

Aan het woord

Frits Koster over Mindfulness: een moderne behandelingswijze vanuit een eeuwenoude traditie

Frits Koster leefde een aantal jaren als boeddhistisch monnik in Zuidoost-Azië, is meditatiebegeleider en geeft voorlichting over stresshantering en burnoutpreventie in de gezondheidszorg. Hij is auteur van diverse boeken en is zich aan het ontwikkelen tot aandachtstrainer (zie www.fritskoster.nl voor meer informatie). Frits werkt op deeltijdbasis in de GGZ en weet veel van Mindfulness. Alle aanleiding om hem eens een aantal vragen voor te leggen over deze nieuwe richting in de psychiatrie.

Wat is Mindfulness eigenlijk?

'Mindfulness is de Engelse vertaling van een kernbegrip dat in het Pali - een oude Aziatische taal waarin de oorspronkelijke geschriften van het boeddhisme zijn opgesteld - sati wordt genoemd. Sati betekent het observeren of in figuurlijke zin oog in oog zijn met wat zich in het nu in of aan ons voordoet. Het impliceert tegenwoordigheid van geest; ontspannen aandacht. Sati heeft als functie het niet vergeten wat nu plaatsvindt; de Amerikaanse psychiater/meditatiebegeleider Mark Epstein beschrijft het dan ook als 'het ons herinneren wat in het nu gebeurt'.¹ Volgens de boeddhistische psychologie heeft Mindfulness een beschermende werking en kan zij beschouwd worden als een levensvriend of beschermengel. Eigenlijk is het moeilijk om een precieze Nederlandse vertaling te geven en om de specifieke observatieaspecten te blijven accentueren gebruikt men vaak de term Mindfulness. Een Nederlandse vertaling die mijns inziens zeer in de buurt komt is 'opmerkzaamheid', terwijl men ook vaak spreekt over aandacht of aandachtstraining.

Mindfulness vindt plaats wanneer sprake is van drie componenten, die met elkaar verbonden worden. Allereerst is er bewustheid of tegenwoordigheid van geest; een helder gewaar zijn wat zich in het nu in of aan ons voordoet. Een ander belangrijk aspect bij Mindfulness is acceptatie. Mindfulness wijst niets af. Het (ver)oordeelt niet, alles wat op het moment plaatsvindt mag er zijn. In die zin brengt Mindfulness- of aandachtstraining een bepaalde mildheid of vriendelijkheid met zich mee. Ten slotte is er een belangrijk ingrediënt dat ik zou benoemen als 'het niet met het object identificerend observeren'. Dit verwijst naar een wonderlijk fenomeen dat we als mens allemaal kennen. Van geboorte af aan neigen we er namelijk toe ons te vereenzelvigen met van alles en nog wat. Zo vereenzelvigen we ons met ons lichaam; we ontwikkelen een symbiose met onze moeder of andere mensen; we hechten ons aan bezittingen en beschouwen ze als een verlengstuk van onze persoonlijkheid. Ook op innerlijk niveau vinden deze identificatiepatronen volgens de boeddhistische psychologie plaats. Zo gaan we ons identificeren met gemoedstoestanden ('mijn woede', 'mijn depressie') en gedachten en worden hier soms volledig door betoverd of zelfs geobsedeerd. Mindfulness beschouwt al deze menselijke ervaringen en verschijnselen juist objectief en observeert op een niet ermee vereenzelvigende manier wat zich in het nu voordoet.

Om dit te verwezenlijken blijkt het op een subtiele, accepterende maar ook nuchtere manier benoemen of innerlijk noteren wat we op het moment gewaar zijn zeer functioneel. We gaan gedachten, gevoelens en zintuiglijke prikkels hierdoor erkennend maar ook nuchter opmerken of etiketteren, als 'horen', 'horen', 'horen'; 'denken', 'denken', 'boosheid', 'verdriet', enzovoort. Zo ontwikkelen we een houding waarmee we vanuit een meta- of getuigenperspectief observeren wat zich van moment tot moment voordoet.'

Hoe heeft Mindfulness zich een plek in de westerse psychiatrie veroverd?

