

Leefstijl en werk

Boeddhistische oefeningen in de psychotherapeutische praktijk

NOUD DE HAAS

I. INLEIDING

Ooit, zo'n 2500 jaar geleden, was een rijke jongeling ontevreden met zijn leven. Hij had alles wat hij zich wensen kon, maar was niet gelukkig. Hij zocht een uitweg uit zijn problemen en wilde de kwaliteit van zijn bestaan verbeteren. Met vallen en opstaan ontwikkelde hij methoden om zijn pijn te verlichten. Het lukte hem, en dat was hem aan te zien. Anderen, nieuwsgierig geworden, volgden zijn voorbeeld. Hij werd de Verlichte, de Boeddha genoemd. De kring van zijn volgelingen breidde zich snel uit: het boeddhisme als beweging was geboren.

In de psychotherapeutische praktijk komen mensen met hun problemen. Ze hopen dat hun angst vermindert of hun depressie opklaart. Niet anders dan de jongeling lang geleden. Er zijn in de loop der tijden bruikbare therapeutische methoden ontwikkeld en de reguliere psychotherapie in Nederland is stevig verankerd in de gezondheidszorg. Tegelijk zijn er veel mensen met problemen en lijkt de moderne samenleving eerder productgericht dan mensgericht. Met alle schadelijke gevolgen van dien. Daarom blijven we zoeken naar uitbreiding en verbetering van ons therapeutische arsenaal.

In de loop der jaren heb ik persoonlijk boeddhisme als leefwijze leren waarderen. Is een integratie van reguliere psychotherapie en boeddhistische technieken mogelijk? Kan boeddhisme een bijdrage leveren, niet alleen aan vermindering van klachten, maar ook aan een gezondere leefwijze?

In deze bijdrage wordt verslag gedaan van het psychothera-

peutische contact met een angstige vrouw. In de procesbeschrijving staat het boeddhistische perspectief centraal: daarin worden voor de psychotherapie vernieuwende elementen zichtbaar. De gangbare cognitieve gedragstherapie komt slechts kort aan bod; daar bestaan al voldoende publicaties over. De terugkeer naar haar werk, en de relaties met haar collega's, vormen essentiële thema's binnen het therapieproces, maar vallen buiten het kader van dit verslag.

2. CASUS

Marianne is 40 jaar, ongehuwd, en heeft geen kinderen. Ze werkt als leidinggevende in de gezondheidszorg. Verbreking van een beginnende partnerrelatie en conflicten met collega's op het werk spelen haar parten. Daarom wil ze er eens uit. Tijdens de zomervakantie in het buitenland treedt een paniekaanval op. Ze heeft hartkloppingen en denkt dat ze stikt. Doodsbang breekt ze haar vakantie af. Eenmaal thuis krijgt ze opnieuw een aanval. Daarna durft ze nauwelijks meer de deur uit. Ze meldt zich ziek op haar werk.

Ze is de jongste uit een groot gezin, en moest op haar tenen lopen om door haar oudere broers en zussen gezien te worden. Zo leerde ze al vroeg in haar leven dat je moest opvallen om mee te tellen. Marianne ontwikkelde zich vervolgens tot een hardwerkende succesvolle vakvrouw. Ze zet zich volledig voor haar werk in. Sociale relaties en vriendschappen komen niet echt van de grond. Ze houdt zich groot, ook als ze eens een moeilijke periode doormaakt, want 'zwak' zijn is taboe. Gevoelens moet je niet tonen, vindt ze, want daar zouden anderen wel eens misbruik van kunnen maken. Zelfstandigheid en onafhankelijkheid staan bij haar hoog in het vaandel.

De huisarts verwijst haar naar een psychotherapeut. Dat is een moeilijke stap, want ze vindt dat ze haar problemen eigenlijk zélf moet kunnen oplossen. Bij de intake heeft ze een gereserveerde houding, is angstig en kritisch tegelijk. Ze is onrustig

en nerveus, praat snel, hardop redenerend. Daarachter zie ik een ontredderde vrouw, die echter wel bereid is te zoeken naar een uitweg uit haar beklemmende situatie.

