

# mindfulness

## depressie

vermindert de kans op een nieuwe

*Mensen gaan op reis om zich te verwonderen over de hoogte van de bergen, de enorme golven van de zee, de grootsheid van de oceaan, maar ze gaan zonder verwondering aan zichzelf voorbij.*

*Augustinus (354-430)*

***Een interview van Desiree Weesie met Henk Barendregt en Anne Speckens op 2 juli in het universitair medisch centrum Sint Radboud te Nijmegen***

Henk Barendregt is hoogleraar grondslagen van de wiskunde en informatica, studeerde wiskunde, promoveerde in 1971 in de lambda calculus, een taal om algoritmen en bewijzen gestileerd weer te geven en kreeg voor zijn werk op dit gebied de Spinozaprijs. Hij beoefende Zenmeditatie en Vipassana. Henk ontmoeten is een ontmoeten van je ziel.



Anne Speckens is hoogleraar psychiatrie aan de Radbouduniversiteit. Ze is gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie en in Mindfulnessbased cognitive therapy.(MBCT). Anne ontmoeten is aandacht en toewijding genieten.



## **Concentratie aandacht gelijkmoedigheid**

De term mindfulness las ik voor het eerst in het werk van Jon Kabat Zinn. Hij bouwde voort op het werk van Thich Nhat Hanh, haalde het begrip mindfulness uit zijn boeddhistische context en voerde het in de geneeskunde en de wetenschap in. Per toeval raakte ik bekend met het onderzoek van Anne Speckens en Henk Barendregt en hun collega biofysica, Stan Gielen. Zij onderzoeken hoe mindfulness werkt door testen te ontwikkelen waarmee processen als concentratie, aandacht, gelijkmoedigheid gemeten kunnen worden en door onderzoek te doen met behulp van EEG en MRI. om te weten hoe het bewustzijn in elkaar zit.

MINDFULNESS IS EEN open aandacht. Mindfulness is een milde aandacht.  
Het ene is niet mogelijk zonder het andere

Door met een milde, open aandacht aanwezig te zijn en te kijken, zonder te zoeken, raak je vertrouwd met wat er gebeurt, met wat er zich allemaal in jezelf afspeelt. Het is de enige weg naar vertrouwen en zelfvertrouwen.

HET IS EEN VORM VAN BEWUSTZIJN WAARBIJ JE GEDACHTEN EN GEVOELENS NOGMAALS VAN EEN AFSTANDJE BEKIJKT.

JE MERKT DAN DAT ER ALLERLEI GEDACHTEN VOORTDUREND DOOR JE HOOFD FLITSEN: WENSEN, ANGSTEN, ALLES WAT JE BEDENKEN KUNT. GEDACHTEN KOMEN EN GAAN WEER. JE KUNT ERVOOR KIEZEN JE BEWUST TE ZIJN VAN AL DIE WISSELENDE GEDACHTEN. ALS JE DAT DOET, BEN JE VRIJER: DE GEDACHTEN EN GEVOELENS BEPALEN NIET ALTIJD WAT ER MET JOU GEBEURT. JE ERVAART DAT ER IETS TE KIEZEN VALT. DIE ERVARING KAN HEEL BEVRIJDEND ZIJN. VOORAL ALS JE GEDACHTEN EEN EINDELOOS GEPIEKER WORDEN.

Op 2 juli bezocht ik Anne Speckens en Henk Barendregt in het universitair medisch centrum St. Radboud te Nijmegen voor een interview. Voor het hier volgende artikel heb ik gegevens gebruikt uit het interview en enkele bronnen geraadpleegd.

### **Bijdrage Anne Speckens**

Bij alle psychiatrische stoornissen spelen zowel biologische factoren als psychologische en sociale factoren een rol. En dat is bij bipolaire stoornissen ook zo. Soms krijgen mensen een manie of een depressie naar aanleiding van de omstandigheden, door wat iets wat ze is overkomen. Soms spelen psychologische factoren een rol, hoe mensen zijn opgegroeid of hun manier van denken. Maar er spelen ook biologische factoren een rol. In de eerste plaats zijn dat natuurlijke erfelijke factoren. Bij bipolaire stoornissen is dat in sterkere mate zo dan bij unipolaire depressies. En het functioneren van de hersenen zal ook op een bepaalde manier anders zijn bij mensen die een bipolaire stoornis hebben dan bij hen die dat niet hebben. Medicijnen zijn natuurlijk een belangrijk onderdeel van de behandeling van bipolaire stoornissen. Maar psychologische behandelvormen kunnen ook een belangrijke bijdrage leveren.