'Toen ik 27 jaar geleden begon met de beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie zat het allemaal in een onduidelijk, vaag hoekje wat ik deed. Nu wordt het steeds gewoner en zelfs hip om te mediteren: 25-30% van deelnemers aan Mindfulness Trainingen die ik begeleid bestaat gewoonlijk uit psychologen, artsen, psychiaters en andere werkers in de

gezondheidszorg. Mindfulness heeft in het westen geleidelijk steeds meer aandacht gekregen. Jon Kabat-Zinn, microbioloog aan de universiteit van Worcester, Massachusetts, heeft in de verbreiding ervan veel betekend.¹ Meer dan dertig jaar geleden begon hij met de beoefening van vipassana- of inzichtmeditatie, een oude beproefde meditatietechniek die haar oorsprong vindt in het boeddhisme, zoals dat in Thailand en Birma beoefend wordt. Hij bemerkte aan den lijve de ontspannende en ruimtescheppende effecten en wilde er graag iets mee gaan doen. Werkend als microbioloog in een academisch ziekenhuis zag hij vaak cliënten met allerlei chronische gezondheidsklachten die 'uitbehandeld' waren. Allerlei therapieën en medicaties waren dan al uitgeprobeerd maar niets hielp meer. Hij besloot om zich te richten op deze doelgroep en stelde een basistraining samen waarbij Mindfulness gecombineerd wordt met yoga, andere ontspanning- en bewustwordingsmethodieken en westerse kennis over volwasseneneducatie. Deze training heet officieel Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en is inmiddels een gerespecteerde en wetenschappelijk erkende nieuwe behandelwijze geworden bij stress en chronische pijn.² In Nederland heeft o.a. Johan Tinge veel pionierswerk gedaan waardoor termen als Mindfulness en aandachtstraining in Nederland en België ook steeds meer bekend zijn geworden.

Ruim vijf jaar geleden is er ook weer een nieuwe stroming ontstaan door het baanbrekende werk van Segal, Williams en Teasdale.³ Deze psychologen bemerkten dat Mindfulness ook heel goed blijkt te werken bij mensen met een (regelmatig terugkerende) depressie. Zo is er nu naast de MBSR ook een stroming die zich meer richt op affectieve klachten zoals (manische) depressie en angst, de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT).

Wat kun je verwachten als je aan Mindfulness doet?

'Er zijn verschillende effecten te beschrijven van Mindfulness Training, die ik wil samenvatten in vier categorieën. Allereerst worden we ons meer bewust van allerlei levensprocessen, die doorgaans onbewust aan ons voorbij drijven. In die zin is meditatie een zeer boeiende ontdekkingsreis. Vroeger kreeg ik van mensen die niets over meditatie wisten vaak te horen dat ze het zweverig vonden. Maar eigenlijk is het precies andersom. Er zijn immers vreselijk veel momenten in het dagelijkse leven die we ons niet bewust zijn omdat we volledig opgaan in gedachten of gevoelens. Dergelijke momenten vinden we eigenlijk een beetje zweverig want min of meer vervreemd van de eenvoud van het 'nu-zijn'. Mindfulnessstraining brengt ons thuis bij het nu. Hieruit voortvloeiend ontstaan allerlei verwerkingsprocessen. Door de niet afkeurende maar ook objectieve aandacht komen vanzelf allerlei zaken in onszelf naar boven drijven, die anders onbewust onderdrukt of genegeerd blijven. Heel vertrouwd voor veel beoefenaars van Mindfulness is het bewust worden van opgebouwde moeheid, onverwerkt verdriet, frustraties, stressklachten, enzovoort. De open aandacht die dergelijke patronen krijgen blijkt zeer helend en ruimtescheppend te zijn.

Een derde aspect is het vertrouwd raken met wat in de Zen wel eens 'het oorspronkelijke gelaat' wordt genoemd. We worden ons namelijk meer bewust van drie universele levenskarakteristieken:

- **Vergankelijkheid:** alles wat we ervaren verdwijnt weer; er is sprake van een voortdurende stroom van mentale en fysieke verschijnselen die opkomen en weer wegvallen.
- **Onbevredigendheid:** bovengenoemde veranderlijkheid brengt ongemak met zich mee. We moeten ons namelijk steeds weer opnieuw instellen op deze veranderingen en dit vraagt op zijn minst veel energie en wijsheid.
- **Onbeheersbaarheid:** het zou prachtig zijn als we ons leven van minuut tot minuut zouden kunnen programmeren. Bijvoorbeeld: ik word morgen wakker met blijdschap, zal genieten van mijn ontbijt, dan zullen er enkele vrolijke gedachten plaatsvinden en ga ik met mooi weer op de fiets. Helaas, we blijken in uiteindelijke zin gelukkig wel invloed te kunnen uitoefenen op de invulling van ons leven. Maar wat we in uiteindelijke zin ervaren blijkt heel onbeheersbaar en onvoorspelbaar te zijn. Zo kunnen we bijvoorbeeld tegen onze wil een hele nacht liggen piekeren, ervaren soms pijn of ongewenste emoties, enzovoort.

