

Mindfulness
De aandachtsvolle therapeut

Voor Ernst

Mindfulness

De aandachtsvolle therapeut

Monique Hulsbergen

Boom

© 2009 M.L. Hulsbergen p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Verzorging omslag: Marry van Baar

Verzorging binnenwerk: Steven Boland

ISBN 978 90 5875 600 8

NUR 770

www.boomuitgeversamsterdam.nl

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Inleiding	9
Dankwoord	13

DEEL I ACHTERGROND

1 De oorsprong van mindfulness	17
1.1 Inleiding	17
1.2 Boeddhisme, een korte introductie	18
1.3 De componenten van mindfulness	26
1.4 Conclusie	33
2 Geïntegreerde methoden	35
2.1 Inleiding	35
2.2 Mindfulness Based Stress Reduction	36
2.3 Mindfulness Based Cognitive Therapy	41
2.4 Acceptance and Commitment Therapy	45
2.5 Dialectische gedragstherapie	49
2.6 Conclusie	51
<i>Mythen</i>	53
3 Wetenschappelijk onderzoek	57
3.1 Inleiding	57
3.2 Drie visies op mindfulness	58
3.3 Het meten van mindfulness	64

6	<i>Mindfulness</i>	
3.4	De effecten van mindfulness als interventie	71
3.5	Conclusie	82
	<i>Betekenis voor de praktijk</i>	87
DEEL 2 INTEGRATIE EN PRAKTISCHE TOEPASSING		
4	Psychotherapie en mindfulness	93
4.1	Inleiding	93
4.2	Het gedragstherapeutisch proces	96
4.3	Mindfulness binnen het gedragstherapeutisch proces	105
4.4	Aandachtspunten bij het toepassen van mindfulness	133
4.5	De verschillen tussen mindfulness en andere interventies	147
4.6	Conclusie	153
5	Toepassingsgebieden	155
5.1	Inleiding	155
5.2	Terugkerende thema's, transdiagnostische processen	155
5.3	Enkele specifieke toepassingsgebieden	163
5.4	Indicaties en contra-indicaties	181
	<i>Een overzicht van het effect van mindfulness</i>	185
6	De aandachtsvolle therapeut	189
6.1	Inleiding	189
6.2	Voorbeeld doet volgen: modeling	190
6.3	Vergroten van effectiviteit	192
6.4	Het verbeteren van de therapeutische relatie	195
6.5	Zelfzorg en meditatiebeoefening	203
6.6	Conclusie	208
	Bijlage	211
	Verder lezen	219
	Literatuuropgave	221
	Register	235
	Over de auteur	240

Een blad papier

Geen komen, geen gaan,
Geen voor, geen na.
Ik houd je dicht tegen me aan
en laat je vrij,
ik ben in jou,
jij bent in mij.

Thich Nhat Hanh
(Hanh, 2008, p. 84)

Inleiding

Dit boek is het resultaat van het samenvallen van mijn werk en persoonlijke ontwikkeling. In het werk en mijn opleiding tot therapeut lag de nadruk aanvankelijk vooral op het vergaren van kennis. Hiermee werd het mogelijk de juiste diagnose te stellen en de effectiefste behandeling aan te bieden. Dit gaf vooral in het begin het nodige houvast. Maar aan het eind van mijn psychotherapieopleiding kwam ik in aanraking met Vipassana, en maakte ik kennis met meer lichaamsgerichte benaderingen zoals focussen en haptotherapie. Voor mijn werk zocht ik naar aanvullingen op de verbale therapie waar ik al ervaren in was.

Vipassana-meditatie veranderde mij meer dan welke kennis dan ook. Het was vooral de eenvoud die me aansprak. Tijdens een eerste stilteretraite vielen diverse inzichten me toe. Deze ervaring wilde ik delen met anderen, en de vraag ontstond hoe ik mijn ervaringen zou kunnen integreren in mijn werk. Aangezien ‘mindfulness’ (ontstaan uit Vipassana-meditatie) al sinds 1979 door Jon Kabat-Zinn werd toegepast in de (somatische) gezondheidszorg, bleek de toepassing in het dagelijks werk redelijk eenvoudig. Wel moest ik zoeken naar de juiste vorm en stel ik mezelf nog steeds de vraag hoe en óf mindfulness voor een specifieke cliënt zinvol kan zijn. In een nascholingscursus Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) werd duidelijk hoe Segal, Williams en Teasdale cognitieve gedragstherapie integreerden met mindfulness. Het is die combinatie tussen gedragstherapie en mindfulness die ik als zeer krachtig heb ervaren. Beide ‘methoden’ zijn concreet en duidelijk. Gedragstherapie kent een duidelijke taxatie en afbakening, waarmee uiteenlopende klachtgebieden en doel-

groepen effectief behandeld kunnen worden. En door de combinatie met mindfulness is er ook aandacht voor existentiële aspecten van het bestaan. Dit laatste aspect miste ik binnen de gedragstherapie, en zeker waar de behandeling plaatsvindt volgens vaste protocollen. Behandelprotocollen en richtlijnen hebben een belangrijke waarde, maar in de praktijk dient de mens achter het ziektebeeld niet uit het oog verloren te worden. Gedragstherapie kan dan karikaturaal de vorm van een trukendoos aannemen, waaruit interventies getoverd worden. Evengoed kan mindfulness een karikatuur worden, als een soort wondermiddel dat altijd zal werken. Of mindfulness kan aan de trukendoos worden toegevoegd zonder begrip van werkelijke meerwaarde.

