

IDA LINSE EN MARIJKE BRUINING

Mindfulness bij kanker

Boom | Amsterdam

© 2015 Ida Linse en Marijke Bruining
© 2015 Uitgeverij Boom, Amsterdam

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 enige 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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere

compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

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

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bas Smidt
Verzorging binnenwerk: Bas Smidt
Auteursfoto: Christiaan Krouwels
Illustraties: Hans Steehouwer
ISBN: 9789089534828
NUR: 770

www.boompsychologie.nl

Er zijn geen wegen meer. Toch moeten we verder.
(Tekst kloosterdeur, Portugal – Boeddhistische Omroep
Stichting, *Wie ik was voordat ik was*, 27 november 2011)



Inhoud

Voorwoord

Frits Koster 15

Inleiding: Mindfulness bij kanker 19

Over de wetenschappelijke achtergrond van mindfulness 22

Vijf pluspunten 24

Hoe je dit boek kunt gebruiken 26

OEFENING: WAAR JE ADEMT, DAAR BEN JE 28

Hoofdstuk 1

Mindfulness: een korte introductie 29

Is dit nou mediteren? 31

Zintuigen brengen je naar het heden 32

OEFENING: JEZELF OPENEN VOOR WAT ER IS 32

All-inclusive 33

OEFENING 1 (↓) – ZITTENDE OF
LIGGENDE LICHAAMSVERKENNING 34

Hoofdstuk 2

In de war door kanker	37
<i>Prettig, onprettig, neutraal</i>	38
OEFENING: WAT GEEFT ME ENERGIE?	39
<i>Wat heb ik nodig?</i>	40
OEFENING: WAT GAAT ER IN ME OM?	41
<i>Uit de war</i>	41

Hoofdstuk 3

Kanker en mindfulness: de twee kunsten	45
<i>De grote wekker</i>	46
OEFENING: HET NU VALT JE TOE	46
<i>Twee kunsten</i>	47
<i>Anders reageren op ziekte</i>	48
OEFENING: PAUZEREN EN LANDEN IN DRIE MINUTEN	49

Hoofdstuk 4

Heb ik invloed op het ziekteproces?	51
<i>Kalmte, moed en wijsheid</i>	52
<i>Voorbeeld</i>	53
OEFENING: GEEF LUCHT AAN JE GEVOELEN, HUILEN MAG	54
<i>Geen reparatiekit</i>	55

Hoofdstuk 5

Ziek zijn en ziek doen	57
<i>De gekidnapte geest</i>	58
<i>De doemodus</i>	59
OEFENING: PLAK EEN POST-IT OP JE ADEMHALING	59
<i>De zijnmodus</i>	60
<i>De middenweg</i>	61
<i>Schakelen</i>	61
OEFENING: HELENDE WANDELING	63

Hoofdstuk 6

Verlies en verdriet	65
<i>Wat we liefhadden</i>	66
<i>Verdriet is niet goed of slecht</i>	67
<i>Transitie</i>	67
OEFENING: ADEM ALS GOLFBEWEGING	68
<i>Stilstaan terwijl je wilt doorgaan</i>	69
<i>Heling</i>	70
<i>Zachtheid in de rouw</i>	70
OEFENING 2 (↓) – ADEMEN MET VERDRIET	73

Hoofdstuk 7

Vermoeidheid	75
<i>Anders moe</i>	77
<i>De spiraal van vermoeidheid</i>	78
<i>Vermoeidheid ontwarren</i>	78
OEFENING: KORTE OPPEPPER BIJ VERMOEIDHEID	79
<i>Het vermoeidheidspatroon beïnvloeden</i>	79
OEFENING: OVERDENKING	80
<i>Er is altijd meer</i>	82