3. THERAPIE

Marianne heeft het maatschappelijk ver geschopt. Ze heeft een goede baan en geniet aanzien. Hoe kon het dan toch misgaan? In de eerste gesprekken maken we de balans op. Ze vertelt dat ze het een uitdaging vindt prestaties te leveren en haar grenzen steeds weer te verleggen. Dat het haar veel tijd en energie kost neemt ze voor lief. Ze meldt, niet zonder trots, dat ze zichzelf meestal goed in de hand heeft. De paniekaanvallen hebben haar dan ook totaal verrast. Ze wil haar angst zo snel mogelijk overwinnen en haar werk weer oppakken.

Als ze tot het besef komt dat haar leefwijze en werkstijl haar wel succes maar geen geluk hebben gebracht, is ze bereid haar visie op leven en werk kritisch te onderzoeken. Ze vertelt dat ze al eerder klachten heeft gehad, maar daar verder geen acht op heeft geslagen. Al een tijdje slaapt ze slechter, is af en toe duizelig en raakt sneller geïrriteerd dan voorheen. Zouden nieuwe paniekaanvallen voorkomen kunnen worden door eerder op de klachten te reageren? En zou een andere manier van leven en werken misschien kunnen helpen deze klachten te voorkomen? Marianne vindt het de moeite waard de mogelijke samenhang tussen haar leefstijl en de klachten te onderzoeken, want ze wil de paniekaanvallen beslist niet nog eens meemaken.

In het therapieplan nemen we daarom twee belangrijke stappen op die hieronder worden toegelicht. Op de eerste plaats zullen we aandacht besteden aan een herziening van haar manier van werken. Gekozen wordt voor de Rationeel Emotieve Therapie (RET), een gangbare methode van cognitieve gedragstherapie in de psychotherapeutische praktijk. Bovendien wil ze leren beter met haar gevoelens en lichamelijke signalen om te gaan. Dat is de tweede stap. We kiezen voor een

boeddhistische techniek: jezelf tot rust brengen en vervolgens je gevoelens observeren. Ze vertelde me dat ze ooit 'een boeddhistisch boekje' had gelezen en erdoor was geraakt. Ik ben daar op ingegaan. Bovendien toont ze zich geïnteresseerd in methoden om zichzelf tot rust te brengen. Ze denkt dat ze dat in haar hectische werk goed kan gebruiken.

3.1 *Cognitieve gedragstherapie*

Het valt Marianne aanvankelijk zwaar te vertellen hoezeer ze zich bedreigd voelt door de angstklachten. Pas als ze verband vermoedt tussen haar gedreven leefstijl en de klachten ontstaat een werkbare therapierelatie. Met dat inzicht is ook de weg naar cognitieve therapie geopend. Cognitieve therapie onderzoekt de samenhang tussen denken, voelen en handelen. Bijzondere aandacht krijgen daarbij gedachten en opvattingen die het functioneren verstoren. Zo ontdekt Marianne hoe veeleisend ze is, vooral voor zichzelf. Ze is 'superkritisch' zoals ze het zelf noemt, en niet snel tevreden. Ze wil perfect werk leveren, is enthousiast, en heeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dan beseft ze dat ze ook voortdurend de behoefte heeft zichzelf te bewijzen. Dat blijkt een belangrijke drijfveer. 'Het is alsof ik nog steeds niet goed genoeg ben', erkent ze, 'het kan altijd beter.' Het lijkt of ze, net als in haar jeugd, nog steeds op haar tenen loopt. Het gevolg is dat ze voortdurend actief is en nooit rust neemt. Daar is ze moe, heel moe van geworden.

Ze leert de rationele zelfanalyse van de RET toepassen. De RET is een zelfhulpmethode om probleemveroorzakende gedachten en opvattingen op te sporen. Dat is de fase van bewustwording. Daarop volgt de fase van verandering: je nieuwe inzichten in praktijk brengen. De methode is concreet en heeft een logische structuur. De nuchtere aanpak spreekt Marianne aan. Eerst leert ze haar opvattingen onder woorden brengen. Dat is niet eenvoudig, want wat voor haar vanzelfsprekend is geworden, valt haar zelf niet meer op. 'Natuurlijk moet je je bewijzen', zegt ze, 'dat is toch logisch?' Bij nadere beschouwing – en dat is precies wat de RET haar leert – is het

helemaal niet zo logisch. Voor wie zou je je moeten bewijzen? En als je je bewezen hebt, wat dan nog? Wanneer ben je trouwens klaar met bewijzen? Marianne ziet dat haar bewijsdrang niet veel meer is dan een slechte gewoonte die haar af en toe een kortstondige voldoening geeft, maar verder veel onrust oplevert. Ook haar 'superkritische' instelling brengt haar weinig voordeel, ziet ze, en heeft geleid tot een patroon van zelfkritiek en gejaagdheid.

