

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, 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.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Mindfulness

Ger Schurink (2009). *Mindfulness. Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Amsterdam: Thema. ISBN 978-90-5871-581-4, 112 pagina's, prijs €19,95

Hende Bauer¹

U denkt misschien: alweer een boek over mindfulness? Inderdaad verschijnen er de laatste tijd veel publicaties over mindfulness: wetenschappelijke studies, therapeutenhandleidingen, zelfhulpboeken, populaire boeken. Het hier besproken boek neemt binnen de stroom van publicaties een aparte plaats in, door de stijl, het doel en de opzet. Het is zeer nuchter zelfs bijna droog geschreven; het is een zelfhulpboek maar het ademt een andere sfeer dan de gebruikelijke zelfhulpboeken doordat het niet wollig is, niet over boeddhisme spreekt en nauwelijks gebruik maakt van anekdotes en parabels; en doordat het zich heel specifiek richt op één aspect waar mindfulness voor gebruikt kan worden: het doorbreken van experiëntiële vermijding.

"Experiential avoidance is the phenomenon that occurs when a person is unwilling to remain in contact with particular private experiences (e.g., bodily sensations, emotions, thoughts, memories, images, behavioral predispositions) and takes steps to alter the form or frequency of these experiences or the contexts that occasion them, even when these forms of avoidance cause behavioral harm" (Hayes, Strosahl, et al., 2004, p. 553). *Experiential avoidance* wordt wel gezien als een mechanisme dat centraal staat in het ontwikkelen van psychische klachten (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Schurink biedt in het besproken boek een op mindfulness gebaseerde methode om experiëntiële vermijding te doorbreken en te leren adequater met gevoelens en automatische patronen om te gaan.

De gangbare protocollen zijn *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2004) en *mindfulness-based stress reduction* (MBSR; Kabat-Zinn, 2000). In deze protocollen trainen cliënten in eerste instantie hun aandacht, door deze steeds opnieuw terug te brengen naar de focus in het hier en nu, en op te merken waarheen de aandacht afdwaalt. Hierdoor worden ze zich van meer aspecten van hun geest bewust. In tweede instantie leren client op te merken hoe ze reageren op hun ervaringen, of dit gepaard gaat met weg-

1. Centrum voor Mindfulness Den Haag/Parnassia Bavo Groep, Westeinde 175 L, 2512 GX Den Haag, e-mail :info@centrummindfulness.nl.

duwen, vermijden, bestrijden (bij onprettige ervaringen) of vast willen houden/streven naar (bij prettige ervaringen). Hierbij wordt geoefend in het opmerken van vermijding en het terugbrengen van de aandacht naar de ervaring, ook wanneer deze onprettig is.

De 8-weekse protocollen bestaan uit meditatie-oefeningen, observatie- en schrijfopdrachten, en andere oefeningen in een veelomvattend, gedetailleerd en inmiddels zeer vaak uitgevoerd programma. Schurink laat dit programma los. Hij geeft wel de basismeditatie-oefeningen met de gebruikelijke foci (lijf, adem, geluid, denken, keuzeloze opmerkzaamheid en loopmeditatie) en in een volgorde van oplopende moeilijkheid, maar in een sterk verkorte vorm (8 tot 15 minuten). Aan deze oefeningen voegt hij een methode toe om te werken met gewoontepatronen en ongewenst gedrag/gevoel. Hierbij worden gebeurtenissen geanalyseerd in de volgende aspecten: aanleiding, gedachten, gevoel, lijfelijke ervaring, en vermijdende reacties in denken en handelen. De bedoeling is om hiermee het gewoontegedrag te registreren en bewust te worden, de ervaringen toe te laten en vervolgens de vermijdende reacties bewust achterwege te laten. Je stelt je bewust open voor de onprettige ervaringen, met name lichamelijke gewaarwordingen. Hiertoe beschrijft hij verschillende nuttige oefeningen, die ook in Segal et al. voorkomen. Schurink beschrijft nog explicieter hoe je hier als cliënt mee kunt werken. Omdat hij echter de vigerende protocollen loslaat, de oefeningen sterk verkort heeft, en er een nieuw model aan heeft toegevoegd, is onduidelijk wat de wetenschappelijke onderbouwing is en hoe effectief deze methode is.

Het boek is als volgt opgebouwd: in de inleiding wordt beschreven wat mindfulness is, waarbij en hoe je het kunt gebruiken, en worden enkele oefeningen besproken. In het eerste hoofdstuk wordt beschreven hoe je gewoontepatronen kunt onderzoeken, bewust worden en ombuigen (bovengenoemd model); in het tweede hoofdstuk wordt beschreven hoe je mindfulness kunt gebruiken in het werken met lastige gevoelens. Dit gaat onder andere over vooroordelen en angsten die men kan hebben omtrent gevoelens (zoals 'ze worden alleen maar erger als je je aandacht erop richt'); in het derde hoofdstuk worden de meditatie-oefeningen beschreven en staan de instructies; in het vierde hoofdstuk worden de praktische toepassingen van mindfulness in het werken met gewoontes en gevoelens beschreven. In de bijlages staan o.a. veel voorkomende moeilijkheden bij het mediteren en tips als je een therapeut zoekt.