Hoofdstuk 8

Pijn	85
<i>Pijnwetenschap: wat is pijn?</i>	86
<i>Onbegrip</i>	87
OEFENING: EZELSBRUGGETJE V.O.E.L.	88
<i>Double trouble</i>	89
<i>Bang voor pijn</i>	89
<i>De onmacht voorblijven</i>	90
<i>De pijnparadox doorgronden</i>	92
OEFENING 3 (↓) – OMGAAN MET VERVELENDE LICHAAMSENSATIES	94

Intermezzo 1: Lichaamsbeelden, een andere kijk uit wetenschap en boeddhisme	95
<i>Ben ik dat?</i>	96
<i>Overtuigingen</i>	96
OEFENING: OPEN JEZELF VOOR HET PLEZIERIGE	100

Hoofdstuk 9

Bewegen zonder streven	101
<i>Inspannen, ontspannen</i>	102
OEFENING: JE SCHOUDERS OPTILLEN	103
<i>De prettige grens</i>	104
OEFENINGEN: BEWEGEN ZONDER STREVEN	108

Hoofdstuk 10

Toestaan wat er is	117
<i>Op zoek naar de loslaatknop</i>	118
<i>Situatie: boosheid</i>	118
<i>De gebalde vuist of de open hand</i>	120
<i>Wat houd je vast?</i>	120
OEFENING: VUIST	121
<i>Zachtjes toelaten</i>	121
<i>Laat het loslaten los</i>	122
OEFENING 4 (↓) – GEWAAR MET EEN GLIMLACH	124

Intermezzo 2: Misverstand en weerstand	125
<i>Misverstand 1: mindfulness doet het denken stoppen</i>	125
<i>Misverstand 2: mindfulness doet je afsluiten voor de wereld</i>	126
<i>Misverstand 3: met mindfulness ben je het zonnetje in huis</i>	126
<i>Misverstand 4: mindfulness is ingewikkeld</i>	127
<i>Misverstand 5: mindfulness is zen voor watjes</i>	127
<i>Misverstand 6: met mindfulness kun je lekker ontspannen</i>	128
<i>Weerstand</i>	128

Hoofdstuk 11

Jezelf vriendelijk verwarmen	131
<i>Welke wolf voed je?</i>	132
<i>Mildheid, com-passie of mede-lijden</i>	133
<i>Dader en slachtoffer van zelfkritiek</i>	133
OEFENING: WEES EEN MILDE MOEDER	134
<i>Vriendelijkheid heelt</i>	135
OEFENING 5 ⬇ – JEZELF VRIENDELIJK VERWARMEN	136

Hoofdstuk 12

Samen en alleen	137
<i>Doe dit niet alleen</i>	138
<i>Praten over kanker</i>	138
<i>Relaties veranderen</i>	140
<i>Hitte of vrieskou?</i>	142
OEFENING: IK ADEM IN EN WEET	143
<i>Reactiepatronen in communicatie</i>	143
<i>Verdringen, verdrinken of vernieuwen</i>	144
<i>Elkaar zien</i>	145
<i>Elkaar horen</i>	146
OEFENING: KIJK VERDER DAN MET JE OGEN	147

Hoofdstuk 13

Wachten	149
<i>U bent zo aan de beurt</i>	150
OEFENING: LAAT JE SPANNING SMELTEN MET JE ADEM	150
<i>Geduld</i>	151
OEFENING IN DE WACHTKAMER: ADEMEN IN EEN DRIEHOEK	152
<i>De schoonheid van wachten</i>	152
<i>Bereid je voor</i>	154

Hoofdstuk 14

Angst	157
Overleven	158
OEFENING: TELLEN VAN DE ADEMHALING	159
<i>Drie reactiepatronen die je niet voor het kiezen hebt</i>	160
OEFENING: JE VOETEN VOELEN	161
<i>Aanstichters van angst</i>	163
<i>Bedank je brein</i>	164

Hoofdstuk 15

Angst beter begrijpen	165
<i>Dit wil ik niet!</i>	168
<i>Overdenking – in je eigen staart bijten</i>	168
<i>Uitloggen</i>	169
OEFENING 6 (↓) – FLUISTEREN TEGEN ANGST	172