Haar doel wordt leren tevreden te zijn met wat ze al bereikt heeft, en niet langer in de 'méér-val' te stappen: van alles méér willen hebben. Over de inzet op haar werk leert ze denken: 'Goed is goed genoeg.' Als het 'moeten' weer de kop opsteekt zegt ze tegen zichzelf: 'Moeten? De groeten!' Dat helpt niet meteen, maar het relativeert wel. Ze is alerter op 'moet-gedachten', en kan er soms met humor naar kijken: 'Daar ga ik weer!'

Ook wil ze meer aandacht besteden aan haar privé-leven. Ze neemt zich voor weer piano te gaan spelen. Ooit had ze daar veel plezier in, maar ze is gestopt toen vroegere burens begonnen te klagen. Door de drukke werkzaamheden had ze ook weinig tijd meer om te spelen. Ze besluit een piano te kopen, en met een vriendin bezoekt ze verschillende zaken en laat zich uitgebreid voorlichten. Ze hebben samen veel plezier. Op een terras, bij één kop koffie met gebak, bekijken ze samen de folders. Ze is heel blij met de piano die ze uiteindelijk gekocht heeft.

3.2 *Aandacht voor gevoelens*

Al tijdens de fase van de cognitieve therapie leert Marianne haar gevoelens onderzoeken. Lange tijd heeft ze die afgeweerd. Daarmee had ze zichzelf goed onder controle. Ze beheerste situaties, of ze zich nu prettig voelde of niet. Een schrill contrast met deze schijnbare stabiliteit was de ontredde na de paniekaanvallen. De aanvallen kwamen als een dief in de nacht. Alle controle was haar uit handen geslagen, en ze werd een schim van de eens zelfverzekerde en succesvolle vrouw. Haar leven stortte in als een kaartenhuis.

Ze beseft nu dat het goed is bewuster te gaan leven. Dat betekent concreet dat ze wil leren zich bewust te zijn van haar situatie: hoe ze zich voelt, hoe haar tempo is en welke taak ze om handen heeft.

3.2.1 *Tot rust komen*

Eerst leert ze ontspannen in een stoel te zitten, en haar aandacht te richten op het komen en gaan van de adem. Door deze oefening wordt ademen *bewust* ademen. Ze merkt dat het niet eenvoudig is de aandacht bij het ademen te houden. Concentreren was sowieso al niet haar sterkste kant. De instructie leert haar om gevoelens en gedachten wel op te merken, maar er verder niet op in te gaan. Als er een gedachte opkomt, zegt ze vriendelijk maar beslist: 'Nu even niet.' Daarmee erkent ze het bestaan van de gedachte, maar geeft ook duidelijk te kennen dat ze er nu geen tijd voor wil maken. Een oefening in discipline dus. En een lastige, want gewoonlijk is ze snel afgeleid, en heeft ze een brede belangstelling. Bijlage 1 beschrijft deze techniek stap voor stap.

Bewust ademen heeft drie functies die haar goed zouden kunnen helpen. Op de eerste plaats stopt bewust ademen het automatische denken. Het remt anticipatieangst en andere vormen van piekeren. Als tweede brengt deze techniek de aandacht naar het hier en nu. Gewoonlijk is Marianne's aandacht verdeeld: als ze met de ene taak bezig is denkt ze al aan de volgende taak. Zo is er geen rust in haar werk, want ze is in gedachten steeds op weg naar de volgende klus. Op de derde plaats helpt het volgen van de ademhaling om tot rust te komen. Rust ontstaat als het denken kalmeert en de aandacht onverdeeld is.