Opmerksaamheid maakt ons vertrouwd met bovengenoemde existentiële levenskarakteristieken en dit brengt een groter levensgemak met zich mee. We zien immers duidelijker de betrekkelijkheid van alles en kunnen er gemakkelijker mee omgaan. Ten slotte brengt Mindfulness volgens de boeddhistische psychologie ook een diepere innerlijke vrijheid met zich mee.⁴

In Azië is men al vele eeuwen vertrouwd met de helende kracht van Mindfulness. Maar wat kan Mindfulness nu voor het Westen betekenen?

'Hierbij wil ik een verschil maken tussen MBSR/MBCT en meer algemene meditatietraining. Kabat-Zinn en anderen hebben het programma van de MBSR/MBCT op een ingenieuze manier gekoppeld aan de hedendaagse stresserende en vervreemdende westerse samenleving. Zo speelt een aandachtstechniek via een bodyscan een belangrijk onderdeel in de training. De bodyscan is een specifieke aandachtstechniek met als basis het lichaam, waarbij deelnemers onder begeleiding het hele lichaam van teen tot top met aandacht gaan bestuderen. Hierbij kunnen deelnemers allerlei gewaarwordingen krijgen, zoals kriebel, pijn, gedachten, oordelen, ontspanning, spanning, enzovoort. Het gaat vooral om het zich gewaar worden wat zich duidelijk voordoet, met het lichaam als basis. Ook aandachtig bewegen, voedingsadviezen en exploratieoefeningen op emotioneel terrein spelen een belangrijke rol. Op deze manier zijn oude meditatieadviezen toegankelijk geworden voor een breed publiek en is aandachtstraining een overzichtelijk en compact combipakket geworden met veel verfrissende invalshoeken. Een van de grote krachten in dit pakket is dat het appelleert aan een stuk zelfverantwoordelijkheid. Deelnemers worden uitgenodigd en geprikkeld om zelf te kijken wat zij nog kunnen doen om de kwaliteit van hun soms pijnlijke of hopeloos lijkende leven te verbeteren. Voor mensen die vaak al door de hele molen van medicijnen en therapieën zijn gegaan blijkt dit heel verfrissend te zijn. In plaats van machteloos en uitbehandeld thuis te blijven zitten, blijken er toch nog mogelijkheden tot verbetering of verruiming te zijn en dit geeft een nieuwe zingeving.

Vervolgens blijkt het zeer stimulerend te zijn dat deelnemers zich geen patiënt voelen met een etiket of diagnose maar benaderd worden als mens, zowel door de benadering als door wat ze ontdekken in het oefenen. Verder focussen aandachtstrainers in principe niet op specifieke klachten en werken met heterogene groepen. Toen ik het acht weken durende programma van de aandachtstraining zelf volgde was er bijvoorbeeld iemand met steeds terugkerende symptomen van een depressie, terwijl iemand anders kwetsbaar was voor hyperventilatie. Een derde deelnemer had als secretaresse vooral last van werkstress en een extreem hoge perfectiedrang, terwijl weer een ander veel reumatische pijn ervoer. Het geconfronteerd worden met al deze verschillende mogelijke klachten en het besef dat iedereen in hetzelfde moeilijke levensbootje zit maar toch ook de moed heeft om niet bij de pakken neer te zitten, geeft een enorm gevoel van saamhorigheid en steun.