## **Mindfulness en de bipolaire stoornis: compassie, acceptatie, goed voor jezelf zorgen**

Er is nog geen empirisch onderzoek gedaan naar de effectiviteit van mindfulness bij bipolaire stoornissen. Strikt genomen kunnen we dus niet bevestigen dat het werkt, omdat meer wetenschappelijk onderzoek nodig is. De klinische ervaring doet echter vermoeden dat het bij een bipolaire stoornis ook effectief kan zijn. Dezelfde soort processen die kunnen helpen een nieuwe depressie te voorkomen, kunnen ook van belang zijn bij een manisch-depressieve stoornis. Dan gaat het vooral om dingen als je meer bewust worden van je gevoel, van je gedachten, van je reacties op dingen en in plaats van automatisch te reageren. Stil staan, afstand nemen en denken “Hé, wat gebeurt hier? Wat ben ik geneigd om te doen? En is dit behulpzaam of niet?”

“Dankzij mindfulness word je meer bewust van je gevoel en je denken en je reacties in je lichaam en je gedrag. Accepteer je wat je voelt en wat je denkt en neem je dan een “wijs” besluit over hoe je er het beste op kunt reageren.

Een ander element dat heel belangrijk is, eigenlijk voor iedereen, maar vooral voor mensen met psychische problemen is de compassie: dat je leert jezelf te benaderen op een vriendelijke manier en goed voor jezelf te zorgen, op een accepterende manier in plaats van jezelf schuldig te voelen over alles wat weer mis is gegaan, want daar zijn we vaak heel goed in.”

Over het bepalen van je grenzen zegt ze:

“Vaak moet je dat proefondervindelijk vaststellen, maar daarvoor is bewust zijn van wat er allemaal gebeurt zo wezenlijk. Zo kun je het proces bij jezelf herkennen en constateren welk effect dingen op je hebben. Helpt dit mij of is het eigenlijk contraproductief? Wat gaat er vooraf aan hoe ik reageer? Je leert het proces beter kennen en door dingen zich gewoon te laten ontwikkelen kom je erachter hoe je op de beste manier met je klachten kunt omgaan.

## **Bijdrage Henk Barendregt**

Het menselijke bewustzijn is een raadsel. Het bewustzijn houdt verband met het brein, maar niemand weet hoe een reeks elektrische impulsen een 'geleefde' gedachte kunnen vormen of een beeld, een gevoel. De Boeddhistische psychologie ziet normaal functionerend bewustzijn als aan elkaar gelijmde losse fragmentjes. Desondanks voelt het meestal stabiel aan.

Hoe komt het dat we soms vanuit een stabiele toestand ons houvast kwijt raken? Wat gebeurt er dan precies in onze hersenen? Barendregt vermoedt dat het een en ander geregeld is door de concentratie van neurotransmitters in de cerebro- spinale vloeistof. Feit is dat cellen met opiaten en stresshormonen zich vlakbij deze vloeistof bevinden en wel op strategische plaatsen.

Barendregt vertelt over zijn ervaringen met inzicht meditatie: “In ons bewustzijn zit een proces, dat we kunnen waarnemen tijdens het mediteren. We zien chaos, we worden misselijk en hebben de dingen niet meer in de hand. Deze ervaring wordt ook 'de drie fundamentele karakteristieken' genoemd. 1. chaos, 2. weezin, 3. zelfloosheid. Normaal dekken we dit proces toe met onze gewoontes en gedrag en de daarbij horende gevoelens. Dan hoeven we het niet te zien. Dat heeft wel een verslaving aan die gewoontes en gevoelens tot gevolg. Je kunt dit proces ook reinigen, dat doe je door middel van inzicht- meditatie: opmerkzaamheid aankweken, welk uiteindelijk zand in de raderen van het bewustzijn strooit. Daarna reinig je.”