De techniek van bewust ademen werd eerst in de therapiekamer toegepast. Vervolgens oefent ze dagelijks thuis. In eerste instantie neemt haar onrust toe. Of misschien kunnen we beter zeggen dat Marianne, door te gaan zitten en niet weg te lopen, zich pijnlijk bewust wordt van de voortdurend aanwezige onrust. Ze moest leren de onrust vol te houden. Er alleen maar naar te kijken als een van de fenomenen die zich voordoen als

ze voor de oefening gaat zitten. Een ander fenomeen dat zich aandienende was moeheid. Moeheid trad op als de onrust was weggeëbd. Ze was al langere tijd moe, maar werd zich pas van haar moeheid bewust toen ze tot rust kwam.

3.2.2 *Gevoelens volgen*

Na de stap van bewust ademen leert ze haar gevoelens waar te nemen zonder actief in te grijpen (Bijlage 2; Nhat Hanh 1991, 53-56). Bij de vorige oefening had ze geleerd haar aandacht te richten. Daar was de adem het focuspunt. Bij deze tweede oefening verandert de focus. Nu leert ze gevoelens waar te nemen en te volgen. Essentieel is dat ze leert alleen maar toeschouwer te zijn. Maar ze is bang voor herhaling van de paniek en is dan ook op haar hoede als we de oefening starten.

We gebruiken twee methoden om een gevoel in beeld te krijgen. De eerste is: kijken of er op het moment van de oefening al een gevoel aanwezig is. Als er weinig te bemerken valt maken we het directer: ga in gedachten terug naar de situatie tijdens de vakantie waarin de paniek voor het eerst optrad. Ze registreert de kenmerken van beginnende angst: vingers die gaan friemelen, voeten die gaan schuiven, een diepere inademing. Ze observeert hoe het gevoel aanvoelt en zich manifesteert.

Observeren is kijken zonder te oordelen. Dat blijkt een flinke opgave. Steeds weer heeft ze de neiging commentaar te leveren of in te grijpen. Wat ze moet leren is liefdevol toe te kijken, met warme belangstelling. Dat is wel anders dan de haar vertrouwde 'superkritische' kijk op zichzelf. Door volgehouden oefening ziet ze dat gevoelens verschijnen en weer verdwijnen, en zelfs van karakter veranderen. Als de gevoelens te sterk worden gaat ze met haar aandacht terug naar de ademhaling. Bewust ademen wordt rustpunt en steunpunt. Als ze hersteld is verplaatst ze de aandacht opnieuw naar het te onderzoeken gevoel. Ze pendelt als het ware tussen adem en gevoel heen en weer. Ze vindt het prettig op deze manier een betere kijk op zichzelf te krijgen. Ze merkt nog iets: door gevoelens niet langer uit de weg te gaan wordt ze er minder bang voor. Dat is

de vrucht van het vriendelijk maar vastbesloten blijven waarnemen. Soms – ook dat gebeurt – wordt ze van bewust ademen alleen maar nóg onrustiger. Dan is het nodig de oefening af te breken en even rond te lopen.

Het effect van de oefening is dat ze steeds meer vertrouwd raakt met wat ze voelt en denkt, en gevoelens leert waarden als een bron van nuttige informatie. Er gebeurt voor haar ook iets onverwachts: de angst transformeert, verandert van karakter. Doordat ze met milde blik naar haar angst heeft leren kijken verliest de angst zijn dreiging, zijn angel. Haar bezorgdheid dat de paniekaanvallen zich zullen herhalen raakt op de achtergrond. Met deze bagage durft ze het aan haar werk op beperkte schaal te hervatten.

4. BOEDDHISTISCH PERSPECTIEF

Binnen de boeddhistische traditie bestaan talloze stromingen. Een daarvan is zenboeddhisme, en in deze bijdrage oriënteren we ons op de traditie van de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh. Het is zijn verdienste dat hij zen toegankelijk heeft gemaakt voor een breder publiek. Hij weet, zonder oppervlakkig te worden, in eenvoudige taal de kern van zen te raken. Zijn boekje *Iedere stap is vrede* ligt op menig nachtkastje. Het is voor velen de toegang geworden voor de zen van alledag. Door de toegankelijkheid en toepasbaarheid in het dagelijkse leven is integratie van deze vorm van boeddhisme met psychotherapie de moeite van het onderzoeken waard.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Zuid-Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatieve woon- en werkgemeenschap Plum Village oprichtte. Dit centrum is een oefenplaats van eigentijdse boeddhistische technieken. Centraal staat mindfulness: leven in aandacht, en attent zijn bij al je doen en laten. Alles wordt in Plum Village met aandacht gedaan: zitten, lopen, praten en je bord afwassen. Mindfulness kan ook vertaald worden als opmerkzaamheid. Bij Thich Nhat Hanh

krijgt opmerkzaamheid de kleur van warme belangstelling voor jezelf en de wereld om je heen. Op basis van mindfulness komen inzicht en vaardig handelen tot ontwikkeling. Mindfulness loopt ook als een rode draad door het therapieproces van Marianne.

