke plek in het lichaam, naar het gevoel van de lucht op het gezicht of naar gewaarwordingen van verdriet in de ogen en keel. In plaats van over deze gewaarwordingen na te denken of ze te analyseren, staan we de geest toe

bij ze te verblijven en een houding van interesse, nieuwsgierigheid en acceptatie naar de ervaring te brengen. Tot iemand enige tijd heeft besteed aan het ontwikkelen van concentratie en weet wat het is enige tijd op een aandachtsobject gericht te blijven, kan het moeilijk zijn om open aandacht in de vingers te krijgen. Deze houding wordt soms beschreven als bij een stil bosmeertje zitten waar allerlei dieren komen drinken die vervolgens weer verder gaan. Welke dieren er komen en wanneer ze weggaan, ligt buiten onze controle. We proberen ze daarom allemaal te verwelkomen. In hoofdstuk 5 geven we gedetailleerde instructies voor deze oefeningen.

Een van de manieren waarop je de relatie tussen gerichte aandacht en open aandacht kunt begrijpen is te denken aan de tijd waarin er nog geen automatische fototoestellen bestonden. In die tijd moest je om een scherpe foto te krijgen eerst weten hoe je de focus van de cameraleens moest instellen. Zonder die vaardigheid kreeg je slechts abstracte, impressionistische, wazige beelden. Leren je te concentreren is als het focussen van de lens van de geest – dit stelt ons in staat datgene scherp te zien waar we onze aandacht op richten. Als we deze vaardigheid eenmaal hebben ontwikkeld, kunnen we deze gebruiken voor het onderzoeken van wat zich in het moment voordoet.

Open aandacht kan nuttig zijn om te zien hoe de geest lijden creëert als deze weerstand biedt tegen verschillende sensorische ervaringen en opkomende gedachten of beelden. Daarnaast is open aandacht behulpzaam bij het opnieuw integreren van eerder afgesplitste of afgewezen delen van de geest. Deze kunnen gedachten, gevoelens en impulsen bevatten die niet worden goedgekeurd door onze familie of de gemeenschap, of herinneringen of traumatische gebeurtenissen die op het moment dat ze zich voordeden te pijnlijk waren om te ervaren. Open aandacht helpt ons deze delen te herkennen als ze in de geest opkomen en als we oefenen om ze met acceptatie te begroeten, kunnen ze vertrouwd worden en niet langer voelen als vreemde indringers. Net als bij psychoanalyse waarbij iemand op de bank ligt en uitsprekt wat er in hem of haar opkomt, zal er vroeg of laat een hoop materiaal dat we geprobeerd hebben te vermijden omhoog komen – en ook tijdens het beoefenen van mindfulness zal dergelijke inhoud over het algemeen in ons bewustzijn terugkeren. Wat naar boven komt, kan variëren van kleine traumatische herinneringen, zoals momenten van afwijzing of falen, tot grote herinneringen, zoals ervaringen van fysieke mishandeling of seksueel misbruik. Ook zullen vaak agressieve, hebzuchtige en seksuele impulsen die we als immoreel zien naar boven komen. Zoals we straks zullen zien, kunnen deze confrontaties nuttig of schadelijk zijn, afhankelijk van iemands bereidheid deze delen te accepteren en te integreren.

Een ander krachtig voordeel van open aandacht is dat we meer waardering krijgen voor de rijkdom van het moment. Als we tijdens het mediteren bewust

op sensorische ervaringen letten, zullen we over het algemeen gedurende de rest van de dag de dingen intenser proeven, aanraken, zien, voelen en ruiken waardoor ons vermogen om van de ervaring te genieten toeneemt en ons dagelijks leven op diepgaande wijze wordt verrijkt.

Concentratie en mindfulness werken goed samen bij het kweken van aandachtigheid en bewustheid. Gedurende deze oefeningen worden mensen echter vaak overweldigd door de intensiteit van hetgeen omhoogkomt of raken ze verstrikt in zelfkritische gedachten. Op die momenten is meer acceptatie vereist. Technieken voor het cultiveren van liefdevolle vriendelijkheid, zelfcompassie en gelijkmoedigheid kunnen dan nuttig zijn om onszelf te steunen, troosten en bekrachtigen, zodat we in staat te zijn dat wat we ervaren te verdragen.