Hoofdstuk 16

Als je blijft piekeren	173
OEFENING: OVER HERKAUWEN GESPROKEN	174
<i>Getob in een rondje</i>	174
<i>Gebruik je verstand beter, zoek je toevlucht tot de Boeddha</i>	176
OEFENING: KALMTE VAN DE BERG	177
<i>Niet zo serieus</i>	178
<i>Licht en duister</i>	179

Hoofdstuk 17

Ook dit gaat voorbij	181
<i>Ogen van heilheid</i>	182
<i>De wegspringende schaduw</i>	183
OEFENING: BLAAS GEDACHTEN WEG	184
<i>Roes van onaantastbaarheid</i>	184
<i>Breedte en diepte</i>	185
<i>Top 5 van stervenden</i>	186

OEFENING 7 Ⓡ – MEDITEREN OVER DE DOOD	190
Hoofdstuk 18	
Tijd van leven	191
OEFENING: OGENTROOST	192
<i>En nu?</i>	192
<i>Herstel is een proces</i>	196
<i>Veranderlijkheid zien</i>	198
OEFENING: ZONDER MASKER	198
<i>Niets is vanzelfsprekend</i>	199
<i>Wek de dimensie van innerlijke stilte in jezelf</i>	200
OEFENING 8 Ⓡ – TEVREDEN IN HET NU	201
Slotwoorden	203
<i>Bouwen aan vertrouwen</i>	203
<i>Meer?</i>	204
<i>Leven vanuit jouw waarden</i>	204
<i>Reflecteer</i>	207
Dankwoord	209
Over de auteurs	213
Literatuur	215
<i>Enkele geraadpleegde websites</i>	224
Verder lezen over mindfulness	227



Voorwoord

Wie heeft tegenwoordig niet een familielid dat worstelt of geworsteld heeft met een van de vele vormen van kanker? Mijn vader is tien jaar geleden overleden aan slokdarmkanker, nadat hij al eens maagkanker had gehad. Mijn broer overleed vorig jaar aan de gevolgen van mondbodemkanker. Onlangs meldde het Centraal Bureau voor de Statistiek dat kanker in 2013 de meest voorkomende doodsoorzaak was, nog voor hart- en vaatziekten. Kanker is een nare ziekte, die ons allemaal kan overvallen en het leven dan compleet op zijn kop zet.

In dit boek hebben Ida Linse en Marijke Bruining de handschoen opgenomen om alles wat maar bij het omgaan met de ziekte kanker hoort te verwoorden, vanaf de diagnose tot en met de emotionele en fysieke impact van de behandelingen en de periode van heroriëntatie na herstel. In het boek wordt onmiddellijk voelbaar dat ze schrijven als ervaringsdeskundigen en ook vanuit ruime ervaring met het werken met kankerpatiënten. Daardoor worden allerlei knelpunten en soms ook heel verrassende aandachtspunten in het ziekteproces op een zeer heldere manier verwoord.

Wat het boek bijzonder maakt, is dat Linse en Bruining een verbinding leggen met de beoefening van mindfulness, een in onze cultuur betrekkelijk nieuwe benaderingswijze van pijn en ziekte, waarmee we het vermogen ontwikkelen om gewaar te kunnen zijn van wat we op het moment ervaren. Dit vermogen om met milde aandacht aanwezig te zijn bij datgene wat we als moeilijk ervaren, blijkt op allerlei manieren innerlijke ruimte te geven. We trainen onszelf als het ware om meer op ons gemak te kunnen zijn bij allerlei onvermijdelijke vormen van ongemak in het leven. Linse en Bruining maken hierbij dankbaar gebruik van het baanbrekende werk van de Amerikaanse specialist en moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn, die ca. 35 jaar geleden de ontspannende en ruimte schepende effecten van mindfulness-technieken uit het oosten ervoer en deze graag wilde gaan doen toepassen in de reguliere gezondheidszorg. De door Kabat-Zinn ontworpen training Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is inmiddels een gerespecteerde en evidence-based behandelwijze geworden bij stress en pijn. De auteurs van dit boek hebben zich ook sterk laten inspireren door het Breathworks-programma van Vidyamala Burch, die zelf veel fysieke pijn heeft moeten doorstaan na ernstig rugletsel, maar dankzij de beoefening van mindfulness toch geleidelijk aan een weg heeft gevonden naar een hogere kwaliteit van leven.