Onze verkenning van zen begint met een bekend zenverhaal over een man en een paard (Nhat Hanh, 1998, 23-26).

Een paard snelt met zijn berijder in volle draf over een pad. De ruiter lijkt op weg naar een belangrijke afspraak. Een wandelaar roept de ruiter toe: 'Waar ga je zo snel heen?' De ruiter kan zich nog juist in zijn zadel omdraaien en terugroepen: 'Dat weet ik zelf ook niet. Vraag het mijn paard!'

Dat is vaak onze situatie, wil het verhaal zeggen. We zijn druk in de weer met allerlei zaken die ons de indruk geven een waardevolle bijdrage te leveren aan de samenleving, of de organisatie waarbinnen we werken. Het paard staat symbool voor onze gehaaste leefwijze, en zelf zijn we de ruiter die de teugels in handen denkt te hebben. Maar kunnen we stoppen en even pauzeren als we dat willen? Kunnen we voorkomen dat we doordraven, en op den duur opgebrand raken? Weten we waarheen we op weg zijn?

Juist dat wil zenmeditatie: regelmatig stilstaan, tot rust komen en kijken waar je mee bezig bent. In de woorden van Thich Nhat Hanh: 'Stopping, calming and looking deeply.' Stoppen en tot rust komen zijn uitstekende methoden van stresspreventie. Maar zen reikt verder. Uiteindelijk gaat het om helder inzicht en juiste actie. Na het stoppen en tot rust komen leren we onszelf met mildheid observeren. Zo verdiepen we onze zelfkennis en scherpen we onze waarneming.

De praktijk van de zenmeditatie, zoals onderricht door Thich Nhat Hanh, bestaat uit twee belangrijke stappen, die gebaseerd zijn op de vroege boeddhistische meditatiepraktijken, en waarin stoppen, kalmeren en observeren centraal staan:

1. *Shamatha*: stoppen met je bezigheden, kalm worden, tot jezelf komen
2. *Vipashyana*: gewaar zijn, open aandacht, vol belangstelling toezien wat er van moment tot moment in en met je gebeurt, door zorgvuldig waarnemen tot meer zelfkennis komen.

De oefening van bijlage 1 is een vorm van shamatha, en de oefening van bijlage 2 een vorm van vipashyana. We hebben misschien de neiging in probleemsituaties overhaast te handelen. Maar Thich Nhat Hanh waarschuwt ons de eerste stap niet over te slaan: eerst moeten we stoppen met onze bezigheden en tot rust komen. Emoties kunnen dan in heftigheid afnemen. Dan pas zijn we in staat tot een waarneming die niet door emoties vertekend wordt, en kan een zorgvuldig onderzoek beginnen. We zijn dan als een rechercheur van politie die een woninginbraak onderzoekt. Hij moet niet geëmotioneerd zijn, want dan kan hij zijn werk niet goed doen. Wel is hij betrokken en gebruikt al zijn zintuigen om de zaak op te lossen. Het terrein is afgezet met een rood-wit lint, wat betekent: 'nergens aankomen'. Eerst neemt hij de totale situatie in ogenschouw, vervolgens komt het sporenonderzoek op gang. Hij wil antwoord op de vraag: 'Hoe kon er gebeuren wat er gebeurde?' Hij heeft geen boodschap aan toegesnelde buurtbewoners die luid met elkaar discussiëren en alleen maar kunnen gissen wie de inbraak gepleegd heeft. Als hij zijn researchewerk heeft gedaan, geeft hij de eigenaar van het pand wellicht nog wat tips om herhaling te voorkomen.

