

# Mindfulness, cognitieve psychologie en religie

JOKE HELLEMANS

---

## SAMENVATTING

In dit artikel wordt ingegaan op de herkomst, de geschiedenis en de betekenis van het begrip 'mindfulness'. Mindfulness, een vaardigheid en houding die oorspronkelijk uit het boeddhisme voortkomen, heeft zich in het Westen verder ontwikkeld als een agnostische stroming. Daarnaast blijken er veel raakvlakken te zijn met de cognitieve psychologie. In dit artikel wordt uiteengezet hoe deze stromingen zich tot elkaar verhouden. Tot slot komt de vraag aan de orde hoe het zit met het religieuze aspect van mindfulness en in hoeverre een christen hier zonder gewetensnood aan zou kunnen deelnemen.

Trefwoorden: mindfulness, boeddhisme, cognitieve psychologie

---

## INLEIDING

In de afgelopen vijf jaar neemt de mindfulness in toenemende mate een belangrijke plaats in de praktijk van de Geestelijke Gezondheidszorg in. In vele GGZ instellingen wordt inmiddels de mindfulness in de vorm van een acht-weekse training aangeboden. In de training leert men middels verschillende soorten meditatie zich anders te verhouden tot gedachten, waardoor men zich hierdoor minder laat meeslepen. Dit blijkt een positieve invloed te hebben op psychische klachten.

## WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness betekent: doelbewust aandacht geven, op dit moment en zonder oordeel. Mindfulness wordt ook wel vertaald met: opmerkzaamheid, gewaar-zijn in dit moment, aandacht. Mindfulness is die aandachtskwaliteit die opmerkt zonder te

kiezen, zonder voorkeur; een keuzeloos gewaar-zijn dat, net als de zon, zijn licht op alles even sterk laat schijnen. Dit soort oplettendheid leidt tot een groter bewustzijn, helderheid, en aanvaarding van de werkelijkheid op dit moment. Men heeft het beoefenen van mindfulness wel het hart van de boeddhistische meditatie genoemd.

'Het ontleent zijn kracht aan de praktische toepassingsmogelijkheden. Je hoeft er geen boeddhist voor te zijn. Een boeddha betekent: 'De ontwaakte, hij die zich bewust is geworden van zijn ware natuur'. Mindfulness is niets meer of minder dan een praktisch middel om je verbondenheid met de volheid van je wezen te versterken door een systematisch proces van zelfwaarneming, zelfonderzoek en aandachtig handelen. Je zou het ook 'je verbinden met je hart' kunnen noemen' (Kabat-Zinn, 1996). Mindfulness kunnen we ontwikkelen

door inzichts-meditatie, ofwel vipassana-meditatie. Vipassana-meditatie is een manier van beoefening die ons in staat stelt ons te openen, zodat we ons lichaam, ons hart, onze geest en de wereld om ons heen helder kunnen zien, en een wijze en mededogende manier kunnen ontwikkelen om met deze wereld om te gaan en haar te begrijpen.

#### RELIGIE OF PSYCHOLOGIE?

De Boeddha benadrukte altijd dat alle inzicht slechts bereikt kon worden door zelf de geest en de verschijnselen te onderzoeken, en hij benadrukte dat je niets zomaar van een ander, en ook niet van hem, moest aannemen.

Volgens de overlevering ontmoette de Boeddha vlak na zijn verlichting een man die werd getroffen door de bijzondere uitstraling en sereniteit van zijn aanwezigheid. De man bleef staan en vroeg:

‘Mijn vriend, wat bent u? Bent u een hemels wezen of een god?’

‘Nee’, zei de Boeddha.

‘Bent u dan een magiër of een tovenaars?’

Weer antwoordde de Boeddha: ‘Nee.’

‘Bent u een gewoon mens?’

‘Nee.’

‘Maar mijn vriend, wat bent u dan wel?’

De Boeddha antwoordde: ‘Ik ben ontwaakt.’

De Boeddha claimde geen goddelijkheid, en pretendeerde slechts een methode<sup>1</sup> te onderwijzen om het lijden te overwinnen. Deze methode is niet iets om te geloven, maar om te doen. Hij nodigde de mensen uit zelf te onderzoeken wat lijden is, te begrijpen wat de oorsprong is, de oorsprong van het lijden los te laten en een levenswijze te ontwikkelen. Deze levenswijze wordt verder uitgewerkt in het achtvoudige pad<sup>2</sup>. Zo heeft het boeddhisme de eerste vijf eeuwen dan ook bestaan, maar langzamerhand, mede door de verspreiding naar andere culturen waar men de Boeddha begon te vereren, werd de *dharma* meer als dogma en als religie gezien, en verloor het zijn agnostische en kritische kant. Het boeddhisme ontwikkelde zich in de oosterse landen (China, Japan, Thailand, Tibet, Burma, India et cetera) als religie, hetgeen gepaard ging met moraal, gebruiken, gewoonten, kunstuitingen, die ook invloed hadden op de cultuur. Ongeveer vanaf de helft van de vorige eeuw kwam het boeddhisme naar het Westen; boeddhis-

