

JON KABAT-ZINN

Gezond leven
met mindfulness

Handboek meditatief
ontspannen

Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress



Inhoud

Woord vooraf van Thich Nhat Hanh	11
Woord vooraf bij de nieuwe editie	13
Inleiding: Stress, pijn en ziekte	31
I Mindfulness beoefenen: een kwestie van aandacht	47
1 Het leven bestaat slechts uit momenten	49
2 De basis van mindfulnessbeoefening: instelling en inzet	62
3 De kracht van de ademhaling: je onvermoede bondgenoot bij het helingsproces	79
4 Zitmeditatie: leren zijn	92
5 In je lichaam aanwezig zijn: techniek om je lichaam te scannen	109
6 Kracht, evenwicht en soepelheid ontwikkelen: yoga is meditatie	129
7 Loopmeditatie	150
8 Een dagje mindfulness	157
9 Echt doen wat je doet: mindfulness in het dagelijks leven	169
10 Alle begin is moeilijk	176
II Het paradigma: een nieuwe denkwijze met betrekking tot gezondheid en ziekte	183
11 Inleiding tot het paradigma	185
12 Glimpen van heelheid, illusies van gescheidenheid	189
13 Over heling	204
14 Artsen, patiënten en mensen: naar een gezamenlijke kijk op gezondheid en ziekte	224
15 Geest en lichaam: bewijs dat opvattingen, gedrag, gedachten en emoties schadelijk of helend kunnen zijn	243
16 Verbondenheid	266

III Stress	281
17 Stress	283
18 Verandering: daar kun je zeker van zijn	291
19 Vastlopen in stressreacties	298
20 Op stress inspelen in plaats van erop te reageren	323
IV De toepassingen: je leven als uitdaging	335
21 Aan de slag met symptomen: naar je lichaam luisteren	337
22 Aan de slag met lichamelijke pijn: jij bent niet je pijn	344
23 Meer over pijn	364
24 Aan de slag met emotionele pijn: jij bent niet je lijden... maar je kunt veel doen om emotionele pijn te helen	384
25 Aan de slag met angst, paniek en spanning	399
26 Tijd en tijdstress	417
27 Slaap en slaapstress	432
28 Mensenstress	439
29 Rollenstress	453
30 Werkstress	459
31 Voedingstress	470
32 Wereldstress	489
V De weg van bewustzijn	511
33 Een nieuw begin	513
34 Doorgaan met de formele mindfulnessbeoefening	521
35 Doorgaan met de informele mindfulnessbeoefening	530
36 De weg van bewustzijn	536
Nawoord	541
Dankwoord	546
Appendix	551
Bewustzijnswerkboeken	552
Aanbevolen literatuur	557
Adressen en websites	565
Bestelinformatie cd's	566
Register	567
Over de auteur	574
Noot van de uitgever	576

Inleiding

Stress, pijn en ziekte

Dit boek nodigt de lezer uit aan een reis te beginnen waarvan het traject uit zelfontplooiing, zelfontdekking, studie en heling bestaat. Het is gebaseerd op vierendertig jaar praktijkervaring met meer dan twintigduizend mensen die aan deze levenslange reis zijn begonnen door deel te nemen aan een cursus van acht weken die bekendstaat als Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en gegeven wordt in de stresspoli in het Medisch Centrum van de Universiteit van Massachusetts in Worcester. Op dit moment bestaan er meer dan 720 op mindfulness gebaseerde en naar MBSR gemodelleerde trainingen en cursussen in ziekenhuizen, medische centra en klinieken overal ter wereld. Vele duizenden mensen meer hebben wereldwijd aan deze trainingen en cursussen deelgenomen.

Sinds de oprichting van de stresspoli in 1979 heeft MBSR gestaag bijgedragen aan het ontstaan van een nieuwe en groeiende beweging in de geneeskunde, psychiatrie en psychologie, die het best *participatiegeneeskunde* zou kunnen worden genoemd. Op mindfulness gebaseerde trainingen en cursussen bieden mensen de kans volledig betrokken te raken bij het bereiken van een betere gezondheid en meer welbevinden, als aanvulling op de medische behandelingen die ze eventueel krijgen, met als beginpunt uiteraard het punt waarop ze zich bevinden wanneer ze besluiten deze uitdaging aan te gaan: iets voor zichzelf doen wat niemand anders op deze planeet voor hen kan doen.

