

# MEDITATIE IN DE GENEESKUNDE EN DE PSYCHOLOGIE

## *Mindfulness based stress reduction (MBSR)* & *Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)*

*MBSR en MBCT zijn beide een 8 weken programma geschikt voor mensen met chronische ziekte of stress door de uitdagingen van het dagelijkse leven. De focus ligt op zelf regulatie . Centraal staat stress reductie, medische symptoom reductie en management van emotionele reactiviteit. Door aandachtsoefeningen wordt rechtstreeks op geconditioneerde gewoontepatronen gewerkt. MBCT richt zich daarenboven in het bijzonder op de preventie van herval in depressie.*

In de V.S. zijn er ruim 200 programma's lopend. In University of Massachusetts Medical School (U.S.A.) heeft men er al 20 jaar ervaring mee. Er namen daar ruim 14 000 patiënten deel aan het programma. Ook in de Harvard "Mind/Body Medicine programma's" vormt mindfulness een belangrijk onderdeel.

MBCT verenigt sleutelementen uit zowel de cognitieve therapie als uit de mindfulness traditie. Daardoor ontstaat er een unieke aanpak

De gerapporteerde resultaten lijken veelbelovend voor verschillende patiëntenpopulaties. In UZGent worden de MBCT-programma's gekoppeld aan een grondig wetenschappelijk onderzoek.

### **AANDACHT CULTIVEREN**

Mindfulness richt zich op het toenemen van het gewaarzijn van het huidig moment, de hier en nu ervaring. Het doel is de realiteit te herkennen en te accepteren zoals ze is, zonder deze te kleuren door emotionele reacties of mentale distorsies en zonder erop te reageren met automatische gedragspatronen.

Onze niet getrainde aandacht is continu gefocust op enerzijds meer willen van wat plezierig wordt ervaren (gehechtheid) en anderzijds willen vermijden van wat onplezierig wordt ervaren (afkeur). Er wordt een soort standaard nagestreefd die nooit gehaald wordt. Daardoor ontstaat er een aanhoudende ontevredenheid over hoe de dingen zijn. Geluk wordt buiten zich en in de toekomst gezocht. De aandacht reist onrustig heen en weer tussen verleden en toekomst en geraakt zo verstrikt in zorgen, schuldgevoel, angst,....

Het doel van mindfulness meditatie is vrij worden van conditionering door deze onbewuste patronen en bewust worden hoe emotionele gewoonten ons leven bepalen. Doorheen de meditatieve oefeningen wordt de relatie met onze gedachten, emoties en opinies minder dwingend. Door een aantal communicatieoefeningen wordt verder aangeleerd zich minder te identificeren met mentale posities in relatie met anderen.

Mindfulness betekent zich accepterend verbinden met de realiteit hier en nu .

Op de eerste plaats wordt daarvoor concentratie, stabiliteit van aandacht, ingeoefend. Als focus wordt in de eerste fase de ademhaling gebruikt. Daarbij worden interfererende gedachten en sensaties die aandacht vragen vriendelijk maar vastberaden losgelaten en wordt terug gefocust op de ademhaling. Deelnemers worden dus zo getraind hun aandacht terug te brengen naar het heden .

Ten tweede leert men in meditatie te observeren (primair proces) zonder daarbij onmiddellijk te interpreteren of erop te reageren (secundair proces). Men spreekt van “bare attention”. Daardoor leert men te leven in het hier en nu in plaats van zich te verliezen in fantasieën, zorgen, anticipaties, ... Een typische oefening daarbij is geluid horen als geluid en het mentaal gefabriceerd concept bv auto loslaten.

Ten derde leert men de dingen observeren zonder gehecht te zijn aan een specifiek standpunt of resultaat. Openheid en acceptatie staan centraal. Daardoor ontstaat innerlijke stabiliteit en vrede. Ja zeggen aan de realiteit zoals ze nu is, is de voorwaarde om het volledig perspectief te kunnen zien en er adequaat op te kunnen antwoorden.

## **COGNITIEVE THERAPIE EN MEER**

Mindfulness is een beproefde remedie tegen de neerwaartse spiraal veroorzaakt door negatieve automatische gedachten.

1. Men leert gedachten zien zoals ideeën (en niet als verpletterende waarheden).
2. Men wordt bewust van de automatische piloot (geconditioneerde patronen) en men leert eruit stappen
3. Labelen van (deprimerende) gedachten wedijvert met hun inhoud (door het invullen van de cognitieve ruimte) waardoor de negatieve spiraal wordt onderbroken.
4. Negatieve gedachten vroeg herkennen laat toe om op een ander spoor terecht te komen. In plaats van de weg te volgen van verwarring en reactiviteit, is er ook de mogelijkheid van inzicht en gerichte actie.

Naast het werken met gedachten wordt ook gewerkt met de adem, het lichaam, geluiden en emoties. Men werkt rechtstreeks met de emotie en is volledig aanwezig voor de stemmingsverandering en haar lichamelijke manifestatie. Dit heeft een rechtstreeks effect op het voorkomen of beperken van cognitieve reactiviteit. Dit zijn de depressieve denkprogramma's die patiënten, hersteld van depressie, met zich meedragen en die terug actief worden in geval van mineure stemmingsstoornissen. Het zijn ook programma's die iedereen in minder of meerdere mate met zich meedraagt.