tische oosterse monniken vestigden zich als leraar in het Westen, zoals de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh. Ook de opvattingen van de in wetenschap geïnteresseerde Dalai Lama hebben grote invloed op het westerse boeddhisme. Hij noemt boeddhisme ‘The science of mind’. Omgekeerd gingen veel westerse wetenschappers en zoekers naar het Oosten en kwamen, soms na vele jaren, terug met boeddhistische kennis die zij via boeken en cursussen overdroegen op westerse geïnteresseerden, zoals bijvoorbeeld Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Wallace, Ken Wilber, Mark Epstein, Stephen Batchelor, Francisco Varela, Matthieu Ricard, Eckart Tolle en Jon Kabat-Zinn.

Bovengenoemde mensen zijn veelal wetenschappers, psychologen die geïnteresseerd zijn in de kracht en eenvoud van deze methode om het lijden in onze steeds meer gematerialiseerde en vervreemde cultuur beter te kunnen hanteren. Gaandeweg ontstaat een westers boeddhisme, waarbij deze in een vorm is gegoten die past bij de westerse cultuur. In deze cultuur staat wetenschap in een hoog vaandel, en is het boeddhisme meer agnostisch en seculier dan religieus gekleurd.

#### MINDFULNESSTRAINING

Eén van deze wetenschappers is Jon Kabat-Zinn. Hij was moleculair bioloog, wetenschapper, en daarnaast vertrouwd met boeddhistische meditatie en yoga. Hij ontwikkelde de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) vanaf 1979 (Kabat-Zinn, 2000). De opzet van deze acht-weekse training is, dat het toegankelijk is voor iedereen en niet alleen voor een klein elitair groepje. De training was in eerste instantie ontwikkeld voor zieke mensen met chronische klachten die uitbehandeld waren. De kern van de training bestaat uit het ontwikkelen van ‘mindfulness’. In de training combineert Kabat-Zinn westerse kennis over stress met boeddhistische oefeningen (meditatie en yoga). De mensen leren in deze training een open, niet-reactieve, niet-oordelende houding. Daardoor konden ze de stress die met de ziekte gepaard ging beter hanteren, waardoor het herstelvermogen toenam. Anderzijds konden ze hun beperkingen beter accepteren. In de training raken mensen vertrouwd met begrippen als: niet-oordelen, acceptatie, geduld, loslaten, vertrouwen, frisse blik, niet-streven. Niet

onbelangrijk is dat Kabat-Zinn een wetenschapper is, en dus zijn methode onder de loep legt van de kritische westerse, positivistische wetenschap. Zijn vele heldere, wetenschappelijke publicaties met positieve resultaten (Kabat-Zinn 1985, 1986, 1992) maken hem in brede kring geloofwaardig, en hierdoor verspreidt deze methode zich in hoog tempo in de psychologie, de gezondheidszorg en nu ook steeds meer in het bedrijfsleven. Om de mensen niet af te schrikken, vermijdt Kabat-Zinn in het begin de woorden 'boeddhisme' en 'meditatie'. Hij zegt hierover in een interview: 'De MBSR is boeddhisme zonder het boeddhisme te noemen.' Wel gebruikt hij het woord mindfulness. De training bestaat uit acht sessies die wekelijks over een periode van acht weken worden gevolgd. Men leert in de sessies de verschillende oefeningen; en thuis wordt men geacht dagelijks drie kwartier te oefenen, met behulp van CD's. Men traint op deze wijze de geest. Zo leert men zien hoe de geest geconditioneerd is in inadequate gewoontes en patronen en hoe men hiervan kan loskomen.

#### COGNITIEVE PSYCHOLOGIE

Ook de cognitieve psychologie richt zich op de beëindiging van psychisch lijden. En zo zijn we aangekomen bij de link van de mindfulness naar de cognitieve psychologie.