In 1979 was MBSR een nieuw soort klinische training in een nieuwe tak van de geneeskunde die gedragsgeneeskunde wordt genoemd en tegenwoordig beter bekend is als *mind-body and integrative medicine*. Deze gaat ervan uit dat geestelijke en emotionele factoren, de manieren waarop we denken en ons gedragen, een significante uitwerking kunnen hebben, ten goede of ten kwade, op onze lichamelijke gezondheid en ons vermogen om ziekte en verwondingen te herstellen en een kwalitatief hoogwaardig en tevreden leven te leiden,

zelfs wanneer we geconfronteerd worden met chronische ziekte en pijn en een endemisch stressvolle levensstijl.

Deze visie, die in 1979 radicaal was, is tegenwoordig in de hele geneeskunde vanzelfsprekend. We kunnen dus eenvoudigweg zeggen dat MBSR momenteel gewoon een van de aspecten van goede geneeskundebeoefening is. In dit tijdsgewricht betekent dit, zoals we zojuist zagen, dat de toepassing en de waarde ervan worden ondersteund door steeds sterker wordend wetenschappelijk bewijs van de doeltreffendheid ervan. Dit was veel minder het geval toen dit boek voor het eerst uitkwam. Deze editie bevat een samenvatting van het opvallende wetenschappelijk bewijs dat de werking van op mindfulness gebaseerde cursussen en trainingen onderschrijft, evenals de doeltreffendheid ervan wat betreft stressvermindering, symptoomregulering en emotioneel evenwicht en de uitwerking ervan op de hersenen en het immuunsysteem. Hoe mindfulness training deel is gaan uitmaken van zowel een goede geneeskundebeoefening als van doeltreffend medisch onderwijs, wordt ook aangestipt.

De mensen die tijdens de cursus MBSR aan de reis van zelfontplooiing, zelfontdekking, studie en heling beginnen, doen dit in een poging de greep op hun gezondheid te herwinnen en in elk geval enige gemoedsrust te bereiken. Zij worden door hun arts naar ons verwezen vanwege een heel scala aan medische klachten, uiteenlopend van hoofdpijn, hoge bloeddruk en rugpijn tot hartkwalen, kanker en aids. Ze zijn jong en oud en ertussenin. Wat ze tijdens de cursus MBSR leren, is hóe ze goed voor zichzelf zorgen, niet ter vervanging van medische behandeling, maar als een essentiële aanvulling erop.

Door de jaren heen hebben talloze mensen op de stresspoli geïnformeerd hoe ze kunnen leren wat onze patiënten in deze cursus van acht weken leren, die in feite een intensief, op het eigen ik gericht trainingsprogramma in de kunst van bewust leven is. Dit boek is een antwoord op die vragen. Het is als een praktisch handboek bedoeld voor iedereen, gezond of ziek, die boven zijn of haar beperkingen probeert uit te stijgen en naar hogere niveaus van gezondheid en welbevinden streeft.

MBSR is op een rigoureuze en systematische training in mindfulness gebaseerd, een meditatievorm die oorspronkelijk in de boeddhistische tradities uit Azië werd ontwikkeld. Eenvoudig gezegd is mindfulness je van elk moment bewust zijn. Mindfulness wordt ontwikkeld door intentioneel aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. De cursus is een systematische aanpak om nieuwe soorten beheersing en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijke vermogen tot aandacht en op het bewustzijn, het inzicht en het mededogen die vanzelf ontstaan wanneer we onze aandacht op specifieke manieren bij iets houden.

De stresspoli is geen reddingsdienst waar mensen passieve ontvangers van steun en therapeutisch advies zijn. De cursus MBSR is veeleer bedoeld om actief te leren, waarbij mensen kunnen voortbouwen op de sterke punten die ze al hebben en zelf iets kunnen doen om zowel hun lichamelijke als geestelijke gezondheid en welbevinden te verbeteren.