Een ander waardevol element is de ongedwongenheid van de trainingen. Er worden bijvoorbeeld huiswerkopdrachten gegeven en iedereen wordt uitgenodigd om dit te doen maar de sfeer waarin de trainingen plaatsvinden is niet met een pedant vingertje van 'je moet dit' of 'je moet dat'. En juist deze ongedwongenheid stimuleert enorm. Weer een andere belangrijke helende factor is de mildheid die verbonden is aan Mindfulness Training. Zeker in onze westerse cultuur ligt vaak de nadruk op aspecten in onszelf die niet goed ontwikkeld zijn en die veranderd zouden moeten worden. En deze eigenlijk negatieve blik op onszelf wordt vaak nog weer versterkt door oude calvinistische waarden en normen waarmee velen opgroeien. Terwijl Jezus Christus zei 'Heb uw naasten lief als u zelve', is dit in onze cultuur verworden tot 'Heb uw naasten lief maar u behoort niet van u zelf te houden'. Misschien chargeer ik hier enigszins maar het valt me bij trainingen en workshops altijd weer op hoe weinig zelfliefde en eigenwaarde de gemiddelde westerse mens heeft. De mildheid en acceptatie naar wat er is of naar hoe we zijn blijkt voor de meeste deelnemers in het begin onwennig maar ook juist een enorme verademing en innerlijke verzachting met zich mee te brengen. Zeker als we pijn of onaangename gemoedstoestanden of gedachten ervaren beleven we doorgaans een soort 'stereo-lijden'. We hebben niet alleen last van de pijn maar lijden ook nog eens onder de aversie of weerstand tegen wat we ervaren.'

Door aandachtstraining gaan we ont-dekken. Vaak is er eerst sprake van een nadere kennismaking met weerstand, aversie of angst met betrekking tot bijvoorbeeld pijn of somberheid. Door dit erkennend te benoemen als 'weerstand' of als 'angst', sluiten we in feite al vriendschap met een groot stuk ongemak in onszelf. Bij madentherapie worden maden ingezet om een ontstoken wond schoon te vreten. Deze maden maken dus dankbaar gebruik van de onheilzame situatie en hebben een helende invloed. Op een vergelijkbare manier maakt opmerkzaamheid dankbaar gebruik van wat zich voordoet. Zij beschouwt weerstand of angst niet als iets negatiefs maar als een heel normale menselijke reactie die er mag zijn. En door de reactie op de pijn erkennend te benoemen blijkt deze reactie vanzelf minder te blijven domineren; er ontstaat ruimte. Maar de wond kan blijven, in de vorm van chronische pijn, moeheid of verdriet. Door deze echter iedere keer erkennend maar ook er niet mee vereenzelvigend te benoemen, zitten we in ieder geval al minder ingekapseld in die pijn. Met andere woorden: we lijden minder aan de pijn. Of zoals Jon Kabat-Zinn het zo mooi zegt: 'Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel.'

Wie hebben er baat bij Mindfulness?

'Mindfulnessstraining kan plaatsvinden via MBSR/MBCT, maar er zijn ook veel mensen die baat hebben bij louter de beoefening van inzicht- of opmerkzaamheidsmeditatie, zonder dat ze ooit het programma van de aandachtstraining gevolgd hebben of zullen volgen. In beide gevallen kan training in tegenwoordigheid van geest echter bijzonder waardevol zijn. Specifieke doelgroepen zijn mensen die veel piekeren, stress, angst of (manisch) depressieve klachten, slaap- of concentratieproblemen hebben. Maar ook voor mensen die maatschappelijk, sociaal en emotioneel gezien prima functioneren en geen chronische pijn of depressie ervaren blijkt Mindfulnessstraining de kwaliteit van leven te verhogen en een grotere soepelheid te creëren in het omgaan met de grilligheid en onbeheersbaarheid in ons bestaan. Mindfulness biedt op deze manier een nieuw handvat in het op een wijze manier omgaan met de vele dagelijkse bronnen van stress.