Hoewel Kabat-Zinn zich in eerste instantie voornamelijk richtte op lichamelijk lijden, werd al spoedig duidelijk dat deze training ook enorm aansloeg bij mensen met psychisch lijden, hetgeen ook door onderzoek werd aangetoond (Kabat-Zinn, 1992). Eén van de meer bekende en grote onderzoeken richtte zich op de terugvalpreventie van depressie. De auteurs Segal, Williams en Teasdale (2004), allen wetenschappers uit de hoek van de cognitieve psychologie, ontwikkelden de Mindfulness Based Cognitive Psychotherapy, ofwel MBCT. Dit was een eveneens acht-weekse training, die gebaseerd was op de MBSR met wat aanpassingen voor de specifieke doelgroep, namelijk mensen met recidiverende depressies. Door te leren stil te worden en de geest te onderzoeken vanuit een niet-oordelende open houding, wordt men zich bewust van de automatische irrationele overtuigingen en cognities die bij depressies een rol spelen. Zo kunnen ze herkend en ontkracht

worden. Door de geest te trainen door meditatie ontstaat er meer distantie ten opzichte van negatieve emoties; de heftigheid verdwijnt hierdoor. Men wordt er niet meer door bezet, maar ziet zo'n emotie als een voorbijgaande, vluchtige gebeurtenis. Daarnaast wordt een houding van mildheid en compassie ten aanzien van zichzelf en anderen gecultiveerd.

In een dialoog tussen de Dalai Lama en de grondlegger van de cognitieve therapie, Aaron Beck, op een congres in Göteborg<sup>3</sup>, zijn beiden het erover eens dat psychisch lijden en negatieve emoties ontstaan door 'delusion' of misconceptie, ofwel vervormingen van de werkelijkheid. Deze misconcepties zijn bijvoorbeeld: 'Ik heb altijd recht op geluk' of 'Ik heb een fout gemaakt en daarom ben ik een mislukkeling'. Beck: 'Wij gaan die misconcepties uitdagen; door ze op logica en realiteit te bevragen, hopen we dat de cliënt ze gaat vervangen door reëlere overtuigingen.' De Dalai Lama: 'Wij doen dat door analytische meditatie, ofwel vipassana.' In de vipassana-meditatie ontwikkelen we een helder bewustzijn van de geest, en herkennen we onze vooroordelen en angsten als bron van ons lijden en isolement. In plaats van automatisch en onbewust, worden ze bewust. Daardoor ontstaat er een keuze en kunnen we ook de verantwoordelijkheid nemen voor onze pijn. Beiden streven er naar de realiteit te zien zoals hij is, zo helder mogelijk. En als we deze werkelijkheid helder zien, aldus de Dalai Lama, dan zien we dat we sociale wezens zijn die allemaal afhankelijk van elkaar zijn; dat we allemaal met elkaar samenhangen. En als je dat ziet, dan is de pijn van de ander je eigen pijn en vice versa. Zo ontwikkel je als vanzelf compassie voor het lijden van de ander.

In dit opzicht verschilt de cognitieve psychologie van de mindfulness; concepten als compassie en liefdevolle vriendelijkheid komen in de cognitieve psychologie niet aan de orde.

Een ander, hiermee samenhangend verschil is, dat in de mindfulness de mens wordt benaderd vanuit een houding van totale acceptatie: Je bent goed zoals je bent. Bij de cognitieve therapie is er meer een houding van: Er is iets mis met je, en je hebt hier hulp bij nodig.

Dit verschil in houding zou wel eens een rol kunnen spelen in de enorme populariteit van de

mindfulness benadering. Om deze houding van acceptatie bij de behandelaar te ontwikkelen, wordt er van de behandelaar verwacht dat deze zelf ook intensief mindfulness beoefent. Zelf, als mindfulnessbeoefenaar, ervaar ik dat als een enorme verrijking van mijn leven.

#### MINDFULNESS EN CHRISTENDOM

Hoe verhoudt mindfulness zich tot het Christendom? Bijten ze elkaar? Zelf heb ik in mijn jeugd actief het Vrijzinnig Christendom beleden, en heb ik nooit ervaren dat het niet samengaat. Integendeel, waarden als naastenliefde ervaar ik nu, door het beoefenen van meditatie, meer als komend van binnenuit, en niet als iets dat van buitenaf is opgelegd. ‘God is liefde’, zei de dominee tegen mij toen ik hem als zestienjarige vroeg wie of wat God eigenlijk was. Op mijn verbaasde blik reageerde hij: ‘God is hier tussen jou en mij’. Ik voelde een openheid in mijn hart, en ben dat in de loop der jaren gaan zien als God.

Thich Nhat Hanh beschrijft in zijn boek *Jezus en Boeddha als broeders* hoe naastenliefde slechts kan ontstaan uit begrip voor de ander. Begrip brengen we op door ons diepgaand te verplaatsen in de ander. Zonder begrip is liefde niet mogelijk. Begrijpen is de sleutel van de deur naar liefde. Begrijpen is het proces van diep schouwen. Meditatie houdt het diep schouwen van de dingen in, het diep aan de dingen raken. Dan zie je, dat jij niet de enige bent die lijdt. En als je gelooft dat je lijden wordt veroorzaakt door de mensen om je heen, moet je opnieuw beter kijken (Thich Nhat Hanh, 2001).