Zoals we zojuist zagen, gaan we er in dit leerproces vanaf het begin van uit dat er zolang je ademhaalt meer goed met je is dan mis, hoe ziek of wanhopig je je misschien soms ook voelt. Maar als je hoopt je innerlijke vermogen tot persoonlijke groei en heling te mobiliseren en op een nieuw niveau de touwtjes van je leven in handen te nemen, zal er een zekere mate van inspanning en energie van je worden geëist. De cursus MBSR kan een hoop stress opleveren, zeggen we altijd.

Ik verklaar dit weleens door erop te wijzen dat er tijden zijn waarin je het ene vuur moet ontsteken om het andere te doven. Er bestaan geen geneesmiddelen die je immuun voor stress of pijn maken, of die op magische wijze je levensproblemen oplossen en heling stimuleren. Je zult je bewust moeten inspannen om heling en innerlijke vrede te bereiken. Dit betekent dat je moet leren omgaan met de stress en de pijn die je doen lijden.

De stress in ons leven is tegenwoordig zo groot en zo verraderlijk, dat steeds meer mensen intentioneel besluiten deze stress beter te begrijpen en onder controle te krijgen. Ze beseffen dat het geen zin heeft om te gaan wachten tot een ander de zaken voor hen verbetert. Een dergelijke inzet is des te meer van belang wanneer je aan een chronische ziekte of handicap lijdt, die extra stress veroorzaakt, boven op de gewone spanningen die het leven meebrengt.

Het stressprobleem laat geen eenvoudige of snelle oplossingen toe. Stress is in feite een natuurlijk onderdeel van het leven, waaraan je net zomin ontkomt als aan de *condition humaine*, het menszijn zelf. Toch proberen sommige mensen stress te vermijden door zich voor levenservaringen af te sluiten, andere proberen zichzelf op de een of andere manier te verdoven om eraan te ontsnappen. Het is natuurlijk alleen maar verstandig om te vermijden dat je onnodige pijn en onnodig lijden ondergaat. En we moeten natuurlijk allemaal zo nu en dan afstand van onze moeilijkheden en pijn nemen. Maar als ontsnapping en vermijding een gewoonte worden om met onze problemen om te gaan, krijgen we alleen maar meer problemen. Ze verdwijnen niet vanzelf. Wat wel vanzelf verdwijnt, of ondergesneeuwd raakt, wanneer we onze problemen negeren of ervoor weglopen, is ons vermogen tot groei en verandering en heling. Als het erop aankomt, kunnen we onze problemen meestal alleen achter ons laten door ze onder ogen te zien.

Er is een methode om moeilijkheden onder ogen te zien die tot doeltreffende oplossingen en innerlijke vrede en harmonie leidt. Als we onze innerlij-

I

MINDFULNESS BEOEFENEN:
EEN KWESTIE VAN AANDACHT

Het leven bestaat slechts uit momenten

O, ik heb m'n momenten gehad, en als ik het nog eens over kon doen, zou ik er meer hebben. Ik zou in feite proberen niets anders te hebben. Alleen maar momenten, het ene na het andere, in plaats van zo veel jaar op elke dag vooruit te lopen.