Zeker ook voor werkers in de gezondheidszorg is training hierin aan te bevelen. Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen met een grote mate van aandacht en opmerkzaamheid ontvankelijker zijn en daardoor beter in staat zijn in te spelen op verbale en non-verbale signalen vanuit de omgeving.⁵ Ook het 'thuiskomen bij de innerlijke warboel' heeft een therapeutisch heilzame werking. Het relatieveert en ondersteunt het empathische vermogen, waardoor we problemen van cliënten veel beter kunnen begrijpen en invoelen. Verder zorgt een groter zelfinzicht er voor dat we als hulpverlener minder beheerst worden door onze eigen emoties en minder gemakkelijk in de valkuilen van overdracht en tegenoverdracht terechtkomen. Het valt me bij workshops altijd weer op dat een groot deel van hulpverlenend Nederland zich vooral bekommert over het wel en wee van de cliënten. En als men dan kennis maakt met Mindfulness meditatie wordt ook door psychologen, psychiaters en therapeuten vaak pas voor het eerst beseft dat er in hen zelf ook nog heel veel helend werk te verrichten is. Dit besef kan heel goed doorwerken in de hulpverlening, omdat de kloof tussen de ongenaakbare hulpverlener enerzijds en de kwetsbare cliënt anderzijds meer overbrugd kan gaan worden. Een voorbeeld daarvan is een psychiater die een aantal workshops heeft gevolgd de afgelopen jaren. Zij merkte bij een cliënt op dat ze eigenlijk niet goed wist hoe verder te gaan. Normaal deed ze dan maar net of ze het allemaal overzag en schreef met schijnbare zekerheid nieuwe medicatie uit. Vlak na een Mindfulness workshop bemerkte ze tot haar verbazing dat ze de zo vertrouwde rol niet meer kon spelen en dat ze haar onzekerheid gewoon naar de cliënt toe benoemde. Het gevolg was geen instortend contact maar juist een cliënt die voor het eerst ook veel opener sprak over zijn gedachten en gevoelens. Dat is nu een van de vele vruchten van een eeuwenoud psychologisch mechanisme dat ons kan helpen in het nu.

En zijn er ook contra-indicaties voor Mindfulness?

'De meeste meditatiebegeleiders en aandachtstrainers erkennen dat meditatie niet zonder meer voor iedereen geschikt is, al ontbreekt hiervoor nog wetenschappelijk onderzoek. Jack Kornfield, psycholoog en gerenommeerd meditatieleraar, stelt bijvoorbeeld dat mensen in een psychotische of randpsychotische toestand beter niet kunnen gaan

mediteren of hierbij extra begeleiding nodig hebben.⁵ Op basis van eigen werkervaring in de psychiatrie ben ik het hier volledig mee eens. Omdat de draagkracht in een dergelijke toestand nogal wankel is, kan het beoefenen van meditatie in dat geval zelfs gevaarlijk zijn en psychotische belevingen versterken. Kornfield meent dat voor hen een eventuele meditatievorm met een aards en stevig gegrond karakter nut kan hebben, zoals yoga, tuinieren, Tai Chi of een andere actieve oefenvorm die het contact met hun lichaam bevordert. Verder vormt suïcidegevaar een concrete contra-indicatie voor aandachtstraining. Bij cliënten met dissociatieve klachten wordt momenteel onderzoek gedaan. Maar in het algemeen zijn Mindfulnessstraining en inzichtmeditatie zeer toegankelijke methodieken, die voor een breed scala van problemen inzetbaar zijn en die mijns inziens een veelbelovend perspectief bieden in het omgaan met lichamelijke en psychische gezondheidsklachten.'

Noten

1 M Epstein (1997) Gedachten zonder denker. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.

Andere inleidende boeken over Mindfulness zijn:

- J Goldstein (2001) Vipassana. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka
- J Kabat-Zinn (1996) Waar je ook gaat, daar ben je. Utrecht: Servire
- F Koster (1999) Bevrijdend inzicht. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka
- F Koster (2002) Stress: wat kan ik er zelf aan doen? Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.

2 J Kabat-Zinn (1990) Full Catastrophe living. New York: Bantam Dell Publishing group. (In 2000 in Nederlandse vertaling verschenen als Handboek Meditatief ontspannen. Haarlem: Becht).

3 Segal ZJ ea (2002) Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression. A new approach to preventing relapse. New York: The Guilford Press (In 2004 in Nederlandse vertaling verschenen als Aandachtgerichte Cognitieve Therapie bij depressie. Amsterdam: Nieuwezijds).

4 De effecten van Mindfulness worden tegenwoordig op allerlei manieren wetenschappelijk onderzocht.

Over (terugkerende) depressie zie noot 3. Over angst en aandachtstraining: J Brantley (2004) Angst beheersen met aandacht, een praktische gids voor het beheersen van angst, fobieën en paniek. Amsterdam: Nieuwezijds.

Artikelen over vermindering van angstklachten en paniek: J Kabat-Zinn e.a. (1992) Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. American journal of psychiatry 149: 7 July 1992.

Als vervolg op dit artikel: JJ Miller e.a. (1995) Three-year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders. 'General hospital psychiatry 17: 192-200

5 Zie bijvoorbeeld D Goleman (1997) Innerlijke rust en D Goleman (2003) Destructieve emoties. Amsterdam: Contact