De vraag rijst of het ethisch verantwoord is deze – op het boeddhisme gebaseerde methode – aan te bieden aan christenen. Hoewel Kabat-Zinn, toen hij in de jaren tachtig deze training in Amerika ontwikkelde, het woord boeddhisme en meditatie vermeed, vind ik dat in deze tijd niet meer op zijn plaats. Er is zoveel openheid en kennis die toegankelijk is voor iedereen. Iedereen kan voor zichzelf bepalen of dit past bij zijn religie of levensovertuiging. Meditatie is niet meer alleen iets voor vage, new age-types, maar heeft de afgelopen tien jaar een steeds belangrijker plaats ingenomen in onze cultuur en samenleving. In de hectiek van deze tijd hebben we steeds vaker behoefte aan de vertraging

en verstilling waartoe meditatie ons uitnodigt.

Een dominee die deelnam aan één van mijn mindfulness-trainingen heeft dit als een verrijking van zijn leven en werk ervaren. Welke christen wil niet leren stil te worden? Welke christen wil niet leren verbondenheid te voelen en zijn hart te openen?

Maar uiteraard is men totaal vrij. Inmiddels hebben meer dan 200 mensen deelgenomen aan mijn trainingen. Er is altijd een gesprek vooraf, waarin ik iets vertel over de training en de achtergrond van de training. Twee keer heeft iemand vanuit zijn geloofsovertuiging ervan afgezien deel te nemen, de één was verbonden aan een streng christelijke sekte, en de ander was een moslim die aan de Imam om toestemming vroeg, die vervolgens niet werd verleend. Overigens heb ik vele cliënten met een moslimachtergrond in mijn trainingen gehad.

Ik zie zelf dan ook geen enkel bezwaar om deze door het boeddhisme geïnspireerde agnostische mindfulness-training aan te bieden aan iedereen, christen, hindoe of islamiet, die op deze manier bezig wil zijn met het verlichten van zijn eigen lijden.

#### NOTEN

- 1 Deze methode wordt in het boeddhisme de *dharma* genoemd, ofwel de leer van de Boeddha.
- 2 De kern van het boeddhisme wordt gevormd door de vier edele waarheden, namelijk: 1: De waarheid van het lijden (*dukkha*). We hebben onbehagen in lichaam en geest. We moeten de aanwezigheid van dit lijden herkennen en erkennen en er contact mee maken. 2: Er zijn oorzaken van het lijden (namelijk te vinden in onze geest): Verlangen en manifestatiedrang, Afkeer en Onwetendheid. 3: We kunnen dit lijden beëindigen /verlichten. 4: De waarheid van het achtvoudige pad. De vaardigheid mindfulness valt onder de vierde edele waarheid en is één van de acht te ontwikkelen vaardigheden.
- 3 International Congres voor cognitieve psychologie in Göteborg, Zweden, 2005.

#### LITERATUUR

- Batchelor, S. (1998). *Boeddhisme zonder geloof*. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.
- Deenen, J.van & P. den Dulk (2006). *De mysticus in jezelf*. Kampen: Ten Have.
- Kabat-Zinn, J., L. Lipworth & R. Burney (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Be-*

- havioral Medicine*, 8, 163-190.
- Kabat-Zinn, J., L. Lipworth, R. Burney & W. Sellers (1986). Four year follow-up of a meditation-based program for the regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.
- Kabat-Zinn, J., A.O. Massion, J. Kristeller, L.G. Peterson, K. Fletcher, L. Pbert, W.R. Lenderking & S.F. Santorelli (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Waar je ook gaat daar ben je*. Utrecht: Servire.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Handboek meditatief ontspannen*. Haarlem: Becht-Gottmer.
- Segal, Z., J. Williams & J. Teasdale (2004). *Aandachtgerichte cognitieve therapie voor depressie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Thich Nhat Hanh (2001). *Jezus en Boeddha als broeders*. Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.

Drs. Joke Hellemans is klinisch psycholoog/psychotherapeut. Zij is werkzaam bij UvA-Virenze, Academisch behandelcentrum voor ouder en kind, en aan het AMCdeMeren, beide in Amsterdam. Zij is gecertificeerd mindfulnesstrainer en heeft haar opleiding hiervoor gevolgd in Amerika, aan het Center for Mindfulness in Massachusetts.

Zij geeft mindfulnesstrainingen aan collega's bij de RINONoordHolland en is verbonden aan het Instituut voor Mindfulness als docent tot mindfulnesstrainer.

Info en bestellen mindfulnessCD's: [www.livingmindfulness.nl](http://www.livingmindfulness.nl); [info@livingmindfulness.nl](mailto:info@livingmindfulness.nl)

#### PERSONALIA