Marianne heeft beide stappen gezet. Eerst leerde ze rustig worden, vervolgens goed kijken. Natuurlijk heeft het verworven inzicht consequenties. Ze besloot tot aanpassingen in haar werk en privé-leven. Naast *werk*tijd heeft ze het nut, zelfs de noodzaak van *herstel*tijd ontdekt: na gedane arbeid is het goed rusten. Ze leerde aandacht te hebben voor haar gevoelsleven. Haar redeneringen, normeringen en onrust verhinderden een realistische en onbevooroordeelde zelfwaarneming. Met behulp van de oefeningen van RET en zen leerde ze relativeren en zichzelf

accepteren. RET en zen gaan prima samen. Stap voor stap, zoals beschreven in *Transformeren van Gevoelens* (bijlage 2) oefende ze om vanuit een innerlijke kalmte naar zichzelf te kijken, en haar gevoelens van dat moment zonder strijd te aanvaarden. En haar gevoelens aanvaarden betekent: jezelf aanvaarden.

Deze manier van omgaan met gevoelens is ontleend aan een basisverhandeling over boeddhistische meditatie, de Satipatthana-Sutta, een belangrijke bron van inspiratie voor psychotherapeuten. Deze leerrede van de Boeddha beschrijft mindfulness als oefenweg, die inhoudt dat de beoefenaar zich bewust is van zijn lichaam (adem, houding, beweging), gevoelens (aangenaam, onaangenaam of neutraal), en gedachten over zichzelf en de wereld om hem heen.

Over gevoelens zegt de tekst (Nhat Hanh, 1990, 11-12):

Als hij (de beoefenaar) een prettig gevoel ervaart is hij zich bewust 'Ik ervaar een prettig gevoel.' Als hij een onprettig gevoel ervaart is hij zich bewust 'Ik ervaar een onprettig gevoel.' Als hij een gevoel ervaart, dat noch prettig noch onprettig is, is hij zich bewust 'Ik ervaar een neutraal gevoel.' Zo blijft hij gericht op het observeren van gevoelens. Hij richt zich op het proces van het ontstaan van gevoelens en het proces van het verdwijnen van gevoelens.

In al zijn eenvoud raakt deze tekst de kern: er is wat er is. Zonder verzet, zonder claim. Juist die aanvaardende beschouwing was voor Marianne een belangrijke stap naar herstel.

5. TOT BESLUIT

Hoe gaat het nu met Marianne? Redelijk, zegt ze zelf. Het gevaar van de paniekaanvallen is geweken. Ze werkt weer gedeeltelijk, maar wegens de gespannen relatie met haar collega's overweegt ze ander werk te zoeken. Haar collega's zaten

niet op haar te wachten. Ze vinden haar streberig en kortaf. Maar voordat ze van baan verandert wil ze eerst uitzoeken of de relatie met haar collega's verbeterd kan worden. Er is dus nog werk aan de winkel.

De grote winst is dat ze haar oude ideaal vaarwel heeft gezegd: ze hoeft zich niet meer altijd 'geweldig' te voelen, of toneel te spelen. Ze hoeft niet meer zo nodig te scoren. Maar ze heeft zo haar problemen. Het leven is nu eenmaal niet altijd gemakkelijk, weet ze, en dat hoeft ook niet. Overigens, juist door dit bevrijdende inzicht kan ze meer dan vroeger van kleine dingen genieten.

De klachten zijn verminderd, maar er is méér gebeurd. Marianne heeft interesse gekregen in zen als leefwijze. Ze leert rustpunten creëren in haar drukke bestaan. Gedurende de dag gaat ze, onopvallend voor anderen, regelmatig met haar aandacht naar de ademhaling. Enkele bewuste ademhalingen zijn al voldoende om rustiger te worden, en te beseffen waar ze mee bezig is. Ook leert ze, vooral door de eerste oefening, buitensluiten wat niet ter zake doet: 'Nu even niet!' Nee zeggen schept ruimte om tegen iets anders van harte ja te zeggen. Daardoor kan ze zich beter op haar taken concentreren. Zen schept orde in haar dagelijkse leven.

Enkele opmerkingen tot slot. In deze bijdrage is gekozen voor beschrijving van *persoonsgerichte* technieken: wat kan Marianne zélf doen om met meer plezier te leven en te werken. Deze keuze heeft tot gevolg dat organisatiegerichte interventies – bedoeld om de werksituatie te verbeteren – in deze procesbeschrijving buiten beschouwing zijn gebleven. Niet omdat deze interventies niet belangrijk zouden zijn (denk aan de afwerende reacties van haar collega's), maar omdat ze niet passen in de opzet van deze bijdrage, waarin vooral de boeddhistische elementen in een individueel therapieproces verkend worden.