Nadine Stair, vijfentachtig jaar, Louisville, Kentucky

Terwijl ik mijn blik laat gaan over de ongeveer dertig mensen die vandaag aan de cursus MBSR beginnen, verwonder ik me over wat we met z'n allen zullen gaan doen. Ik neem aan dat ze zich allemaal wel enigszins zullen afvragen wat zij deze morgen in hemelsnaam in deze zaal vol volslagen vreemden doen. Ik zie Edwards intelligente en vriendelijke gezicht en denk na over wat hij dagelijks meestorst. Hij is een vierendertigjarige verzekeringsdirecteur met aids. Ik zie Peter, een zevenenveertigjarige zakenman die anderhalf jaar geleden een hartaanval heeft gehad en hier komt leren hoe hij het kalm aan kan doen, zodat hij er niet nog een krijgt. Naast Peter zit Beverly, intelligent, opgewekt en praatgraag; naast haar zit haar echtgenoot. Beverly's leven veranderde radicaal toen zij tweeënveertig was en er een hersengezwel openbarstte, waardoor ze nu niet zeker weet in hoeverre ze echt zichzelf is. Dan heb je Marge, vierenveertig, die door de pijnpoli is verwezen. Ze was verpleegkundige op de kankerafdeling, tot ze een aantal jaren geleden haar rug en beide knieën verwondde toen ze probeerde te voorkomen dat een patiënt viel. Nu heeft ze zo veel pijn dat ze niet kan werken en slechts met grote moeite kan lopen, met behulp van een stok. Ze is al aan één knie geopereerd en staat nu ook nog eens voor een buikoperatie. Pas na de operatie zullen de artsen zeker weten wat de bult daar is. Ze was door de gebeurtenissen vreselijk overstuur geraakt en is er nog steeds niet overheen. Ze is zo gespannen als een veer en valt bij het minste of geringste uit.

Naast Marge zit Arthur, zesenvijftig, een politieman die aan hevige aanvallen van migraine en regelmatig voorkomende paniekaanvallen lijdt, en naast hem

zit Margaret, vijfenzeventig, een gepensioneerde onderwijzeres met slaapproblemen. Aan haar andere zijde zit Phil, een Frans-Canadese vrachtwagenchauffeur. Phil werd ook door de pijnpoli verwezen. Hij heeft zich verwond toen hij een pallet wilde optillen en heeft nu vanwege de chronische pijn in zijn rug een arbeidsongeschiktheidsuitkering. Hij zal zijn beroep niet meer kunnen uitoefenen en moet leren hoe hij beter met zijn pijn kan omgaan en erachter zien te komen wat voor soort werk hij wel zal kunnen doen om zijn gezin met vier kleine kinderen te onderhouden.

Naast Phil zit Roger, een dertigjarige timmerman die tijdens zijn werk zijn rug geblesseerd heeft en ook pijn heeft. Volgens zijn vrouw is hij al een paar jaar aan pijnstillers verslaafd. Zij zit in een andere groep. Ze vindt er geen doekjes om dat Roger de belangrijkste oorzaak van haar stress is. Ze heeft zo genoeg van hem dat ze zeker weet dat ze gaan scheiden. Terwijl ik naar hem kijk, vraag ik me af waar zijn leven hem zal brengen en of hij in staat zal zijn te doen wat nodig is om zijn leven weer op de rails te krijgen.

Hector zit recht tegenover me, aan de andere kant van de zaal. Hij is jaren beroepsworstelaar geweest op Puerto Rico, en is hier vandaag gekomen omdat hij zijn zelfbeheersing gemakkelijk verliest en zelf last heeft van zijn hevige uitbarstingen, die pijn in zijn borst veroorzaken. Met zijn grote lichaam is hij een imposante verschijning in deze zaal.

Al deze mensen zijn door hun artsen hierheen gestuurd om hun stress te verminderen, en we hebben hen uitgenodigd de komende acht weken één ochtend per week in deze zaal van het medisch centrum bijeen te komen. *Waarvoor eigenlijk?* Zo vraag ik me af terwijl ik de zaal rondkijk. Zij weten het nog niet zo goed als ik, maar deze ochtend is het collectief lijden in de zaal gigantisch. Hier is een aantal mensen bijeen dat echt lijdt aan de hele catastrofe van hun leven, niet alleen lichamelijk maar ook emotioneel.

