

Mindfulness : waar cognitieve gedragstherapie en spiritualiteit elkaar ontmoeten?

Sinds enkele jaren waait er een spirituele wind door de niet-alternatieve psychotherapiewereld. Dat die wind zich bovendien vooral laat voelen in de cognitieve gedragstherapie is op zijn minst merkwaardig te noemen.

Uit wetenschappelijk onderzoek was al langer duidelijk dat aandachtsprocessen een belangrijke rol spelen in het in stand houden van verschillende psychopathologische syndromen. Iemand met sociale angst zet bij een ontmoeting met een medemens zijn aandacht op zijn lichamelijke gewaarwordingen, merkt aldus meteen dat hij rood aan het worden is of begint te zweten, en de vicieuze cirkel zet zich op gang. Bovendien is het daardoor moeilijk om zich op het gesprek te concentreren, stukt men en lijkt even alles om zeep... Een gelijkaardig mechanisme doet zich voor bij hypochondrie en faalangst bijvoorbeeld.

Intussen bleek Marsha Linehan vanuit haar benadering voor persoonlijkheidsstoornissen en in het bijzonder de borderline persoonlijkheidsstoornis in haar dialectische gedragstherapie de term 'acceptance' te introduceren als dialectische tegenhanger voor 'change'. Acceptance ziet ze als radicale aanvaarding en hiermee verwijst ze naar het Boeddhistische gedachtegoed rond onthechting. Typische oefeningen als 'blijf glimlachen terwijl je aan je ergste vijand denkt' zijn dan ook een onderdeel van haar psychosociale vaardigheidstraining.

Hiermee was het hek van de dam : cognitieve therapie, waarbij men minutieus gedachten en kerncognities over zichzelf, de ander en de wereld opspoort en uitdaagt, werd als minder zaligmakend gezien, piekertheorieën gaven aan dat metacognities (wat je over je gedachten denkt) in veel gevallen de boosdoener zijn en de baan was geruimd voor 'mindfulness'. Mindfulness kun je omschrijven als de vaardigheid om in het hier en het nu je aandacht te richten op datgene waar je je aandacht wil op richten en dit zonder hierover te oordelen, enkel de gewaarwording tot je laten doordringen

Door 'mindful' om te gaan met (depressieve of andere) gedachten of invallen die je van tijd tot tijd belagen leer je er meer welwillend mee omgaan en kun je de vergeefse pogingen om ze weg te redeneren of weg te duwen achterwege laten.

Je leert ondertussen ook wat meer afstand nemen van tegenover jezelf en de wereld - een meer onthechte attitude - waardoor 'tegenslag' als wat minder rampzalig ervaren wordt.

Meditatie is vooralsnog de aangewezen weg om deze attitude te leren. Segal, Williams en Teasdale hebben een sessiereeks van 8 sessies van twee en een half uur uitgewerkt voor mensen die lijden aan terugkerende depressies. In dit programma leert men de aandacht te richten op het lichaam, op de ademhaling, en tenslotte op gedachten en er niet-beoordelend mee om te gaan.

Uit onderzoek blijkt deze methode erg effectief in de preventie van herval. Minister Vervotte heeft dan ook een grootscheeps onderzoek opgezet in Oost-Vlaanderen om de werkzaamheid ervan verder te onderzoeken en de verspreiding er van te stimuleren.

Dit programma is leuk om volgen, vraagt wel veel tijd aan huiswerk en oefening en vooral : het laat je ontdekken dat je niet de slaaf hoeft te zijn van de gedachten die in je opkomen. Een zekere innerlijke rust en beter in staat zijn om je te onthechten van alles om en in je heen is toch wel een boeiende revelatie.

De combinatie van cognitieve therapie en meditatiepraktijken zorgt er voor dat de wat esoterische methoden voldoende gekaderd worden en toch wat op westerse leest geschoeid zijn, zonder de oosterse meerwaarde te niet te doen.

Mindfulness wordt in de VS tegenwoordig geïntroduceerd in gevangenissen, in scholen, bij verslaafden en dergelijke meer. Het ziet er naar uit dat er nog vele uitwerkingen te beleven zullen vallen.

En voor de gedragstherapie betekent Mindfulness zowel een uitbreiding en verfijning van de theoretische basis als van de praktische uitwerking.

Wordt allicht vervolgd...

Jan Callens