## **De Praktijk**

Hoe train je mindfulness?

Door langere tijd je bewustzijn te richten op een bepaald onderwerp (de dynamiek van je ademhaling of die van je voetstappen). Word je afgeleid, houd je dan bij het onderwerp, word je sterk afgeleid, verander dan van onderwerp en neem de afleiding als onderwerp.

Jon Kabat Zinn heeft een aantal opnamen gemaakt die bij de trainingen (Mindfulbased Stress Reduction Program) gebruikt worden om de meditatie te begeleiden. De bodyscan, de zitmeditaties en een aantal yoga-oefeningen worden rustig en helder uitgesproken zodat je de oefeningen goed kunt uitvoeren.

Ik oefen er elke dag mee.

Het is voor mij een noodzakelijk goed, ik ben drie keer in mijn leven zwaar depressief geweest. Na het herstel, maar ook gedurende de depressies zelf, oefen ik zoveel mogelijk om een nieuwe depressie te voorkomen. Ik weet nog steeds niet of het werkt en hoe het werkt. In elk geval maakt het mijn geest rustiger, al is het maar voor de tijd dat ik aan het oefenen ben. Toen ik nog niet wist dat ik een bipolaire stoornis had zocht ik naar middelen om mijn onrust te verdrijven. Ik wandelde liever tussen de bomen en over de zandgronden dan over geplaveide wegen. Yoga verlichtte, massages brachten tijdelijk verzachting, en de laatste jaren vond ik heil in meditatieve technieken. In mijn laatste depressie oefende ik elke dag trouw, maar het heeft niet kunnen verhinderen dat ik opgenomen moest worden en een jaar lang mijn dochter niet heb kunnen opvoeden. Het verdriet dat ik had toen mijn zus en zwager met Lisa in de auto wegreden kan ik nog navoelen. Zij was acht, ik werd achtenveertig. Precies vijf jaar geleden is dat nu.

Vanaf mijn kinderjaren ben ik al bezig om uit te zoeken hoe ik kan voorkomen dat ik ziek word. Ik kan er slecht tegen als een fysiotherapeut beweert dat je er met de nodige voedingssupplementen ook komt, internet staat ook vol met adviezen van mag ik zeggen charlatans? Ik ben blij met mijn intellectuele ontwikkeling, niet om ermee te pralen, maar omdat ik daardoor beter met mijn ziekte heb leren omgaan: het proces beter heb leren zien. Mijn gedrag beter heb leren waarnemen. Mijn gevoelens heb leren respecteren. En heb leren onderscheiden wat mij plezier schaft en wat niet.

Met plezier,

D.A.W.M. Weesie, juli 2007.

Email: [d.weesie@home.nl](mailto:d.weesie@home.nl)

### **Verklarende woordenlijst:**

- Meditatie: met open aandacht aanwezig zijn, zonder oordeel, zonder verwachting.
- Neurotransmitters: Een **neurotransmitter** is een molecuul dat wordt gebruikt voor de signaaloverdracht tussen zenuwcellen ('neuronen') in het zenuwstelsel.
- Cerebospinale vloeistof = vloeistof in hersenholtes en in ruggemerg
- Vipassana meditatie = inzichtmeditatie

Vipassana betekent "inzicht". Vipassanameditatie leidt tot inzicht. Het is een van oorsprong boeddhistische meditatievorm, die vooral in Zuid-Azië wordt beoefend. Deze meditatievorm verschilt niet veel van de Zenmeditatie, maar gebruikt een andere techniek. Vipassanameditatie is in feite erg simpel. Het principe is: "aandachtig zijn", je voortdurend bewust zijn van wat er hier en nu gebeurt. Dat kan van alles zijn: je lichaam, je ademhaling, je gedachten, je gevoelens of je emoties. Maar ook je zintuiglijke indrukken: wat je hoort, ziet, voelt, ruikt en proeft.