In dit boek zal ik geen richtlijnen of protocollen beschrijven. Ik ben voorstander van zogeheten ‘flexibele protocollen’: algemene richtlijnen met de mogelijkheid tot aanpassing aan wat de cliënt nodig heeft op dit moment. Kort gezegd: doen wat werkt en aanpassing waar nodig.

Op een afdeling in een psychiatrisch ziekenhuis voor mensen met een combinatie van een somatische aandoening en psychiatrische problematiek heb ik voor het eerst meditatie toegepast in het werk dat ik deed. Voor deze doelgroep schoot cognitieve gedragstherapie tekort en ik zocht naar alternatieve wegen. Sindsdien heb ik regelmatig mensen behandeld waarbij meditatie een onderdeel was van de behandeling. In het algemene ziekenhuis waar ik later werkte heb ik dit verder uitgebouwd, waarbij ik steeds cognitief gedragstherapeutische interventies integreerde met meditatie. In eerste instantie deed ik dus vooral ervaring op met de doelgroep waarvoor Kabat-Zinn Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ontwikkelde. In mijn vrijgevestigde praktijk waarin ik nu werkzaam ben, is de populatie echter meer divers. Mijn ervaring is dat de effectiviteit van gedragstherapeutische interventies toeneemt wanneer mindfulness geïntegreerd wordt.

Het is van belang om het onderscheid te kennen tussen meditatie en therapie. Er is veel geschreven over meditatie vanuit verschillende spirituele tradities. De laatste jaren verschijnen steeds meer publicaties over meditatie binnen de psychologische praktijk. De literatuur richt zich echter vooral op een groepsgerichte aanpak. In dit boek wil ik een beschrijving geven van de mogelijke integratie van

meditatie binnen individuele therapie. Enige tijd leerde ik mensen alleen meditatie, maar dit bleek weinig effectief ten aanzien van de aanmeldklachten. Ik heb geen kwantitatief onderzoek gedaan, maar mijns inziens vormt de combinatie (psychotherapie en mindfulness) de kracht voor mensen met (ernstige) psychopathologie. Recent wetenschappelijk onderzoek is in dit opzicht veelbelovend. Ter illustratie heb ik in dit boek veelvuldig casuïstiek beschreven. Over het algemeen zijn cliënten positief over mindfulness: sommige mensen passen mindfulness toe als een tijdelijke vaardigheid om de huidige moeilijkheden het hoofd te bieden, bij anderen leidt de beoefening van mindfulness tot verandering van hun leefwijze. Met verwondering zie ik steeds hoe mindfulness mensen verandert. Tegelijkertijd ben ik me ervan bewust dat mindfulness niet bij alles en iedereen passend is. Soms is dit ook helemaal niet in te schatten. Hoewel ik erg enthousiast ben over mindfulness is het van belang kritisch te blijven. Zo is er bijvoorbeeld nog weinig onderzoek gedaan naar contra-indicaties.

In het algemeen ben ik ervan overtuigd dat in de combinatie van psychotherapie en mindfulness veel winst te behalen valt, en zeker ook in individuele therapie. Het grote voordeel van individuele therapie ten opzichte van groepstherapie is dat meer maatwerk mogelijk is.

Dit boek is als volgt opgebouwd. In het eerste deel wordt een theoretisch en wetenschappelijk kader gegeven. In hoofdstuk 1 wordt een korte schets gegeven van de boeddhistische psychologie. Vervolgens komen in hoofdstuk 2 diverse therapeutische programma's aan bod waarin mindfulness een plaats heeft gekregen. In hoofdstuk 3 wordt een overzicht gegeven van wetenschappelijk onderzoek.

Het tweede deel van dit boek gaat over de praktische toepassing van mindfulness binnen individuele therapie. In hoofdstuk 4 komt het gedragstherapeutisch proces aan de orde, en de inpassing van mindfulness in dit proces. In hoofdstuk 5 wordt de toepassing van mindfulness in individuele behandeling beschreven met enkele specifieke toepassingsgebieden. Tot slot gaat hoofdstuk 6 over het nut van de meditatiebeoefening door de therapeut.

In de bijlage zijn diverse mindfulness-oefeningen opgenomen. De termen 'meditatie' en 'mindfulness' worden in dit boek beide (door elkaar) gebruikt.

Ik hoop dat dit boek therapeuten nieuwsgierig maakt, handvatten geeft en vertrouwen biedt om meditatie te integreren in het leven, zowel op werkgebied als op persoonlijk vlak.

Wat gedaan moest worden is volbracht!