Het boek dat hier voor je ligt maakt mindfulness zeer toegankelijk voor mensen die geen groepstraining kunnen volgen, maar wel graag willen kennismaken met de beoefening van mindfulness. De vele oefeningen in dit boek zijn dan ook zeer helder en toegankelijk beschreven en kunnen ook als audiobestanden, via de websites www.mindfulnessbijkanker.nl en www.boompsychologie.nl/mindfulness-bij-kanker, worden beluisterd.

Mindfulness bij kanker is niet alleen geschikt voor mensen met kanker. Ook mantelzorgers kunnen veel baat hebben bij het lezen van dit boek. Kanker hebben we immers doorgaans niet alleen: ook onze partner, kinderen, familie en vrienden worden geraakt door de

effecten van de ziekte. Daarnaast is het boek ook heel verhelderend voor hulpverleners die dagelijks werken met ernstig zieke mensen, doordat ze bijvoorbeeld begrip leren opbrengen voor het door chemokuren minder goed functionerende ‘chemobrein’.

Naast mindfulness wordt tegenwoordig het begrip ‘compassie’ steeds vaker genoemd als een onmisbare kwaliteit in ons leven. De Amerikaanse hoogleraar psychiatrie, auteur en ondersteuner van neurowetenschappelijk onderzoek Daniel Siegel stelt in een van zijn boeken dat ‘hedendaags onderzoek de overtuiging bevordert dat vriendelijkheid en compassie voor het brein zijn wat de adem is voor het leven’. *Mindfulness bij kanker* ademt van begin tot eind een sfeer uit van compassie, onder het door Oscar Wilde geïnspireerde motto: ‘Het is niet zozeer het perfecte, maar het imperfecte in ons dat de meeste liefde nodig heeft.’

Frits Koster

Frits Koster is meditatieleraar en mindfulness- en compassietrainer. Hij is medeontwikkelaar van de cursus ‘Houvast voor elkaar’, voor partners van mensen die kanker hebben (gehad): www.houvastvoorelkaar.nl.



Inleiding: Mindfulness bij kanker

Mindfulness is eenvoudigweg je bewust zijn van wat er precies nu gebeurt, zonder te wensen dat het anders was; te genieten van het plezierige zonder je eraan vast te klampen als dat verandert (want dat zal het); verkeren met het onplezierige zonder de angst dat het altijd zo zal blijven (want dat zal niet zo zijn).

JAMES BARAZ

Wie hoort dat hij kanker heeft, voelt dat er een wankel toekomst in het verschiet ligt, en dat maakt bang. Het brein maakt overuren. Voor het moment van de tragische diagnose leek het van onszelf af te hangen of we gezond en gelukkig zouden zijn, zouden falen of slagen. Kanker, dat was iets wat anderen kregen. Voor hen kon je klaarstaan en zorgen, met hen meelevend, om hen rouwen. En dan opeens is kanker jouw eigen leven binnengedrongen. Dit boek is geschreven voor iedereen die de diagnose kanker te horen krijgt. Het is geschreven door vrouwen die borstkanker kregen en zich net als bijna alle kankerpatiënten te midden van angst, verdriet en stress afvroegen: 'Wat is nú echt belangrijk in mijn leven?' Het biedt praktische steun die helpt om te ontdekken en erva-

ren wat voor jou tijdens en na het ziekteproces wezenlijk van waar-
de is.