Acceptatieoefeningen bestaan in vele vormen. Een veelgebruikt type is een liefdevol en compassioneel mens of dier in gedachten nemen, liefde en zorg naar hem of haar zenden en als we deze emotie eenmaal voelen deze ook naar onszelf, dierbaren en grotere gemeenschap sturen. Dit gevoel wordt vaak bekrachtigd met zinnen als *Moge je gelukkig zijn, Moge je vredig zijn, Moge je vrij zijn van lijden*. Soortgelijke oefeningen, lijkend op een vorm van gebed, kunnen uit verschillende culturele tradities worden geput. Ze helpen allemaal mensen het gevoel te geven dat ze geliefd en gesteund worden en zichzelf en anderen te accepteren. Andere acceptatieoefeningen omvatten compassietechnieken die zijn ontwikkeld om ons tijdens momenten van emotionele pijn een gevoel van steun te geven en gelijkmoedigheidsoefeningen die ons vermogen om moeilijke ervaringen te verdragen of te doorstaan vergroten, door tijdens een storm van veranderende emoties onze stabiliteit te bewaren. Gedetailleerde instructies voor deze verschillende acceptatieoefeningen worden in hoofdstuk 6 en 7 gegeven.

Een optimale balans vinden tussen concentratie-, mindfulness- en acceptatieoefeningen op elk gegeven moment is een kunst op zich. Wanneer de geest springerig en ongefocust is of zich door gedachtestromen laat meevoeren, is het vaak nuttig meer concentratieoefeningen te doen. Wanneer de geest wordt overspoeld door moeilijke herinneringen of emoties of met zelfkritische gedachten is gevuld, kunnen oefeningen in liefdevolle vriendelijkheid, zelfcompassie of gelijkmoedigheid vaak helpen. Wanneer de geest in een rustiger en acceptender modus is, kan open aandacht ons meer inzicht en integratie geven door ons te helpen ons bewuster en acceptender op te stellen ten aanzien van een grote variëteit aan gedachten, gevoelens en herinneringen die ons anders misschien zouden ontgaan (R. Siegel, 2010). Of het nu gaat om onze eigen meditatiebeoefening of het opstellen van oefeningen voor patiënten, het is nuttig vertrouwd te zijn met deze verschillende oefeningen en bereid te zijn ze te proberen. Soms blijven we misschien een hele periode bij één type me-

ditatie, terwijl we een andere keer tijdens één meditatie sessie verschillende vaardigheden afwisselen, afhankelijk van de veranderingen in onze geestgesteldheid.

Het kan ook behulpzaam zijn de drie kernvaardigheden te zien en gebruiken als verschillende manieren voor het versterken van de drie componenten van mindfulness (*bewust zijn van ervaring in huidige moment met acceptatie*). Concentratieoefeningen helpen ons in het huidige moment te blijven, open aandacht helpt ons bewuster te worden van wat zich nu eigenlijk op dat moment afspeelt en oefeningen in liefdevolle vriendelijkheid en compassie staan ons toe alles wat in ons bewustzijn opkomt met acceptatie tegemoet te treden.

## Mindfulness informeel, formeel of in retraiteverband beoefenen?

Mindfulness ontwikkelen lijkt een beetje op het ontwikkelen van lichamelijke fitheid. Zonder onze levensstijl radicaal te hoeven veranderen zouden we bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift kunnen nemen, of op de fiets in plaats van met de auto kunnen gaan en onze lichamelijke fitheid enigszins verbeteren. Om echter nog fitter te worden zouden we de tijd moeten nemen om naar de sportschool te gaan, te gaan joggen of te sporten. Als we ons fitnessprogramma echt flink op weg willen helpen, zouden we zelfs een paar dagen van huis kunnen gaan voor een fietstocht of wandeltocht of vakantie in een sportief kuuroord. Vergelijkbare opties zijn ook beschikbaar voor het beoefenen van mindfulness: informeel, formeel of in retraiteverband.

Zonder daar extra tijd in onze dag voor in te ruimen kunnen we *informele* mindfulnessoefeningen doen, zoals mindful lopen, douchen, eten of autorijden. Hiervoor is slechts een verandering van intentie nodig. Door mindful te lopen kunnen we in plaats van onze aandacht te richten op de vergadering van gisteren of wat we vanavond zullen eten, de gewaarwordingen van moment tot moment opmerken, zoals de aanraking van onze voeten met de grond of hoe we ons door de ruimte bewegen. Door mindful te douchen genieten we van de intense sensuele ervaring van duizenden druppels water – op precies de juiste temperatuur – die ons naakte lichaam strelen. We nemen de levendige sensaties in ons op van onszelf wassen, inzepen en afspoelen, in plaats van ons takenlijstje voor die dag na te lopen en aan het eind van de douchebeurt geen flauw idee te hebben of we ons haar nu hebben gewassen, ‘of was dat nou gisteren?’ Door mindful te eten proberen we ons voedsel daadwerkelijk te proeven en door mindful te rijden zijn we opmerkzaam op de weg, andere auto’s, bomen, huizen en wat we onderweg nog meer tegenkomen. Als tijdens elk van deze activiteiten een gedachte in ons opkomt, laten we die voorbijgaan en brengen we onze aandacht terug naar onze activiteit in het huidige mo-