Het is verheugend dat de belangstelling van psychotherapeuten voor boeddhisme de laatste jaren is toegenomen. Vooral het verschijnen van *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for*

Depression (Segal et al, 2002) heeft aan de belangstelling bijgedragen. De auteurs beschrijven een trainingsprogramma waarin meditatie is opgenomen. Patiënten die herstelden van een depressie leren door een combinatie van mindfulnessmeditatie en cognitieve technieken de kans op terugval in een depressie verminderen.

De geïnteresseerde psychotherapeut doet er goed aan eerst zelf vertrouwd te raken met mindfulness en de beschreven aandachtsoefeningen. Dat is niet alleen prettig voor de therapeut zelf, maar ook van groot belang voor de therapeutische relatie. Het is vooral een manier van *zijn* die de therapeut overdraagt aan de cliënt, en niet zozeer een losstaande techniek. Juist door een houding van aandacht wordt de therapeut geloofwaardig voor zijn cliënt.

Er zijn vele Marianne's, vrouwen en mannen, in onze gehaaste samenleving. Overal kom je ze tegen: bekwame mensen die zich enthousiast inzetten, maar op den duur door angst, depressie of ongezonde stress toch vastlopen. Het is daarom de moeite waard nader onderzoek te doen naar de rol die mindfulness kan spelen in de geestelijke gezondheidszorg.

BIJLAGE I – TOT RUST KOMEN DOOR BEWUST ADEMEN

1. Zit in een rechte stoel, de voeten met enige tussenruimte plat op de vloer. Laat je handen rusten op je bovenbenen of leg ze in je schoot. Houd je bovenlichaam zonder forceren rechtop.
2. Neem enkele minuten de tijd om te ontspannen. Als je wilt sluit je daarbij je ogen. Ervaar het contact dat je lichaam maakt met de grond onder je voeten, en met de zitting en rugleuning van de stoel. Ontspan je benen, je armen, je schouders en je gezicht. Laat met elke uitademing iets van je spanning wegvloeien. Neem de tijd.

3. Als je ontspannen bent richt je kalm je aandacht op je adem. Volg het komen en gaan van de adem. Verder hoeft je niets te doen. Begin met vijf minuten, en bouw dat op tot twintig minuten.
4. Je geest is gewend zich bezig te houden met het verleden, de toekomst en met allerlei andere zaken die op dit moment niet belangrijk zijn. Ook nu, als je zit, zal de geest gaan dwalen. Je zult aan belangrijke en onbelangrijke dingen denken en verschillende gevoelens zullen zich aandienen. Je geest is niet gewend aan rust, daar wordt hij juist onrustig van. Hij gaat op zoek naar prikkels. Maak je niet druk, het hoort er gewoon bij.
5. Als je merkt dat je geest is afgedwaald breng je hem weer terug naar de adem. Kalm en vastberaden, zonder boos te worden. En je volgt weer het komen en gaan van de adem. Het kan helpen als je er stil in jezelf woorden bij zegt: 'komen, gaan' of 'in, uit.'
6. Al na enkele minuten kun je het weldadige effect van bewust ademen ervaren. Door je geest gericht te houden op de adem heeft hij minder gelegenheid om andere prikkels te zoeken. Deze op één punt gerichte aandacht brengt je geest tot rust. Laat je niet afschrikken door onrust of twijfel over wat je aan het doen bent: het zijn afleidingsmanoeuvres van je geest. Die gedraagt zich in het begin als een jengeland en verwend kind dat zijn zin niet krijgt, maar na een tijdje zal hij rustig worden. Mediteren is het thuisbrengen van je geest.

BIJLAGE 2 – TRANSFORMEREN VAN GEVOELENS

Breng jezelf tot rust met de oefening die in bijlage 1 beschreven is. Je weet dat gevoelens prettig, onprettig of neutraal kunnen

zijn. De juiste houding tijdens de volgende oefening is deze: aanvaarden wat je opmerkt, zonder de aangename gevoelens te koesteren of de onaangename te verwerpen.

