

De geschiedenis van de mindfulnesstraining

De cursus Aandachttraining is aan het eind van de jaren '70 ontwikkeld door de Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn werkte in een academisch ziekenhuis in Massachusetts waar hij in contact kwam met cliënten met chronische ziekten, vermoeidheid en pijnklachten, voor wie de reguliere geneeskunst geen oplossing (meer) bood. Voor deze doelgroep ontwikkelde Kabat-Zinn een 8-weeks trainingsprogramma dat hij *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* noemde. Als ervaren meditator vermoedde hij dat mindfulness meditatie een ondersteunende rol zou kunnen spelen in het leren hanteren en mogelijk helen van klachten. Het programma leert "de kunst van bewust leven."

De training bleek enorm succesvol. Deelnemers rapporteerden na afloop van de cursus vermindering van fysieke klachten, toegenomen energie en vitaliteit, en in het algemeen een grotere kwaliteit van leven. Gaandeweg sloeg de cursus in steeds bredere kring aan. Niet alleen lichamelijke klachten, maar ook het leven van alledag brengt voor veel mensen immers vaak onrust of stress met zich mee. Inmiddels hebben vele duizenden mensen het MBSR programma gevolgd, elk met een andere achtergrond en reden. Sommigen komen om te leren ontspannen, anderen om beter met stress situaties om te leren gaan, of om een leven met ziekte en pijn beter te leren hanteren.

Mindfulness wordt vandaag de dag breed toegepast. Niet alleen meer als training om stress te leren hanteren, maar ook in therapeutische zin. Zo hebben Williams, Segal en Teasdale in 2002 de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ontwikkeld als programma om terugval te voorkomen bij mensen met terugkerende depressies.

Sindsdien wordt de MBCT/ MBSR en varianten daarop, voor meerdere doelgroepen ingezet, zoals mensen met angststoornissen, ADHD, autisme en mensen met kanker. Regelmatig wordt omtrent nieuwe toepassingen gepubliceerd, het einde is daarin nog niet in zicht.

Onderzoek naar effecten

Vanaf het begin is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de positieve effecten van aandachtstraining op mensen met stress, pijn, angst, fibromyalgie, psoriasis, depressie en kanker. De resultaten van deze onderzoeken onderschrijven de positieve ervaringen van deelnemers. Inmiddels wordt deze cursus ook al op veel plaatsen binnen de reguliere gezondheidszorg aangeboden. In een aantal Amerikaanse ziekenhuizen maakt de cursus deel uit van de artsenopleiding, zodat aankomend artsen stressvolle ervaringen in hun studie een plek kunnen geven, en met meer aandacht om kunnen leren gaan met hun patiënten. In Nederland wordt aan verschillende universiteiten onderzoek gedaan naar de effecten van de aandachtstraining (Nijmegen: effectmeting bij depressie en angstklachten, Amsterdam: Mindful Parenting).

Mindfulness versus Aandachttraining

Aandachttraining, ofwel "Stressreductie door aandachtstraining", was de eerste vertaling van de Engelse titel *Mindfulness Based Stress Reduction*. Over die Nederlandse term "Aandachttraining" is soms discussie. Aandacht is misschien wel de meest gebruikte

vertaling van voor *mindfulness*, maar dit woord heeft voor sommigen ook associaties met een strenge concentratie, terwijl in deze context juist een brede en vriendelijke opmerkzaamheid bedoeld wordt. De termen *mindfulness* en *aandacht* worden in het Nederlands vaak naast elkaar gebruikt.

Inmiddels is ook het begrip *stressreductie* losgelaten en vervangen door *stresshantering*. Het past beter in de sfeer van de training, waarin niet allerlei resultaten, zoals 'verminderen van stress' worden nagestreefd, maar 'je anders gaan verhouden tot' langzaam tot wasdom kan komen.

De ondergrond

Het programma is uniek in zijn uitgangspunt dat er met de deelnemers meer in orde is dan dat er mis is. Het is dus geen therapie waarin deelnemers "gerepareerd" moeten worden. Integendeel, het spreekt cursisten aan op hun eigen kracht, wijsheid, en zelfhelend vermogen.

De kracht van dit programma is dat het inzichten uit oosterse filosofie en westerse wetenschap met elkaar weet te combineren. De cursus pretendeert geen ziektes te genezen, maar reikt technieken aan om stress en (fysiek) ongemak beter te hanteren door het oefenen met aandacht in het normale, dagelijks leven.

Kabat-Zinn schreef een boek over zijn programma, getiteld *Full Catastrophe Living*. Met de titel verwijst hij naar "de hele catastrofe" die in een mensenleven voorbijkomt aan geboorte, geluk, ziekte, succes, tegenspoed, liefde, verlies en de dood. De titel is ontleend aan een uitspraak van Zorba de Griek. Kabat-Zinn sluit zich bij Zorba aan met dienst instelling om de hele catastrofe niet te ontlopen, maar haar, met alles erop en eraan, volledig en met aandacht te omarmen.

Deze training is erop gericht te oefenen in het opmerkzaam zijn en omarmen van de "hele catastrofe" van je eigen leven, zonder oordeel en met compassie voor jezelf.

(Onderdeel uit het werkboek van Lot Heijke)