Het boek is bestemd voor mensen die mindfulness willen gebruiken om eigen ongewenste gevoelens en gedrag om te buigen, maar ook voor diegenen die, in het werken met mensen, gebruik willen maken van mindfulness als methode om vermijding te doorbreken. Het boek is gemakkelijk leesbaar, de stijl is nuchter en bondig; het boek is relatief klein van omvang; bevat relevante oefeningen; de rationale wordt goed uitgelegd en het heeft een duidelijke structuur en rode lijn. De overzichtelijkheid wordt nog gesteund doordat soms wat verdiepende of meer technische toelichtingen in afzonderlijke boxen wor-

den ondergebracht, en aan het eind van elk hoofdstuk staat een zeer beknopte samenvatting van het hoofdstuk. Het boek is met gekleurde speelse tekeningen geïllustreerd. De meditatie-oefeningen zijn duidelijk beschreven, en kunnen ook worden gedownload. De downloads zijn beschikbaar met een mannenstem en met een vrouwenstem, in kortere en in langere versies.

Schurink benadert mindfulness eenduidig, als een methode geschikt voor het doorbreken van experiëntiële vermijding. Hiermee heeft hij een duidelijke keuze gemaakt voor één van de veronderstelde werkingsmechanismen. Voor deze keuze is wel wat te zeggen. Er is het nodige onderzoek gedaan dat het belang van experiëntiële vermijding aantoont (Hayes et al., 2004; Hayes et al., 1996), en het is één van de uitgangspunten van *acceptance and commitment therapy* (ACT) (Luoma, Hayes & Walser, 2009). Het sterke punt van dit boek is dat het explicieter dan de meeste andere boeken duidelijk maakt hoe mindfulness gebruikt kan worden voor de bewustwording en doorbreking van die experiëntiële vermijding en voor experiëntiële exposure. Ik heb de methode onlangs in een groep met 6 deelnemers toegepast met goede resultaten. Hier volgen enkele citaten uit de (anonieme) evaluaties: 'Ik werd me bewust van het innerlijk gevecht, mentaal en fysiek, en hoeveel energie dit kost; en van wat er gebeurt als ik dit los kon laten', 'Ik heb geleerd ruimte te geven aan gevoelens, dat ze er mogen zijn, waardoor de lading er snel(ler) af blijkt te zijn dan wanneer je er tegen verzet', 'Ik heb het onderscheid leren zien tussen handelen op de automatische piloot en bewust handelen. Alerter op eigen gevoelens en niet meer de noodzaak voelen die te vermijden/weg te drukken', 'Meer bewustwording van malende gedachten en deze kunnen reguleren door de bewustwording an sich', 'Dat stilstaan bij lichamelijke sensaties juist positieve uitwerking kan hebben en ik ze niet per se hoeft te vermijden'. Ik ben enthousiast over deze methode, maar het therapeutisch effect en de werkingsmechanismen dienen wetenschappelijk nader onderzocht te worden.

Het grootste bezwaar tegen het boek is gelegen in het feit dat Schurink het gangbare MBCT-protocol, dat inmiddels ingeburgerd raakt in de geestelijke gezondheidszorg, dat effectief wordt bevonden en steeds beter wetenschappelijk onderbouwd wordt, los laat. Veel onderdelen uit het protocol zijn in dit boek weggelaten, maar omdat nog onvoldoende duidelijk is welke elementen van het MBCT-programma cruciaal zijn, is het weglaten van onderdelen wellicht problematisch.

Dit boek verdient een eigen plek binnen de mindfulnessliteratuur. Voor wie meer in de breedte met mindfulness wil kennismaken; op zoek is naar de boedhistische achtergronden; of wie de wetenschappelijk onderbouwde protocollen wil gaan toepassen zijn diverse andere boeken beter geschikt. Het is met name nuttig voor wie kennis wil maken met mindfulness in een beknopte vorm of wie mindfulness wil leren toepassen als zelfhulptechniek in het omgaan met moeilijke gevoelens en ongewenst gedrag; het is goed bruikbaar voor therapeuten en andere professionals die mindfulness technieken willen integreren in hun

(individuele) werk, en die een methode voor het werken met experiëntiële vermijding willen leren kennen; en voor diegenen die vanwege het wat zweverige imago mindfulness tot nu toe aan zich voorbij hebben laten gaan maar toch nieuwsgierig zijn naar de therapeutische mogelijkheden er van.

LITERATUUR

- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G., Bissett, R.T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M.A., Dykstra, T.A., Batten, S.V., Bergan, J., Stewart, S.H., Zvolensky, M.J., Eifert, G.H., Bond, F.W., Forsyth, J.P., Karekla, M., & Mccurry, S.M. (2004). Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *The Psychological Record*, *54*, 553-78.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(6), 1152-1168.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Handboek meditatief ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Becht.
- Luoma J.B., Hayes S.C., & Walser R.D. (2009). *Leer ACT! Vaardigheden voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Segal, Z.F., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2004). *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie - een nieuwe methode om terugval te voorkomen*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Williams. M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness en bevrijding van depressie, voorbij chronische ongelukkigheid*. Amsterdam: Nieuwezijds.