*Wat kan ik nog? Hoe ga ik me voelen? Kan ik iets
met mijn geest, nu mijn lijf het laat afweten?*

PATIËNT

Er zijn al heel wat boeken over mindfulness geschreven. Onze reden om er nog een te schrijven is heel persoonlijk. Tijdens onze ziekte kwamen we, op zoek naar verdieping, in aanraking met het rijke domein dat mindfulness bleek te zijn. De oefeningen en inzichten hielpen ons met volle aandacht aanwezig te zijn in de soms bizarre cocktail van emoties en gebeurtenissen tijdens onze ziekte. Het bracht ons enige beschutting en stabiliteit zonder dat we het zware, het nare probeerden te vermijden. Wij gunnen iedereen die te maken heeft met kanker te proeven van deze mogelijkheden, om tijdens hoogte- en dieptepunten ook iets anders te ervaren dan hulpeloosheid. Mindfulness beoefenen heeft alles te maken met je openen voor ‘wat er is’: ziekte, verlies, verwarring, stress, maar evengoed blijdschap en schoonheid. Iedereen heeft dit vermogen tot aandachtig aanwezig zijn: het is een natuurlijke grondtoon in ons allemaal.

Maar we spreken niet alleen uit eigen ervaring als we zeggen dat in alle opschudding die kanker veroorzaakt mindfulness meer opmerkzaamheid en vertrouwen kan opleveren. Tegenwoordig behoort mindfulness tot een van de meest onderzochte interventies voor lichamelijk en geestelijk welbevinden. Niemand had dat bij de lancering van de eerste Mindfulness-Based Stress Reduction Training van Jon Kabat-Zinn in 1979 kunnen voorspellen. Deze Amerikaanse bioloog wilde een alternatief bieden aan uitbehandelde patiënten die geen baat hadden bij de gangbare methoden voor het bestrijden van pijn en stress. Hij stelde vanuit de boeddhistische traditie een acht weken durend mindfulnessprogramma samen, dat

sindsdien verrassend positieve resultaten afwerpt: de fysieke klachten van patiënten nemen af en psychisch voelen ze zich een stuk beter.

Het is alsof er iets verschuift in je bewustzijn. Al is het maar zo miniem, de overgave aan het natuurlijke leven is verstoord.

PATIËNT

Het is verheugend dat een traditie van boeddhistische wijsheid en mindfulnesspraktijken inmiddels is ingebed in een wetenschappelijk en theoretisch kader. De belangrijkste informatie in dit boek berust dan ook op breed en langdurig internationaal onderzoek vanuit uiteenlopende disciplines, en niet louter op onze persoonlijke en professionele ervaring met mindfulness. Duidelijk is ook dat er tijdens het ziekteproces oneindig veel te ontdekken en beleven is. Dat is een radicaal ander uitgangspunt dan te denken: 'Als ik de ziekte heb overwonnen, kan ik mijn leven pas weer oppakken.' Het is een prachtige ontdekking dat we juist *binnen* de gedwongen beperkingen van het leven tijdens ziekte en herstel onszelf en onze naasten liefdevolle aandacht kunnen geven, iets wat dieper gaat dan de consternatie van behandeling, controles, genezing, gevecht, onzekerheid en verdriet. Dat we verkennend, ontvankelijk aanwezig kunnen zijn. We hopen van harte dat het materiaal in dit boek bijdraagt aan de rust en zorgzaamheid die we tijdens kanker zo nodig hebben.