Deze meditatievorm verschilt van de zogenaamde concentratiemeditatie, waarbij de aandacht uitsluitend op één object wordt gericht, bijvoorbeeld een mantra, kaarsvlam of figuur. Door het richten van de aandacht op één object en het negeren van alles wat er verder op je afkomt, kun je tot rust en stilte komen. Maar in de regel is deze rust en stilte van tijdelijke aard. Bij vipassanameditatie gebruiken we ook wel een meditatieobject om onze beweeglijke geest wat tot rust te brengen en als hulpmiddel om aandacht en concentratie te ontwikkelen. Als vast meditatieobject gebruiken we meestal het rijzen en dalen van de buik bij het in- en uitademen of het volgen van de gehele ademhaling. Maar daarnaast laat je de dingen die je afleiden toe en observeer je alles.

Bij dit proces moeten we leren om alles wat op ons afkomt aan gedachten, gevoelens en emoties niet te veroordelen of te beoordelen. En die neiging hebben we allemaal. Door oefening leren we alle gedachten, gevoelens en emoties toe te laten.

Meditatie is in het kort: het onbevooroordeeld observeren (helder waarnemen) van alle lichamelijke en mentale verschijnselen die in ons bewustzijn verschijnen. Zo leren we omgaan met allerlei gedachten en gevoelens en met onze emoties, zoals angst, kwaadheid, verdriet, jaloezie enzovoort. We leren ook omgaan met prettige en pijnlijke ervaringen, met onze eigen beperktheden en die van de mensen om ons heen. Het is een proces van aandacht ontwikkelen en jezelf openen. En hoewel het allemaal in feite simpel is - het vermogen om aandachtig te zijn is altijd in ons aanwezig - vinden de meeste mensen mediteren vooral in het begin moeilijk. We zijn gewend om iets te doen om iets te bereiken en we willen zo graag onze zaakjes beheersen en sturen. We hebben het idee iets te moeten doen om onszelf te veranderen. Maar aandachtig zijn en jezelf openen leidt vanzelf tot toelaten, acceptatie en transformatie. Via dit proces bereik je harmonie in jezelf en dat leidt tot vrede en geluk.

### - De drie karakteristieken

De drie karakteristieken (Pali: *tilakkhana*) zijn een boeddhistische beschrijving van de wijze waarop dingen en objecten in de wereld aanwezig zijn. Volgens de lering van de drie karakteristieken zijn alle geconditioneerde dingen inconstant (Pali: *anicca*) en onderhevig aan stress (*dukkha*). Dit leidt tot de conclusie dat alle dingen daarom ook niet-zelf of zelfloos (*anatta*) zijn.

### **Anicca, dukkha, anatta**

In veel suttas (toespraken van de Boeddha) worden de drie karakteristieken op de volgende manier gepresenteerd:

1. Alle geconditioneerde dingen zijn anicca (Pali): impermanent, inconstant, veranderlijk van aard.
2. Alle geconditioneerde dingen zijn daarom ook dukkha: pijnlijk, brengers van ongemak en oncomfortabel. Dukkha verwijst ook naar de inherente stress welke door de veranderlijkheid der dingen veroorzaakt wordt.
3. Omdat ze inconstant en veranderlijk zijn en ongemak brengen, is het niet passend om ze als iemands bezit of als 'zelf' te beschouwen. Ze zijn anatta: niet-zelf of zonder zelf, zonder eigenaar, bezitter.

**Bronnen:**

Jon Kabat Zinn.'Handboek meditatief ontspannen.' Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress. Amsterdam,2000.

Jon Kabat Zinn.'Waar je ook gaat daar ben je'.Meditatie in het dagelijkse leven. Utrecht,2007.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat Zinn.'Mindfulness en bevrijding van depressie.'Voorbij chronische ongelukkigheid. Amsterdam,2007.

Edel Maex..'Mindfulness. In de maalstroom van je leven.' Tielt,2006.

Wikipedia

Edel Maex .'Werken met mindfulness'. Aandachtsoefeningen in de maalstroom van je leven Boekje en CD. Tielt, 2007.