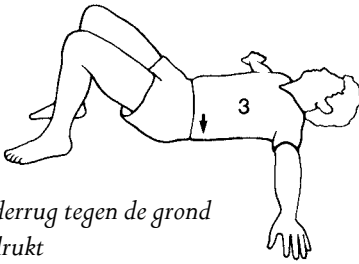
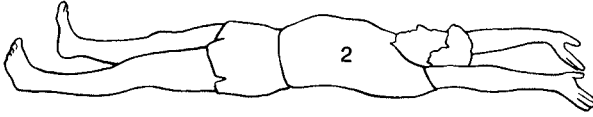
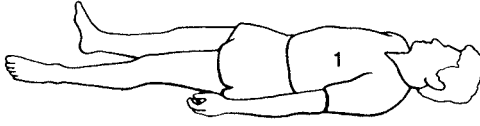
Ik verbaas me even voor de cursus begint over onze gotspe om al deze mensen uit te nodigen aan deze reis te beginnen. Ineens denk ik: *Wat kunnen we in hemelsnaam doen voor de mensen die hier vanochtend bijeen zijn en voor de honderdtwintig anderen die deze week in andere groepen aan de cursus MBSR beginnen, jonge mensen en oudere mensen, alleenstaand, getrouwd of gescheiden, mensen die werken, andere die gepensioneerd of arbeidsongeschikt zijn? In hoeverre zouden we de levensloop van ook maar één persoon kunnen beïnvloeden? Wat kunnen we in hemelsnaam in maar acht weken voor al deze mensen doen?*

Het interessante aan dit werk is dat we eigenlijk niets voor hen dóén. Als we dat probeerden, zouden we denk ik jammerlijk falen. In plaats daarvan vragen we hun zelf iets geheel nieuws te doen, namelijk experimenteren met intentioneel van moment tot moment leven. Toen ik met een journaliste hierover sprak, zei zij: ‘O, u bedoelt bij het moment leven?’ Ik zei: ‘Nee, dat

Figuur 6

Reeks yogahoudingen

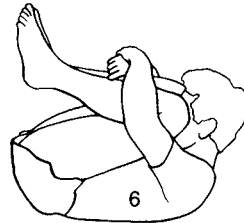
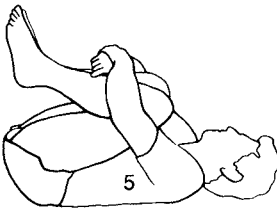
(Cd 1)



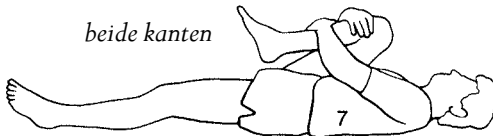
onderrug tegen de grond gedrukt



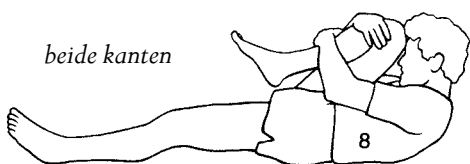
onderrug hol; bekken blijft op de grond



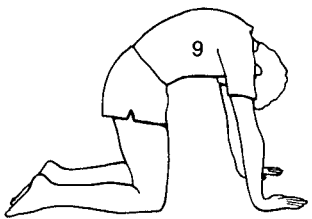
beide kanten



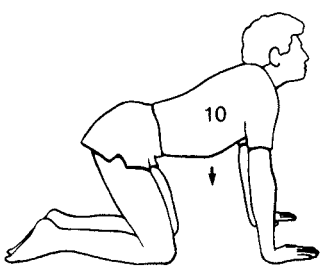
beide kanten



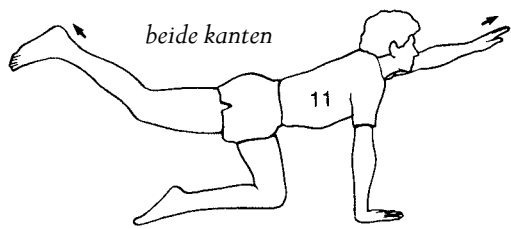
9



10



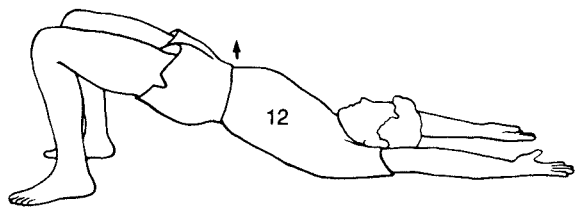
beide kanten



11



12



13

beide kanten