*Realiseer je dat juist dit lichaam, met pijn en plezier (...)
precies is wat we nodig hebben om volledig mens
te zijn, volkomen wakker, levendig.*

PEMA CHÖDRÖN (2008)

OVER DE WETENSCHAPPELIJKE ACHTERGROND VAN MINDFULNESS

Jarenlang waren meditatie en wetenschap gescheiden werelden. In de jaren na de introductie van mindfulness werd het onderzoek aangejaagd door de groeiende populariteit van mindfulness als panacee voor een scala aan klachten of problemen: stress, depressie, eetstoornissen, oorsuizen, pijn, rouw, ouderdom, het omgaan met ziektes zoals kanker of simpelweg voor het gevoel iets in het leven te missen. Daarbij hebben de verfijnde mogelijkheden om hersenfuncties te visualiseren en recente vernieuwingen in de psychologie en neurowetenschappen ervoor gezorgd dat we in ons brein kunnen rondkijken zonder dat we daarvoor op de snijtafel hoeven te liggen. We weten veel meer over hoe neurologische processen onze ervaring beïnvloeden en zelfs vormen. Lazar et al. (2005) concludeerden bijvoorbeeld dat de ervaringen die door meditatie worden opgeroepen samenhangen met een toegenomen dikte van de hersenschors (cortex).

De eerste studies naar mindfulness zijn vooral gedaan naar mindfulness bij depressie (bijv. Teasdale et al., 2000). Daardoor is een stevig fundament ontstaan voor de inzet van mindfulness op andere kwetsbaarheden van het mens-zijn. Desondanks is de vraag of mindfulness werkt en hoe we dat zo zeker weten niet in twee zinnen te beantwoorden. Er bestaan inmiddels twaalf instrumenten om de impact van mindfulness te meten. Voorbeelden hiervan zijn de MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale), de KIMS (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) en de CAMS (The Cognitive and Affective Mindfulness Scale). R. Baer (2011) beschrijft deze methoden in detail.

Ondanks het vele onderzoek kunnen veel studies de toets van wetenschappelijke betrouwbaarheid niet geheel doorstaan. Gelukkig vinden er steeds meer zogeheten gecontroleerde studies plaats, metastudies en meerjarige onderzoeken om duurzamere resultaten

te bepalen. De Vibe et al. bevestigden in hun metastudie van 2012 een matig positief effect van mindfulness op de geestelijke gezondheid van personen met fysieke klachten of lichte psychische problemen. Een andere noemenswaardige metastudie is die van Van der Meulen en Brandsma (2010). Hun overzicht van effectstudies beslaat vrijwel alle toepassingsterreinen van mindfulness (onder andere stress, opvoeding, alcoholverslaving, psychoses en somatische klachten). Verschillende onderzoeken zouden volgens hen aantonen dat 'mindfulness positieve veranderingen teweegbrengt bij een grote hoeveelheid verschillende psychische stoornissen en medische condities' (p. 1).

Als we kijken naar de specifiekere toepassing van mindfulness-technieken bij kankerpatiënten, dan ondersteunt de Deense meta-studie van Piet, Würtzen en Zachariae (2012) de stelling dat de methode de spanning rond kanker enigszins verzacht. Hun analyse van 22 studies naar op mindfulness gebaseerde begeleiding besloeg 1400 patiënten. De positieve effecten hielden aan tot ten minste zes maanden na de begeleiding. Dit zijn begrijpelijke resultaten, als we bedenken dat kanker een ernstige bedreiging vormt voor ons naar evenwicht strevende organisme. De ziekte opent de aanval op onze gevoelens van veiligheid, geborgenheid, voldoening en verbinding met anderen. Het lichaam antwoordt daarop met een directe stress-respons, gevolgd door mentale golven van angst, frustratie en ander emotioneel leed. 35 tot 40 procent van de kankerpatiënten lijdt aan ernstige vormen van angst en depressie.

Dat kankerpatiënten die mindfulness beoefenen minder gebukt gaan onder zorgen en depressie is intussen dus wel zeker, maar over de precieze manier waarop het werkt, is weinig zekerheid. Er bestaan wel meerdere vermoedens. De dialoog tussen boeddhisme, psychologie en neurowetenschappen heeft geleid tot meer begrip van de mechanismen achter deze behulpzame methode. De positieve effecten van mindfulness zijn toe te schrijven aan het kunnen schakelen van 'doen' naar 'zijn', het weer bewonen van het lichaam,

de overstap van verzet naar tolerantie en acceptatie, de warmte van zelfcompassie of het openen van het hart. Deze processen hebben één ding gemeen. Met mindfulness wend je je naar het lijden toe. Je doet een stapje terug van onplezierige ervaringen, wat helpt om ze te laten gaan.

VIJF PLUSPUNTEN

De rode lijn die uit het brede reservoir van onderzoek naar kankerpatiënten die mindfulness beoefenen naar voren komt, is dat ze minder angstklachten ervaren en minder last hebben van vermoeidheid, stress, stemmingswisselingen en slaapproblemen. Samengevat komen we tot de volgende vijf werkzame elementen van mindfulness.

Wees een eiland in jezelf. Je hoeft dat nergens anders te zoeken.

THICH NHAT HANH (2010)

1. Je doorbreekt een patroon.

De zintuiglijke beleving van mindfulness helpt bij het herkennen van wat je denkt en voelt. Door je bewust te worden van je lichaam, gedachten, meningen en gevoelens verstoort je de onbewuste gedachteruis die leidt tot tobben. Je leert als het ware het piekeren te 'zien'. Herhaald gedrag stimuleert hersendelen en verbindingen in je brein, waardoor (soms ongewenste) automatismen ontstaan: routinegedrag. Mindfulness creëert een keuzemogelijkheid. Doordat je emoties en reactiepatronen (eerder) herkent, kun je bepalen of je ook anders wilt reageren en alternatieven hebt voor je gedrag.

2. Je leert gedachten en emoties toe te laten.

Mindfulnessoefeningen laten je niet alleen helderder kijken. Je wordt naar je emoties toe gebracht en laat ze toe, in plaats van dat je ze vermijdt of negeert. Je onderzoekt je emoties en gedachten, be-

weegt ernaartoe zonder direct te reageren. Je laat je oordeel voor wat het is en benoemt simpelweg wat je tegenkomt: 'Dit is denken', 'Dit is voelen.' Door te onderkennen wat er is, heb je er minder last van.

3. Je ontspant.

Met de meditaties en oefeningen in 'aandachtig bewegen' kun je leren je beter te ontspannen en concentreren. Je lichaam behoudt een zekere soepelheid. Beetje bij beetje zet je ook een fysiek proces in gang. De hoeveelheid cortisol (stresshormoon) in je bloed daalt en de hoeveelheid melatonine (een slaaphormoon) neemt toe. Mindfulness maakt daarnaast de prefrontale cortex actiever, een hersengebied dat helpt om angsten en zorgen de baas te blijven. Hierdoor neemt je veerkracht toe.

4. Je zit minder 'in je hoofd'.

Met de oefeningen herstel je het contact met je lichaam. Daardoor pik je eerder signalen op van hoe je er nu voor staat. Je verspilt minder energie aan dagdromen of piekeren. Dat zorgt ervoor dat je niet langer de strijd aangaat met zaken die je toch niet kunt veranderen. Daarmee ontstaat er ruimte voor inzicht en andere keuzes. Je geest leert de aandacht te richten op wat op dit moment belangrijk voor je is.

5. Je ondersteunt je immuunfuncties.

Het is intussen wetenschappelijk bewezen (zie onder andere Wittek-Janusek et al., 2008) dat emotioneel leed chemische en neurologische processen activeert. Het verhoogt bijvoorbeeld de aanmaak van stresshormonen, die op hun beurt je afweersysteem beïnvloeden. Dat is op zijn zachtst gezegd onhandig op een moment dat je immuunsysteem optimaal weerstand moet bieden tegen tumorcellen en infecties. Meditatie brengt aantoonbare veranderingen te weeg in je hartslag, bloeddruk en hersenactiviteit.