1. *Herkennen*

Herken het gevoel dat je ontdekt. Misschien ontstaat het pas na een tijdje. Observeer dan hoe het gevoel opkomt. Benoem het gevoel als dat mogelijk is, bijvoorbeeld: 'Ik zie dat er verdriet aanwezig is.' Blijf rustig observeren. Als het gevoel te sterk wordt verplaats je de aandacht van het gevoel naar je adem. Het gevoel neemt dan in kracht af. Vervolgens breng je de aandacht weer naar het gevoel. Zo leer je de intensiteit van een gevoel doseren.

2. *Contact maken*

Blijf in contact met het gevoel. Duw het gevoel niet weg, maar nader het vol belangstelling. Dat kan eng lijken, maar besef dat je méér bent dan je gevoel. Zolang je bewuste aandacht opbrengt zul je niet door het gevoel overspoeld worden. Aandacht is een beschermende mantel.

3. *Kalmeren*

Laat nu het gevoel tot rust komen. Aanhoudende aandacht werkt als een massage en verzacht de pijnlijke kant van het gevoel. Alleen al door erbij te blijven komt het gevoel tot rust. Aandacht is troost. Bewust ademen ondersteunt dit proces. Als er bijvoorbeeld angst is kun je zeggen: 'Ik adem in en zie dat er angst aanwezig is, ik adem uit en breng mijn angst tot rust.'

4. *Laten gaan*

Laat het gevoel nu los, laat het gaan. Blijf er niet in 'hangen'. Je kunt ontspannen in de wetenschap dat je goed voor jezelf en je gevoel hebt gezorgd. Als een goede mentale wondverzorging. Maar stop hier nog niet. Want kalmeren en loslaten geven je nu de kans door te dringen tot de wortel van wat je voelt.

5. Onderzoeken

Onderzoek het gevoel. Probeer er achter te komen waar het vandaan kwam. Dan win je aan inzicht. De oorsprong van je gevoel is misschien wel te vinden in onjuiste waarnemingen, versturende gedachten of vastgeroeste gewoonten.

Deze oefening wil het pijnlijke gevoel eerst opmerken, dan erkennen (dat is: aanvaarden dat het gevoel aanwezig is) en als het mogelijk is verzachten. Vervolgens ga je op zoek naar de wortels van het gevoel.

Gevoelens zijn als een stroom, als een rivier: steeds aanwezig en voortdurend in verandering. Er zijn twee manieren van omgaan met de stroom van gevoelens die nogal eens tot problemen leiden:

- verdringen: het wegduwen van je gevoel,
- verdrinken: je laten meeslepen door het gevoel.

Probeer de middenweg te bewandelen: wel voelen maar je niet laten overmeesteren. Dat leer je met deze oefening. Het is 'pootjebaden in de rivier van gevoelens.'

Als je de achtergrond van je gevoelens begrijpt en je door opmerkzaamheid kunt voorkomen dat gevoelens met je op de loop gaan, ben je bezig met het transformeren van gevoelens. In boeddhistische verhalen wordt dat wel vergeleken met het proces waardoor stinkende mest wordt omgevormd tot vruchtbare compost. Domme boeren gooien hun mest weg, maar verstandige boeren verspreiden de mest over hun akkers zodat de aarde vrucht kan dragen. Gooi je eigen mest dus niet weg, wees er zuinig op.

LITERATUUR

Nhat Hanh, Thich, *Transformation and healing: Sutra on the four establishments of mindfulness*, Parallax Press, California, 1990 [Ned. vert., *Leven in aandacht*, Asoka, Rotterdam, 2002].

Nhat Hanh, Thich, *The heart of the Buddha's teaching: Transforming*

suffering into peace, joy and liberation, Parallax Press, California, 1998 [Ned. vert., *Het hart van Boeddha's leer*, Becht, Haarlem, 1999].

Nhat Hanh, Thich, *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*, Bantam Books, 1991 [Ned. vert., *Iedere stap is vrede*, Ankh-Hermes, Deventer, 1994].

Segal, Z., Williams, J. & Teasdale, J., *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*, The Guilford Press, New York, 2002 [Ned. vert., *Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie*, Nieuwezijds, A'dam, 2004].

www.plumvillage.org geeft informatie over Plum Village

www.aandacht.net informeert over Nederlandse activiteiten