## **WERKINGSMECHANISMEN**

In de meditatieve aandachtsoefeningen leert men om te gaan met deze denkprogramma's. Men leert opborrelende patronen van gedachten, emoties en impulsen te herkennen en voorbij te laten gaan. Men observeert welk proces er aanwezig is en geeft het toelating er te zijn. Het observeren en benoemen van het proces dat zich aanbiedt heeft een rechtstreeks effect op de cognitieve ruimte, de gelimiteerde capaciteit van bewuste informatieverwerking. Dit werkt competitief met processen die iets met de inhoud gaan doen en dus met de piekerende attitude (rumination condition). De “rumination condition” blijkt belangrijk te zijn als voorspeller van herval van depressie. De rumination condition betekent dat men er continu over nadenkt en het waarom probeert te begrijpen. Alhoewel deze mensen de indruk hebben zichzelf beter te begrijpen blijkt dat er toch een vermindering is van het vermogen om problemen op te lossen en dat de negatieve stemming langer aanhoudt. De “waarom”-vraag leidt ons alleen af van de rechtstreekse ervaring van de werkelijkheid en draagt bij aan de “rumination” condition. Deze conditie is dus tegenproductief.

Mindfulness wil alleen vriendelijk aandacht geven aan wat er gebeurt hier en nu, zonder analyse. Dit betekent rechtstreeks ervaren, zonder zich af te vragen waarom, waarom, ...?

Mindfulness meditatie verschilt duidelijk van concentratie meditatie welke vooral bedoeld is om de relaxatierespons te induceren. Mindfulness meditatie heeft als doel de aandacht te geven aan wat er in de ervaring verschijnt en dit te onderzoeken zonder in automatische gedachten, oordelen of reactiviteit te vervallen.

### **MINDFULNESS:HIER EN NU**

Mindfulness betekent dat men uit het verhaal van zijn leven stapt en in het leven zelf, hier en nu, stapt. Met concrete oefeningen wordt daaraan gewerkt.

In geval van bijvoorbeeld depressie is dat zeer belangrijk. Er wordt dan steeds hetzelfde afgespeeld in de geest, een herkauwen van wat was, een gesloten circuit zonder toegang te geven aan echte nieuwe ervaringen, zonder toegang tot de rijkdom van het leven dat hier en nu aanwezig is.

Mindfulness leert aandacht geven aan wat er ook positief en mooi is in het leven, ondanks de stresssituatie waarin men zich vaak bevindt. Het gaat erom hetzelfde te zien met andere ogen. Het is een attitude dat leidt tot appreciatie van de gewone en kleine dingen van het leven. Zoals een beroemde mindfulness leraar zegt: “Zie ook de bloemen op het graf van de vriend die je begraaft”.

### **HET MBCT PROGRAMMA**

Gedurende 8 weken komen de deelnemers samen, telkens 2,5 uur per week. Er worden dan verschillende vaardigheden aangeleerd, zoals ademfocus, inzichtmeditaties (werken met lichaamssensaties, geluiden, emoties en gedachten), bodyscan, yoga, lichaamsgevoel, cognitieve en oplossingsgerichte technieken, biofeedback, communicatie en een gezondheidsplan. Op dit ogenblik gaan er in UZGent een 6tal programma's per jaar door. Daarnaast worden ook een 10 tal mindfulness praktijkdagen en meditatiedagen georganiseerd waaraan men ook na het 8 weken programma nog kan deelnemen.

### **NEURO-ANATOMISCHE BEVINDINGEN**

Experimenteel onderzoek toonde na 2 maand oefenen een verhoogde activiteit in de linker prefrontaal hersenkwab. Deze hersenregio inhibeert de woelige emotionele stromen uit de amygdala, zodat er een krachtige neurologische rem voor kwellende emoties gevormd wordt. Dit circuit blijkt ook sterker in de periode tussen de meditaties.

In de Boeddhistische psychologie spreekt men in dit verband over cognitieve verduisteringen: overactieve amygdala beïnvloeden de neocortex in de analyse van haar waarneming, haar interpretaties van wat gezien en gehoord werd en in het denken. Daardoor gaan verwrongen interpretaties en emotionele gedachten de overhand nemen en ons als het ware betoveren. Door krachtig onafgebroken aandacht aan opkomende emoties te geven, blijken deze ons minder in de greep te hebben.

### **WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK**

Wetenschappelijk onderzoek toont een vermindering van herhal van depressie over 60 weken van 66% naar 33 à 37%, dit voor mensen met 3 of meer episodes van depressie in de voorgeschiedenis.

Naast een recente bevestiging van de resultaten van MBCT voor depressie blijkt uit een andere gecontroleerde studie mindfulness interventies voor kankerpatiënten gepaard te gaan met een reductie van 65% voor algemene stemmingstoornissen en 35% reductie van stresssymptomen. De hoeveelheid tijd dat gemediteerd werd, correspondeerde met de vermindering in stemmingstoornis. MBCT blijkt belofte in te houden naar vooral het psychosociaal functioneren binnen de stress en stemmingstoornissen veroorzaakt door kanker.

Een niet gecontroleerde maar toch interessante studie met chronische pijnpatiënten met een lange medische voorgeschiedenis, met weinig of geen verbetering in hun pijn of emotionele gedragstoestand, toonde een belangrijke vermindering van functionele disabiliteit, psychiatrische symptomen en emotionele disstress tot 4 jaar na behandeling. Ook voor fibromyalgie werd een significante reductie (39%) gezien in de ernst van psychiatrische symptomen. Ook voor "binge eating" zijn er hoopgevende resultaten gerapporteerd. Voor uitgebreide wetenschappelijke informatie: zie [www.mindfulness.be](http://www.mindfulness.be)

MEER INFORMATIE: Dr. David Dewulf [www.aandacht.be](http://www.aandacht.be) 0495220707

Dit artikel was verschenen in het tijdschrift Psyche in december 2003. Psyche is een uitgave van de VVGG (Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezonheid).