

## **Mindfulness:**

### **Wat is het? Hoe werkt het? Waartoe dient het?**

Chris van de Bospoort  
Studentnummer: 9608060  
Supervisor: Hubert De Mey  
Sectie Klinische Psychologie  
Radboud Universiteit Nijmegen  
September 2008



## Voorwoord

Mijn dank gaat uit naar de volgende mensen. Mijn lieve ouders Gerard en Bobby voor hun niet aflatende steun en vertrouwen. Mijn broer Erik, die de beste broer is die ik me kan wensen. Mijn supervisor Hubert De Mey voor zijn uitstekende begeleiding tijdens het schrijven van de scriptie. Mijn vrienden en collega's bij het poppodium Doornroosje, die in de loop van de jaren mijn tweede, prettig gestoorde gezin zijn geworden. De verschillende meditatieleraren die mij de waarde van langdurige mindfulness beoefening toonden, in het bijzonder mijn vaste zenleraar Joseph Wijsmuller en Ton Lathouwers en Frits Koster uit de Zen en de vipassana traditie. Mochten de boeddhisten het bij juiste eind hebben, dan moet ik in de voorgaande levens iets behoorlijk goed hebben gedaan, zodat ik jullie dit leven mocht ontmoeten.

# Inhoudsopgave

Samenvatting .....	5
1. Inleiding.....	7
Deel I. Geschiedenis .....	11
2. De dialoog tussen het boeddhisme en de westerse psychologie.....	12
Deel II. Boeddhisme .....	19
3. Een korte inleiding in het Boeddhisme. ....	20
4. Mindfulness in het boeddhisme.....	32
5. Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness? .....	44
Deel III. Psychologie .....	46
6. Enkele opmerkingen over de opzet van dit deel.....	47
7. Wat is mindfulness? .....	48
8. Hoe werkt mindfulness? En waartoe dient mindfulness?.....	60
Deel IV. Discussie .....	77
9. Discussie.....	78
Noten .....	89
Referentielijst .....	88
Appendix. Mindfulness: Een geannoteerde bibliografie.....	93

## Samenvatting

De introductie van mindfulness in de psychologie verliep grotendeels via de klinische praktijk. Innovatieve *mindfulness based* therapieën integreerden boeddhistische ideeën en technieken in de behandeling. Het succes van deze therapieën heeft de interesse in mindfulness sterk gestimuleerd. Tot voor kort lag de nadruk op het valideren van de effectiviteit van deze therapieën. Nu het bewijs voor de effectiviteit van de therapieën toeneemt, richten onderzoekers zich steeds vaker op het beantwoorden van de volgende vragen. *Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness?* Er is een grote behoefte aan heldere operationele definities van mindfulness en theorieën die de (beoogde) effecten van mindfulness specificeren en verklaren hoe mindfulness leidt tot deze effecten. Men beantwoordt de bovenstaande vragen vanuit een cognitief psychologische en een gedragsanalytische optiek en laat zich ook inspireren door kennis uit de oorspronkelijke boeddhistische context. Het resultaat van dit alles is een levendig, maar versnipperd onderzoeksveld, waarin tal van definities en theorieën over de werking en beoogde effecten van mindfulness in omloop zijn.

In deze studie staan de vragen “wat is mindfulness?”, “hoe werkt mindfulness?” en “waartoe dient mindfulness?” centraal. We beantwoorden deze vragen vanuit een cognitief psychologische, gedragsanalytische en boeddhistische optiek. Hierbij richten we ons met name op de rol die mindfulness speelt bij het bestrijden van menselijk lijden. De interesse in de analyse en bestrijding van lijden is een van de belangrijkste overeenkomsten tussen het boeddhisme en de psychologie en wordt wel gezien als het beste startpunt voor het begrijpen van de aard, het nut en de werking van mindfulness.

Mindfulness is een ambigu concept, dat binnen de psychologie en het boeddhisme op verschillende manieren wordt gedefinieerd. Binnen de psychologie zijn er vijf globale visies op de aard van mindfulness.

In de cognitieve psychologie gebruiken de meeste onderzoekers een *top-down* strategie: mindfulness wordt geanalyseerd in verschillende deelcomponenten, die men vervolgens relateert aan bekende psychologische constructen. Deze strategie leidt tot de eerste drie visies op mindfulness. In de eerste visie beperkt men mindfulness tot een open en receptieve aandacht voor- en bewust zijn van de huidige ervaring en omgeving. In de tweede visie voegt men een attitude component aan mindfulness toe. Deze attitude omvat kwaliteiten als acceptatie en niet-oordelen. In de derde visie verbreedt men mindfulness nog verder. In deze visie behoort de intentie waarmee we mindful zijn ook tot het mindfulness construct. In het boeddhisme is mindfulness geen eenduidig omschreven construct. In het boeddhisme spelen het aandacht-, attitude- en intentie aspect alle drie een belangrijke rol bij het cultiveren van mindfulness. Alle drie de cognitief psychologische visies kunnen dus worden ondersteund met een beroep op het boeddhisme. En ook vanuit de psychologie zijn er op dit moment geen dwingende argumenten om een van deze drie cognitief psychologische visies te verkiezen

In de vierde psychologische visie kiest men voor een heel andere benadering. Men definieert mindfulness als een set vaardigheden i.p.v. een verzameling psychologische processen. Deze visie is gebaseerd op de manier waarop men in het boeddhisme mindfulness traint. Deze visie zeer is bruikbaar in een trainingscontext, maar lijkt niet erg geschikt voor het opbouwen van een breder theoretisch kader.

De vijfde psychologische visie komt uit de gedragsanalyse. In de *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) en de *Relational Frame Theory* (RFT) is mindfulness geen wetenschappelijke term, maar een term die duidt op het samenspel van vier duidelijk omschreven processen: cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment en zelf als context. Deze visie op mindfulness is niet gebaseerd op het boeddhisme, maar op inzichten uit de RFT: een moderne contextuele theorie over taal en cognitie. De ACT/RFT visie

vertoont opvallend veel overeenkomsten met de boeddhistische visie op mindfulness, maar heeft als groot voordeel dat de conceptualisatie van mindfulness op een logische wijze voortvloeit uit goed begrepen psychologische processen.

De cognitieve psychologie en de gedragsanalyse wijzen net als het boeddhisme op de alomtegenwoordigheid van het lijden. We lijden niet alleen door directe aversieve ervaringen, maar vooral door onze (verbale) reacties op deze ervaringen. ACT/RFT wijzen hierbij op de rol van onze verbale vermogens, die er voor zorgen dat psychologische pijn overal op de loer ligt en niet te vermijden is.

In de hoop dit alomtegenwoordige lijden te verminderen, vallen we terug op het verbale probleem oplossen, dat in de buitenwereld zo succesvol is. Dit zet echter een aantal destructieve processen in gang, die het lijden juist vergroten: cognitieve fusie / het samenvallen met de inhoud van ons denken; experiëntiële vermijding; verlies van contact met het huidige moment en het overheersen van het verleden en de toekomst; gehechtheid aan ons zelfbeeld; gebrekkig inzicht in onze eigen waarden; vertekende waarneming van het huidige moment; rigide- en contraproductief gedrag. Iedereen heeft in meerdere of mindere mate te maken met deze processen, maar deze processen kunnen ook leiden tot verschillende vormen van formele psychopathologie.

Het verbale probleem oplossen en de bijbehorende resultaatgerichte, controlerende levenshouding liggen aan de basis van de problemen en kunnen dan ook niet voor een oplossing zorgen. Maar er is een alternatief voor de contraproductieve pogingen om de vorm en frequentie van private gebeurtenissen te veranderen: we kunnen de private gebeurtenissen in een andere context plaatsen waardoor de gebeurtenissen hun beschadigende functies verliezen. Mindfulness bestaat uit- of leidt tot een aantal processen, die onze ervaring in een nieuwe, veilige context plaatsen en ervoor zorgen dat we contact houden met het huidige moment en onze diepste waarden: cognitieve defusie/ “decentreren”; acceptatie; contact met het hier en nu; waarnemen vanuit het perspectief van een transcendent zelf.

Mindfulness onderbreekt niet alleen de destructieve processen die ons aan het lijden gekluisterd houden, maar biedt ook de vrijheid ons te openen voor de rijkdom van het huidige moment en ons te verbinden met een waardegericht leven. Het gaat hierom meer dan alleen symptoom bestrijding. Het gaat om een fundamentele verandering in onze levenswijze: van een resultaatgerichte, controlerende levenshouding naar een zijnsgeoriënteerde, waardegerichte levenshouding.

Het boeddhisme kan worden beschreven als een levenspraktijk, die is gericht op het beëindigen van een alomtegenwoordige vorm van menselijk lijden (*dukkha*). De boeddhistische visie op de oorzaken en het bestrijden van dit lijden vertoont opvallende overeenkomsten met de zojuist beschreven psychologische visie. Maar er zijn ook belangrijke verschillen. Het boeddhisme heeft een unieke visie op de menselijke geest ontwikkeld, die soms sterk afwijkt van diepgewortelde westerse ideeën. En het boeddhisme situeert het lijden (*dukkah*) op een dieper niveau dan de in deze studie besproken theorieën uit de psychologie. Verder pretendeert het boeddhisme het existentiële lijden, dat ieder mensenleven kenmerkt, op te kunnen heffen. In de psychologie is men minder ambitieus en streeft men naar een wijze omgang met het existentiële lijden. Een goed begrip van de overeenkomsten én de verschillen tussen het boeddhisme en de psychologie, maakt het mogelijk om op een verantwoorde en constructieve wijze gebruik te maken van de boeddhistische kennis over mindfulness en het beëindigen van menselijk lijden.

# 1. Inleiding

In de achtste eeuw deed de Tibetaanse boeddhistische wijze Padmasambhava de volgende voorspelling. “Als de ijzeren arend vliegt en de paarden op wielen gaan, zal het Tibetaanse volk verstrooid worden over de aarde en zal de *dhamma* [boeddhistische leer] naar het land van de rode mensen gaan” (geciteerd in Khema, 1994, p. 7).

Het “land van de rode mensen” wordt gezien als het Westen, omdat voor Aziaten onze huidskleur roze-achtig is. Paardenkracht op wielen en vliegtuigen als ijzeren arenden vormen een integraal onderdeel van onze moderne samenleving en het Tibetaanse volk is verstrooid over de aarde. De afgelopen eeuw is de boeddhistische leer in het Westen aangekomen. En het boeddhisme heeft inmiddels ook de wetenschappelijke psychologie bereikt (Khema, 1994; Kwee & Taams, 2005).

In de ontmoeting van het boeddhisme met de psychologie speelt mindfulness een belangrijke rol. Psychologen en fysiologen werken samen met boeddhistische geleerden in een poging de psychologische en fysiologische basis van mindfulness te ontrafelen (zie bijv. Harrington & Zajonc, 2006). Klinisch psychologen overleggen met boeddhistische leraren over de juiste toepassing van mindfulness technieken binnen de psychotherapie (Dimidjian & Linehan, 2003).

Mindfulness kan worden beschreven als “de open aandacht met betrekking tot het lichaam, gevoelens, gedachten, zintuiglijke prikkelingen en de emotionele gesteldheid in het hier-en-nu (Koster, 1999, p. 32). Mindfulness is het helder gewaarzijn van wat er op ieder moment gebeurt (Goldstein & Kornfield, 2001). Het is “een vorm van observeren die open is, zonder oordelen, objectief, met onverdeelde aandacht. Zonder dat wat zich in je bewustzijn voordoet te manipuleren, proberen weg te krijgen of vast te houden of je er mee te identificeren” (Tinge, 2005, p.253). Mindfulness gaat over wakker worden en contact maken met de volle rijkdom van het huidige moment (Germer, 2005).

De meeste onderzoekers zien mindfulness als een intrinsiek vermogen van de menselijke geest (Brown et al., 2007a). Maar Kabat-Zinn (2005) merkt op, dat we uit vorm zijn als het gaat om het toepassen van dit vermogen. Onze waarneming wordt gekleurd door onze oordelen over wat er op dit moment gebeurt en we verliezen onszelf in dagdromen en fantasieën over het verleden en de toekomst. We identificeren ons met de inhoud van onze gedachten en beschouwen onze gedachten als een accurate weergave van de werkelijkheid. We hechten ons aan positieve ervaringen en proberen aversieve ervaringen te vermijden of te verwijderen. Een langere tijd achtereen mindful zijn, betekent meestal dat we telkens opnieuw doelbewust terugkeren naar de huidige ervaring. Dit kan een grote uitdaging zijn, zeker als de huidige ervaring pijn doet (Brown et al., 2007a; Hayes & Plumb, 2007).

Het cultiveren van mindfulness speelt een centrale rol in de boeddhistische meditatie. Mindfulness zou bijdragen aan het doorzien en loslaten van enkele fundamentele psychologische processen, die de oorzaak zijn van een groot deel van het menselijk lijden. Verder zou mindfulness de ontwikkeling van positieve kwaliteiten als wijsheid, gelijkmoedigheid en mededogen stimuleren (Nyanaponika, 1998).

In de hedendaagse psychologie stelt men dat het cultiveren van mindfulness ook waardevol is buiten de boeddhistische context. Zo zou mindfulness positieve effecten hebben op de fysieke gezondheid, het psychologisch welbevinden, de gedragsregulatie, de interpersoonlijke relaties en sport en werkprestaties (Brown, Ryan & Creswell, 2007a; Brown & Ryan, 2004). Maar de meeste aandacht gaat uit naar het gebruik van mindfulness bij de behandeling van psychische stoornissen. Recent zijn er innovatieve therapieën ontwikkeld waarin de training van mindfulness een belangrijke rol speelt. Er zijn inmiddels effectieve therapieën beschikbaar voor een breed scala van psychische stoornissen (zie bijv. Baer, 2006; Orsillo & Roemer, 2005). In navolging van Germer (2005) gebruiken wij de term *mindfulness*

*based* therapieën als aanduiding voor therapieën waarin het trainen van mindfulness een belangrijk onderdeel van de behandeling is. Germer wijst erop dat deze therapieën uit meerdere componenten bestaan en mindfulness training slechts een van de interventies is.

### **Centrale vragen in het huidige onderzoek naar mindfulness**

De introductie van mindfulness in de psychologie liep grotendeels via de klinische praktijk. In invloedrijke therapieën zoals *Mindfulness-based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 1990) en *Dialectical behavior Therapy* (Linehan, 1993a) integreren boeddhistische ideeën in hun behandelvisie en mensbeeld en maken gebruik van boeddhistische technieken bij het trainen van mindfulness. Het succes van deze therapieën heeft de wetenschappelijke interesse in mindfulness sterk gestimuleerd (Dryden & Still, 2006; Germer, 2005). In het volgende hoofdstuk komen we hier uitgebreid op terug. Het onderzoek naar mindfulness is nog steeds nauw verbonden met de klinische praktijk. Het grootste deel van het onderzoek bestaat voornamelijk uit studies naar de effectiviteit van *mindfulness based* therapieën (zie Brown et al., 2007a; Mace 2007 voor recente overzichten van effect studies).

Onderzoek naar de effectiviteit van de *mindfulness based* therapieën is een waardevolle onderneming. Maar prominente onderzoekers wijzen erop, dat het vaststellen van de effectiviteit van deze therapieën onvoldoende is voor een verantwoorde toepassing van mindfulness en een creatieve wisselwerking tussen onderzoek en praktijk. Zij pleiten voor het ontwikkelen van theorieën die 1) de (beoogde) effecten van mindfulness specificeren en 2) verklaren hoe mindfulness leidt tot deze effecten. Volgens hen moet mindfulness worden geplaatst binnen gevestigde theorieën over psychopathologie en gedragsverandering. De werking van mindfulness moet worden verklaard vanuit bekende psychologische processen (Hayes, 2002a; Teasdale, Segal & Williams, 2003).

Verder heeft het ontwikkelen van operationele definities van mindfulness een hoge prioriteit. Een heldere operationele definitie maakt de communicatie tussen verschillende onderzoekers mogelijk en ligt aan de basis van gedegen theorievorming en onderzoek naar mindfulness. Zonder een heldere operationele definitie kan men geen instrumenten ontwikkelen om mindfulness te meten. Voor het onderzoek naar mindfulness is een belangrijke voorwaarde dat men kan meten hoe mindful de persoon is en of de mindfulness training heeft geleid tot een groei van mindfulness (Dimidjian & Linehan, 2003).

Kortom: Het onderzoek naar de effectiviteit van *mindfulness based* therapieën is een belangrijke, maar beperkte eerste stap in de studie van mindfulness. Nu het bewijs voor de effectiviteit van *mindfulness based* therapieën toeneemt, richten onderzoekers zich dan ook steeds vaker op het beantwoorden van de volgende vragen: Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness? (Brown et al., 2007).

Deze vragen worden op verschillende manieren beantwoord. In het onderzoek gebruikt men verschillende definities van mindfulness. Maar er is nog geen consensus over welke definitie de beste basis biedt voor de wetenschappelijk studie van mindfulness (Block-Lerner, Salters-Pedneault, & Tull, 2005). Men is recent begonnen met het onderzoek naar diverse potentiële werkingsmechanismen. En er zijn verschillende theorieën die verklaren hoe mindfulness leidt tot een groot aantal positieve effecten op het psychisch functioneren. Het resultaat is een levendig, maar versnipperd en onoverzichtelijk onderzoeksveld (Zvolensky, Feldner, Leen-Feldner & Yartz, 2005).

### **De boeddhistische oorsprong van mindfulness: bron van inspiratie en verwarring**

Mindfulness is een concept dat afkomstig is uit het boeddhisme. Het is een grote uitdaging om dit préwetenschappelijke concept te plaatsen binnen de wetenschappelijke psychologie. Hoewel pioniers binnen de *mindfulness based* therapie als Marsha Linehan (DBT) en Jon Kabat-Zinn (MBSR) altijd open zijn geweest over het gebruik van



boeddhistische ideeën en technieken in hun therapieën, werd er tot voor kort weinig aandacht besteed aan de boeddhistische achtergrond van mindfulness. De laatste jaren wordt er in de vakliteratuur steeds nadrukkelijker verwezen naar oorspronkelijke boeddhistische context van mindfulness (zie bijv. Brown et al., 2007a, Germer, Siegel & Fulton, 2005; Mace, 2007).

De openheid over het gebruik van boeddhistische ideeën is een positieve ontwikkeling. In de wetenschap is het essentieel dat men inzicht geeft in *alle* gebruikte bronnen (Kwee & Taams, 2005). Verder heeft het boeddhisme heeft 2500 jaar ervaring met het werken met mindfulness. Kennis uit het boeddhisme kan een belangrijke inspiratiebron zijn voor de psychologie. Maar de psychologie zal deze kennis op een coherente manier moeten integreren binnen de eigen discipline. Het is goed dat men nu binnen de wetenschappelijke psychologie bespreekt hoe men op een constructieve en verantwoorde wijze gebruik kan maken van préwetenschappelijke boeddhistische kennis (Hayes, 2002a; Kabat-Zinn, 2003a).

Het expliciet bespreken van boeddhistische kennis heeft ook een schaduwzijde. De meeste psychologen zijn niet bekend met boeddhisme en worden geconfronteerd met nieuwe ideeën zonder een basale kennis van de oorspronkelijke achtergrond. We zagen eerder dat er binnen de psychologie nog geen duidelijkheid is over basale vragen als “wat is mindfulness?”, “hoe werkt mindfulness?” en “waartoe dient mindfulness?”. Het introduceren van de boeddhistische visie op mindfulness kan dan ook een extra bron van verwarring zijn.

### **Doel en opzet van de studie**

We zagen dat in het onderzoek naar mindfulness de volgende vragen centraal staan: Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness? We merkten op dat deze vragen op verschillende manieren worden beantwoord en dat dit zorgt voor versplintering en onduidelijkheid binnen het onderzoeksveld. In deze studie geven we een overzicht van de belangrijkste antwoorden op de bovenstaande vragen.

- We beschrijven de verschillende manieren waarop men mindfulness probeert te definiëren en staan stil bij de verschillende psychologische processen waaruit mindfulness zou bestaan.
- We bespreken verschillende theorieën die specificeren welke effecten men met mindfulness kan bereiken en hoe mindfulness leidt tot het bereiken van deze effecten.

Verder zagen we dat mindfulness afkomstig is uit het boeddhisme en dat de boeddhistische visie op mindfulness zowel een waardevolle bron van inspiratie als een bron van verwarring kan zijn. Enig inzicht in de boeddhistische visie op mindfulness kan dus een belangrijke bijdrage leveren aan de succesvolle studie van mindfulness. In deze studie beantwoorden we de centrale vragen daarom zowel vanuit het boeddhisme als de hedendaagse wetenschappelijke psychologie.

Zoals gezegd is het onderzoek naar mindfulness nog steeds nauw verbonden met de klinische praktijk. De interesse in de analyse en bestrijding van lijden is een van de belangrijkste overeenkomsten tussen het boeddhisme en de psychologie (Germer, 2005; Mace, 2007). Volgens Mace (2007) vormt het menselijk lijden en de bestrijding daarvan daarom het beste startpunt voor het begrijpen van de aard, het nut en de werking van mindfulness. In deze studie richten we ons met name op de effecten van mindfulness op het menselijk lijden. Een nadruk op lijden past zeker binnen een scriptie in de klinische psychologie.

Deze studie bestaat uit vier delen.

- *Deel I. Geschiedenis.* In dit deel beschrijven we de ontwikkelingen die hebben geleid tot de huidige interesse in mindfulness. We zullen zien hoe de inmiddels honderd jaar oude dialoog tussen het boeddhisme en de psychologie leidde tot de introductie van mindfulness in de klinische praktijk. En we staan stil bij ontwikkelingen binnen de psychologie die de interesse in mindfulness hebben gestimuleerd.

- *Deel II. Boeddhisme.* We beginnen met een korte inleiding in het boeddhisme, waarin we het boeddhisme beschrijven als een levenspraktijk die gericht is op het beëindigen van een alomtegenwoordige vorm van menselijk lijden. Deze inleiding geeft de lezer een kader waarin de boeddhistische visie op mindfulness kan worden geplaatst. Vervolgens bespreken we de boeddhistische visie op mindfulness. We bespreken wat mindfulness is, hoe mindfulness werkt en waartoe mindfulness dient.
- *Deel III. Psychologie.* In dit deel beginnen we met de vraag “wat is mindfulness?”. We beschrijven de verschillende manieren waarop men mindfulness probeert te definiëren en de verschillende psychologische processen waaruit mindfulness zou bestaan. Vervolgens bespreken we een cognitief en een gedragsanalytisch kader die uiteenzetten hoe mindfulness werkt en waartoe mindfulness dient. Tevens bespreken we een aantal specifieke werkingsmechanismen die de effecten van mindfulness verklaren.
- *Deel IV. Discussie.* Tot slot vergelijken we de boeddhistische, cognitief psychologische en gedragsanalytische visies op de aard, de werking en de beoogde effecten van mindfulness. We staan stil bij enkele overeenkomsten en verschillen tussen de drie tradities. Vervolgens bespreken we enkele implicaties van deze studie voor het wetenschappelijk onderzoek en de klinische praktijk. We sluiten af met een bespreking van een aantal beperkingen van deze studie en enkele suggesties voor verder onderzoek naar mindfulness.

#### **Appendix: een geannoteerde bibliografie van mindfulness**

In de appendix vindt de lezer een geannoteerde bibliografie van mindfulness. Deze bibliografie geeft een overzicht van de belangrijkste publicaties, onderzoeksgebieden en praktische toepassingen van mindfulness. Voor verdere informatie verwijzen we de lezer naar de geannoteerde bibliografie.

#### **Tot slot: Ellen Langer’s mindfulness in deze studie en de geannoteerde bibliografie**

In de psychologie is er nog een construct dat de naam “mindfulness” draagt. Dit construct werd ontwikkeld door de sociaal psychologe Ellen Langer (Langer, 1989). De meeste onderzoekers, waaronder Ellen Langer zelf, zien Langer’s mindfulness als een construct dat duidelijk onderscheiden moet worden van het mindfulness construct dat haar wortels veelal heeft in het boeddhisme (zie bijv. Carson & Langer, 2006; Mace, 2007).

Het is op dit moment nog niet duidelijk hoe deze twee “mindfulness”constructen zich tot elkaar verhouden. In deze studie wordt Langer’s mindfulness niet besproken. In de geannoteerde bibliografie is Langer’s mindfulness wel opgenomen. De lezer die geïnteresseerd is in Langer’s mindfulness vindt in de bibliografie tal van publicaties over dit mindfulness construct. In de bibliografie wordt duidelijk aangegeven welke referenties betrekking hebben op Langer’s mindfulness.

# Deel I. Geschiedenis

## Lingering in Happiness

After rain many days without rain,  
it stays cool, private and cleansed, under the trees,  
and the dampness there, married now to gravity,  
falls branch to branch, leaf to leaf, down to the ground

where it will disappear- but not, of course vanish  
except to our eyes. The roots of the oaks will have their share,  
and the white treads of the grasses, and the cushion of moss;  
a few drops, round as pearls, will enter the moles tunnel;

and soon so many small stones, buried for a thousand years,  
will feel themselves being touched.

Mary Oliver

## 2. De dialoog tussen het boeddhisme en de westerse psychologie

De eerste ontmoeting tussen de wetenschappelijke psychologie en het boeddhisme vindt plaats in 1904 op de Harvard University. William James heeft de Sri Lankaanse monnik Dharmapala uitgenodigd om een lezing te geven over de boeddhistische psychologie. Onder de indruk van de lezing, zou James het publiek hebben gezegd dat Dharmapala beter is toegerust om psychologie te doceren dan hij dat zelf is. Ook zou hij de volgende voorspelling hebben gedaan: “This is the psychology everybody will be studying twenty-five years from now” (Kwee & Taams, 2006).

We weten inmiddels dat de voorspelling van James niet is uitgekomen. Maar vijftig jaar na James' voorspelling begon de dialoog tussen het boeddhisme wel langzaam op gang te komen. In dit hoofdstuk volgen we de belangrijkste ontwikkelingen in de geschiedenis van de dialoog. Hierbij richten we ons vooral op de psychotherapie en de rol die mindfulness speelt in de theorie en de praktijk.

### De grote lijnen

De hieronder beschreven geschiedenis is boeiend maar complex. We beginnen met de grote lijnen, in de hoop de lezer alvast enig overzicht en structuur te geven.

- In de jaren dertig en veertig ontstaat er binnen de psychoanalyse de eerste interesse in het boeddhisme.
- In de jaren vijftig is er binnen de psychotherapie en de bredere maatschappij in toenemende mate aandacht voor het Zen boeddhisme. In die tijd is er ook een actieve dialoog tussen de psychoanalyse en vertegenwoordigers van het Zen boeddhisme.
- In de jaren zestig en zeventig groeit de aandacht voor de boeddhistische meditatie praktijk. Een groeiend aantal mensen, waaronder psychotherapeuten, begint zelf met mediteren. In de psychotherapie en het psychologisch onderzoek raakt men geïnteresseerd in de klinische toepassing van meditatie. Ook wordt mindfulness in theorie en praktijk onderscheiden van algemenere termen als meditatie. Tot slot kan de humanistische psychotherapie, met haar nadruk op een accepterende houding t.o.v. de cliënt en diens ervaringen, een basis hebben gelegd voor het huidige succes van therapieën waarin mindfulness en acceptatie centraal staan.
- In de jaren tachtig verdwijnt de dialoog met het boeddhisme naar de marge. Maar in deze tijd worden verschillende belangrijke ontwikkelingen ingang gezet. Zo beginnen pioniers als Jon Kabat-Zinn, Steven C. Hayes en Marsha Linehan met het ontwikkelen van *Mindfulness-based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 1982), *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, 1984) en *Dialectical Behavior Therapy* (Linehan, 1989).
- Vanaf het begin van de jaren negentig stijgt de aandacht voor de klinische toepassing van mindfulness explosief. Ook komt de dialoog met het boeddhisme opnieuw tot bloei. Belangrijke factoren hierbij zijn onder andere: het succes van *Mindfulness-based Stress Reduction* en *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (Segal, Williams & Teasdale, 2002) en het ontstaan van de derde generatie cognitieve gedragstherapie.

### Jaren '30 en '40

In de jaren dertig en veertig is er vanuit de psychoanalyse enige aandacht voor het boeddhisme. Freud geeft in een briefwisseling met een vriend toe, dat de oosterse filosofie hem wezensvreemd is en mogelijk de grenzen van zijn begrip voorbij gaat. Niettemin meent Freud mystieke meditatieve ervaringen te kunnen duiden als regressieve ervaringen (Germer, 2005). Jung is meer complimenteus en laat zich inspireren door het boeddhisme. Jung publiceert commentaren op teksten uit het Tibetaanse boeddhisme, waarbij hij zich vooral richt op het Tibetaanse dodenboek. Ook geeft hij regelmatig voordrachten over de

psychologie van de oosterse meditatie, mede naar aanleiding van het werk van Zen boeddhist en godsdienstwetenschapper D.T. Suzuki (Kloppenborg, 2005).

### **Jaren '50**

Na de tweede wereldoorlog groeit de aandacht voor Zen boeddhisme in de Verenigde Staten. Psychiaters die in Japan gestationeerd waren tijdens de oorlog, komen terug met een interesse in de Japanse cultuur, inclusief Zen boeddhisme. Hierbij waren ze in het bijzonder geïnteresseerd in de Morita therapie (Reynolds, 1976). Morita therapie is gebaseerd op twee principes, die samen mindfulness vormen, zoals dat zich in Japan heeft ontwikkeld: *arugamama*, d.w.z. het accepteren van gevoelens en gedachten zonder ze te willen veranderen en *muga*, d.w.z. absorptie of opgaan in de taak die men uitvoert (de taak uitvoeren met volledige aandacht, inzet en overgave). Morita therapie heeft geen blijvende indruk gemaakt in het Westen, maar werd wel door Karen Horney onderzocht als onderdeel van haar interesse in Zen boeddhisme en Japan (Dryden & Still, 2006).

Binnen de psychoanalyse is er een dialoog met vertegenwoordigers van het Zen boeddhisme. Zo organiseert de afdeling psychoanalyse van de Universiteit van Mexico in 1957 een conferentie over Zen boeddhisme en psychoanalyse, waarbij de voordrachten van D.T. Suzuki over Zen veel indruk maken. De conferentie vormt de basis voor een invloedrijke publicatie: *Zen buddhism and psychoanalysis* van Fromm, Suzuki en De Martino (1960). De dialoog wordt op een abstract en theoretisch niveau gevoerd. Er is nog weinig aandacht voor de psychotherapeutische toepassing van boeddhistische technieken, zoals het trainen van mindfulness door meditatie. Ook hebben weinig analytici zelf ervaring met boeddhistische meditatie vormen (Dryden & Still, 2006).

Niettemin sijpelen ideeën uit het Zen boeddhisme door naar de psychotherapie praktijk. Karen Horney's denken over de rol van aandacht in de psychotherapie werd waarschijnlijk beïnvloed door haar ervaringen met het Zen boeddhisme (Mace, 2007). Voor Horney is de kwaliteit van aandacht van de therapeut essentieel in het observeren, ontvangen en begrijpen van wat de cliënt inbrengt. Daarbij zou de juiste aandacht van de therapeut ook *van zichzelf* een therapeutische werking hebben en bij de cliënt leiden tot een grotere openheid ten opzichte van de eigen ervaringen en een groter vertrouwen in de therapeut en zichzelf.

Het Zen boeddhisme heeft in de jaren vijftig niet alleen invloed binnen de psychiatrie en psychotherapie. Er ontstaat een nieuw publiek dat op zoek is naar een alternatieve levensstijl. Dit publiek ziet in Zen een weg naar vrijheid, die wordt gekenmerkt door zelfontwikkeling en een kalme accepterende houding (Dryden & Still, 2006).

Het werk van Alan Watts krijgt veel invloed, zowel bij het algemene publiek als bij psychotherapeuten die zich verzetten tegen de verdere medicalisering van de psychotherapie (Kloppenborg, 2005). Belangrijke publicaties van Watts zijn *Psychotherapy East and West* (1961) en *The wisdom of insecurity* (1951) waarin hij zijn publiek aanspoort tot het accepteren van het huidige moment door een "... awareness (which) is a view of reality free from ideas and judgements" (geciteerd in Dryden & Still, 2006, p.15). De overeenkomst met hedendaagse formuleringen van mindfulness moge duidelijk zijn.

### **Jaren '60 en '70**

In de jaren zestig groeit het aantal mensen dat niet alleen interesse voor oosterse filosofie en spiritualiteit heeft, maar disciplines als meditatie en yoga ook daadwerkelijk intensief beoefent. Ook een groeiend aantal psychologen en psychotherapeuten begint met hun eigen meditatie beoefening (Germer, 2005; Bauman, 2001).

Vanuit verschillende boeddhistische tradities komen leraren naar het Westen. Naast Zen krijgen ook het Theravada boeddhisme en het Tibetaanse boeddhisme een steeds grotere aanhang in de Verenigde Staten en Europa (Bauman, 2001; Harvey, 1990).

Binnen dit nieuwe ‘westerse boeddhisme’ is mindfulness nog geen bekende term. Totdat in 1962 *The Heart of Buddhist meditation* van Nyanaponika verschijnt. Nyanaponika behoort tot het Theravada boeddhisme, een boeddhistische stroming waarin de training van mindfulness een grote rol speelt. Nyanaponika onderstreept het belang van het systematisch cultiveren van mindfulness: “De weg van achtzaamheid [mindfulness] mag ... met recht ‘het hart van de boeddhistische meditatie’ genoemd worden, of zelfs ‘het hart van de hele leer’” (Nyanaponika, 1998, p.7). In het boek worden de theorie en de praktijk van het trainen van mindfulness helder uiteengezet. Tevens zijn er in het boek een aantal belangrijke traditionele teksten opgenomen, die nu voor het eerst in een goede Engelse vertaling beschikbaar zijn voor een breed publiek.

Na het verschijnen van *The Heart of Buddhist meditation*, is er buiten boeddhistische kringen nog weinig aandacht voor mindfulness als een zelfstandig concept. Mindfulness wordt niet als een eigen onderwerp besproken, los van bredere termen als ‘meditatie’. Dit verandert halverwege de jaren zeventig met het verschijnen van twee boeken die een breed publiek bereiken. Thich Nhat Hahn beschrijft in zijn *Miracle of mindfulness* (Nhat Hahn, 1976) tal van manieren om mindfulness in alle aspecten van het dagelijks leven te cultiveren. Daniel Goleman geeft in *The varieties of meditative experience* (Goleman, 1977) een overzicht van de psychologie van verschillende vormen van meditatie. Bij Goleman wordt het concept mindfulness wel duidelijk onderscheiden van het algemenere ‘meditatie’ (Dryden & Still, 2006).

Dryden en Still (2006) menen, dat de humanistische psychologie en psychotherapie in de jaren zestig en zeventig een belangrijke basis legden voor de huidige mindfulness based therapieën. De humanistische psychotherapie benadrukt het belang van een niet-oordelende en accepterende houding t.o.v. gedachten, emoties en fysieke sensaties. Dit zou de integratie van boeddhistische technieken en ideeën in de westerse psychologie hebben gestimuleerd. Ook zouden veel therapeuten al lange tijd op een dergelijke accepterende manier met hun cliënten willen werken. Veel therapeuten zouden echter hebben gewacht op therapieën met een sterkere verbinding met het wetenschappelijk onderzoek.

De aandacht voor mindfulness en meditatie vertaalt zich in aandacht voor het integreren van mindfulness en meditatie technieken in de psychotherapie. Zo publiceert Deatherage in 1975 zijn artikel *The clinical use of “mindfulness” meditation techniques in short-term therapy*, waarvan de titel voor zichzelf spreekt (Deatherage, 1975).

## Jaren '80

In de jaren tachtig wijst een aantal psychologen, o.a. William L. Mikulas en Padmal de Silva, op de overlap tussen ideeën en technieken uit het boeddhisme en de gedragstherapie (Mikulas, 2007; De Silva 2006). Maar de dialoog tussen het boeddhisme en de psychologie verdwijnt naar de marge. Volgens Kloppenborg (2005) komt dit door “... een sterke nadruk op de medisch biologische benadering in de psychotherapie en een grote achterdocht waar het ‘collega’s’ betref die zich door ‘zweverige, onwetenschappelijke en onverifieerbare oosterse ideeën en praktijken’ lieten inspireren”(p.51).

Ondanks dit ongunstige klimaat verschijnen de eerste artikelen over drie therapievormen die later een leidende rol krijgen in de klinische toepassing van mindfulness: *Mindfulness-based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 1982), *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes, 1984) en *Dialectical Behavior Therapy* (Linehan, 1987).

In 1979 opent Jon Kabat-Zinn de Stress Reduction Clinic aan de Universty of Massachusetts Medical Centre. Hier ontwikkelt hij *het Mindfulness-based Stress Reduction*

programma (MBSR). In de kliniek richt men zich op patiënten die uitbehandeld of ontevreden zijn met de zorg binnen de reguliere gezondheidszorg. Deze patiënten, die vaak chronische medische klachten hebben, probeert men een programma te bieden dat hen uitdaagt om zelf een bijdrage te leveren aan hun gezondheid en kwaliteit van leven (Kabat-Zinn, 2003a). In 1982 verschijnt de eerste publicatie over MBSR (Kabat-Zinn, 1982). MBSR wordt inmiddels succesvol toegepast bij een breed scala aan somatische en psychische stoornissen (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Baer, 2003; Bishop 2002).

MBSR is grotendeels gebaseerd op elementen uit de boeddhistische leer en meditatie praktijk. De ontwikkeling van mindfulness door meditatie oefeningen is een centraal onderdeel van het programma. Hoewel hij de oorspronkelijke boeddhistische context niet probeert te verbergen, presenteert Kabat-Zinn MBSR in eerste instantie zonder direct te verwijzen naar het boeddhisme. De laatste jaren besteedt Kabat-Zinn meer aandacht aan de boeddhistische achtergrond van het programma. De meeste MBSR instructeurs volgen zijn voorbeeld en erkennen de boeddhistische achtergrond van de meditatie, terwijl het boeddhisme zelf buiten de MBSR praktijk blijft (Roth & Calle-Mesa, 2006).

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) is een contextuele gedragstherapeutische therapievorm, waarin mindfulness en acceptatie een belangrijke rol spelen. Volgens Hayes (2002b) zijn er duidelijke parallellen tussen ACT en het boeddhisme, maar ACT is niet op boeddhistische ideeën gebaseerd.

Aan de ontwikkeling van ACT is een lang traject vooraf gegaan, waarin werd gewerkt aan de filosofische basis van de therapie, een contextuele theorie over taal en cognitie en modellen van belangrijke vormen psychopathologie (Hayes, 2006). In 1984 verschijnt de eerste publicatie in de ontwikkelingsgeschiedenis van ACT. De titel: *Making sense of spirituality* (Hayes, 1984). ACT wordt toegepast bij diverse vormen van psychopathologie en de eerste onderzoeksresultaten zijn zeer bemoedigend (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006).

In 1987 wordt het eerste artikel over *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) gepubliceerd (Linehan, 1987). DBT begint als een eenvoudige toepassing van de standaard gedragstherapie, als behandelmethode voor suïcidale cliënten. Linehan merkt dat er in de behandeling van deze cliënten een synthese zal moeten worden gevonden, tussen enerzijds het accepteren van de cliënt en zijn ervaring en anderzijds strategieën die cliënt helpen zijn gedachten, emoties en gedrag te veranderen. DBT zal zich ontwikkelen tot een complexe therapievorm waarin de dialectiek tussen acceptatie en verandering centraal staat. Linehan integreert ideeën en technieken uit het Zen boeddhisme in de therapie en het ontwikkelen van mindfulness is een centraal onderdeel van DBT (Linehan, 1993a). DBT is inmiddels effectief gebleken bij de behandeling van de borderline persoonlijkheidsstoornis en er zijn inmiddels aangepaste varianten voor andere stoornissen ontwikkeld (Robins & Chapman, 2004).

Eind jaren tachtig wordt vanuit het Tibetaanse boeddhisme actief contact gezocht met de wetenschap. In 1987 richten de Dalai Lama en neurowetenschapper Francisco Varela het *Mind and Life Institute* op. Dit instituut wil een samenwerkingsverband creëren tussen het boeddhisme en de westerse wetenschap. Het instituut organiseert sinds 1987 conferenties waarin vertegenwoordigers van het (Tibetaanse) boeddhisme de dialoog aangaan met westerse wetenschappers. Op deze conferenties zijn (neuro)psychologen vaak goed vertegenwoordigd. Ook ondersteunt het instituut wetenschappelijk onderzoek, o.a. onderzoek naar de klinische toepassing van meditatie. Verdere informatie en een lijst van publicaties is te vinden op: [www.mindandlife.org](http://www.mindandlife.org).

## **Jaren'90 – heden**

Eind tachtiger begin negentiger jaren zien we weer een toename van publicaties over boeddhisme en psychotherapie. Langzaam aan komt er ook meer openheid over de toepassing

van boeddhistische technieken binnen de reguliere geestelijke gezondheidszorg (Kloppenborg, 2005).

Hieronder gaan we dieper in op drie ontwikkelingen, die een grote invloed hebben op het verloop van de dialoog met het boeddhisme en de klinische toepassingen van mindfulness: het succes van MBSR, de ontwikkeling van *Mindfulness-based Cognitive Therapy* en de opkomst van de derde generatie gedragstherapie.

Jon Kabat-Zinn slaagt er in om met MBSR een programma te ontwikkelen dat in een protocol kan worden vast gelegd en toegankelijk is voor empirisch onderzoek. Ook ontstaat er aan de University of Massachusetts een professionele organisatie, die voorziet in wetenschappelijk onderzoek, professionele trainingen, publicitair materiaal en workshops. In de jaren negentig komt zo een aantal factoren samen: positieve resultaten uit het onderzoek naar de effectiviteit van MBSR en "... an energetic and charismatic leader, the presentation and publication of papers addressed to an appropriately critical audience (who are ready to receive the innovation), and endorsement by a powerful academic institution" (Dryden & Still, 2006, p. 5).

Tot slot kunnen maatschappelijke veranderingen een rol hebben gespeeld. Tegelijk met de stijgende populariteit van MBSR wordt meditatie steeds meer gewaardeerd in brede lagen van de maatschappij. Niet alleen bij het algemene publiek, maar ook binnen het zakenleven, professionele sport teams (bijv. de Chicago Bulls) en de advocatuur (Kabat-Zinn, 2005).

In de jaren negentig verschijnen drie belangrijke handboeken over MBSR (Kabat-Zinn 1990), DBT (Linehan, 1993) en ACT (Hayes Strosahl & Wilson, 1999). Aan het begin van het nieuwe millennium volgt het handboek van de *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT, Segal et al., 2002).

MBCT is een integratie van MBSR en cognitief gedragstherapeutisch technieken. Segal, Williams en Teasdale zijn gerenommeerde onderzoekers op het gebied van depressie en de structuur en effectiviteit van de cognitieve gedragstherapie. Hun enthousiasme over MBSR en mindfulness heeft sterk bijgedragen aan de acceptatie van MBSR en de interesse in mindfulness binnen de cognitief gedragstherapeutische gemeenschap (Dryden & Still, 2006). In tegenstelling tot MBSR, is er binnen MBCT vooralsnog weinig aandacht voor de oorspronkelijke boeddhistische context van mindfulness en meditatie.

Hayes (2004) rekent ACT, DBT en MBCT (en een aantal andere therapieën waarin mindfulness centraal staat) tot de derde generatie cognitieve gedragstherapie.

Volgens Hayes (2004) wordt de eerste generatie gedragstherapie gekarakteriseerd door de nadruk op nauwkeurig omschreven en zorgvuldig getoetste technieken die gebaseerd zijn op wetenschappelijk goed onderbouwde principes. Een neveneffect van deze nadruk is, dat men de klinische rijkdom uit het oog verliest, die wel binnen de humanistische en psychoanalytische therapie kan worden gevonden.

In de tweede generatie, waarbinnen de cognitieve gedragstherapie centraal staat, gaat men op een intensievere en directere manier met de gedachten en gevoelens van de cliënten werken. De tweede generatie maakt een zeer succesvolle ontwikkeling door, waarbij er voor tal van psychische stoornissen effectieve behandelingen worden ontwikkeld.

De afgelopen vijftien jaar zouden verschillende ontwikkelingen tot het ontstaan van de derde generatie hebben geleid. Onregelmatigheden in het onderzoek plaatsen vraagtekens bij de causale rol die het veranderen van cognities zou spelen in de therapie. Onderzoeksfondsen leggen steeds meer nadruk op theoretische vernieuwing en wetenschappelijke verankering. En de opkomst van constructivistische theorieën suggereert dat er een verschuiving van een mechanistisch naar een meer contextualistische visie plaats vindt.

Binnen de gedragstherapie wordt het in het onderzoek naar 'exposure'-therapieën steeds duidelijker dat de *functie* van innerlijke gebeurtenissen een centrale rol vervult en niet



hun vorm, frequentie en situationele gevoeligheid op zich. Binnen de cognitieve vleugel maken aandachtsgerichte en metacognitieve perspectieven duidelijk dat de functie van problematische cognities belangrijker is dan hun vorm.

Hayes (2006) definieert de derde generatie cognitieve gedragstherapie als volgt:

De derde generatie cognitieve gedragstherapie is een empirische, theoretisch gefundeerde benadering die niet alleen oog heeft voor de verschijningsvorm, maar ook bijzonder gevoelig is voor de context en de functies van psychische verschijnselen, en is dan ook geneigd om niet alleen directe en didactische maar ook contextuele en ervaringsgerichte veranderingsstrategieën te gebruiken. Deze therapievormen kiezen voor het ontwikkelen van omvangrijke, flexibele en effectieve methoden en niet zozeer voor het elimineren van nauw omschreven problemen. En zij leggen het accent op de relevantie die de vraagstukken waarmee zij zich bezig houden hebben, zowel voor therapeuten als cliënten. De derde generatie herformuleert en synthetiseert de bevindingen van de eerste en tweede generatie gedrags- en cognitieve therapie en extrapoleert ze naar probleemstellingen, vraagstukken en onderwerpen die voorheen vooral tot het interessegebied van andere psychotherapieën behoorden. Op deze wijze wil de derde generatie meer inzicht krijgen en de behandelresultaten verbeteren. (p.22)

Niet iedereen deelt de visie van Hayes. Borkovec en Sharpless (2006) vragen om terughoudendheid in de discussie over de ontwikkeling van de cognitieve gedragstherapie. Zij pleiten ervoor om de komende jaren eerst de resultaten uit het empirisch onderzoek naar de nieuwe therapieën en theorieën zorgvuldig af te wegen. Mogelijk wordt het dan duidelijk of we over een evolutie of over een revolutie binnen de gedragstherapie kunnen spreken. Net als Dryden en Still (2006) wijzen zij op de invloed van de humanistische psychologie en het culturele klimaat in de jaren zestig en zeventig. Een belangrijk deel van de huidige gedragstherapeuten behoort tot de generatie, die in de jaren zestig en zeventig werd beïnvloed door de humanistische psychologie en die zich in het zoeken naar een alternatief wereldbeeld liet inspireren door het boeddhisme. Deze culturele invloeden lijken tegenwoordig samen te kunnen gaan met de originele gedragstherapeutische opdracht tot een strikt wetenschappelijke benadering van de psychotherapie. Dit zou mee kunnen spelen in het enthousiasme waarmee men de “derde generatie” gedragstherapie omarmt.

Het is in ieder geval wel duidelijk dat therapieën waarin mindfulness een belangrijke rol speelt, een grote vlucht hebben genomen. Tevens is het duidelijk dat er een levendige discussie is ontstaan over de aard en de optimale structuur van de cognitieve gedragstherapie, die nog lang niet is afgelopen.

Binnen het *main stream* onderzoek naar mindfulness en haar klinische toepassingen is er lange tijd weinig aandacht voor de oorspronkelijke boeddhistische context van mindfulness. De laatste jaren lijkt dit te veranderen. In recente boeken over mindfulness en psychotherapie wordt de boeddhistische achtergrond uitgebreid besproken (bijv. Germer, et al., 2005; Mace 2007). Ook in de vakbladen stijgt de aandacht voor de integratie van boeddhisme en cognitieve gedragstherapie. Voorbeelden hiervan zijn de *special issues* van *Cognitive Behavioral Practice* winternummer 2002 en *Journal of Rational & Emotive Therapy* in december 2005 en maart 2006.

Het grote publiek heeft inmiddels ook kennisgemaakt met mindfulness. In de “persoonlijke ontwikkeling” en “zelfhulp” secties van boekenwinkels vindt men tal van boeken over mindfulness. En in Amerika en Europa zijn ACT en MBSR besproken in bekende tijdschriften en televisieprogramma's. Zo verscheen er in februari 2006 een artikel over ACT in Time Magazine en Jon Kabat-Zinn is de laatste jaren te gast geweest bij shows als de Oprah Winfrey Show en Larry King Live.

Een symbolisch hoogtepunt in de dialoog tussen het boeddhisme en de cognitieve gedragstherapie vond plaats in 2005. Aaron T. Beck en de Dalai Lama hebben dan een publieke dialoog op het 5th International Congress of Cognitive Psychotherapy.

In deze paragraaf hebben we ons vooral gericht op ontwikkelingen binnen de cognitieve gedragstherapie. Maar ook binnen de psychoanalyse en humanistische psychotherapie is de aandacht voor de toepassing van mindfulness en de dialoog met het boeddhisme sterk gestegen sinds het begin van de jaren negentig (Germer, 2005; Mace, 2007). Ook is de dialoog verdiept in internationale samenwerkingsverbanden tussen westerse wetenschappers en vertegenwoordigers van de boeddhistische tradities. Hierbij hebben organisaties als het hierboven besproken Mind and Life institute en de *Transcultural Society for Clinical Meditation* een belangrijke rol gespeeld.

### **Tot slot**

Ruim honderd jaar later is de voorspelling van William James slechts gedeeltelijk uitgekomen. Er is inmiddels veel aandacht voor de toepassing van boeddhistische ideeën en technieken in de psychotherapie. Ook krijgen steeds meer wetenschappers uit de klinische psychologie en neuropsychologie interesse in de dialoog met het boeddhisme. In hoeverre deze aandacht zal beklijven is nog de vraag. Waarschijnlijk zou William James de huidige ontwikkelingen met grote interesse hebben gevolgd.

## Deel II. Boeddhisme

### In kringen lopen

Hé, jij die in kringen loopt,  
Houdt daar alsjeblieft mee op.  
Waarvoor doe je het?

‘Ik kan niet *zijn* zonder dat ik ga,  
Want ik weet niet waarheen ik moet gaan.  
Daarom loop ik in kringen.’

Ach, jij die in kringen rondloopt,  
Houd alsjeblieft daarmee op.

‘Maar als ik ophoud met gaan  
stop ik mijn zijn.’

O, mijn vriend die in kringen rondloopt,  
jij valt niet samen met  
dat dwaze gedoe van lopen in kringen.  
Je mag plezier scheppen in je gaan  
Zonder in kringen te lopen.

‘Waar kan ik dan gaan.’

Ga, waar je je liefste kan vinden  
En waar je jezelf kan vinden.

Thich Nhat Hahn  
Vertaling: Meindert Boersma

### 3. Een korte inleiding in het Boeddhisme

#### Inleiding

In het vorige hoofdstuk zagen we dat er laatste jaren steeds meer aandacht is voor de boeddhistische achtergrond van mindfulness. Dit is niet verwonderlijk. We hebben al gezien dat de dialoog met het boeddhisme een grote rol heeft gespeeld bij de introductie van mindfulness in de psychologie en de klinische praktijk. In het onderzoek naar de psychologische en fysiologische effecten van mindfulness maakt men gebruik van proefpersonen die boeddhistische meditatievormen beoefenen (Lazar, 2005), vragenlijsten worden ontwikkeld en gevalideerd aan de hand van ervaringen van meditatiebeoefenaars (Mace, 2007) en in de klinische praktijk maken populaire therapieën als *mindfulness-based stress reduction* (Kabat-Zinn, 1990), *mindfulness-based cognitive therapy* (Segal, et al., 2002) en *dialectical behavior therapy* (Linehan, 1993) gebruik van boeddhistische ideeën en meditatievormen.

Dit brengt de vraag met zich mee hoe we ons in de wetenschappelijke psychologie tot het boeddhisme moeten verhouden. Hayes (2002a) en Kabat-Zinn (2003a) lijken samen een antwoord op deze vraag te geven. Hayes wijst erop dat er binnen de grote spirituele tradities veel van waarde te vinden is. Maar de taak van de wetenschappelijke psychologie ligt niet in het rechtstreeks overnemen van de kennis en technieken van de spirituele tradities. De psychologie zal de kennis en technieken op een coherente manier moeten integreren binnen de eigen discipline. Hierbij moeten psychologen zich vrij voelen om de kennis en technieken te interpreteren, analyseren en aan te passen.

Kabat-Zinn (2003a) sluit aan bij de bovenstaande visie van Hayes. Maar hij benadrukt het belang van een goed begrip van de boeddhistische achtergrond van mindfulness. Een goed begrip van het boeddhisme vormt een waardevolle basis voor de psychologen die in het werken met mindfulness een nieuw gebied betreden. Kabat-Zinn raadt ons aan het boeddhisme te benaderen met de sensitieve en open houding van een antropoloog die een inheemse cultuur bestudeert. Zo voorkomen we dat we de subtielere kenmerken van het boeddhisme verkeerd verstaan.

De leer van de Boeddha is sterk psychologisch georiënteerd. We zullen zien dat het centrale doel het opheffen van een alomtegenwoordige vorm van lijden is. Om dit doel te bereiken heeft men inzicht nodig in de mens die lijdt. De Boeddha's analyses waren op het heil van de mens gericht en hadden geen wetenschappelijke pretenties (De Breet & Janssen, 2007). Wetenschap in de moderne zin van het woord bestond 2500 jaar geleden nog niet. Niettemin bevat de leer van de Boeddha waardevolle psychologische inzichten. De boeddhistische visie op de menselijke geest wijkt op belangrijke punten sterk af van de huidige opvattingen in de westerse psychologie. In dit hoofdstuk volgt een korte kennismaking met enkele belangrijke inzichten van de boeddhistische psychologie. Voor een goede introductie in de boeddhistische psychologie wordt de lezer verwezen naar De Silva (1979).

Een diepgaande vergelijking van het boeddhisme en de westerse psychologie valt buiten het bereik van deze studie. De geïnteresseerde lezer vindt in de volgende overzichtswerken een goed startpunt: Germer et al. (2005) en Mace (2007) zijn zeer toegankelijk, terwijl het werk van Kwee, Gergen en Koshikawa (2006) meer specialistisch is.

## De opzet van dit hoofdstuk

In het boeddhisme speelt de ontwikkeling van mindfulness een centrale rol. In de psychologische literatuur over mindfulness citeert men graag Nyanaponika (1998): “De weg van achtzaamheid [mindfulness] mag ... met recht ‘het hart van de boeddhistische meditatie’ genoemd worden, of zelfs ‘het hart van de gehele leer’” (p.7). Maar voor een goed begrip van het hart is ook enige kennis van de rest van het lichaam nodig. In dit hoofdstuk volgt een korte kennismaking met de theorie en de praktijk het boeddhisme. In het volgende hoofdstuk wordt de boeddhistische visie op mindfulness uitgebreid behandeld.

Het is onmogelijk om in enkele pagina's een goed beeld van de gehele boeddhistische traditie te geven. In dit hoofdstuk beperken we ons tot de elementen die vaak besproken worden in de psychologische literatuur. Zowel vanuit het boeddhisme (Samy, 1998) als de psychotherapie praktijk (Surrey, 2005) wijst men erop dat er te weinig aandacht wordt besteed aan de belangrijke rol van interpersoonlijke relaties in de boeddhistische praktijk. In onze inleiding besteden we daarom apart aandacht aan de sociale context van de beoefening.

In het Aziatische boeddhisme is er een grote rol voor de monnikenorden, uitgebreide rituelen en de devotie aan de Boeddha en heilige wezens. Dit alles komt in dit hoofdstuk niet aanbod. Harvey (1990) geeft een uitstekende inleiding in alle facetten van het boeddhisme.

De afgelopen 2500 jaar heeft het boeddhisme zich vanuit India verspreid over het grootste deel van Azië. In de twintigste eeuw is het boeddhisme ook in het Westen neergestreken. In haar geschiedenis heeft het boeddhisme zich telkens aan weten te passen aan de religieuze tradities en eigenaardigheden van de nieuwe cultuur. Hierdoor is er een rijk pallet van verschillende tradities ontstaan die enkele centrale kenmerken delen, maar ook sterk gekleurd worden door de cultuur waarin zij zich bevinden (Van der Velde 2002).

In het boeddhisme speelt het concept *upaya* een belangrijke rol. Met dit concept doelt men onder andere op de afstemming van de leer op het individu, de cultuur en het tijdsgewricht. De vormgeving van het boeddhisme in het Westen en in de psychologische literatuur verschilt van het boeddhisme zoals dat wordt beleden door de meeste Aziatische boeddhisten. Het concept van *upaya* indachtig, kunnen we stellen dat het boeddhisme zoals dat in de psychologische literatuur wordt vormgegeven, een legitieme aanpassing is aan de behoeften van de huidige wetenschappelijke psychologie (Van de Velde, 2006).

De verschillende boeddhistische scholen worden traditioneel ingedeeld in drie grote stromingen: *Theravada*, *Mahayana* en *Vajrayana* boeddhisme. Het *Theravada* boeddhisme is het invloedrijkst in het psychologische onderzoek naar- en de toepassing van mindfulness (Mace, 2007). Onze inleiding in het boeddhisme is daarom ook voornamelijk gebaseerd op de moderne, westerse presentatie van het *Theravada* boeddhisme.

In het *Theravada* boeddhisme houdt men vast aan het gezag van de Pali-canon. Dit is een verzameling van de oudste neergeschreven boeddhistische teksten. In de psychologische literatuur citeert men steeds vaker rechtstreeks uit de teksten van de Pali-canon. In onze inleiding komen de meest geciteerde teksten aan de orde. In de noten vindt men de naam van de tekst en de gebruikte vertaling.

Iedere bespreking van de originele boeddhistische teksten behoort gepaard te gaan met een waarschuwing betreffende vertaalproblemen (Mace, 2007). Het Pali wijkt sterk af van onze moderne talen en het is moeilijk om de precieze betekenis van Pali-woorden in het Engels of Nederlands weer te geven. Bij de belangrijkste concepten worden de Pali-woorden tussen haakjes weergegeven. Dit herinnert de lezer eraan dat het hier om een benadering in de Nederlandse taal gaat.

## Het karakter van de leer

Schumann (1996) beschrijft de Boeddha als een zuiver op het heilgerichte pragmaticus. Inzichten die geen nut hebben voor de bevrijding van het lijden beschouwde de Boeddha als van geen waarde. Hij onderwees zijn leer zonder onderscheid te maken tussen een esoterische en een exoterisch leer. Er waren geen verborgen leringen, die enkel voor een selecte groep volgelingen toegankelijk waren.

De Boeddha riep de mensen op zijn leer niet blind aan te hangen. Hij vroeg de mensen de leer eerst zelf te onderzoeken en vervolgens te besluiten of men de leer in praktijk wilde brengen. Hierbij stelde de Boeddha dat de (schijn van) autoriteit van de leraar, heilige geschriften en de schoonheid van de filosofie geen geldige argumenten voor of tegen de leer waren. In het kort stelde de Boeddha: Als jezelf ziet dat het beoefenen van de leer lijden tot gevolg heeft, verwerp hem dan. Als jezelf ziet dat het volgen van de leer geluk en welzijn tot gevolg heeft, aanvaard hem dan. De Boeddha beschouwde zijn leer niet als een theorie die je afstandelijk kunt bestuderen. Zijn leer is een praktijk, die men in het eigen leven moet beoefenen (Maex, 2005).

Volgens de Boeddha moest men zijn leer als een vlot beschouwen, waarmee men een rivier kan oversteken en dat men moet achterlaten na de overzijde bereikt te hebben. In de tijd van de Boeddha kon het oversteken van een rivier een levensgevaarlijke onderneming zijn. Een goed vlot was dus weldegelijk zeer kostbaar (De Breet & Janssen, 2007).

## De vier edele waarheden

Al vroeg in de geschiedenis van het boeddhisme werd de Boeddha gezien als de ultieme arts, die de wereld een geneesmiddel aanreikt voor de zwaarste ziekte waar ieder levend wezen aan lijdt: *dukkha*. *Dukkha* wordt vaak vertaald als “lijden”, maar heeft een bredere betekenis. *Dukkha* omvat het hele scala van negatieve en onaangename ervaringen, alles wat, als onbevredigend ervaren, geluk in de weg staat (Van der Velde, 2005; Kloppenborg, 2003). In dit deel van de studie hoofdstuk wordt “lijden” in deze brede betekenis gebruikt

Harvey (1990) wijst erop dat de nadruk op het lijden geen vorm van pessimisme of verslagenheid is. Het gaat hier om een realistische kijk op het menselijke bestaan. Daarbij moet je accepteren dat je ‘ziek’ bent, wil je gemotiveerd zijn om behandeling te zoeken. Het probleem negeren maakt het alleen maar erger. In de praktijk spelen de diepe kalmte en vreugde van devotie en meditatie ook een belangrijke rol. Het boeddhisme ontkent het bestaan van vreugde en geluk niet – het biedt middelen om het geluk te vergroten – maar het wijst er wel op dat alle vormen van geluk niet bestendig zijn. Vroeger of later komt er een eind aan het geluk en laat het een nasmaak van verlies en verlangen achter. In die zin kan geluk als een vorm van *dukkha* worden gezien.

De Boeddha’s eerste publieke onderricht bestond uit de uiteenzetting van de vier edele waarheden. De vier edele waarheden bevatten de essentie van de boeddhistische leer en worden tot op de dag van vandaag door alle grote scholen van het boeddhisme geaccepteerd en onderwezen (Mace, 2007). De vier edele waarheden vormen de basis van onze uiteenzetting van het boeddhisme. We zullen regelmatig een uitstap maken naar andere leringen om de vier edele waarheden te verhelderen en de lezer een gedegen inleiding in het boeddhisme te geven.

De vier edele waarheden hebben de structuur van de werkwijze van een arts:

- 1) een diagnose stellen van de ziekte: het alomtegenwoordige *dukkha*;
- 2) het vaststellen van de oorzaken van de ziekte : begeerte en onwetendheid;
- 3) het bepalen of de ziekte te genezen is: nirvana (*nibbana*) als beëindiging van *dukkha*;
- 4) het voorschrijven van een behandeling: het edele achtvoudige pad, dit is de ethische en meditatieve training die tot het beëindigen van het lijden leidt.

Zoals gezegd, zijn de vier edele waarheden geen puur theoretische uiteenzetting. Ze zijn een oproep tot actie: het lijden moet begrepen worden, de oorzaken, moeten worden losgelaten, het beëindigen van het lijden moet worden verwerkelijkt, het pad dat leidt tot het beëindigen van het lijden moet in de praktijk worden gebracht. De vier edele waarheden vormen geen afzonderlijke stadia. Ze zijn de onderling verbonden activiteiten van een proces dat zich steeds verder ontwikkelt. Wanneer we het lijden beter begrijpen, krijgen we meer zicht op de oorzaken van het lijden, we zullen steeds meer geneigd zijn om volgens het edele achtvoudige pad te handelen en steeds vaker loskomen van het lijden (Batchelor, 1998).

De Boeddha presenteerde het edele achtvoudige pad als de middenweg tussen strenge ascese en wereldse betrokkenheid. Wereldse betrokkenheid moet hier vooral gezien worden als afzien van uitbuiting en geweld (Kloppenborg, 2003).

### **De eerste edele waarheid**

Dit, monniken, is de edele waarheid van het lijden. (1) Geboorte is leedvol, ouderdom is leedvol, sterven is leedvol; (2) bedroefdheid, weklagen, pijn, terneergeslagenheid en vertwijfeling zijn leedvol; (3) verbonden zijn met iets of iemand van wie je niet houdt, gescheiden zijn van iets of iemand van wie je houdt is leedvol; iets waarnaar je verlangt niet krijgen is leedvol; (4) de vijfgeledingen van het toe-eigenen – in het kort – zijn leedvol.<sup>1</sup>

De eerste drie sets kenmerken van lijden (*dukkha*) zullen voor iedereen herkenbaar zijn. De eerste set beschrijft de biologische aspecten van het leven die gepaard gaan met lijden. De tweede set beschrijft de fysieke en mentale pijn die een mensenleven met zich meebrengt. De derde set wijst ons erop dat we er nooit volledig in slagen om te krijgen en vast te houden wat we willen hebben en om weg te houden wat we niet willen hebben. De onbestendige en constant veranderende werkelijkheid staat dit niet toe (Harvey, 1990).

De beschrijving van *dukkha* in de vierde set kenmerken gaat dieper. De vijf groepen van toe-eigenen beslaan de vijf factoren waaruit de menselijke persoon is opgebouwd: 1) lichaam (*rupa*), 2) gevoel (*vedana*), 3) cognitie (*sanna*), 4) drijfveren, wils-impulsen of conditioneringen (*sankhara*) en 5) gewaarwording of bewustzijn (*vinnana*) (Kloppenborg, 2005). De vijf groepen geven in de boeddhistische visie een volledige beschrijving van de menselijke persoon. Hierdoor kan de indruk ontstaan “dat alles lijden is”. Het gaat hier echter om de vijf groepen *als objecten van onze gehechtheid*.

De vijf groepen zijn, net als de rest van de werkelijkheid, vergankelijk en aan constante verandering onderhevig. Het is onze verhouding tot de vijf groepen die ze leedvol maakt. Het lijden ontstaat zodra we ons aan de groepen hechten. Wanneer we bijvoorbeeld aangename gevoelens of een gezond jong lichaam vast willen houden, raken we verstrikt in lijden. Onze aangename gevoelens zullen weer verdwijnen en we zullen ook ziek en oud worden. Vrijheid en het einde van het lijden is dan ook te vinden in onze verhouding ten opzichte van de vijf groepen (Nhat Hahn, 2002).

### **De drie kenmerken van de werkelijkheid zoals die zich aan ons voor doet**

De werkelijkheid zoals die zich aan ons voor doet, heeft in het boeddhisme drie kenmerken: lijden, vergankelijkheid en de afwezigheid van een zelf (ook wel niet-zelf genoemd) (Maex, 2005). Lijden (*dukkha*) is in de vorige paragraaf al besproken. In deze paragraaf komen vergankelijkheid en de afwezigheid van een zelf aan de orde.

De vergankelijkheid van alle dingen is een hoofdthema van de boeddhistische leer. Niets is permanent, alles is vergankelijk en veranderlijk. Onze gedachten, onze gevoelens, ons lichaam, bergen, wereldrijken, alles ontstaat als de juiste condities aanwezig zijn en vergaat als de juiste condities niet meer aanwezig zijn.

Tijdens het leven van de Boeddha was men in veel spirituele stelsels op zoek naar een ziel of zelf dat eeuwig, onveranderlijk en naar zijn wezen vrij van leed was. Volgens de Boeddha kon zo'n zelf nergens gevonden worden. Het veronderstellen van zo'n zelf in een werkelijkheid die door en door vergankelijk is, moet wel tot lijden leiden. Wat men ook als zelf aanneemt, het zal veranderen en verdwijnen. Voor de Boeddha was bestendigheid juist de maatstaf voor het ware geluk. Kloppenborg (2005) vat de samenhang tussen de drie kenmerken dan ook kort samen met de stelling: Wat vergankelijk is, is onbevredigend en lijden. En wat onbevredigend en lijden is, kan niet het zelf zijn.

Aangezien de vijf groepen vergankelijk zijn, stelde de Boeddha dat de mens geen zelf of ziel heeft die onveranderlijk is en de dood overleefd. Instinctief zijn wij echter geneigd om bij ons zelf zo'n ziel of zelf te veronderstellen. We leven alsof alleen *andere mensen* sterven en proberen onze eigen onvermijdelijke dood te negeren. We splitsen onszelf op in een lichaam en een ziel en scheppen een illusoir "ik" dat een lichaam, gevoelens, etc. "heeft". *Ik heb pijn ... een goed humeur ... een slim idee, etc.* Er ontstaat zo een discrepantie tussen ons "bewustzijn" of "ik" dat ervaringen heeft en de ervaring van het leven zelf (Harvey, 1990; Kloppenborg, 2005).

Dat ons lichaam, gevoelens, waarnemingen en impulsen onbestendig zijn, zullen de meeste mensen wel erkennen. Maar we zijn geneigd om ons bewustzijn als iets bestendigs te zien. Het bewustzijn draagt dan ook het gevaar in zich, dat het een alternatief wordt voor een onveranderlijk zelf of een ziel. Maar in de visie van de Boeddha bestaat "het bewustzijn" niet als zelfstandige en onveranderlijke entiteit. Er bestaat alleen het verschijnsel *bewust worden van iets*. Er bestaat geen bewustzijn zonder een relatie met iets uitwendigs of innerlijks waarvan men zich bewust wordt. Er is geen onveranderlijk zelf, dat ondanks alle ervaringen hetzelfde blijft. Los van de ervaringen kan men niet over een zelf spreken (Kloppenborg 2005).

De niet-zelf leer kan gemakkelijk verkeerd begrepen worden. Het is dus goed om te kijken wat de Boeddha precies bedoelde. De Boeddha accepteerde het gebruik van "ik", "zelf", "mijzelf", e.d. in het dagelijkse taalgebruik. Hij zag deze begrippen als handige manieren om een bepaalde stroom van fysieke en mentale ervaringen aan te duiden. In de boeddhistische visie bestaat onze identiteit uit een stroom van lichamelijke, gevoelens, waarnemingen, impulsen en conditioneringen en bewustzijn, die we als "ik" ervaren. Deze stroom wordt bepaald door onze omstandigheden, relaties en vroegere conditioneringen. Het is een constante stroom van ontstaan, tot rijping komen en weer vergaan, al naar gelang van de condities die aanwezig zijn (Harvey, 1990; Kloppenborg 2005).

In een beroemde klassieke vergelijking wordt ons "zelf" met een wagen vergeleken. Een wagen bestaat uit tal van verschillende onderdelen. Het woord "wagen" is een concept dat duidt op de combinatie van deze onderdelen die een functionele relatie met elkaar hebben. Maar nergens zul je het speciale onderdeel "wagen" vinden. Zo is ons "zelf" ook een concept dat duidt op de vijf groepen die met elkaar in relatie staan. Geen van de vijf groepen kan echter gezien worden als het "zelf" (Harvey, 1990).

Een belangrijke opmerking hierbij is dat de mens wel in staat is vrije keuzes te maken. We worden niet passief in een onbeïnvloedbare stroom meegesleurd. De mens kan kiezen om de ethische en meditatieve training van het achtvoudige pad te volgen en zo uiteindelijk het lijden te beëindigen (Kloppenborg, 2005).



## De tweede edele waarheid

Dit, monniken, is de edele waarheid van de oorsprong van het lijden: het is de wedergeboorte teweegbrengende, met vreugde en hartstocht verbonden begeerte (*tanha*), die in deze en gene zaken behagen schept, namelijk: de begeerte naar lust, de begeerte naar bestaan, de begeerte naar niet-bestaan.<sup>ii</sup>

In eerste instantie zag de Boeddha *tanha*, d.w.z. begeerte of gehechtheid als de oorzaak van het lijden. Later zou hij ook de oorzaak van *tanha* identificeren: onwetendheid (*avijja*). Hiermee bedoelde hij onwetendheid wat betreft de ware aard van de werkelijkheid namelijk vergankelijkheid en niet-zelf (Kloppenborg, 2005).

De Boeddha onderscheidde drie vormen van begeerte. De begeerte naar lust duidt op onze gehechtheid aan zintuiglijke genoegens, comfort en weelde. De begeerte naar bestaan duidt op onze levensdrift, die ons aanzet tot het vervullen van onze basisbehoeftes als eten en drinken, maar ons ook aanzet om ons (extra) te manifesteren, om onze eigenwaarde te vergroten (of om ons zelf te verheerlijken). De begeerte naar niet-bestaan gaat over ons verlangen om iets niet (meer) te hebben of te zijn, bijv. om onaangename fysieke of mentale ervaringen kwijt te raken. In het extreemste geval kan de begeerte naar niet-bestaan leiden tot moord of suïcide (Kloppenborg, 2005; Koster, 1999).

Met onwetendheid wordt het verkeerd begrijpen van de werkelijkheid bedoeld. Het gaat hier vooral om het niet (duidelijk) bewust zijn en verkeerd interpreteren van onze zintuiglijke indrukken en fysieke en mentale ervaringen op het moment dat zij zich voordoen. Hierdoor zijn we ons niet bewust van de ware aard van de werkelijkheid, die gekenmerkt wordt door vergankelijkheid en de afwezigheid van een zelf. We schrijven onszelf een onsterfelijk "zelf" toe en splitsen ons op in een vergankelijk en onvergankelijk deel. Maar op de achtergrond twijfelen we aan dit idee van onsterfelijkheid en is de angst voor de dood aanwezig als een permanente achtergrondruis. We hechten ons aan zaken die ons nooit volledig kunnen bevredigen. We proberen vast te houden wat voorbij moet gaan en weg te houden wat niet te voorkomen is. Maar uiteindelijk lopen al onze illusies stuk op de werkelijkheid en is lijden het onvermijdelijk resultaat (Kloppenborg, 2005; Koster, 1999).

## Onderling afhankelijk ontstaan

Een centrale doctrine van de boeddhistische leer is het onderling afhankelijk ontstaan, ook wel vertaald als voorwaardelijk ontstaan of ontstaan in onderlinge samenhang. In de klassieke formulering:

Wanneer dit is, wordt dat. Door het ontstaan van dit ontstaat dat. Wanneer dit niet is, wordt dat niet. Door het ophouden van dit, houdt dat op.<sup>iii</sup>

Hiermee wordt aangegeven dat alle verschijnselen, mentaal en fysiek, ontstaan en bestaan als bepaalde condities aanwezig zijn en weer verdwijnen als deze condities niet meer aanwezig zijn. Deze doctrine complementeert het onderricht dat alles vergankelijk is en geen permanent zelf bevat (Harvey, 1990). Onderlinge afhankelijkheid en het ontbreken van een permanent zelf betekenen dat alles radicaal met elkaar samenhangt. Zo hebben talloze factoren bijgedragen aan het ontstaan van een bloem: zonneschijn, regen, mest, zaad, een tuinman, etc. Uiteindelijk kun je stellen dat de gehele kosmos er toe heeft bijgedragen dat de bloem zich kon manifesteren (Nhat Hahn, 2003).

Ook hier moeten we oppassen dat we niet in uitersten vervallen. Dat alles in onderlinge samenhang bestaat, betekent niet dat we als mens geen (tijdelijk) bestaan hebben als uniek individu. We zijn stuk voor stuk unieke, constant veranderende manifestaties, die

naadloos verbonden zijn met de rest van de werkelijkheid. In een klassieke metafoer wordt een mens vergeleken met een golf. Een golf heeft een uniek verloop, dat afhankelijk is van talloze condities (de ander golven, de stromingen in de zee, etc.). Tegelijkertijd is de golf als water één met de rest van de zee (Nhat Hahn, 2003).

### **Motivatie, perceptie en cognitie**

Een belangrijke toepassing van het principe van onderling afhankelijk ontstaan is de analyse van de condities die tot *dukkha* leiden. Als we deze condities kennen, weten we ook waar we moeten ingrijpen om het lijden op te heffen. De Boeddha heeft deze condities op verschillende manieren beschreven. In de tweede edele waarheid zijn we *tanha* (begeerte) en *avijja* (onwetendheid) tegengekomen. In deze paragraaf kijken we naar enkele andere manieren waarop de Boeddha het ontstaan van het lijden heeft verwoord. Wij zullen kort stil staan bij twee relevante onderwerpen voor de klinische praktijk: onze motivatie en onze perceptie van de werkelijkheid.

In de boeddhistische optiek wordt het lijden op individuele en sociale schaal veroorzaakt door de “worteloorzaken van het onheilzame”: begeerte (*lobha*), haat (*dosa*) en verblinding (*moha*). Deze worteloorzaken zetten ons aan tot handelen waarmee we anderen en onszelf beschadigen. Begeerte is een toestand van gemis en gebrek, die tevergeefs naar vervulling zoekt. Haat is een toestand van onbevredigd zijn, conflict en frustratie. Verblinding is een toestand van onwetendheid en verwarring, die zich ook kan uiten in een dogmatische kijk en (religieus) fanatisme.

Aan heilzaam handelen liggen juist de tegendelen ten grondslag: niet-begeerte (*alobha*), niet-haat (*adosa*) en niet-verblinding (*amoha*). Niet-begeerte beslaat onzelfzuchtigheid, vrijgevigheid en verzaking. Niet-haat komt tot uitdrukking in liefdevolle vriendelijkheid, liefdevolle goedheid en mededogen. Niet-verblinding toont zich als inzicht en wijsheid.

De boeddhistische ethische en meditatieve training is er op gericht om de worteloorzaken van het onheilzame uiteindelijk fundamenteel op te heffen en de worteloorzaken van het heilzame te cultiveren (Nyanaponika, 2000).

Het boeddhisme kent overigens ook tal van latente en diepgewortelde drijfveren die ons normaal gesproken buiten ons bewustzijn beïnvloeden. Wij zullen deze niet behandelen, maar beperken ons hier tot een korte opsomming. De geïnteresseerde lezer wordt naar Koster (1999) en De Silva (1979) verwezen. Een bekende serie latente drijfveren zijn de zeven *anusaya*'s : (1) de neiging tot zintuiglijk verlangen, (2) manifestatiedrang, (3) agressie, haat, boosheid, (4) trots, arrogantie, je beter (of minder) voelen dan anderen, (5) verkeerd begrip van de werkelijkheid, (6) twijfel, onzekerheid, (7) onwetendheid, onbegrip. Ook bij deze latente drijfveren is het de opdracht om hun verschijnen en effecten gewaar te worden, het heilzame te cultiveren en het onheilzame los te laten.

De boeddhistische psychologie bevat ook gedetailleerde analyses van de wijze waarop onze verwarde kijk op de werkelijkheid tot stand komt. Wij zullen gebruik maken van een beknopte analyse, zoals die in een tekst uit het vroege boeddhisme gegeven wordt. De tekst betreft een fragment uit de zogenaamde “honingbal soetra”. De analyse van de tekst is gebaseerd op De Silva (2006), Kloppenborg, (2005) en Thanisarro (1997).

Dependent on eye and forms, eye-consciousness arises. The meeting of the three is contact. With contact as a requisite condition, there is feeling. What one feels, one perceives (labels in the mind). What one perceives, one thinks about. What one thinks about, one complicates. Based on what a person complicates, the perceptions and categories of complication assail him/her with regard to past, present, and future forms cognizable via the eye.<sup>iv</sup>

Deze analyse wordt herhaald voor de andere zintuigen, inclusief de geest. Er zijn zo dus zes zintuigen, zes objecten die waargenomen worden en zes vormen van bewustzijn.

<b>Zintuig</b>	<b>Object</b>	<b>Bewustzijn</b>
Oog	Zichtbare vorm	Gezichts bewustzijn
Oor	Geluid	Gehoorbewustzijn
Neus	Geur	Reukbewustzijn
Tong	Smaak	Smaakbewustzijn
Lichaam (als tastzin)	Tastbare vormen	Tastbewustzijn
Geest (“denk-orgaan”)	Mentale objecten	Mentaalbewustzijn

Tot de mentale objecten behoren onze herinneringen, voorstellingen en gedachten, inclusief de gedachten die betrekking hebben op de input van de andere vijf zintuigen. De geest wordt dus letterlijk als zesde zintuig gezien. De geest heeft ook de specifieke functie dat ze de indrukken van de andere zintuigen ordent en smeedt tot een coherent patroon. De geest maakt zo ons tijdsbesef mogelijk (Harvey, 1990).

Op basis van het zintuig en het object van waarneming ontstaat één van de zes vormen van bewustzijn. De ontmoeting van zintuig, object en bewustzijn heet contact en dit contact leidt tot gevoel. De boeddhistische psychologie kent drie soorten gevoel: aangenaam, onaangenaam en neutraal. Onze emoties ontstaan pas later in het waarnemingsproces, op basis van een combinatie van fysieke en mentale ervaringen, inclusief de gevoelens. Samen met het gevoel ontstaat er een subject (degene die voelt), die zijn of haar ervaring verwerkt.

De tekst vervolgt: wat men voelt neemt men waar en wat men waarneemt overdenkt men. Dan volgt het cruciale gedeelte van de tekst, waarin een proces dat in het Pali *papanca* heet met het denken en de waarneming op de loop gaat.

*What one thinks about, one complicates. Based on what a person complicates, the perceptions and categories of complication assail him/her with regard to past, present, and future forms cognizable via the eye.*

*Papanca* is één van de moeilijkst vertaalbare concepten uit het Pali. Hier is gekozen voor “complication”, een andere veel gebruikte vertaling is het engelse “mental proliferation”. Centraal in het proces van *papanca* is het ontstaan van de waarneming “*ik* ben de denker”. Deze waarneming leidt tot het veronderstellen van een “zelf”, een “ik”. Dit levert tal van categorieën op die de waarneming vertekenen: ik en niet-ik, van mij en niet van mij, bestaan en niet-bestaan, degene die handelt en het object waarop de handeling gericht is, etc.

Deze vertekening van de waarneming resulteert in lijden. We identificeren ons met het illusoire “ik” die de gevoelens “heeft” en we willen de aangename gevoelens vasthouden en onaangename gevoelens afstoten. We raken zo verstrikt in begeerte en gehechtheid, wat leidt tot lijden en conflicten met andere mensen. De andere mensen zijn immers ook verstrikt in *papanca* en handelen vanuit hun eigen begeerte en gehechtheden.

Het gegeven dat we door onze vertekende waarneming een wereld van lijden scheppen, biedt ook uitzicht op de opheffing van het lijden. Door onze waarneming te zuiveren van de hierboven beschreven vertekeningen, kunnen we het proces waarin we lijden scheppen loslaten. Dit komt tot uiting in een beroemd advies van de Boeddha:

In het geziene, is er slechts het geziene; in het gehoorde slechts het gehoorde, in het overwogene slechts het overwogene; in de gedachte slechts de gedachte ... (dan) zal men zich er niet mee identificeren. Als men zich er niet mee identificeert plaatst men zich er niet in. Als men zich er niet in plaatst, dan zal men geen “hier” hebben of “daar” of “ergens ertussen”, en dat zal het einde zijn van het lijden.<sup>v</sup>

Het trainen van de waarneming door middel van meditatie speelt dan ook een centrale rol in het boeddhisme. De ontwikkeling van mindfulness speelt hierbij een belangrijke rol. In het volgende hoofdstuk zullen we hier uitgebreid op in gaan.

### **De derde edele waarheid**

Dit, monniken, is de edele waarheid van de opheffing van het lijden: het volledige verdwijnen en ophouden van deze begeerte [*tanha*], het opgeven, het afwerpen, de bevrijding en het loslaten ervan.<sup>vi</sup>

Wij zullen hieronder het doel, de verlichting of nirvana (*nibbana*), niet als een toestand of een verlichtingservaring beschrijven (zie hiervoor bijv. Harvey, 1990). Wij volgen hier Kloppenborg (2005), die de opheffing van het lijden beschrijft als: “... een (nieuwe) mentaliteit in het hier en nu, in de zin van bevrijd zijn van conditioneringen die voeren tot de ervaring van lijden en in de zin van helderheid van bewustzijn, de ‘dingen zien zoals ze zijn’ zonder erdoor geraakt te worden” (p.59).

De verhouding ten opzichte van de binnen- en buitenwereld is fundamenteel veranderd. Men neemt de werkelijkheid waar zonder vertekeningen. Er is een direct inzicht in de ware aard van onze werkelijkheid die gekenmerkt wordt door vergankelijkheid en waarin niets een kern van durativiteit heeft. De illusie van een permanent “ik” of “zelf” is opgegeven en er is geen behoefte meer aan onsterfelijkheid. De begeerte (*tanha*) is losgelaten en de drie worteloorzaken van het onheilzame (begeerte, haat en verwarring) zijn opgeheven (Kloppenborg, 2005, Nyanaponika, 2000).

Er is hier geen sprake van een onverschillig of gevoelloos mens. De persoon die het nirvana gerealiseerd heeft, ervaart nog steeds gelukkige en pijnlijke momenten. De begeerte en gehechtheid zijn echter opgegeven en de persoon raakt niet meer verstrikt in zijn ervaringen. Hij ervaart pijn, maar *lijdt* daar niet aan. Dat wil zeggen hij raakt niet verstrikt in een gevecht met de pijnlijke sensaties. Hij zich bewust van de schoonheid in de wereld, maar hij hecht zich er niet aan. Kortom: deze mens ziet de vergankelijke aard van alles, mooi of lelijk, pijnlijk of gelukkig. Hij rent er niet achteraan, maar rent er ook niet voor weg (Nhat Hahn, 2002).

Het zal duidelijk zijn dat het hier niet gaat om een mens die zich van de anderen heeft afgekeerd. We hebben al gezien dat het cultiveren van de worteloorzaken van het heilzame en het opgeven van de worteloorzaken van het onheilzame een sterk sociaal aspect hebben. Wie begeerte, haat, en verwarring heeft opgegeven en zich ten diepste bewust is van het alomtegenwoordige lijden, zal zich niet van de anderen afkeren, maar vanuit liefdevolle vriendelijkheid en mededogen handelen. Nyanaponika (1998) geeft aan dat naast de ontwikkeling van de geest, “de ontwikkeling van het hart” een vooraanstaande plaats heeft in de leer van de Boeddha.

Het realiseren van nirvana betekent niet dat de persoon zijn karakter of persoonlijkheid volledig opgeeft. De overlevering maakt het duidelijk dat de Boeddha en andere leermeesters juist bijzonder sterke “persoonlijkheden” waren. Zij waren zich echter wel bewust van het

relatieve van hun persoonlijkheid en hadden intensief gewerkt aan het cultiveren van hun karakter (Coupey, 2006).

Tot slot merken we op dat in deze paragraaf een ideaal beeld van de verlichte mens werd beschreven. Later zullen we zien dat ook boeddhistische leermeesters soms al te menselijk zijn. We moeten ons realiseren dat deze “nieuwe mentaliteit” niet een “iets” is, dat men permanent in bezit krijgt. Verlichting is iets wat ieder moment opnieuw uitgedrukt moet worden. In de woorden van Tydeman (1999): “verlichting is een bepaalde wijze van functioneren, een omgangsvorm. Kenmerk van deze wijze van sociaalgedrag is dat het verzachting van leed bewerkstelligt, met name van de pijn die zo onlosmakelijk verbonden is met ons bestaan: vergankelijkheid, uitzichtloosheid, ziekte, dood en het gemis aan waarheid (p.106).

### **De vierde edele waarheid**

Dit, monniken, is de edele waarheid van de weg die tot opheffing van het lijden voert, het is het edele achtvoudige pad, namelijk (1) de juiste zienswijze; (2) de juiste gerichtheid; (3) het juiste spreken; (4) het juiste handelen; (5) de juiste wijze van levensonderhoud; (6) de juiste inspanning; (7) de juiste aandacht; (8) de juiste concentratie.<sup>vii</sup>

De onderdelen van het edele achtvoudige pad worden traditioneel gegroepeerd in drie geledingen: de geleding van *moraliteit* (*sila*) bevat het juiste spreken, het juiste handelen en de juiste wijze van levensonderhoud; de geleding van *concentratie* (*samadhi*) bevat de juiste inspanning. De juiste aandacht (mindfulness) en de juiste concentratie; de geleding van *inzicht* (*panna*) bevat de juiste zienswijze en de juiste gerichtheid (De Breet & Janssen, 2007).

Er is veel gespeculeerd over de vraag of de verschillende onderdelen in een bepaalde volgorde ontwikkeld moeten worden. Veel hedendaagse boeddhistische leraren benadrukken dat de verschillende onderdelen een organisch geheel vormen. De onderdelen veronderstellen en verdiepen elkaar. Alle onderdelen dienen dan ook gelijktijdig ontwikkeld te worden (De Breet & Janssen, 2007; Nhat Hahn, 1998).

We zullen nu de verschillende onderdelen van het achtvoudige pad bespreken. We baseren ons op De Breet en Janssen (2007) Koster (1999) en Schumann (1996).

De *juiste zienswijze* kent veel aspecten. Het omvat onder meer het onderscheiden van wat heilzaam en wat onheilzaam is; het onderkennen van de vier edele waarheden; het doorzien van de drie kenmerken van de werkelijkheid zoals wij die waarnemen (lijden, vergankelijkheid en niet-zelf). Ook omvat de juiste zienswijze het opgeven van de vier verkeerde visies: dat men duurzaamheid zoekt in het onbestendige, geluk in het onbevredigende, een zelf in wat geen zelf heeft, en schoonheid in dat wat lelijk is.

De *juiste gerichtheid* bestaat uit het gericht houden van de geest op het uiteindelijke doel van de opheffing van het lijden. Ook adviseert men om drie soorten gedachten te ondersteunen of versterken: gedachten waarin afstand wordt gedaan van (zintuiglijk) verlangen, gedachten die niet geworteld zijn in haat en boosheid, gedachten die vrij zijn van wrok. Zo cultiveert men een geesteshouding die zachtmoedig en geweldloos is en richt men zich op de onthechting van wereldse genoegens.

Het *juiste spreken* bestaat uit het advies om zich te onthouden van liegen, roddelen, vloeken en kletspraat. Het gaat hier om spreken dat pijn, verwarring en verdriet kan veroorzaken. De waarde van het spreken ligt er vooral in dat men hiermee anderen tot heilzame daden kan bewegen.

Het *juiste handelen* bestaat uit het advies zich te onthouden van gedrag dat harmonie verstorend en (zelf)destructief is, zoals doden, stelen, gebruik van verdovende middelen en seksueel gedrag dat schadelijk is voor de persoon zelf en de ander.

Het *juiste levensonderhoud* betekent geen beroep uitoefenen waarmee anderen leed wordt toegebracht, zoals wapenhandel, handel in vlees, handel in dieren en handel in verdovende middelen.

De *juiste inspanning* betreft de evenwichtige inzet om onheilzame gedachten en emoties niet (langer) te voeden en ze te beëindigen. Tevens dient men heilzame gedachten en emoties te ontwikkelen en ze te doen groeien.

De *juiste aandacht* (mindfulness) wordt in het volgende hoofdstuk uitgebreid behandeld. Hier volstaat de omschrijving van Koster (1999): “[de juiste aandacht] is het observatievermogen met betrekking tot wat er zich op het moment in of aan je voordoet. Het is de open aandacht met betrekking tot het lichaam, gevoelens, gedachten, zintuiglijke prikkelingen en de emotionele gesteldheid in het hier-en-nu” (p.32).

De *juiste concentratie* betreft de één-puntigheid van de geest. In strikte zin refereert de juiste concentratie naar de vier meditatie stadia (*jhana*) die gekenmerkt worden door een diepe kalmte en concentratie.

Het zal de lezer inmiddels duidelijk zijn, dat de boeddhistische ethische en meditatieve training ons hele leven omvat. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk staan we kort stil bij de sociale context waarin de boeddhistische training plaatsvindt.

### **De Sangha: de gemeenschap van beoefenaars**

Traditioneel verbindt men zich met het boeddhisme door toevlucht te nemen tot “de drie juwelen”: de Boeddha, de *Dhamma* en de *Sangha*. Nyanaponika (2000) beschrijft het toevlucht nemen als “... een bewuste op bevrijding van het lijden gerichte wilswaard, op kennis gebaseerd en van vertrouwen vervuld; of in het kort: een bewuste daad van vastberadenheid, begrip en toewijding” (p.292). Toevlucht nemen is dus geen kwestie van blindgeloof, maar van vastberadenheid, verstand, gevoel en vertrouwen.

De Boeddha staat voor de historische Boeddha - die als voorbeeld voor het eigen leven wordt genomen en eer en dankbaarheid toekomt voor het onderwijzen van de leer - en voor het eigen vermogen om de verlichting te realiseren. De *Dhamma* staat voor de leer van de Boeddha, die geen theorie is die men afstandelijk kan bestuderen, maar een praktijk die verwerklijkt moet worden in het eigen leven. De *Sangha* staat voor de gemeenschap van beoefenaars (Harvey, 1990; Maex, 2005). De gemeenschap speelt dus een essentiële rol in de beoefening van de *Dhamma*. Dit komt mooi tot uitdrukking een beroemde passage waarin Ananda, één van de Boeddha's meest geliefde leerlingen, aan de Boeddha vraagt: “Is vriendschap niet de helft van onze oefening? De Boeddha antwoordt: “Zeg dat niet, Ananda, zeg dat niet. Vriendschap is onze hele oefening” (In Maex, 2005, p.98).

Binnen de *Sangha* spelen de meester en de leerlingen een essentiële rol. In de woorden van Samy (1998): “de meester is in de allereerste plaats leerling onder de leerlingen. Hij of zij is de gids en de leider van de *Sangha*, maar ook lid van de *Sangha*. Leerling en meester zijn de tweepolen van een archetypische relatie. Die relatie draagt vrucht als *Sangha*, en de *Sangha*, die zowel meester als leerling voorbrengt, vervolledigd de relatie (p. 32).

In de monastieke traditie is de meester- leerling relatie volledig ingebakken. De meester heeft een opleidingstaak en een schare monniken en/of leken die hij begeleidt. In het Westen is men opzoek naar een eigen structuur voor de meester-leerling relatie. Veel westerse boeddhisten hebben ook geen exclusieve relatie met één leermeester, maar volgen het onderricht van verschillende mensen (Verstegen, 2005). Coleman (2001) onderscheidt drie typen van de meester- leerling relatie in het westerse boeddhisme. In het eerste type fungeert de leraar als een “spirituele vriend”, die het pad dat de leerling moet gaan uit eigen ervaring

kent en de leerling ondersteunt in het zoeken in zijn eigen weg. In het tweede type is de meester een “spiritueel autoriteitsfiguur”. Er is een grotere afstand tussen de meester en de leerling en er is een sterk gevoel dat er wijsheid wordt overgedragen van de een op de ander. In het derde type wordt de meester gezien als een goeroe die de belichaming is van de verlichting. Devotie aan de goeroe speelt een belangrijke rol in deze relatie. Deze laatste relatie is de meest controversiële in het Westen, onder andere omdat de originele culturele en institutionele begrenzing ontbreekt en deze relatie daardoor kwetsbaar is voor misbruik.

Volgens De Wit (1998) heeft de leraar twee belangrijke functies in de relatie met de leerling. Als *uitlegger van de neergeschreven Dhamma* helpt hij de leerling bij het vinden de juiste interpretatie van de teksten. Kortweg is het criterium voor de juiste interpretatie: die interpretatie die de leerling in de richting van verlichting leidt. Traditioneel stelt men dat het juiste onderricht afhankelijk is van “de vijf zekerheden”: de tijd, de plaats, de (aard van de) leerling, de leraar en de leringen. De leraar dient het onderscheidingsvermogen te hebben om op de juiste tijd, het juiste onderricht te geven.

Als *spirituele mentor* gaat de meester een persoonlijke en intieme relatie aan met de leerling. De meester is hier degene die door diens levenshouding laat zien dat de weg naar verlichting begaanbaar is. De meester is ook degene die de leerling de individuele meditatie instructie en begeleiding geeft. In de relatie met de meester wordt de leerling gestimuleerd om open en eerlijk naar de meester en zichzelf te zijn. Daarbij heeft de leraar een spiegel functie: in hun relatie kan de meester de leerling laten zien wanneer de leerling verstrikt raakt in zijn conditioneringen. De meester belichaamt de kwaliteiten die in de leerling tot bloei kunnen komen en het uiteindelijke doel van de meester is dan ook om zichzelf overbodig te maken. De Wit (1998) spreekt van het ontdekken van de innerlijke meester. De meester- leerling relatie vindt dan ook zijn bekroning in een open ontmoeting waarin het onderscheid meester- leerling is weggevallen.

De gemeenschap van medebeoefenaars heeft ook een ondersteunende en een spiegelende functie (Nhat Hahn, 1998). In de relatie met de ander kunnen we steun vinden en in de ontmoeting met de ander leren we onszelf kennen. We hebben al gezien dat de ethische en meditatieve training van het boeddhisme een sterk sociaal aspect heeft. Volgens Samy (1998) heeft de *Sangha* twee aspecten: “de *Sangha* bestaat voor zichzelf in de interpersoonlijke en vriendschappelijke verhoudingen, alsook voor de wereld in haar gevoel voor betrokkenheid op een doel en voor dienstbaarheid” (p.38). Het doel van de *Sangha* is het streven naar de verlichting, wat gelijk ook de intentie bevat om alle anderen bij te staan bij de bevrijding van hun lijden. Ieder lid van de *Sangha* moet dit doel op de eigen unieke wijze vormgeven. De nadruk op de concrete relaties met anderen, binnen en buiten de *Sangha*, voorkomt dat de beoefening blijft steken in nobele fantasieën die geen basis hebben in de werkelijkheid.

## 4. Mindfulness in het boeddhisme

Dit hoofdstuk is geschreven vanuit de gedachte dat boeddhistische leer een organisch geheel vormt. Mindfulness speelt hierin een centrale rol, maar kan alleen begrepen worden in samenhang met de rest van de leer. In de *Dhammapada*, een oude en geliefde verzameling teksten, wordt de kern van het boeddhistische onderricht kort weergegeven: “Het kwade laten. Doen wat heilzaam is. De geest zuiveren. Dat is de leer van de Boeddha’s”<sup>viii</sup>. We zullen zien dat de ontwikkeling van mindfulness een essentiële rol speelt bij deze drie grondslagen van de boeddhistische levenspraktijk. Maar we beginnen met het definiëren van mindfulness en zullen zien dat dit geen eenvoudige opgave is.

### Mindfulness in de klassieke teksten

In het vorige hoofdstuk wezen we op de vertaalproblemen bij het bestuderen van klassieke boeddhistische teksten. De term die het vaakst met mindfulness in verband wordt gebracht is *sati* (in het Pali). Helaas is het moeilijk gebleken om *sati* eenduidig te vertalen. Ongeveer een eeuw geleden koos de pionier Rhys Davis mindfulness als vertaling. Mindfulness is op dit moment de algemeen geaccepteerde vertaling van *sati*. Andere veel gebruikte vertalingen zijn “bare attention” (zuivere aandacht) en “choiceless awareness” (keuzeloos bewustzijn). Overigens is er nog steeds enige discussie bij de specialisten over de beste vertaling. Wij laten deze discussie links liggen. De geïnteresseerde lezer wordt verwezen naar Dryden en Still (2006).

*Sati* draagt ook de connotatie van “geheugen” in zich. Dit is misschien verassend, omdat mindfulness meestal wordt geassocieerd met aandacht voor het huidige moment. Boeddhistische leraren leggen dit vaak als volgt uit. Mindfulness is het telkens *herinneren* om aanwezig te zijn in het huidige moment. Onze geest is immers geneigd om zich in gedachten over de toekomst en het verleden te verliezen (Nhat Hahn, 1998). Verder speelt ons geheugen een essentiële rol in de coördinatie van de waarneming. Zonder gebruik te maken van de kennis in ons geheugen, levert de aandacht voor een object alleen een geïsoleerde, onsamenvangende indruk op (Nyanaponika, 1998). De waarnemingen en gedachten die voorwerp van mindfulness zijn geweest, worden helderder en toegankelijker in het geheugen opgenomen. Men herinnert zich deze waarnemingen en gedachten dan ook scherper en makkelijker (Nyanaponika, 2000). Zo zijn er dus duidelijke verbanden tussen de functies van de aandacht en het geheugen.

*Sati* wordt in de klassieke boeddhistische teksten vaak samengebracht met een ander begrip: *sampajanna*. Nyanaponika (1998) vertaalt *sampajanna* als “helder begrip”. In de samenstelling *sati-sampajanna* “slaat [mindfulness] (*sati*) in eerste instantie op de houding en praktijk van zuivere aandacht als een louter receptieve bewustzijnstoestand. Er is sprake van helder begrip als er enige vorm van activiteit wordt vereist, inclusief actieve reflectie op grond van waarnemingsfeiten” (Nyanaponika, 1998, p.34). Een groot deel van ons leven bestaat uit handelen in gedachte, woord en daad. Buiten formele meditatieperioden zal er dan ook sprake moeten zijn van een combinatie van mindfulness en helder begrip. Mindfulness levert betrouwbare waarnemingen, waarop helder begrip zich kan baseren. Helder begrip maakt het vervolgens mogelijk om vanuit ons diepste inzicht te handelen. Later komen we hier op terug.

Tot slot, zijn er naast *sati* nog andere termen die verwant zijn aan ons huidige begrip van mindfulness. Zo is er *appamada*, dat letterlijk de “de afwezigheid van onoplettendheid” betekent. Ook dit begrip kent subtiele nuances en draagt elementen van volharding, ijver en opmerkzaamheid in zich. Het wordt in het Engels ook wel omschreven als “ever present watchfulness or heedfulness in avoiding ill or doing good” en “non-negligence or absence of madness”. Degene die zich constant bewust is van wat er in zijn geest afspeelt, heeft de



grootste mogelijkheid om continu heilzaam te handelen en de ultieme geestelijke gezondheid te bereiken (Gunaratana, 1992; Mace, 2007).

Kortom, de klassieke teksten bieden ons een subtiel en complex denkkader. Psychologen kunnen inspiratie en nieuwe hypothesen uit deze teksten putten. Maar een eenduidige definitie van mindfulness zullen ze er niet in vinden.

### **Mindfulness: een open en receptieve vorm van aandacht en bewustzijn**

In het vervolg van dit hoofdstuk bespreken we de beschrijving van mindfulness in de hedendaagse boeddhistische literatuur. Opnieuw zal de nadruk op het *Theravada* boeddhisme liggen. De volgende definities van drie bekende boeddhistische schrijvers geven de lezer een goede indruk van de wijze waarop mindfulness wordt gedefinieerd:

[Mindfulness] is de open aandacht met betrekking tot het lichaam, gevoelens, gedachten, zintuiglijke prikkelingen en de emotionele gesteldheid in het hier-en-nu (Koster, 1999, p. 32).

Mindfulness is the quality of mind that notices what is present, without judgment, without interference (Goldstein, 2002, p. 89).

[Mindfulness is] het vermogen om van moment tot moment op te merken wat er zich in het lichaam of in de geest afspeelt, zonder zich eraan vast te houden en zonder het weg te duwen (Epstein, 2002, p. 61).

Mindfulness wordt dus beschreven als: (1) een open, niet-oordelende vorm van aandacht en bewustzijn en (2) het vermogen om op deze open en niet-oordelende wijze aandacht te geven en bewust te zijn.

In alle drie de definities is mindfulness gericht op de ervaring in het huidige moment. Maar mindfulness wordt ook beschreven als de energie of functie die ons terug brengt naar het huidige moment (Nhat Hahn, 1998). Dit komt overeen met de betekenis van *sati* als het zich herinneren om aanwezig te zijn in het huidige moment. Zodra wij opmerken dat we afgeleid zijn, zijn we weer terug in het huidige moment.

Mindfulness wordt in de literatuur verbonden met verschillende, aan elkaar gerelateerde concepten, o.a. aandacht (attention) en bewustzijn (awareness). Dit kan voor verwarring zorgen. We zullen nu de hulp van de wetenschappelijk psychologie in schakelen, om enige duidelijkheid te scheppen. Brown en Ryan (2003) leggen de relatie tussen aandacht (attention) en bewustzijn (awareness) helder uit:

Consciousness encompasses both awareness and attention. Awareness is the background “radar” of consciousness, continually monitoring inner and outer environment. One may be aware of stimuli without them being at the center of attention. Attention is a process of focusing conscious awareness, providing heightened sensitivity to a range of experience ... . In actuality, awareness and attention are intertwined, such that attention continually pulls “figures” out of the “ground” of awareness, holding them focally for varying lengths of time. (p.822)

Brown en Ryan (2003) beschouwen mindfulness als een open en receptieve vorm van aandacht en bewustzijn. Vanuit de boeddhistische visie is deze kijk op mindfulness zonder meer waar, maar zij verdient een verdere uitwerking.

Mindfulness omvat een open en receptief bewustzijn: alle ervaringen zijn welkom, niks wordt uitgesloten. De aandacht is ook open en receptief, maar telkens gericht op één object. Het boeddhisme ziet het waarnemingsproces als een stroom van afzonderlijke waarnemingsacten, die elkaar razendsnel opvolgen. Wat wij normaal gesproken als een enkele

waarnemingsact ervaren, blijkt bij nadere beschouwing uit verschillende waarnemingsacten te bestaan. Een voorbeeld: onze ervaring van pijn is vaak een combinatie van (1) fysieke sensaties, bijv. brandende sensaties, (2) onaangename gevoelens, (3) gedachten, bijv. “dit is ondraaglijk”, en (4) impulsen om aan de pijn te ontsnappen, bijv. de aandrang om van lichaamshouding te veranderen. De aandacht van mindfulness is telkens opnieuw gericht op één object: de fysieke sensatie, óf het gevoel, óf de gedachte etc. (Nyanaponika, 1998). Een bekende meditatie instructie luidt dan ook: “one object at the time, on time, and all the time” (Barendregt, 2006).

De objecten van mindfulness omvatten de hele mens en zijn hele ervaringswereld, zowel de ervaring van ons innerlijk, als van de wereld buiten ons. In de bovenstaande definitie van Koster (1999) komt dat goed naar voren. Hij spreekt daarin over de open aandacht met betrekking tot het lichaam, gevoelens, gedachten, zintuiglijke prikkelingen en de emotionele gesteldheid.

Mindfulness wordt vaak omschreven als non-conceptueel bewustzijn. Mindfulness is de directe waarneming, voordat de ervaring verder verwerkt wordt en door het denken wordt ondergebracht wordt in concepten en categorieën (Gurantana, 1992).

Nyanaponika (1998) verdeelt de waarneming in twee fasen. De eerste fase duurt gewoonlijk zeer kort. Het bewustzijn verkeert in een open en een receptieve toestand en de aandacht blijft beperkt tot het louter opmerken van het object. Normaal gesproken levert deze korte fase slechts een oppervlakkig en onvolledig beeld op.

In de tweede fase wordt de aandacht toegespitst op de bijzonderheden van het object. De aandacht richt zich niet alleen op de eigenschappen van het object, maar ook op de relatie tussen het object en de waarnemer. In deze fase wordt de huidige ervaring vergeleken met ervaringen uit het verleden en wordt associatief en abstract denken mogelijk.

De tweede fase van de waarneming en het vermogen tot abstract en associatief denken spelen een essentiële rol in ons leven. Ze hebben de mensheid ook veel goeds gebracht. Maar we hebben in het vorige hoofdstuk gezien dat ons denken vaak met de waarneming op de loop gaat en lijden (*dukkha*) veroorzaakt. We nemen de werkelijkheid niet waar zo als ze is, namelijk vergankelijk en aan constante verandering onderhevig. We schrijven onszelf een permanent “zelf” toe en proberen tevergeefs onze ervaringen vast te houden of weg te duwen. Een belangrijke functie van mindfulness is het verlengen van de eerste receptieve fase van de waarneming. Hierdoor kan het object los van (onjuiste) concepten en categorieën worden waargenomen. Mindfulness ligt zo aan de basis van een direct inzicht in ware aard van de werkelijkheid en het opheffen van het lijden (Nyanaponika, 1998).

Gurantana (1992) beschrijft mindfulness als “non-egoistic alertness”. De objecten worden waargenomen zonder te refereren naar “ik”, “mij” of “mijn”. Een gedachte wordt als een gedachte waargenomen, niet als “mijn gedachte”. Een onaangenaam gevoel wordt als onaangenaam gevoel waargenomen, niet als “ik heb een onaangenaam gevoel”. Binnen de psychologie spreek men ook wel over een gedecentreerde houding (*decentered view*) ten opzichte van gevoelens, gedachten, etc.

Mindfulness heeft niets te maken met het afstandelijk en onbetrokken observeren van de ervaring. Lichaam en geest worden juist intiemer ervaren. Germer (2005) en Gurantana (1992) spreken dan ook van “participatory observation” (deelnemend observeren). De persoon is deelnemer én observator tegelijk. Dit past binnen de boeddhistische kijk op de persoon en het bewustzijn. We hebben in het vorige hoofdstuk gezien dat er geen “zelf” is dat de ervaring observeert. Er is enkel een continu veranderende stroom van ervaringen. In de praktijk wordt er in het boeddhisme wel gebruik gemaakt van het traditionele begrippen paar subject- object. Maar het gaat dan om een pragmatisch taalgebruik, dat genuanceerd genoeg is om de persoon te begeleiden naar de eigen directe, non-conceptuele ervaring van de werkelijkheid.

Mindfulness is niet-oordelende aandacht en bewustzijn (Gurantana, 1992). De ervaring wordt gezien zoals ze is, zonder oordeel en kritiek. Zowel binnen het boeddhisme als binnen de psychologie wordt er opgewezen dat we alleen zuiver kunnen waarnemen als we al onze ervaringen accepteren. Mindfulness houdt dan ook de bereidheid in om de ervaring te laten zijn zoals ze is, zonder haar te veroordelen, verdoezelen of proberen weg te duwen. Mindfulness wordt vaak vergeleken met een spiegel die exact reflecteert wat er aanwezig is, zonder voorkeur, zonder afkeer en zonder vertekening.

Omdat mindfulness waarneemt zonder de normale, beperkende categorieën en oordelen, ziet ze iedere ervaring “met nieuwe ogen”, alsof het de eerste keer is (Nyanaponika, 1998). In het westerse boeddhisme spreekt men vaak van “beginner’s mind”: een open receptieve houding, die telkens opnieuw openstaat om iets nieuws te leren. Deze term heeft inmiddels ook zijn intrede gedaan in de psychologie (bijv. Goodman, 2005).

In het vorige hoofdstuk zagen we dat lijden (*dukkha*) veroorzaakt wordt door ons onvermogen om op een open manier met onze ervaring om te gaan. We willen vasthouden wat vergankelijk is en weg houden wat onvermijdelijk is. Mindfulness is vrij van deze reacties. Dit zien we duidelijk in de definitie van Epstein (2002): “[mindfulness is] het vermogen om van moment tot moment op te merken wat er zich in het lichaam of in de geest afspeelt, *zonder zich eraan vast te houden en zonder het weg te duwen*” (p. 61, cursivering toegevoegd). Het is dan ook begrijpelijk dat Germer (2005) mindfulness “bevrijdend” noemt. Ieder moment van mindfulness is een moment dat we vrij zijn van de conditioneringen die ons doen lijden.

Tot slot wijst Nhat Hahn (1998) ons erop, dat mindfulness altijd ontstaat in de relatie tussen onszelf en de omgeving. In het vorige hoofdstuk zagen we, dat in de boeddhistische psychologie het bewustzijn ontstaat uit het contact van de zes zintuigen en hun objecten. Ons bewustzijn bestaat dus niet zonder contact met de objecten in onze binnen- en buiten wereld. In de boeddhistische visie kent niets een autonoom bestaan. Ieder fenomeen kan alleen bestaan in samenhang met de rest van de werkelijkheid. Dit geldt natuurlijk ook voor ieder moment van mindfulness.

Mindfulness always arises in the context of a relationship with ourselves, other people or things. It is not something we keep in our pocket and take out when we need it. When we see a friend on the street and recognize her, we have not taken “recognition” out of our pocket. It arose in the context of the situation. Our breathing, walking, movements, feelings and the phenomena around us are all parts of the “relationship” in which mindfulness arises. .... You might think, “I am the cause for mindfulness being present”. But if you look around, you will never find an “I”. (Nhat Hahn, 1998, p.215)

In de wetenschappelijke psychologie heeft men met name binnen de gedragsanalyse een grote gevoeligheid voor de fundamentele verbondenheid tussen het individu en zijn context. In hoofdstuk 8 zullen we zien, dat mindfulness op een vruchtbare wijze vanuit de gedragsanalyse kan worden benadert.

### **Mindfulness: hart en geest**

Mace (2007) merkt op dat aan mindfulness verschillende “gevoelskwaliteiten” worden toegeschreven. Sommige boeddhistische leraren (bijv. Nhat Hahn, 1998) beschrijven mindfulness als een liefdevolle en vriendelijke vorm van aandacht en bewustzijn, terwijl anderen (bijv. Nyanaponika, 1998) een neutrale gevoelswaarde en een houding van gelijkmoedigheid benadrukken. Wanneer we mindfulness in de bredere boeddhistische levenshouding plaatsen, blijken deze verschillen minder groot te zijn dan ze op het eerste gezicht lijken. In het vorige hoofdstuk hebben we gezien, dat in het boeddhisme naast de

ontwikkeling van de geest, de ontwikkeling van het hart een voorname plaats inneemt. In deze paragraaf gaan we dieper in op de ontwikkeling van het hart.

In het *Theravada* boeddhisme speelt het cultiveren van de “vier verheven toestanden” (*Brahma-vihara*) een centrale rol (Nyanaponika, 2000). De vier verheven toestanden zijn: (1) *metta*: liefde of liefdevolle vriendelijkheid, (2) *karuna*: mededogen, (3) *mudita*: medevreugde en (4) *upekkha*: gelijkmoedigheid. Ze worden ook wel de “onmetelijke toestanden genoemd” omdat ze in hun ware verwerkelijking niemand uitsluiten, onpartijdig zijn en niet gebonden zijn door voorkeuren of vooroordelen. We zullen de vier verheven toestanden nu kort beschrijven op basis van het werk van Nyanaponika (2000) en Kloppenborg (2003).

*Metta* is belangeloze, onzelfzuchtige liefde. *Metta* is het verlangen om jezelf en anderen welzijn en geluk te brengen. De liefde die niemand uitsluit en alle wezens omvat, of ze nu “goed” of “slecht” zijn. De liefde die niet “ik” zegt, omdat het illusoire karakter van een afgescheiden “zelf” is doorzien. In de systematische ontwikkeling van *metta* begint men met het ontwikkelen van een houding van *metta* ten opzichte van zichzelf. In de boeddhistische visie kan men niet waarlijk liefdevol naar anderen zijn, als men zichzelf niet lief heeft .

*Karuna* wordt vaak vertaald met mededogen of compassie. Het is de wens om het lijden te verzachten en op te heffen. In de klassieke teksten heeft *karuna* twee functies: het actieve ingrijpen om het lijden van anderen op te heffen en het afzien van het toebrengen van leed aan anderen. *Karuna* verzoent ons ook met ons eigen lot, door ons het nog zwaardere lot van anderen te tonen.

*Mudita*, medevreugde, zorgt ervoor dat we ons hart niet alleen openen voor het lijden van anderen, maar ook voor de vreugde van anderen. Het boeddhisme kent een grote gevoeligheid voor lijden. Maar “edele vreugde” is niet vreemd is aan de leer van de Boeddha.

*Upekkha*, gelijkmoedigheid, is een onwankelbaar evenwicht van de geest, gebaseerd op inzicht in de ware aard van de werkelijkheid. *Upekkha* kent de oorzaken van geluk en lijden en is geworteld in het inzicht van het ontbreken van een permanent zelf. *Upekkha* beziet onze constant veranderende ervaringen en omstandigheden met een kalme blik, zonder zich ermee te identificeren. *Upekkha* moet men niet verwarren met afstandelijkheid of onverschilligheid. Het is juist de geesteshouding die het mogelijk maakt om op een juiste wijze betrokken te zijn bij de vreugde en het lijden van anderen.

De vier verheven toestanden zijn nauw met elkaar verbonden, vullen elkaar aan en dienen samen ontwikkeld te worden. Ter illustratie enkele voorbeelden. Onbegrensde liefde behoedt mededogen voor partijdigheid. Mededogen voorkomt dat liefde en medevreugde vergeten dat er anderen zijn die lijden. Medevreugde zorgt ervoor dat mededogen niet ontmoedigd wordt door het lijden van anderen en geeft aan gelijkmoedigheid een serene blijmoedigheid en mildheid. Gelijkmoedigheid beteugeld de andere toestanden en zorgt ervoor dat ze zich niet uitputten of opgaan in een onbeheerste emotionaliteit .

*Metta*, onbegrensde liefde, vormt de basis van de andere drie verheven toestanden. *Upekkha*, onwankelbare gelijkmoedigheid geworteld in inzicht, wordt wel gezien als de bekroning van de vier toestanden. Nyanaponika (2000) vergelijkt liefde, mededogen en medevreugde met goede eigenschappen van een mens, die zich niet volledig kunnen ontplooien en verloren kunnen gaan, zonder het verbindende element van een doelbewust karakter. Gelijkmoedigheid is het standvastige karakter dat de andere drie toestanden verbindt en richting geeft.

De verheven toestanden en een open en receptieve aandacht en bewustzijn blijken elkaar aan te vullen en te versterken. Het cultiveren van de verheven toestanden leidt namelijk tot een kalme stabiele geest. Een kalme en stabiele geest is zeer bevorderlijk voor het zuiver waarnemen van het huidige moment. Een open receptieve aandacht en bewustzijn maakt het mogelijk om ervoor zorg te dragen dat ons handelen in woord, daad en gedachte niet ingaat tegen de geest van de verheven toestanden (Nyanaponika, 2000). Nyanaponika (1998) stelt

zelfs dat een houding van onbegrensde liefde (*metta*) aan de basis moet staan van *alle* inspanningen om de geest te ontwikkelen.

Het is dus geen toeval dat mindfulness zowel met gelijkmoedigheid als met een liefdevolle houding wordt verbonden. We hebben al gezien dat er in het klassieke boeddhisme niet één concept is dat precies overeenkomt met het huidige mindfulness. Kwee en Taams (2005) vragen zich af of de term “mindfulness” niet te eenzijdig de geest benadrukt. Zij gebruiken ook wel “heartfelt mindfulness” om het belang van “het hart” in het boeddhisme te benadrukken. Kwee en Taams wijzen erop dat dit “heartfelt mindfulness” ook tot uitdrukking komt in het Chinese karakter voor “mindfulness” (*nian*). Dit karakter bestaat uit twee delen: “hart-geest” en “nu”.

### **Mindfulness en helder begrip**

We hebben al gezien dat in de klassieke teksten het Pali-woord voor “mindfulness”, *sati*, in verband wordt gebracht met *sampajana*, vaak vertaald als “helder begrip”. In deze paragraaf gaan we dieper in op het verband tussen “mindfulness” en “helder begrip”.

Nyanaponika (1998; 2000) maakt een onderscheid tussen: (1) “zuivere aandacht”, dit is mindfulness in haar elementaire, onvermengde vorm en (2) “helder begrip”, dat betrokken is bij ons handelen en de actieve verwerking van de verkregen informatie.

Als deel van de samenstelling [*sati-sampajana*] slaat [mindfulness] (*sati*), in eerste instantie op de houding en praktijk van zuivere aandacht als een louter receptieve bewustzijnstoestand. Er is sprake van helder begrip enige vorm van activiteit wordt vereist, inclusief actieve reflectie op grond van waarnemingsfeiten. (Nyanaponika, 1998, p.34)

In dit hoofdstuk hebben we mindfulness beschreven als een open en receptieve vorm van aandacht en bewustzijn. Dit overlapt met Nyanaponika’s mindfulness als zuivere aandacht. We hebben ook gezien dat het hart ontwikkeld moet worden en mindfulness een plaats heeft in een levenshouding die gekenmerkt wordt door liefde, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid.

Mindfulness, puur als zuivere aandacht, zal slechts een klein gedeelte van ons leven kunnen worden volgehouden. Buiten de formele meditatieperiodes zullen we vaak actief op de wereld moeten reageren in gedachte, woord en daad. In dit actieve deel van ons leven neemt “helder begrip” een belangrijke plaats in. Om de lijdende mensheid onbaatzuchtig bij te kunnen staan, zijn niet alleen een scherp oog en een warm hart noodzakelijk. Men dient ook wijs en doelgericht te kunnen handelen (Nyanaponika, 1998).

In de boeddhistische ethische en meditatieve training nemen mindfulness en helder begrip beide een belangrijke plaats in. Helder begrip heeft hierbij de volgende vier kenmerken: (1) het heldere begrip van het doel, (2) het heldere begrip van gepastheid, (3) het heldere begrip van het domein (van meditatie), (4) het heldere begrip van de werkelijkheid (letterlijk: vrijheid van begoocheling). We werken helder begrip nu uit aan de hand van Nyanaponika (1998).

Het *heldere begrip van het doel* houdt in, dat men zich afvraagt of de voorgenomen handeling in overeenstemming is met de eigen doelstellingen en waarden. Het gaat hier zowel om de praktische doelen in ons dagelijks bestaan, als om de waarden die richting geven aan ons leven. We hebben het boeddhisme leren kennen als een alomvattende, waardegerichte levenspraktijk, waarin het streven naar de eigen verlichting en het bijstaan van de ander richtinggevend zijn. Mindfulness levert een belangrijke bijdrage aan een waardegericht leven. Het maakt ons ervan bewust wanneer we van de gekozen levensrichting dreigen af te wijken, bijv. uit angst, voorbijgaande harstocht of passiviteit. Mindfulness zorgt ervoor dat we meer tijd hebben om “te stoppen en na te denken” voordat we handelen. En mindfulness zorgt voor

een goede basis aan “feiten materiaal” om te beslissen of de handeling bijdraagt aan een waardevol leven.

Het *heldere begrip van gepastheid* leert ons om ons handelen af te stemmen op onze huidige omstandigheden. Het leert ons de “juiste middelen” te kiezen, afhankelijk van de tijd, de plaats en het individu. Het houdt onze impulsiviteit en onze halsstarrigheid in toom.

We hebben gezien dat het criterium voor gepast of heilzaam handelen ligt in het beëindigen van het lijden en het vergroten van geluk. Khema (1994) verwoordt dit stellig:

Als we ons ervan verzekerd hebben dat het doel zinvol is, gaan we naar de volgende stap, en dat is kijken of we wel de juiste middelen gebruiken. Vervolgens gaan we na of het doel en de middelen wel binnen de Dhamma [boeddhistische leer] vallen, dat wil zeggen heilzaam zijn; geen enkel doel heiligt slechte middelen (p.209).

Het *heldere begrip van het domein (van meditatie)* handelt over het integreren van de meditatiebeoefening in het dagelijks leven. Wanneer we meditatie beoefening opvatten als de toepassing van mindfulness én helder begrip, dan kan de beoefening ons hele leven beslaan. Het doel is om uiteindelijk alle activiteiten van ons leven in de beoefening te integreren. Het heldere begrip van het doel zorgt ervoor dat wij het belang van meditatie beoefening inzien en meditatie beoefening een centrale plaats in ons leven toekennen. Het heldere begrip van gepastheid zorgt voor een reële en flexibele houding bij het inpassen van de beoefening in alle aspecten van ons leven.

Het *heldere begrip van de werkelijkheid* betreft het integreren van de boeddhistische leerstukken in het dagelijks leven. Het nodigt ons uit om onze ervaring en ons denken te benaderen vanuit de boeddhistische analyse van de werkelijkheid. Tydeman (1998) wijst er op dat denken een fundamentele menselijke activiteit is, die zowel heilzaam als onheilzaam kan zijn. Ons denken kan beperken en beschadigen, maar het kan ons ook openen voor de noden van de ander en de ware aard van de werkelijkheid.

We hebben in het vorige hoofdstuk gezien dat het denken vaak op de loop gaat met onze waarneming en zo lijden veroorzaakt. Het boeddhisme biedt een kader dat ontwikkeld is om deze vertekening van de waarneming tegen te gaan. Het boeddhisme benadrukt de vergankelijke aard van alle fenomenen en het ontbreken van een permanent zelf. Helder begrip van de werkelijkheid waarschuwt ons ervoor om ons niet met onze ervaringen te identificeren. Er is slechts een constant veranderende stroom van ervaringen, zonder een zelf dat deze ervaringen heeft. Voor het handelen heeft het ontbreken van een zelf de consequentie dat er feitelijk niemand is die succes heeft of faalt. Nadat het doel en de gepastheid zijn vastgesteld, wordt de handeling uitgevoerd als doel op zichzelf en omwille van zichzelf. Mindfulness houdt hierbij onze aandacht bij de handeling die we op dit moment uitvoeren. Mindfulness en helder begrip van de werkelijkheid voorkomen samen dat we gehecht raken aan (fantasieën over) het succes of falen, lof of blaam, die uit de handeling voortvloeien.

Het hoogste doel van mindfulness is een direct, non-conceptueel inzicht in de ware aard van de werkelijkheid (d.w.z. de onbestendigheid, het lijden en het ontbreken van een zelf). Helder begrip van de werkelijkheid maakt het mogelijk om het inzicht van de Boeddha alvast in ons denken en handelen te gebruiken. Maar uiteindelijk is de boeddhistische leer niet meer dan een vinger die naar de maan wijst. We zullen zelf tot een direct inzicht in de werkelijkheid moeten komen.

### **Mindfulness en moraliteit**

De lezer vraagt zich misschien af waarom wij zo uitvoerig zijn ingegaan op het cultiveren van “het hart” en helder begrip. Een reden werd al gegeven: mindfulness is een ambigu concept, dat in de boeddhistische literatuur vaak elementen van liefde, gelijkmoedigheid en helder begrip in zich draagt. Er is nog een belangrijke reden:

mindfulness, beperkt tot louter aandacht, is in ethisch opzicht neutraal en kan ook worden gebruikt bij activiteiten die de geest vergiftigen (Kwee & Taams, 2005). Een berucht voorbeeld betreft een deel van de Japanse zenleraren in de tweede wereld oorlog. Deze leraren ondersteunden het Japanse nationalisme en riepen de soldaten op om - vol aandacht en overgave aan het huidige moment – de vijanden van het Japanse Rijk te doden (Victoria, 1997). Het moge duidelijk zijn dat deze toepassing van mindfulness volledig tegen de kernwaarden van het boeddhisme in gaat.

In het vorige hoofdstuk zagen we dat moraliteit een essentieel onderdeel is van de boeddhistische levenspraktijk. De training van mindfulness dient dan ook ingebed te zijn in de training in moraliteit (Nhat Hahn, 1998). Uiteindelijk dient de beoefening van mindfulness alle aspecten van ons leven te omvatten. Veel boeddhistische leraren wijzen erop, dat de morele voorschriften (het juiste spreken, juiste handelen en juiste levensonderhoud) een uitstekende ingang bieden om de beoefening van mindfulness in het dagelijks leven te integreren (zie bijv. Nhat Hahn, 1998; Goldstein & Kornfield, 2001). In de praktijk blijkt namelijk, dat training in mindfulness en moraliteit elkaar uitstekend aanvullen. Zo zorgt mindfulness voor een zuiver beeld van onze situatie en onze motieven. Verder vertraagt mindfulness de overgang tussen gedachte en handeling en geeft ons meer tijd om tot een wijs besluit te komen. Verder leert de ervaring, dat moreel gedrag leidt tot een kalme en heldere geest. Immoreel gedrag versterkt juist gevoelens van boosheid en spijt, die het moeilijk maken om aandachtig te zijn (Nyanaponika, 1998).

De verbinding tussen de ontwikkeling mindfulness en moraliteit is een constante in de 2500 jaar oude geschiedenis van het boeddhisme. Ter illustratie volgt een fragment uit een bekende klassieke tekst. De beoefening van mindfulness wordt hierin aangeduid als “de beoefening van de basis toepassingen van achtzaamheid”.

“Ik zal mijzelf beschermen” in die zin dienen de basistoepassingen van achtzaamheid beoefend te worden.”Ik zal anderen beschermen” in die zin dienen de basistoepassingen van achtzaamheid beoefend te worden. Door zichzelf te beschermen, beschermt men anderen; door anderen te beschermen, beschermt men zichzelf.

En hoe beschermt men anderen door zichzelf te beschermen? Door zich herhaaldelijk te oefenen (in achtzaamheid), door de meditatieve ontwikkeling ervan en door zich er vaak mee bezig te houden.

En hoe beschermt men zichzelf door anderen te beschermen? Door geduld, door geweldloos te leven, door liefdevolle vriendelijkheid en mededogen.<sup>ix</sup>

Nyanaponika (2000) geeft de volgende uitleg van deze tekst. In ons streven naar de bevrijding mogen we niet alleen denken aan ons eigen leed. Wij dienen ons ook bewust te zijn van het leed dat we bij anderen veroorzaken, zolang wij nog gedreven worden door begeerte, haat en onwetendheid. Dit besef van ons aandeel in het leed van anderen voegt twee krachtige motieven toe aan de boeddhistische levenspraktijk: (1) liefde en mededogen voor de slachtoffers van het leed dat we door onze tekortkomingen veroorzaken, en (2) de plicht jegens de anderen om onze verantwoordelijkheid te nemen voor de zuivering van onze geest, ons hart en ons handelen.

Maar om de anderen te kunnen beschermen, is een fundament van zelfbescherming noodzakelijk. “Wie zelf in het moeras zit, kan anderen er niet uit helpen” luidt een bekend gezegde in het *Theravada* boeddhisme. De bescherming van onszelf en van de ander zijn twee kanten van dezelfde medaile. “Door onszelf in acht te nemen, doen we het optimale om anderen te beschermen; door anderen te willen vrijwaren voor het leed dat wij kunnen

veroorzaken, zullen we het uiterste doen om onszelf te beschermen (Nyanaponika, 2000, p.370).

De grondslagen van de boeddhistische ethiek worden vaak samengevat als mededogen en wijsheid (Nyanaponika, 1998). Mededogen en wijsheid stimuleren en doordringen elkaar. Wie werkelijk inzicht heeft in het alomtegenwoordig lijden en de illusie van een afgescheiden zelf, zal met mededogen handelen. Verder moet mededogen samengaan met wijsheid, willen we effectief handelen. Mededogen nodigt uit, om ons voor onszelf en de ander te openen, waardoor we in wijsheid kunnen groeien. De combinatie van mindfulness, helder begrip en een “warm hart” vormt de basis voor de ontwikkeling van wijsheid en mededogen en draagt bij aan een solide ethische basis van de boeddhistische praktijk.

### **De intrapsychische en interpersoonlijke effecten van mindfulness**

We hebben inmiddels gezien dat het boeddhisme veel heilzame effecten aan mindfulness toeschrijft. Een volledig overzicht van de heilzame effecten van mindfulness valt buiten het bereik van de scriptie. In deze paragraaf bespreken we de bijdrage van mindfulness aan de persoonlijke ontwikkeling en het interpersoonlijk functioneren. In de volgende paragraaf bespreken we de rol van mindfulness in het verwerklijken van de verlichting, c.q. de bevrijding van het lijden (*dukkha*). We hopen de lezer hiermee een indruk te geven van de veelzijdigheid van mindfulness en haar voorname plaats in de boeddhistische leer.

Mindfulness zuivert de waarneming. Mindfulness reinigt het waargenomen object van de vertekening door vooroordelen, hartstochten en de concepten en categorieën van het denken. Mindfulness vertraagt de overgang van de receptieve fase naar de actieve fase van het waarnemings- en cognitieve proces. Hierdoor is er meer tijd voor een nauwgezet onderzoek van het object. We zien het object “met nieuwe ogen”, onbevangen, alsof we het voor het eerst waarnemen. Door deze houding hebben we een grotere kans om nieuwe inzichten op te doen in onze binnenwereld en de wereld buiten ons (Nyanaponika, 1998).

Mindfulness draagt bij aan onze zelfkennis. We krijgen meer zicht op de mechanismen die aan onze gedachten, emoties en handelen ten grondslag liggen. De onbevooroordeelde houding geeft ons zicht op onze motieven en de betrouwbaarheid van onze gedachten en oordelen. We krijgen zo een beter zicht op onze sterke en zwakke kanten (Nyanaponika, 1998). Mindfulness en helder begrip geven inzicht in de oorzaken van onze ervaring en gewoonten en maken ons bewust van de vruchten die we van ons handelen zullen plukken. Mindfulness vertraagt de overgang van intentie naar handeling en geeft ons een grotere bewuste controle over ons gedrag. Zo helpt mindfulness om onze onaangename kanten met mededogen te bezien en op een wijze manier te werken aan onze persoonlijke ontwikkeling. (Nhat Hahn, 2002; Nyanaponika, 1998).

Het boeddhisme stelt dat het onderdrukken en vermijden van onheilzame gedachten, gevoelens en impulsen contraproductief is. Het weg willen duwen van onze ervaring is immers een voorname bron van lijden (*dukkha*). Gedachten, emoties en impulsen die verdrongen worden, hebben de neiging om later des te sterker terug te keren of een verdeckte, onbewuste invloed op ons uit te oefenen (Nyanaponika, 1998). Het boeddhisme biedt een breed scala aan technieken om met onze gedachten, gevoelens en impulsen om te gaan. Wij beperken ons tot de rol van mindfulness. De geïnteresseerde lezer wordt verwezen naar De Silva (1979, 2006).

Mindfulness speelt een centrale rol in een wijze omgang met onheilzame, gedachten, gevoelens en impulsen. We nemen boosheid als voorbeeld. Mindfulness stelt ons in staat de boosheid helder te zien, zonder de boosheid te veroordelen of te rationaliseren. De combinatie van mindfulness en een houding van liefde, mededogen en gelijkmoedigheid helpt ons de boosheid te accepteren. Het gedecentreerde perspectief zorgt ervoor dat we ons niet met de boosheid identificeren. We nemen boosheid waar als “boosheid”, niet als “mijn boosheid”.



Mindfulness geeft de boosheid de ruimte om haar natuurlijke beloop te gaan, zonder de boosheid te versterken of te verdringen. Dit geeft ons de gelegenheid om te ervaren, dat ook boosheid verdwijnt wanneer de juiste condities niet meer aanwezig zijn. De vertraging tussen intentie en handeling helpt ons om niet uit boosheid te handelen, zolang boosheid aanwezig is. Helder begrip laat ons de oorzaken van de boosheid te zien; zowel de oorzaken binnen ons zelf, als de elementen van de situatie die de reactie van boosheid opriepen. Boosheid kan ons zo inzicht geven in onszelf, de situatie en de voorwaardelijke en vergankelijke aard van onze ervaring (Nhat Hahn, 2002; Nyanaponika, 1998).

De Boeddha leerde monniken en leken hoe zij met behulp van mindfulness met pijn om konden gaan<sup>x</sup>. Mindfulness helpt de fysieke sensaties van de mentale reacties op de pijn te scheiden en maakt het hierdoor mogelijk om de fysieke pijn te ervaren, zonder daarbij extra te lijden door het psychische verzet tegen de pijn (De Silva, 2006). Dit doet denken aan het gebruik van mindfulness in klinische programma's als *Mindfulness-based stress reduction* (Kabat-zinn, 1990).

In de voorgaande paragrafen hebben we herhaaldelijk gezien dat mindfulness een belangrijke rol kan spelen in onze relaties met anderen. Hier beperken we ons tot de vaststelling, dat men ook in het boeddhisme heeft ontdekt dat liefdevolle aandacht, acceptatie en begrip helend kunnen werken bij de ander (Nhat Hahn, 1998). Mindfulness geeft ons het vermogen om daadwerkelijk in het contact aanwezig te zijn. In plaats van “met het hoofd ergens anders te zijn”, wat helaas vaker gebeurt dan ons lief is. Mindfulness zuivert de waarneming van de invloed van ideeën, gevoelens en vooroordelen en houdt ons in het huidige moment. Dit maakt het mogelijk om de ander onbevangen tegemoet te treden en subtiele signalen in het contact op te pikken. De gedecentreerde houding en de basis van liefde, mededogen en gelijkmoedigheid maken het mogelijk om eventuele heftige emoties van onszelf en de ander te hanteren. Helder begrip zorgt voor inzicht in onszelf, de ander en de interpersoonlijke processen die zich op het huidige moment afspelen (Nhat Hahn, 2002). In de psychologie is er inmiddels aandacht voor het gebruik van mindfulness beoefening in de ontwikkeling van relationele kwaliteiten van behandelaars (bijv. Germer et al., 2005) en in de relatietherapie (bijv. Fruzzetti & Iverson, 2006).

### **De zeven factoren van verlichting**

In het boeddhisme worden de zeven factoren van verlichting beschreven als de geestesgesteldheden waaruit de verlichting voortkomt en als de karakteristieken van de verlichting zelf. De zeven factoren zijn (1) mindfulness, (2) de drie opwekkende factoren: onderzoek van de (fysieke en mentale) verschijnselen, energie en inzet, en vreugde en (3) de drie stabiliserende factoren: concentratie, rust en gelijkmoedigheid. Mindfulness wordt als eerste genoemd om dat ze een sleutelrol vervult in de ontwikkeling van de andere factoren. Mindfulness versterkt de andere factoren en zorgt voor evenwicht tussen de opwekkende en de stabiliserende factoren (Goldstein & Kornfield, 2001; Nhat Hahn, 1998).

Goldstein en Kornfield (2001) benadrukken dat we de zeven factoren niet kunnen verwezenlijken door krampachtig naar ze uit te reiken, ons aan ze vast te klampen of ze te forceren. Net als de rest van de werkelijkheid ontstaan de zeven factoren op basis van bepaalde voorwaarden. De boeddhistische training is erop gericht om de juiste voorwaarden te scheppen voor het ontstaan en opbloeien van deze factoren. Het cultiveren van de factoren wordt wel vergeleken met het verzorgen van een plant: we dragen zorg voor de juiste voorwaarden (aarde, mest, water), maar we kunnen de plant niet sneller doen groeien door eraan te trekken.

De zeven factoren vormen een organisch geheel en dienen samen ontwikkeld te worden. Mindfulness speelt een leidende en coördinerende rol in de systematische ontwikkeling van de factoren. Maar mindfulness moet ook samen met de andere factoren

ontwikkeld worden, wil ze kunnen leiden tot het verwerkelijken van de verlichting (Nhat Hahn, 1998). We zullen nu kort ingaan op de samenhang tussen mindfulness en de andere factoren. Tot slot bespreken we de specifieke rol van mindfulness in de realisatie van de verlichting.

Het *onderzoek van de (fysieke en mentale) verschijnselen* duidt op een houding die in staat is alles wat zich aandient werkelijk te zien en onbevangen te onderzoeken. Mindfulness zorgt voor een zuivere waarneming van de objecten die onderzocht worden. Het doel van deze factor is inzicht in de condities die onze geest en hart gevangen houden en bevrijden. We dienen de boeddhistische theorie aan onze eigen ervaring te toetsen. Het gaat hier niet om intellectuele kennis, maar om een direct inzicht in de werkelijkheid dat ons leven verandert (Goldstein & Kornfield, 2001).

*Energie en inzet* is gegrond in mindfulness, het onderzoek van de verschijnselen en het daardoor ontstane vertrouwen in de boeddhistische levenspraktijk. Energie en inzet manen ons om ons volledig te geven in de ontwikkeling van deze praktijk. Dit betekent niet dat we onszelf moeten forceren om te presteren. Energie en inzet vormen een zachte, bemoedigende en volhardende factor. In de klassieke teksten wordt de juiste inzet vaak vergeleken met de juiste spanning van een snaar van een muziek instrument: voor een zuivere toon moet de snaar niet te los en niet te strak gespannen zijn (Nhat Hahn, 1998).

*Vreugde* zorgt ervoor dat we de boeddhistische training (en ons hele leven) op een ruimhartige en opgewekte manier benaderen. In ons leven zullen plezier en verdriet, succes en falen elkaar blijven afwisselen. Vreugde verfrist ons en voorkomt dat we de wisselingen in het leven te zwaar opnemen en niet meer instaat zijn om onze ervaring op een evenwichtige en aandachtige manier waar te nemen (Goldstein & Kornfield, 2001).

*Concentratie* en mindfulness zijn twee belangrijke pijlers in de training van de geest. Met concentratie wordt de eenpuntigheid van de geest bedoeld, die ontstaat wanneer de geest standvastig op één object is gericht. Mindfulness en concentratie vullen elkaar aan en hebben elkaar nodig. In het boeddhisme wordt het trainen van de geest vaak vergeleken met het trainen van een aap. De ongetrainde geest slingert immers net als een aap van object naar object en grijpt de ene na de andere ervaring vast. In Azië traint men een aap door hem vast te maken aan een touw dat aan een paal is bevestigd. Mindfulness is het touw dat de aap terug trekt als hij er vandoor wil gaan. Concentratie is de paal waaraan het touw vastzit.

Voor mindfulness is vooral de ontwikkeling van de zogenaamde “moment concentratie” van belang. Dit is een vorm van concentratie waarbij men zich willekeurig kan richten op ieder object in de ervaringsstroom. Het is het vermogen om ieder moment standvastig op één object gericht te zijn, waardoor de geest zowel stabiel als flexibel is. (Goldstein & Kornfield, 2001; Koster, 1999). In het begin van dit hoofdstuk beschreven we mindfulness als een open en receptieve vorm van aandacht en bewustzijn, waarbij de aandacht telkens op één object gericht is. Dit onderstreept dat mindfulness en concentratie nauw met elkaar zijn verweven.

*Rust* is een factor die ons voedt en ons de ruimte geeft om ons voor de wereld te openen. Het boeddhisme beschikt over een groot aantal technieken die rustgevend kunnen werken. Ook kent men in het boeddhisme een grote waarde toe aan stilte en periodes van alleen-zijn. Maar in de boeddhistische visie is het loslaten van begeerte en afkeer de ideale manier om innerlijke rust te ontwikkelen. Mindfulness is het vermogen om ieder moment op te merken wat er in ons en buiten ons speelt, zonder ons aan de ervaring te hechten of de ervaring weg te duwen. Mindfulness kan ons hierdoor het vermogen geven om ook in een actief leven en een drukke omgeving onze rust te bewaren.

*Gelijkmoedigheid* hebben we in de paragraaf over de vier verheven toestanden al uitgebreid besproken. We zagen dat gelijkmoedigheid geworteld is in inzicht en het mogelijk maakt om de anderen op een liefdevolle en meedogende manier bij te staan. Mindfulness

speelt een centrale rol in het verkrijgen van inzicht in de werkelijkheid. Gelijkmoeidigheid maakt het op haar beurt mogelijk om aandachtig te blijven in de wisselende omstandigheden van ons leven.

Kortom: mindfulness speelt een centrale rol in de ontwikkeling van de andere factoren. En de ontwikkeling van de andere factoren draagt bij aan de groei van mindfulness. Alle zeven factoren dragen bij aan de verwerkelijking van de verlichting en zijn in hun zuivere vorm een uitdrukking van de verlichting. Het wordt nu tijd om dieper in te gaan op de unieke bijdrage van mindfulness in dit geheel.

In het vorige hoofdstuk hebben we kennis gemaakt met de fundamentele oorzaken van het lijden (*dukkha*). In de tweede edele waarheid identificeerde de Boeddha de oorzaak van het lijden: de drie vormen van begeerte (*tanha*) (begeerte naar lust, begeerte naar worden en begeerte naar niet-bestaan). In zijn latere onderricht stelde de Boeddha dat deze begeerte veroorzaakt werd door onwetendheid met betrekking tot de ware aard van de werkelijkheid (*avijja*). Mindfulness speelt een cruciale rol in (1) het ontstaan van inzicht in de ware aard van de werkelijkheid (*vipassana-panna*) dat een einde maakt aan onze onwetendheid en (2) het loslaten en opgeven van de begeerte. Nyanaponika (1998) verwoordt dit als volgt:

Inzicht is het directe en diepgaande besef van de drie kenmerken van het bestaan, dat wil zeggen onbestendigheid, lijden, en onpersoonlijkheid. Het is niet louter een intellectueel begrijpen of begripsmatig kennen van deze waarheden, maar een persoonlijke ervaring die boven alle twijfel verheven is ... Het behoort tot het wezen van inzicht dat het aanzet tot onthechting, in toenemende mate de geest bevrijdt van hunkering en culmineert in diens totale vrijmaking van alle gebondenheid aan de wereld van het lijden .... De directe confrontatie met de werkelijkheid, die tot inzicht moet rijpen, wordt verkregen door de beoefening van zuivere aandacht [mindfulness] en van *sattipatthana* [mindfulness en helder begrip] in het algemeen. (p.54)

Mindfulness toont ons op een directe wijze de onbestendige aard van onze ervaring. Dit kan een toegangspoort zijn tot een diep inzicht in de werkelijkheid. Mindfulness maakt ons er van bewust, dat wat wij als een uniforme waarnemingsactiviteit beschouwen, in feite bestaat uit de opeenvolging van elkaar snel opvolgende fasen. Mindfulness confronteert ons zo met het gegeven van constante verandering in ons bewustzijn. Dit kan leiden tot een experiëntieel inzicht in de onbestendige aard van de werkelijkheid. De ervaring van constante verandering kan zich verdiepen tot een verder inzicht in onze werkelijkheid. We krijgen meer zicht op het wezen van *dukkha* - dat we geen duurzame bevrediging kunnen vinden in de fenomenen van deze wereld - en het ontbreken van een permanent zelf in onze bewustzijnsstroom (Nyanaponika, 1998).

We zagen eerder dat ieder moment van mindfulness gezien kan worden als een moment van bevrijding. Epstein (2002) definieerde mindfulness als "het vermogen om van moment tot moment op te merken wat er zich in het lichaam of in de geest afspeelt, zonder zich eraan vast te houden en zonder het weg te duwen (p. 61). Ieder moment van mindfulness is een moment dat we begeerte (*tanha*) loslaten. In deze betekenis is ieder moment van mindfulness een moment dat we de verlichting realiseren, al is het maar voor even.

## 5. Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness?

In de voorgaande hoofdstukken hebben we het boeddhisme leren kennen als een levenspraktijk die gericht is om het beëindigen van het lijden (*dukkha*) en het bijstaan van de andere levende wezens bij hun bevrijding. We zagen dat dit einddoel van het beëindigen van het lijden ook positief kon worden geformuleerd als het ontwikkelen van een onthechte, wijze en meedogende levenshouding. De boeddhistische levenspraktijk kon worden samengevat als: het kwade laten, doen wat heilzaam is, de geest zuiveren. We zagen dat deze drie grondslagen een organisch geheel vormen en dat mindfulness een centrale rol speelt bij het in de praktijk brengen van deze grondslagen.

In deze scriptie staan drie vragen centraal: Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness? Deze vragen zijn in de vorige hoofdstukken uitgebreid aan de orde geweest. In dit hoofdstuk geven we een kort overzicht van de belangrijkste antwoorden op ieder van deze vragen.

### *Wat is mindfulness?*

- We zagen dat in de boeddhistische ethische en meditatieve training drie concepten nauw met elkaar verbonden waren: mindfulness als “zuivere aandacht”, de vier verheven toestanden en helder begrip.
- Mindfulness als zuivere aandacht werd beschreven als een open, niet oordelende aandacht voor- en bewustzijn van de huidige ervaring. Mindfulness omvat ook het *herinneren* om mindful te zijn, wanneer we zijn afgeleid.
- Mindfulness is het non-conceptueel gewaar zijn van de gehele ervaring (interne en externe stimuli). De objecten worden waargenomen zonder te refereren naar “ik”, “mij” of “mijn” (“er is een gedachte” i.p.v. “ik heb een gedachte”), men spreekt wel van een gedecentreerde houding. Het is een deelnemend observeren, waarin we de objecten zuiver waarnemen zonder vertekening door de concepten en categorieën van ons denken. We zien de objecten met “nieuwe ogen en een *beginner's mind*.”
- De vier verheven toestanden zijn liefdevolle vriendelijkheid (*metta*), mededogen (*karuna*), medevreugde (*mudita*) en gelijkmoedigheid (*upekkha*).
- Het was moeilijk om een strikte grens te trekken tussen mindfulness als zuivere aandacht en de “hart kwaliteiten” van de verheven toestanden. Sommigen (zoals Nhat Hahn, 1998) beschreven mindfulness als een liefdevolle vriendelijke aandacht, anderen (zoals Nyanaponika, 1998) benadrukten een neutrale gevoelston en een houding van gelijkmoedigheid.
- Helder begrip is betrokken bij het actieve deel van ons leven, inclusief de verwerking van de waarnemingsfeiten. Helder begrip maakt waardegericht, flexibel en gepast handelen mogelijk, dat is gebaseerd op alle wijsheid die we voor handen hebben.
  - Mindfulness, puur als zuivere aandacht, zal slechts een klein deel van ons leven kunnen worden volgehouden. In het overgrote deel van ons leven dient er sprake te zijn van een combinatie van mindfulness, een “warm hart” en helder begrip.

### *Hoe werkt mindfulness?*

- Mindfulness vertraagt de overgang van de receptieve fase naar de actieve fase van het waarnemings- en cognitieve proces. Hierdoor is er meer tijd voor een nauwgezet onderzoek van het object. Mindfulness reinigt het waargenomen object van de vertekening door vooroordelen, hartstochten en de concepten en categorieën van het denken.
- Mindfulness kan leiden tot een directe waarneming van de drie kenmerken van ons bestaan (onbestendigheid, *dukkha* en onpersoonlijkheid/ niet-zelf). De ervaring van deze kenmerken

kan rijpen tot een diepgaand inzicht in de werkelijkheid. Dit inzicht maakt een einde aan de onwetendheid (*avijja*) en leidt tot het loslaten van begeerte (*tanha*). Mindfulness speelt dus een essentiële rol in het beëindigen van het lijden.

- Mindfulness zorgt voor een zuivere en onbevangen waarneming van de huidige ervaring en kan leiden tot nieuwe inzichten in onszelf en de rest van de wereld.
- Mindfulness vertraagt de overgang van intentie naar handeling en geeft ons hierdoor een grotere bewuste controle over ons gedrag.
- Mindfulness verandert onze relatie met de bewustzijnsinhouden (gedachten, gevoelens, fysieke sensaties, wils-impulsen). Het niet-oordelende gewaar zijn vanuit een gedecentreerd perspectief, zorgt ervoor dat we ons niet identificeren met de bewustzijnsinhouden. We zien de bewustzijnsinhouden voor wat ze zijn: geconditioneerde fenomenen, die verschijnen als de juiste condities aanwezig zijn en weer verdwijnen als de condities veranderen.

#### *Waar toe dient mindfulness?*

- Het uiteindelijke doel verlichting (*nibanna*) of het beëindigen van het lijden, kan worden beschreven als het verwerkelijken van een nieuwe mentaliteit in het hier en nu. Deze mentaliteit wordt gekenmerkt door het bevrijd zijn van de conditioneringen die ons doen lijden en helderheid van bewustzijn. We ‘zien de dingen zoals ze zijn’, zonder erdoor geraakt te worden. Deze nieuwe mentaliteit uit zich in sociaal gedrag, dat een combinatie is van wijsheid en mededogen.
- Hoewel dit einddoel nog ver verwijderd kan zijn, heeft mindfulness direct al een groot aantal heilzame effecten op ons intrapsychisch en interpersoonlijk functioneren. Het zorgt voor een groei in zelf kennis, een grotere zelfcontrole, een wijze omgang met onze private ervaring en het vermogen om aandachtig en sensitief bij de ander aanwezig te zijn. Mindfulness levert dus direct al een bijdrage aan de drie grondslagen van de boeddhistische levenspraktijk: het helpt ons het kwade te laten, te doen wat heilzaam is en de geest te zuiveren
- De combinatie van mindfulness, een “warm hart” en helder begrip vormen een ideale basis voor en een uitdrukking van de waardegerichte levenspraktijk van het boeddhisme. De levenspraktijk is gesitueerd in ons concrete dagelijkse leven, inclusief onze interpersoonlijke relaties. Je zou kunnen zeggen dat “boeddhisme” iets is wat je doet, in deze concrete situatie, in dit moment, ieder moment opnieuw.

## Deel III. Psychologie

### Wild Geese

You do not have to be good.  
You do not have to walk on your knees  
for a hundred miles through the desert, repenting.  
You only have to let the soft animal of your body  
love what it loves.  
Tell me about despair, yours, and I will tell you mine.  
Meanwhile the world goes on.  
Meanwhile the sun and the clear pebbles of the rain  
are moving across the landscapes,  
over the prairies and the deep trees,  
the mountains and the rivers.  
Meanwhile the wild geese, high in the clean blue air,  
are heading home again.  
Whoever you are, no matter how lonely,  
the world offers itself to your imagination,  
calls to you like the wild geese, harsh and exciting-  
over and over announcing your place  
in the family of things.

Mary Oliver

## 6. Enkele opmerkingen over de opzet van dit deel

In dit deel staan weer de volgende drie vragen centraal: Wat is mindfulness? Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness? Binnen de wetenschappelijke psychologie vindt men veel verschillende antwoorden op deze vragen. De volgende hoofdstukken geven een overzicht van de belangrijkste antwoorden.

In hoofdstuk 7 staan we stil bij de vraag “Wat is mindfulness?”. We zullen zien dat vakliteratuur beschreven kan worden aan de hand van vijf verschillende visies op de aard van mindfulness. In hoofdstuk 8 volgen de vragen “Hoe werkt mindfulness?” en “Waartoe dient mindfulness?”. We zullen deze vragen beantwoorden vanuit het perspectief van de gedragsanalytische- en de cognitieve vleugel van de psychologie. We zullen zien dat er verrassend veel overeenstemming is tussen beide perspectieven.

In hoofdstuk 2 zagen we dat de wetenschappelijke interesse in mindfulness sterk werd gestimuleerd door het succes van therapieën waarin mindfulness een belangrijke rol speelt. Het wetenschappelijk onderzoek van mindfulness is nog steeds nauw verbonden met de toepassingen van mindfulness binnen de klinische praktijk (Brown, et al., 2007a). Dit betekent natuurlijk niet dat mindfulness niet wordt onderzocht en toegepast buiten een klinische setting. In de geannoteerde bibliografie en tal van overzichtspublicaties (bijv. Brown et al., 2007a; Germer et al., 2005; Mace, 2007) kan de lezer kennismaken met de studie en toepassing van mindfulness in tal van settings, o.a. in het zakenleven, het onderwijs en in het neurofysiologisch onderzoek.

Er zijn inmiddels een groot aantal modellen die de aard en de werking van mindfulness verklaren. Het is onmogelijk om al deze modellen aan bod te laten komen. We beperken ons tot de visie op mindfulness van de leidende *mindfulness based* therapieën en het werk van een aantal prominente onderzoekers.

Men is het er unaniem over eens, dat de volgende vier therapieën de belangrijkste rol spelen in het onderzoek en de klinische praktijk: *Mindfulness-based Stress reduction* (MBSR, Kabat-Zinn, 1990), *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT, Segal et al., 2002), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT, Linehan, 1993a) en de *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT, Hayes et al., 1999). Veel nieuwe *mindfulness-based* therapieën zijn aangepaste varianten of een combinatie van deze therapieën (zie Baer, 2006; Orsillo en Roemer, 2005). Wij richten ons dan ook vooral op de inzichten vanuit de MBSR, MBCT, DBT en ACT.

In dit deel maakt de lezer kennis met de belangrijkste definities van mindfulness. Ook presenteren we twee bredere theoretische kaders, waarin mindfulness verbonden wordt met een waardegerichte levensstijl. We zullen opnieuw zien dat mindfulness zowel leidt tot het verminderen van lijden en het cultiveren van gezond psychologisch functioneren. In onze bespreking ligt op de nadruk op menselijk lijden.

## 7. Wat is mindfulness?

Het onderzoeksveld heeft een grote behoefte aan heldere operationele definities van mindfulness. Een goede operationele definitie maakt communicatie tussen verschillende onderzoekers mogelijk en ligt aan de basis van gedegen theorievorming en onderzoek naar mindfulness (Dimidjian & Linehan, 2003). We zullen in de volgende paragrafen zien dat er inmiddels tal van definities in omloop zijn. Maar er is nog geen consensus over welke definitie de beste basis biedt voor de wetenschappelijk bestudering van mindfulness (Brown et al., 2007a; Block-Lerner, et al., 2005). Zoals gezegd zullen we de verschillende benaderingen van mindfulness zo direct onder brengen in vijf globale visies.

In het onderzoek en de theorievorming zijn er twee globale strategieën: een *bottom-up* en een *top-down* strategie (Hayes & Plumb, 2007). In de *top-down* strategie wordt mindfulness geanalyseerd in verschillende deelcomponenten, die men vervolgens probeert te relateren aan bekende psychologische constructen. We ontmantelen en vertalen de pré-wetenschappelijke boeddhistische technieken en concepten en we proberen hen in een wetenschappelijk kader te plaatsen. De *bottom-up* strategie vertrekt vanuit basaal wetenschappelijk onderzoek. We starten met goed begrepen fenomenen en processen en bouwen van hieruit naar een theorie over de aard en werking van mindfulness.

De meeste onderzoekers werken vanuit een *top-down* strategie. Hun conceptualisatie van mindfulness is vaak gebaseerd op het werk van de pioniers uit de klinische praktijk, zoals Jon Kabat-Zinn (1990) (MBSR) en Marsha Linehan (1993a) (DBT). Deze pioniers hebben, ieder op hun eigen manier, geprobeerd om mindfulness vanuit het boeddhisme naar de westerse psychologie te vertalen. Deze eerste vertalingen vormen dan weer de basis voor de eigen operationalisering van mindfulness (zie bijv. Baer, 2003; Bishop et al., 2004) Maar de laatste jaren zien we in toenemende mate, dat onderzoekers zich rechtstreeks baseren op de verschillende boeddhistische tradities (zie bijv. Brown et al, 2007a en Rosh, 2007).

Het is niet verwonderlijk, dat operationele definities vanuit de *top-down* strategie sterk van elkaar kunnen verschillen. Iedere therapievorm heeft zijn eigen theoretische kader, behandeldoelen en behandelmethoden, die de vormgeving van mindfulness sturen (Brown et al., 2007a). In het vorige hoofdstuk zagen we dat mindfulness in het boeddhisme een ambigu concept is, dat door verschillende leraren en tradities anders wordt ingevuld.

Brown, Ryan en Creswell (2007b) menen dat de boeddhistische tradities genoeg richting geven om tot een eenduidige conceptualisering van mindfulness te komen. We moeten daarvoor alleen de culturele, linguïstische en sektarische verschillen scheiden van “de essentie” van mindfulness. In het licht van het vorige hoofdstuk lijkt het ons zeer onwaarschijnlijk dat dit mogelijk is. We zien wel een aantal belangrijke overeenkomsten tussen mindfulness in het boeddhisme en in de wetenschappelijke psychologie.

*Mindfulness wordt gezien als een receptieve aandacht voor- en bewustzijn van de huidige ervaring.* De vraag is of mindfulness moet worden beperkt tot een vorm van aandacht en bewustzijn.

In het vorige hoofdstuk zagen we, dat Nyanaponika (1998, 2000) de term “zuivere aandacht” gebruikt, om dit aandachtsaspect af te bakenen van andere elementen die van belang zijn in de geestelijke en emotionele ontwikkeling (helder begrip, vier verheven geestestoestanden). Binnen de psychologie pleiten onderzoekers als Kirk Brown en Richard Ryan voor het beperken van mindfulness tot een receptieve aandacht voor- en bewust zijn van de huidige ervaring en situatie (Brown & Ryan, 2003, 2004; Brown et al., 2007a).

*Mindfulness gaat samen met een houding die gekenmerkt wordt door kwaliteiten als openheid, acceptatie en compassie.* De vraag is of deze kwaliteiten tot de kern van mindfulness behoren, ze het resultaat zijn van mindfulness, of dat ze additionele factoren zijn die het cultiveren van mindfulness ondersteunen.



We zullen zien dat men in de klinische praktijk het belang van een accepterende en niet-oordelende houding benadrukt. Veel definities van mindfulness bevatten dan ook een attitude aspect, waarin kwaliteiten als openheid, niet-oordelen en acceptatie vaak worden genoemd (Germer, 2005, Block-Lerner et al., 2005) In het vorige hoofdstuk zagen we, dat ook de bekende boeddhistische leraar Thich Nhat Hahn (1998, 2002) een warme en accepterende gevoelston aan mindfulness toekent.

*Mindfulness levert een belangrijke bijdrage aan flexibel en effectief handelen en waardegericht leven.* De vraag is of we dit waardegerichte aspect terug moeten laten komen in onze definities van mindfulness zelf.

Het boeddhisme is een waardegerichte levenswijze, die gericht is op de beëindiging van het lijden (*dukkha*) en het bijstaan van de anderen bij hun bevrijding. Mindfulness speelt hierbij een centrale rol. We zullen in het volgende hoofdstuk zien, dat men ook binnen de psychologie benadrukt, dat mindfulness een belangrijke bijdrage levert aan een waardegericht leven (Brown et al., 2007a; Fletcher & Hayes, 2005). In het boeddhisme en in de psychologie wordt dit waardegerichte aspect meestal niet tot de kern van mindfulness gerekend (Brown et al., 2007a). Maar we zullen zien dat enkele prominente onderzoekers, waaronder Kabat-Zinn (1994, 2003a, 2005) onze intentie en motivatie (*waarom* we mindful zijn) zien als een onderdeel van mindfulness zelf.

Deze overeenkomsten tussen het boeddhisme geven ons een structuur waarbinnen we de eerste drie globale visies op mindfulness kunnen plaatsen:

- Een visie waarin mindfulness wordt beperkt tot een receptieve aandacht voor en bewustzijn van de huidige ervaring (mindfulness = aandacht).
- Een visie waarin zowel een receptieve aandacht als een bepaalde attitude tot de kern van mindfulness wordt gerekend (mindfulness = aandacht + attitude).
- Een visie waarin mindfulness nog verder wordt verbreed en mindfulness naast een receptieve aandacht en een bepaalde attitude ook nog de intentie waarmee we mindful zijn omvat (mindfulness = aandacht + attitude + intentie).

Hayes & Wilson (2003) wijzen erop dat mindfulness op verschillende niveaus wordt benadert, o.a. als psychologisch proces en als een techniek of verzameling van technieken. De meeste onderzoekers zijn het er inmiddels over eens dat mindfulness gesitueerd dient te worden op het niveau van psychologische processen. Maar ondanks deze overeenstemming, wordt de vakliteratuur nog steeds geplaagd door de verwarring tussen mindfulness zelf en de technieken die we gebruiken om mindfulness te cultiveren.

De verwarring van mindfulness en technieken ligt op de loer bij de vierde globale visie: *mindfulness als een geheel van vaardigheden*. Deze vierde visie is ontstaan vanuit de *Dialectical Behavior Therapy* (Linehan, 1993a). Tijdens het trainen van mindfulness benadert de DBT mindfulness als een vorm van gedrag, die door de cliënt moet worden geleerd. Hierbij onderscheidt men zes mindfulness vaardigheden, die de cliënt zich eigen moet maken. In de trainingscontext benadert men mindfulness als het geheel van deze vaardigheden.

De benadering van mindfulness als een geheel van vaardigheden, heeft ook buiten de DBT een grote vlucht genomen. Zo hebben Ruth Baer en haar onderzoeksteam twee vragenlijsten ontwikkeld, die sterk zijn geïnspireerd door de DBT vaardigheden (Baer, Smith & Allen 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). We zullen straks zien dat het in een trainingscontext nuttig kan zijn om mindfulness te benaderen als een set van vaardigheden. Maar in de theorievorming is het zinnig om een duidelijk onderscheid te maken tussen mindfulness zelf en mindfulness vaardigheden.

De vijfde visie op mindfulness bespreken we in het volgende hoofdstuk. Vanuit de *Relational Frame Theory* (RFT, Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001) en ACT werkt men aan een *bottom-up* benadering van mindfulness (Hayes & Plumb, 2007). We zijn van mening dat de ACT/ RFT visie het best tot zijn recht komt in een integrale bespreking van

mindfulness en de bredere theoretische context. We zullen zien dat de gedragsanalytische kijk van ACT/RFT leidt tot een welkome aanvulling op de voornamelijk cognitieve benaderingen, die we in dit hoofdstuk en het volgende hoofdstuk zullen bespreken.

Al met al onderscheiden we dus de volgende vijf globale visies op mindfulness:

- Mindfulness als een receptieve aandacht voor en bewustzijn van de huidige ervaring en situatie.
- Mindfulness als een combinatie van een receptieve aandacht en een bepaalde attitude.
- Mindfulness als een combinatie van een receptieve aandacht, een bepaalde attitude en de intentie waarmee we mindful zijn.
- Mindfulness als een geheel van vaardigheden
- Mindfulness vanuit de ACT en RFT.

We zullen nu de eerste vier visies in dit hoofdstuk bespreken. Block-Lerner et al. (2005) geven hun hoofdstuk over het meten van mindfulness en acceptatie, de fraaie ondertitel “attempts to capture inherently elusive phenomena”. Aan het eind van dit hoofdstuk kan de lezer zelf beoordelen in hoeverre we dit ongrijpbare mindfulness in woorden hebben weten te vangen.

### **Mindfulness beperkt tot aandacht en bewustzijn**

Brown et al. (2007a) definiëren mindfulness als: “a receptive attention to and awareness of present events and experience” (p.212). We zagen in het vorige hoofdstuk dat Brown en Ryan (2003) het bewustzijn beschreven als de achtergrond waaruit de aandacht figuren naar voren haalt. Mindfulness is een open en flexibele vorm van aandacht en bewustzijn, die kan worden vergeleken met een zoom lens. Mindfulness kan inzoomen op bepaalde ervaringen (aandachtsaspect) en uitzoomen om een breder beeld te krijgen (bewustzijnsaspect) (Brown et al., 2007a).

Hoewel sommige onderzoekers de nadruk leggen op het gewaar zijn van de interne ervaring (bijv. Bishop et al., 2004), gaan de meeste onderzoekers er van uit dat mindfulness evengoed op interne als externe stimuli kan worden gericht (Block-Lerner et al., 2005). Dit komt mooi tot uitdrukking in de volgende definitie van Baer (2003): “mindfulness is the nonjudgemental observation of the ongoing stream of internal and external stimuli as they arise”(p.125).

Brown et al. (2007a) beschrijven een aantal kenmerken van mindfulness, die we in het vorige hoofdstuk al tegenkwamen. Mindfulness is een open en receptieve aandacht en bewustzijn, waarmee we de ervaring zien zoals ze is, zonder haar te willen veranderen. Mindfulness is het non-conceptuele gewaar zijn van de ervaring, voordat we de ervaring vertekenen door verdere verwerking. Mindfulness nodigt ons uit om onze oordelen uit te stellen en de ervaring eerst zuiver te observeren. Mindfulness gaat samen met een andere verhouding ten opzichte van onze ervaring, dan we in het dagelijks leven gewoon zijn. We nemen de ervaringen waar als fenomenen in het bewustzijn, zonder dat we ingaan op de inhoud van de ervaring. We nemen een gedachte waar als “een gedachte”, een gevoel als “een gevoel”, zonder op de cognitieve inhoud of gevoelston in te gaan. Dit wordt ook wel beschreven als een gedecentreerde houding (*decentered perspective*). Mindfulness is een vorm van deelnemend observeren (*participatory observation*), waarbij we onze ervaring observeren terwijl we er tegelijk in zijn ondergedompeld. Mindfulness is dus actief betrokken op onze ervaring en geen houding van onverschilligheid. Tot slot is mindfulness gericht op het hier en nu, inclusief het bewustzijn dat we waren afgedwaald en niet meer aanwezig waren in het huidige moment. Leven in het huidige moment moet hierbij onderscheiden worden van leven *voor* het huidige moment (impulsiviteit, fatalisme of hedonisme). We zullen later zien dat men er ook in de wetenschap op wijst, dat mindfulness een belangrijke bijdrage kan leveren aan waardegericht leven.

Brown et al. (2007a) beperken mindfulness tot een receptieve aandacht voor- en bewust zijn van de huidige situatie en ervaring. Zij erkennen het belang van een ander element dat vaak tot de kern van mindfulness gerekend wordt: de attitude waarmee we mindful zijn. Maar ze zien de attitude als een apart element, dat de ontwikkeling van mindfulness ondersteunt. De strikte definitie van Brown et al. heeft een belangrijk voordeel: het duidelijk onderscheiden en definiëren van verschillende elementen vergroot de precisie in het onderzoek en de theorievorming. De meeste klinici en onderzoekers rekenen een bepaalde attitude tot de kern van mindfulness (Block-Lerner et al., 2005). Het is niet waarschijnlijk dat zij zich zullen bekeren tot de striktere visie van Brown et al (2007a). Het zal voor Brown en zijn collega's dan ook een uitdaging zijn om aansluiting te houden met hun collega's in de wetenschap en in de klinische praktijk.

### **Mindfulness als een combinatie van aandacht en attitude**

Veel onderzoekers menen dat mindfulness ook een bepaalde attitude ten opzichte van de ervaring omvat. Dit komt goed naar voren in de manier waarop Bishop et al. (2004) mindfulness definiëren. Hun definitie bestaat uit twee componenten: de eerste component heeft betrekking op de zelfregulatie van de aandacht, de tweede component beschrijft een bepaalde attitude ten opzichte van de ervaring.

The first component involves the self-regulation of attention so that it is maintained on immediate experience, thereby allowing for increased recognition of mental events in the present moment. The second component involves adopting a particular orientation towards one's experiences in the present moment, an orientation toward one's experiences in the present moment that is characterized by curiosity, openness and acceptance. (Bishop et al., 2004, p.232)

In de klinische praktijk benadrukt men vaak een niet-oordelende en accepterende houding. Mindfulness houdt in, dat we de ervaring zien zoals die is. Dit lukt niet als we de ervaring veroordelen, proberen te verdoezelen of proberen weg te duwen. Een niet-oordelende en accepterende houding helpt ons om moeilijke fysieke en emotionele ervaringen gewaar te zijn, zonder ze te proberen te veranderen (Germer, 2005).

Kabat-Zinn (1990) noemt zeven instellingsfactoren (*attitudinal foundations*), die de pijlers zijn van de mindfulness beoefening:

- 1) niet-oordelen: onpartijdig getuige zijn van de ervaring, niet evalueren en categoriseren;
- 2) geduld: de dingen hun eigen tijd gunnen om zichzelf te ontvouwen;
- 3) eindeloos beginnen: bereid zijn om alles met een open en frisse blik te benaderen;
- 4) vertrouwen: vertrouwen in jezelf, de eigen ervaring en het leven;
- 5) niet-streven: niet naar resultaten streven, maar jezelf en de ervaring zien zoals zij nu zijn;
- 6) acceptatie: de dingen zien zoals ze in het heden zijn;
- 7) loslaten: niet-hechten, gedachten, gevoelens en ervaringen laten komen en gaan.

Volgens Kabat-Zinn staan deze factoren niet los van elkaar en moeten ze bewust worden ontwikkeld. Elke factor steunt op en beïnvloedt de mate waarin de andere factoren ontwikkeld kunnen worden.

Shapiro en Schwartz (2000) wijzen erop dat mindfulness traditioneel kwaliteiten van "het hart" en "de geest" omvat. Volgens hen is het misschien beter om te spreken van "*heart-mindfulness*". Aan de zeven instellingsfactoren van Kabat-Zinn (1990) voegen zij vijf "hart kwaliteiten" toe:

- 1) genegenheid (*gentleness*): zacht, begripvol en teder zijn;
- 2) ruimhartigheid (*generosity*): geven zonder de gedachte er iets voor terug te krijgen;
- 3) empathie: begrip en medeleven in het huidige moment;
- 4) dankbaarheid: eerbied en waardering voor wat nu aanwezig is;

5) liefdevolle vriendelijkheid: omvat liefde, vriendelijkheid, compassie en vergeving.

Shapiro, Carlson, Astin en Freedman (2006) vinden het van groot belang dat we ons in de mindfulness beoefening bewust verbinden met de hart kwaliteiten:

... attending without bringing the heart qualities in to practice may result in practice that is condemning or judgmental of inner experience. Such an approach may well have consequences contrary to the intentions of the practice; for example cultivating patterns of judgment and striving instead of equanimity and acceptance. (p.377)

Er is een brede overeenstemming dat een open, accepterende en compassievolle houding van essentieel belang is bij de beoefening van mindfulness. Maar het is de vraag hoe deze houding precies moet worden beschreven (Block-Lerner et al., 2005). Het werk van Bishop et al. (2004) is illustratief voor de manier waarop ieder onderzoeksteam zijn eigen visie poneert. We zagen dat zij mindfulness beperken tot een houding van openheid, nieuwsgierigheid en acceptatie. Zij beschouwen kalmte, vertrouwen, geduld, empathie, etc. als *uitkomsten* van mindfulness beoefening. Maar hiervoor geven zij geen inhoudelijke onderbouwing. Ook laten zij in het midden *hoe* de mindfulness beoefening zal leiden tot de ontwikkeling van deze kwaliteiten.

Kortom: het is voornamelijk niet duidelijk 1) welke kwaliteiten van onze attitude tot de kern van mindfulness behoren, 2) welke kwaliteiten uitkomsten zijn van mindfulness beoefening en 3) hoe mindfulness beoefening moet leiden tot de veronderstelde kwaliteiten. Voor onderzoekers die aan mindfulness een attitude aspect toekennen is het van belang dat men de eigen keuzes theoretisch gaat onderbouwen.

### **Mindfulness als een samenspel van intentie, aandacht en attitude**

Er zijn ook nog onderzoekers die het mindfulness concept nog verder verbreden. Volgens hen bestaat mindfulness uit drie componenten: intentie, aandacht en attitude. Jon Kabat-Zinn (1990, 2003a;2005) en Shauna Shapiro en haar collega's (2006) behoren tot de onderzoekers, die een dergelijke brede conceptualisatie voorstaan.

Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) en een van de invloedrijkste onderzoekers in het onderzoek van mindfulness. We willen de lezer daarom een goed beeld van zijn visie op mindfulness geven. Helaas is het (in ieder geval voor ons) moeilijk om helder te krijgen, wat hij precies onder mindfulness verstaat.

Kabat-Zinn geeft verschillende definities van mindfulness. Zijn bekendste definitie van mindfulness is "paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally" (Kabat-Zinn, 1994, p.4). Dit is een van de meest gebruikte definities in de vakliteratuur. Elders geeft hij een iets andere definitie. "An operational working definition of mindfulness is: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the experience moment by moment" (Kabat-Zinn, 2003a, p. 145). Mindfulness omvat zowel het *doelbewuste aandacht geven* en het *bewustzijn (awareness) van het huidige moment* dat uit deze aandacht voortvloeit.

Brown et al (2007a) weten ook niet precies hoe ze Kabat-Zinn's visie op mindfulness moeten interpreteren:

The definition of mindfulness given by Kabat-Zinn as intentional, nonjudgmental awareness is consistent with scholarship that recognizes nondiscriminatory or nondiscursive awareness as central to mindfulness, but also includes an act of will brought to bear to cultivate such awareness, namely intention, and *depending on how its construed*, may also reflect a particular attitude towards experience (nonjudgment or acceptance). (p.215, cursivering toegevoegd)

In hoeverre Kabat-Zinn een bepaalde attitude tot de kern van mindfulness rekent, blijft een open vraag. We zagen eerder dat Kabat-Zinn (1990) zeven instellingsfactoren heeft

geformuleerd, die de grond zijn, waarop de mindfulness beoefening berust: niet-oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet-streven, acceptatie, loslaten. De zeven instellingsfactoren (inclusief niet-oordelen en acceptatie) zijn in ieder geval een ondersteunende factor in de mindfulness beoefening.

Kabat-Zinn (2005) maakt een interessant onderscheid tussen *deliberate* en *effortless* mindfulness.

Mindfulness can be thought of as moment to moment, nonjudgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way that is, in the present moment, and as non reactively, as nonjudgmentally, and as openheartedly as possible. When its cultivated intentionally it is some times referred to as *deliberate mindfulness*. When it spontaneously arises, as it tends to do more and more it is cultivated intentionally, it is sometimes referred to as *effortless mindfulness*. Ultimately, however arrived at, mindfulness is mindfulness. (pp.108,-109)

Hij maakt een vergelijking met het internet, om het verschil tussen *deliberate* en *effortless* mindfulness te verduidelijken. *Deliberate mindfulness* kan worden vergeleken met in-bel internet: we moeten bewust verbinding zoeken met het internet. Deze verbinding wordt regelmatig onderbroken (bijv. als we ons verliezen in onze gedachten) en moet dan bewust worden hersteld. Bij *effortless mindfulness* is de verbinding continu aanwezig, in bellen is niet nodig.

Kabat-Zinn (2005) ziet mindfulness als een intrinsieke kwaliteit van onze geest. Maar hij merkt fijntjes op, dat de meeste mensen behoorlijk uit vorm zijn, als het gaat om het toepassen van deze intrinsieke kwaliteit. Systematische training, waarin we bewust proberen om moment tot moment mindful te zijn (*deliberate mindfulness*), is meestal noodzakelijk om langere tijd moeiteloos (*effortless*) mindful te zijn.

Het systematisch cultiveren van mindfulness (bijv. door meditatie) is een opgave, die een grote inzet, motivatie en volharding van ons vraagt. In de doorgaande training van mindfulness speelt de reden waarom we mindfulness trainen (intentie) dan ook een belangrijke rol.

If you hope to bring meditation to your life in any kind of long term committed way, you will need a vision that is truly your own – one that is deep and tenacious and that lies close to the core of who you believe yourself to be, what you value in your life and where you see yourself going. (Kabat-Zinn, 1994, pp.75-76)

We moeten deze intentie/ motivatie niet zien als iets waar we onszelf af en toe aan herinneren, bijv. als we geen zin hebben om te mediteren. Als het ons lukt om contact te houden met de diepste waarden die ons motiveren om mindful te zijn, en als we menen dat mindfulness ons helpt onze diepste waarden vorm te geven, dan is ieder moment een moment om mindful te zijn. Het maakt daarbij niet uit of mindfulness spontaan verschijnt of bewust gecultiveerd wordt. Ieder moment dat we mindful zijn, is een moment dat we ervoor kiezen om in deze situatie onze waarden vorm te geven (Kabat-Zinn, 2005).

Volgens Shapiro en haar collega's (2006) bestaat mindfulness uit drie aspecten: intentie, aandacht en attitude. Hun model van mindfulness heet dan ook het Intention-Attention-Attitude model. Mindfulness ontstaat uit het samenspel tussen deze drie aspecten. Shapiro et al (2006) definiëren mindfulness als "a state involving the simultaneous arising of a particular intention, attention and attitude"(p.383). De kwaliteit van mindfulness wordt ieder moment opnieuw bepaald door de aard van deze drie aspecten.

De aandacht kan kortdurend of continu zijn; selectief of keuzeloos zijn; gekleurd worden door de secundaire verwerking van gedachten, gevoelens, of juist voorafgaan aan deze secundaire verwerking.

Deze aandacht kunnen we geven vanuit verschillende houdingen (attitudes). We kunnen oordelend of niet-oordelend, acceptierend of afwijzend staan ten opzichte van de waargenomen ervaring. Shapiro et al. (2006) geven een brede invulling aan het attitude aspect. Zij benadrukken het belang van de “instellingsfactoren” van Kabat-Zinn (1990) (zie boven) en de “hart kwaliteiten” van Shapiro en Schwartz (2000): genegenheid, ruimhartigheid, empathie, dankbaarheid, liefdevolle vriendelijkheid.

De intentie heeft opnieuw betrekking op onze motivatie om mindful te zijn. Waarom beoefenen we mindfulness? In het boeddhisme beoefent men mindfulness met de intentie om het lijden (*dukkha*) te beëindigen en alle andere levende wezens bij te staan in hun bevrijding. Buiten het boeddhisme heeft iedereen zijn eigen redenen om mindfulness te beoefenen. Deze redenen kunnen ook veranderen gedurende de beoefening, o.a. doordat we meer zicht krijgen op wat we echt waardevol vinden (Shapiro et al, 2006).

Is het verstandig om het mindfulness concept nog verder te verbreden? Het staat buiten kijf dat onze intentie een belangrijke rol speelt in de mindfulness beoefening en een waardegerichte levenswijze. Maar als we telkens nieuwe elementen toevoegen, dan kan mindfulness een container begrip worden, i.p.v. een duidelijk afgebakende en coherente set psychologische processen. Dit is funest voor scherp wetenschappelijk onderzoek en heldere theorievorming (Brown et al., 2007a, 2007b).

Waarschijnlijk zullen de meeste onderzoekers de intentie als een apart element blijven zien. In het volgende hoofdstuk zullen we zien, dat dit niet betekent dat deze onderzoekers het belang van onze intentie uit het oog verliezen.

### **Intentie en niet-streven**

Het kan zijn dat de vorige paragraaf nog een andere vraag oproept. We zagen eerder dat mindfulness gepaard gaat met een houding van “niet-streven” (niet naar resultaten streven, maar jezelf en de ervaring zien zoals zij nu zijn). Nu beweren we, dat het belangrijk is om een goede reden te hebben om mindfulness te trainen. Is dit niet tegenstrijdig? In het volgende hoofdstuk gaan we hier dieper op in. Hier lichten we alvast een tipje van de sluier op.

We zullen in het volgende hoofdstuk zien, dat mindfulness een essentiële rol speelt in een waardegericht leven. Waarden zijn gekozen levensrichtingen. Waarden verschillen van doelen in die zin dat zij richtingen zijn waarin ons gedrag kan gaan, maar geen objecten die we kunnen verkrijgen. Doelen zijn concrete zaken, die we kunnen bereiken, verkrijgen of vervullen (Hayes, 2006). Een opleiding afronden is een doel dat we kunnen bereiken. Een “liefdevol mens zijn” is daarentegen een levensrichting, niet iets dat we kunnen bereiken. Er is geen moment dat we kunnen zeggen “ik heb het voor elkaar, nu ben ik voor eens en voor altijd een liefdevol mens”. Maar we kunnen er wel ieder moment opnieuw voor kiezen om liefdevol te handelen.

Mindfulness streeft niet naar het veranderen van de huidige situatie of naar een doel in de toekomst. Mindfulness geeft ons de vrijheid om precies op dit moment, in deze huidige situatie, te handelen op een wijze die onze waarden uitdrukt. Dit is soms moeilijk. Zo kan pijn het moeilijk maken om liefdevol te handelen. Het is dan al te menselijk, om te willen dat de pijn eerst zal verdwijnen en vervolgens vast te lopen in het verzet tegen de pijn. Mindfulness maakt het mogelijk om op dit moment, in deze situatie, inclusief alle pijn, te kiezen voor een manier van handelen, die liefde voor onszelf en de ander uitdrukt. Dit is een grote uitdaging.

Onze intentie om “waardevol” te leven, geeft richting aan ieder moment van ons leven. Onze waarden geven ons de kracht en motivatie om deze uitdaging aan te gaan.

## Mindfulness als een geheel van vaardigheden

In deze paragraaf bespreken we de vierde visie: mindfulness als een geheel van vaardigheden. Deze visie vindt haar oorsprong in de *Dialectical Behavior Therapy*:

Mindfulness kan, als een geheel van vaardigheden, omschreven worden als een intentioneel proces van het zonder oordelen, observeren van, beschrijven van en participeren in de realiteit, in het hier en nu en op effectieve wijze (dat wil zeggen met behulp van vaardigheden). (Robins, Schmidt & Linehan, 2006, p.57)

In de DBT speelt de systematische training van mindfulness een belangrijke rol. In de trainingscontext benadert men mindfulness als een vorm van gedrag, die de cliënt moet leren. Dit nieuwe gedrag traint men aan de hand van zes specifieke mindfulness vaardigheden. Drie vaardigheden die beschrijven *wat* je doet als je mindful bent (observeren, beschrijven en deelnemen/ participeren) en drie vaardigheden beschrijven *hoe* je dit doet (niet-oordelend, in het huidige moment en op effectieve wijze) (Lynch & Bronner, 2006). In de bovenstaande definitie wordt mindfulness beschreven als het geheel van deze zes vaardigheden. (We zullen deze vaardigheden straks uitgebreid bespreken).

De benadering van mindfulness als een geheel van vaardigheden is zeer bruikbaar in een trainingscontext. De zes vaardigheden geven de cliënt en therapeut een duidelijk beeld van wat er moet worden geleerd. Voor iedere vaardigheid zijn er specifieke oefeningen ontwikkeld (zie Linehan, 1993b). Ook buiten de DBT maken andere therapieën dankbaar gebruik van de DBT vaardigheden en oefeningen (zie bijv. Batten, Orsillo & Walser, 2005).

In het wetenschappelijk onderzoek is “mindfulness als een geheel van vaardigheden” minder geschikt. We zagen eerder dat mindfulness in de vakliteratuur op verschillende niveaus wordt benaderd, o.a. op het niveau van psychologische processen en op het niveau van technieken. Dit heeft voor veel verwarring gezorgd (Hayes & Wilson, 2003). We hebben gezien, dat er inmiddels overeenstemming is, dat mindfulness het beste op het niveau van psychologische processen kan worden gesitueerd. Deze overeenstemming wordt door velen gezien als een belangrijke stap vooruit (Block-Lerner et al., 2005; Hayes & Shenk, 2004). “Mindfulness als een geheel van vaardigheden” kan er voor zorgen, dat psychologische processen en technieken opnieuw door elkaar gaan lopen. Dit is mogelijk de reden waarom de DBT recent een duidelijk onderscheid is gaan maken tussen mindfulness en mindfulness vaardigheden (zie bijv. Lynch & Bronner, 2006; Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo & Linehan, 2006).

Dat het risico op nieuwe verwarring niet denkbeeldig is, blijkt uit het werk van Baer en haar onderzoeksteam. Zij hebben twee vragenlijsten ontwikkeld, die sterk door DBT's vaardigheden zijn beïnvloed: de *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS, Baer, SMith & Allen, 2004) en de *Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). We zullen straks zien, dat Baer en collega's mindfulness weer lijken te verwarren met de technieken die we gebruiken om mindfulness te cultiveren.

Hieronder bespreken we eerst de DBT visie op mindfulness en de mindfulness vaardigheden. Vervolgens bespreken het werk van Baer en haar onderzoeksteam.

### *Mindfulness in de Dialectical Behavior Therapy*

De *Dialectical Behavior Therapy* (DBT, Linehan, 1993a) heeft een subtiele en complexe visie op mindfulness ontwikkeld. Zoals gezegd is men recent begonnen om een duidelijk onderscheid te maken, tussen mindfulness en mindfulness vaardigheden. Wij volgen dit recente werk van Lynch en Bronner (2006) en Lynch et al. (2006).

We beginnen met de DBT definitie van mindfulness. “Mindfulness may be defined as nonjudgemental awareness of one’s experience as it unfolds moment by moment” (Robins, 2002, p. 55). Dit is een vrij conventionele definitie van mindfulness, waarin men mindfulness benadert als een receptieve aandacht voor de huidige ervaring, die mogelijk wordt aangevuld met een niet-oordelende attitude.

In de therapie benadert men mindfulness als een vorm van gedrag, die door de cliënt kan worden geleerd. Men gaat er hierbij vanuit, dat mindfulness onderworpen is aan dezelfde leerprincipes die op elk gedrag van toepassing zijn (Lynch & Bronner, 2006). Leren “mindful” te zijn vergt oefening. Een grote verdienste van de DBT is het destilleren van mindfulness (als een vorm van gedrag) tot een zestal specifieke mindfulness vaardigheden. Deze vaardigheden kan de cliënt zich eigen maken, door training in de therapie en in het dagelijks leven. Voor ieder van deze vaardigheden heeft men een groot aantal oefeningen ontwikkeld (zie Linehan 1993b voor een gedetailleerde beschrijving van de oefeningen).

We bespreken nu de mindfulness vaardigheden op de basis van het werk van Welch, Rizvy en Dimidjian (2006) en Lynch en Robbins (2006).

De mindfulness vaardigheden worden verdeeld in drie ‘wat’-vaardigheden” (*what skills*) en drie ‘hoe’-vaardigheden” (*how skills*). De ‘wat’-vaardigheden beschrijven wat men doet als men mindful is: observeren, beschrijven en deelnemen. Deze ‘wat’- vaardigheden kunnen slechts één tegelijk worden beoefend. We kunnen bijvoorbeeld niet beschrijven en deelnemen tegelijk. De ‘hoe’- vaardigheden beschrijven hoe men de ‘wat’-vaardigheden moet uitvoeren: niet oordelend, één ding tegelijk (*one-mindfully*) en gericht op effectief zijn. De ‘hoe’-vaardigheden kunnen wel tegelijk worden beoefend.

Als eerste bespreken we de ‘wat’-vaardigheden. *Observeren* heeft betrekking op het direct waarnemen van de ervaring van het huidige moment. Onze waarneming kan hierbij gericht zijn op interne en externe stimuli. We observeren onze ervaring los van de categorieën en concepten van ons denken. We laten de ervaring vrij stromen, zonder te proberen om haar vast te houden of te veranderen. *Beschrijven* duidt op het labelen van de geobserveerde ervaring met woorden. We noemen een gedachte “een gedachte” en een gevoel “een gevoel”. Dit zorgt voor een zekere mate van afstand en een gedecentreerde houding ten opzichte van de ervaring. We erkennen onze gedachten en gevoelens, zonder hen als letterlijke waarheden te zien of ons door hun gevoelstoon mee te laten slepen. *Deelnemen* betekent het volledig deelnemen aan en betrokken zijn op de ervaring, zodat er geen scheiding is tussen de persoon en de activiteit. Een voorbeeld hiervan is een atleet die vloeiend en flexibel reageert op de eisen die de situatie aan hem stelt – alert en aandachtig, maar niet zelfbewust.

Het uiteindelijke doel van de mindfulness vaardigheden is het volledig deelnemen aan en één zijn met de ervaring. “Observeren” en “beschrijven” zijn middelen om dit doel te bereiken. Aan het eind van deze sectie komen we terug op dit volledig deelnemen en één zijn met de ervaring.

Nu is het tijd voor de ‘hoe’-vaardigheden. *Niet oordelen* houdt in dat we ons tot de waarneembare feiten beperken. We accepteren het huidige moment en erkennen wat heilzaam en schadelijk is, maar we laten verdere oordelen achterwegen. Niet oordelen betekent ook dat we onszelf niet veroordelen, wanneer we opmerken dat we oordelend bezig zijn. *Één ding tegelijk* betekent dat we één ding of activiteit tegelijk doen. We blijven in het huidige moment, laten afleidingen los en houden de aandacht gericht op hetgeen waarmee we bezig zijn. *Gericht op effectief zijn* houdt in dat we ons gedragen op een manier die consistent is met onze waarden en lange termijn doelen. We doen wat nodig is op dit moment, in deze specifieke situatie. We nemen wat werkt als richtlijn, niet het idee dat het leven altijd rechtvaardig behoort te zijn.

Volgens Lynch en Bronner (2006) moeten we de mindfulness vaardigheden niet verwarren met mindfulness zelf: “from a DBT perspective these skills compose mindful



practice, yet mindfulness itself is a state of awareness and awakesness brought to each moment ( p.219). En ook Brown et al. (2007a) manen ons om mindfulness te onderscheiden van de methoden die gebruikt worden mindfulness te cultiveren: “mindfulness is a quality of consciousness manifest in, but not isomorphic with, the activities through which this quality is enhanced” (p.215).

Het verschil tussen mindfulness als psychologisch proces en mindfulness als een methode is goed te zien bij de vaardigheid “beschrijven” (het labelen van de geobserveerde ervaring met woorden). “Beschrijven” is een bekende techniek, die ook in de *vipassana* of inzichtsmeditatie wordt gebruikt. De inzichtsmeditatie ziet “beschrijven” als een methode, die helpt om enige afstand te krijgen tot de ervaring en de ervaring met grotere precisie waar te nemen. Dit “beschrijven” is een hulpmiddel, dat gedurende de doorgaande training wordt vervangen door het woordeloos registreren van de ervaring (Koster, 1999). In zazen, een meditatievorm uit het Zen boeddhisme, maakt men daarentegen over het algemeen helemaal geen gebruik van het “beschrijven” van de ervaring (zie bijv. Wright, Warner & Okumura, 2004). We zagen dat ook in de DBT het “beschrijven” slechts een opstap is: “as the capacity for “participation with awareness” develops, observing and describing cease” (Brown et al., 2007a, p.215). “Beschrijven” is dus een methode/ vaardigheid die nuttig kan zijn tijdens het cultiveren van mindfulness. Maar we kunnen deze methode loslaten zodra ze niet meer nodig is. Zelfs als we mindfulness definiëren als een vorm van gedrag, dan lijkt “beschrijven” geen essentieel onderdeel van mindfulness te zijn.

Tot slot staan we kort stil bij het “volledig deelnemen aan en één zijn met de ervaring”. Dit was het doel van de mindfulness vaardigheden. In dit doel zien we de invloed van het Zen boeddhisme. In het Zen boeddhisme speelt het cultiveren van niet-denken een belangrijke rol. Harvey (1990) geeft de volgende beschrijving van niet-denken:

In zen practice, when mindfulness reaches a high intensity, it is seen as so taken up with its objects that it is not aware of itself ... There is no separation between subject, and there is no awareness of the immediately prior to consciousness. Such a state may occasionally be experienced, for example, by a musician who is so absorbed in his instrument, that he has no awareness of ‘himself’, his ‘fingers’ or the instrument. (p.272)

Dit niet-denken kan in alle bezigheden naar voren komen en is niet beperkt tot de formele meditatie. Als we lopen, dan zijn we alleen aan het lopen (dus niet aan het piekeren of fantaseren), als we fietsen, dan zijn we alleen aan het fietsen, etc. En als we ergens over nadenken, dan zijn we volledig bezig met dit nadenken.

In het Zen boeddhisme ziet men dit niet-denken als een geestestoestand waarin men optimaal ontvankelijk is voor de signalen uit de buitenwereld. Men gaat er vanuit dat niet-denken de ideale basis vormt voor spontaan en intuïtief gedrag, dat volledig is toegesneden op de eisen van de huidige situatie.

When a person is in such a state, he is aware of his surroundings in total, all-round way, without getting caught or fixed in something particular. The mind does not pick and choose and reflect upon itself, but is serenely free flowing, innocent and not encumbered with thought-forms. When the need arises the ‘mind of no-mind’ can instantly react in an appropriate way. (Harvey, 1990, p.272)

Het cultiveren van een dergelijke spontaniteit vergt een grote discipline. In de meditatieve training leert men de op het “ego” of “zelf” gerichte geest los te laten. Wanneer we onze normale categoriserende en oordelende geest loslaten treedt onze “boeddha natuur” naar voren. Het Zen boeddhisme ziet de boeddha natuur als een ingeboren vermogen tot wijsheid en compassie. Het uiteindelijke doel van het Zen boeddhisme is om ons leven vanuit onze boeddha natuur te leven.

The highest aim of Zen is to act in a way which manifests the Buddha-nature and any measure of realization that the meditator has had. The meditator seeks to bring an inner stillness to all activities, performing them with mindfulness, perhaps to the point of no thought. Thus the daily tasks of sweeping, polishing, cooking or digging are to be done with a beauty and consideration for others which is expressed in little things like leaving the slippers neat and tidy. The ideal of such an approach is to act with an uncomplicated mind free from attachments: 'straightforward mind at all times'. (Harvey, 1990 p.273)

In de DBT lijkt de "wijze geest" het equivalent van de boeddha natuur te zijn. De DBT maakt een onderscheid tussen de rationele-, emotionele- en wijze geest. Dit zijn drie modi of geestestoestanden (*states of mind*) die onze beleving kleuren en ons aanzetten tot handelen. Mace (2007) ziet dit model van de drie verschillen geestestoestanden zelfs als DBT's belangrijkste bijdrage aan de mindfulness literatuur. We willen de lezer een korte toelichting van deze geestestoestanden niet onthouden.

De rationele geest is de "koele" kant van onze geest. We leven vanuit de *rationele geest* wanneer we logisch en rationeel denken, ons op de feiten baseren en planmatig handelen. De emotionele geest is de "vurige" kant van onze geest. Wanneer we vanuit de *emotionele geest* leven, dan wordt ons denken en handelen gestuurd door onze huidige emotionele toestand. De *wijze geest* is de synthese van de rationele en de emotionele geest. De wijze geest voegt wijsheid en intuïtieve kennis toe aan onze logische analyses en emotionele beleving. De wijze geest is afhankelijk van het samengaan van al onze bronnen van kennis: observatie, logische analyse, lichamelijke en emotionele ervaring, gedragsmatig leren en intuïtie. De wijze geest wordt gezien als een fundamenteel menselijk vermogen, dat in potentie ook bij cliënten met ernstige (persoonlijkheids)pathologie aanwezig is (Baer & Krietemeyer, 2006; Linehan, 1993a).

Mindfulness beoefening helpt ons de emotionele en rationele geest te balanceren en vanuit de wijze geest te leven. Mindfulness zelf zorgt voor een wakkere toestand waarin we contact kunnen maken met onze wijze geest (Baer & Krietemeyer, 2006; Linehan, 1993a).

#### *Mindfulness als een verzameling vaardigheden in de KIMS en de FFMQ*

De *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS, Baer et al., 2004) en de *Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006) zijn twee vragen lijsten die sterk zijn beïnvloedt door DBT's mindfulness vaardigheden.

Zoals de naam al zegt, benadert de KIMS mindfulness als een geheel van vaardigheden. De KIMS meet vier factoren (vaardigheden):

- 1) *Observing* heeft betrekking op het nauwgezet observeren van interne en externe stimuli.
- 2) *Describing* duidt op het labelen van de ervaring met behulp van woorden.
- 3) *Acting with awareness* betekent "engaging fully in one's current activity with undivided attention, or focusing with awareness on one thing at a time" (Baer et al, 2004, p. 193).
- 4) *Accepting without judgement* duidt op het toelaten/ omarmen van de huidige ervaring vanuit een niet-oordelende en accepterende houding.

De lezer zal de DBT vaardigheden duidelijk herkennen in deze vaardigheden.

De FFMQ (Baer et al., 2006) werd ontwikkeld op basis van een factor analyse van de gecombineerde items van vijf mindfulness vragenlijsten. Op basis van verschillende analyses van deze gecombineerde itempool besloten Baer en haar collega's tot een vijf factor structuur.

De FFMQ heeft vrijwel dezelfde structuur als de KIMS gekregen. De FFMQ bestaat uit de volgende factoren: *Observing*, *Describing*, *Acting mindfully*, *Non-judging* en *Non-reactivity*. Het enige echte verschil met de KIMS is de toevoeging van *Non-reactivity* (Mace, 2007). Deze laatste factor heeft betrekking op het observeren van de ervaring, zonder te reageren met oordelen. We kunnen de FFMQ dan ook het best beschouwen, als een

vragenlijst die is gericht op een aantal vaardigheden om mindfulness te cultiveren (Brown et al., 2007b).

De KIMS en de FFMQ kunnen zeer nuttig zijn. We kunnen bijvoorbeeld onderzoeken of mindfulness training daadwerkelijk leidt tot een groter vermogen om deze vaardigheden toe te passen. We kunnen in een algemene populatie (d.w.z. bij mensen zonder mindfulness training) kijken in hoeverre mensen deze vaardigheden spontaan toepassen in het dagelijks leven. We kunnen onderzoek doen naar de relaties tussen deze vaardigheden en indicators van psychische gezondheid en psychopathologie (Baer et al., 2004). Kortom: er zijn veel redenen om dankbaar gebruik te maken van de KIMS en de FFMQ.

Maar Baer et al. (2004) en Baer et al. (2006) hebben grotere ambities. Ze wijzen erop dat het niet duidelijk is uit welke factoren mindfulness bestaat. Zij menen dat onderzoek met behulp van deze vragenlijsten, meer inzicht kan geven in de aard van mindfulness zelf. Mindfulness zou kunnen bestaan uit de vijf factoren die de FFMQ meet (Baer et al., 2006). Maar hier beginnen de problemen. We zagen dat de DBT vaardigheden gesitueerd moeten worden op het niveau van de technieken. Terwijl de meeste onderzoekers hebben besloten om mindfulness te situeren op het niveau van psychologische processen. Zo duikt in de FFMQ ook weer het “beschrijven” op en dit is duidelijk een techniek.

Kortom: bij Baer et al (2004) en Baer (2006) lijkt er weer verwarring te ontstaan tussen mindfulness en de methoden die worden gebruikt om mindfulness te cultiveren (Brown et al., 2007a, 2007b). In het werken met de KIMS en FFMQ is duidelijkheid over het niveau waarop mindfulness wordt gesitueerd geboden.

### **Afsluitende opmerkingen**

De lezer heeft in dit hoofdstuk kennis gemaakt met tal van pogingen om het “ongrijpbare” mindfulness in woorden te vangen. We zagen dat we de verschillende pogingen onder konden brengen in een aantal globale visies. We eindigen met een overzicht van deze visies en vermelden per visie, de onderzoekers of therapievormen die tot deze visie behoren.

- In de eerste visie beperkt men mindfulness tot een open en receptieve aandacht en bewust zijn van de huidige ervaring en omgeving. De invloedrijke onderzoekers Kirk Brown en Richard Ryan (2003) behoren tot deze visie.
- In de tweede visie voegt men een attitude component aan mindfulness toe. Deze attitude omvat kwaliteiten als acceptatie en niet-oordelen. Deze visie is zeer populair bij klinici en theoretici die nauw verbonden zijn aan de klinische praktijk. Bishop et al (2004) behoren tot de bekendste vertegenwoordigers van deze visie.
- In de derde visie verbreedt men mindfulness nog verder. In deze visie behoort de intentie waarmee we mindful zijn, ook tot het mindfulness construct. We zagen dat we Kabat-Zinn (1990) en zijn MBSR binnen deze visie kunnen plaatsen. De *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT, Segal et al., 2002) is grotendeels gebaseerd op de MBSR benadering van mindfulness. MBCT kan waarschijnlijk ook tot deze visie worden gerekend.
- In de vierde visie benadert men mindfulness als een geheel van vaardigheden. We zagen dat deze visie haar oorsprong heeft in de DBT. Maar we hebben gezien dat de DBT deze visie beperkt tot de trainingscontext. In het onderzoek zien we deze visie terug in de vragenlijsten van Baer en haar collega's (Baer et al 2004; Baer et al., 2006).
- De vijfde visie (mindfulness vanuit de ACT/RFT) komt nu dadelijk in het volgende hoofdstuk aan de orde.

## 8. Hoe werkt mindfulness? En waartoe dient mindfulness?

In het vorige hoofdstuk zagen we, dat we nog ver verwijderd zijn van een algemeen geaccepteerde operationele definitie van mindfulness. Maar we hoeven ons hierdoor niet te laten ontmoedigen.

Perhaps in the long run it will be less important to define mindfulness per se than it will be to learn how to alter the many psychological processes that seem to be related and to determine their role in positive clinical change. (Hayes & Shenk, 2004, p.253)

In dit hoofdstuk bespreken we een aantal psychologische processen die de positieve effecten van mindfulness kunnen verklaren. Verder bespreken we waartoe mindfulness dient. Meditatie- leraren en psychotherapeuten nodigen ons uit om mindfulness te cultiveren. Waarom zouden we überhaupt de moeite doen om mindful te zijn?

We zullen zien, dat mindfulness ingrijpt op de wijze waarop we ons tot de binnen- en buitenwereld verhouden en dat mindfulness beoefening gericht is op een fundamentele verandering van onze levenshouding. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat mindfulness brede effecten heeft op verschillende levensgebieden. Zo geven Brown et al. (2007a) een uitgebreid overzicht van de “heilzame effecten” van mindfulness op een aantal belangrijke levensgebieden, o.a. de geestelijke en lichamelijke gezondheid, gedragsregulatie en interpersoonlijke relaties. Enkele voorbeelden: mindfulness interventies zijn effectief bij tal van psychische stoornissen; mindfulness helpt pijnklachten te hanteren; mindfulness vergroot de zelfcontrole en het vermogen om autonoom te handelen; mindfulness zorgt voor een grotere sensitiviteit voor onze partner en een betere communicatie.

We schreven eerder al dat we de nadruk leggen op het menselijk lijden. We zullen zien dat ook de moderne wetenschappelijke psychologie oog heeft voor fundamentele psychologische processen die veel lijden veroorzaken. Binnen ACT spreekt men van de aanname van destructieve normaliteit: “het idee dat gewone menselijke processen zelf kunnen leiden tot extreem destructieve en disfunctionele resultaten en ongebruikelijke pathologische processen kunnen verergeren”(Hayes, Strosahl & Wilson, 2006, p.22).

Het huidige onderzoek naar mindfulness is nauw verbonden met de klinische praktijk (Brown et al., 2007a). Het leeuwendeel van de klinische toepassingen van mindfulness en een groot deel van het onderzoek passen binnen wat Hayes (2004, 2006) de derde generatie gedragstherapie noemt. Hayes (2006) beschrijft de derde generatie gedragstherapie als “een empirische, theoretisch gefundeerde benadering die niet alleen oog heeft voor de verschijningsvorm, maar ook bijzonder gevoelig is voor de context en de functies van psychische verschijnselen” (p.22). We zagen in hoofdstuk 2 dat deze derde generatie zowel een cognitieve als gedragsanalytische vleugel heeft.

We zullen in dit hoofdstuk zien, dat er grote overeenkomsten zijn tussen moderne cognitieve en gedragsanalytische benaderingen van mindfulness. Maar Hayes en Shenk (2004) wijzen erop dat er ook belangrijke verschillen zijn tussen beide benaderingen:

From a cognitive point of view, psychological processes refer to mental mechanisms that operate on contextual events, but can be understood independently from them. From a behavioral point of view, psychological acts are acts of the whole organism, interacting in and with a context considered both historically and situationally. This difference leads to fundamentally different ideas about what psychological processes even are. (p.251)

Hayes en Shenk (2004) illustreren deze verschillende inzichten in de aard van psychologische processen, aan de hand van “aandacht”. In de cognitieve optiek is aandacht een mentaal vermogen, dat betrokken is bij de verwerking van informatie en actief door de

persoon wordt gestuurd. Aandacht is betrokken bij de verwerking van (psychologische) gebeurtenissen (“informatie”), maar wordt los gezien van deze gebeurtenissen. Vanuit de gedragsanalytische optiek ziet aandacht er heel anders uit.

Attention, from a behavioral point of view, is a way of speaking about patterns of stimulus control. Attention viewed in that way is not a mental process that can be allocated in a large amount or small amounts, or directed toward one event or another. Attention is not something that a person has. Instead attention is a quality of situated action. (Hayes & Shenk, p.251)

De Mey (2001) spreekt in dit verband van een psychologie van de binnenkant en een psychologie van de buitenkant. De psychologie van de binnenkant verklaart het psychisch functioneren aan de hand van cognities en andere hypothetische constructen die binnen de persoon zijn gesitueerd. De psychologie van de buitenkant legt de nadruk op de interacties van de persoon met de omgeving. De cognitieve (“binnenkant”) en gedragsanalytische (“buitenkant”) benaderingen vullen elkaar goed aan (De Mey, 2001; Hayes & Shenk, 2004). Maar het is goed om ons bewust te blijven, dat het twee fundamenteel verschillende benaderingen zijn van ons psychisch functioneren. In dit hoofdstuk beginnen we met een gedragsanalytische benadering van mindfulness, daarna volgt de cognitieve benadering.

In de vakliteratuur vindt de lezer veel handboeken, die zijn gericht op de toepassing van mindfulness bij specifieke stoornissen (zie bijv. Baer, 2006; Germer et al., 2005; Orsillo & Roemer, 2005). Het grote aanbod van ziektespecifieke modellen, kan de lezer het overzicht doen verliezen. In dit hoofdstuk presenteren we twee brede theoretische kaders (één cognitief en één gedragsanalytisch), die de heilzame effecten van mindfulness op gezond en pathologisch functioneren verklaren. Deze brede kaders zijn consistent met de belangrijkste (ziektespecifieke) modellen en vormen een goede basis voor verdere bestudering van de mindfulness literatuur.

We beginnen dit hoofdstuk met de gedragsanalytische benadering van mindfulness. We zullen zien dat men vanuit de *Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes et al., 1999) en de *Relational Frame Theory* (RFT, Hayes et al., 2001) werkt aan een *bottom-up* benadering van mindfulness. Vervolgens komt de cognitieve benadering aan bod en zullen we zien, dat er grote overeenkomsten zijn tussen de gedragsanalytische en cognitieve benadering. Daarna gaan we dieper in op een aantal psychologische processen, die vaak worden gebruikt om de werking van mindfulness te verklaren. We sluiten het hoofdstuk af met een samenvatting van de belangrijkste punten.

### **RFT en ACT: mindfulness vanuit de gedragsanalyse**

In het vorige hoofdstuk schreven we, dat een *bottom-up* strategie vertrekt vanuit basaal wetenschappelijk onderzoek. We starten met goed begrepen fenomenen en processen en bouwen van hieruit naar een theorie over de aard en werking van mindfulness. Vanuit RFT en ACT werkt men aan een *bottom-up* benadering van mindfulness (Hayes & Plumb, 2007). In deze paragraaf geven we een overzicht van de RFT/ACT visie op mindfulness. In deze paragraaf komen alle drie de vragen van dit derde deel van de scriptie aan bod. We zullen zien wat mindfulness is, hoe mindfulness werkt en waartoe mindfulness dient.

We beginnen met een korte uiteenzetting van enkele fundamentele inzichten van de RFT in de menselijke taal en cognitie.

According to RFT, the core of human language and cognition is the learned and contextually controlled ability to arbitrarily relate events mutually and in combination, and change the functions of specific events based on their relations to others. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006, p.5)

Dieren kunnen enkel niet-willekeurige stimulusrelaties leren. Niet-willekeurige stimulusrelaties worden gedefinieerd door de formele kenmerken van de gerelateerde stimuli/gebeurtenissen. Zo kunnen we een duif leren om bij verschillende sets van cirkels, telkens tegen de grootste cirkel te pikken. Mensen kunnen ook leren om stimuli met elkaar in verband te brengen die niet formeel aan elkaar gerelateerd zijn. Wanneer we hebben geleerd dat X en X “hetzelfde” zijn, dan kunnen we leren dat het Franse woord “*chien*” “hetzelfde” is als het Nederlandse woord “hond”, al zijn de letters en klanken verschillend (Hayes, 2006; Hayes, Masuda & De Mey 2003).

Deze manier van relationeel leren heeft een aantal belangrijke eigenschappen. Een relatie die in een richting is geleerd, heeft een relatie in de tegengestelde richting tot gevolg. Als Jan rijker is dan Piet, dan is Piet minder rijk dan Jan. Dit wordt ook wel wederkerige implicatie (*mutual entailment*) of bidirectionaliteit genoemd. We kunnen ook meerdere relaties met elkaar combineren. Als we weten dat Jan rijker is dan Piet en Kees nog rijker is dan Jan, dan kunnen we daar uit afleiden dat Kees rijker is dan Piet. Dit staat bekend als combinatorische wederkerige implicatie (*combinatorial entailment*). Hoe stimulus relaties worden afgeleid en gecombineerd is afhankelijk van bepaalde kenmerken van de context. Deze kenmerken worden de relationele context of Crel genoemd. Vaak geven woorden of zinsneden aan hoe we verschillende stimuli aan elkaar moeten relateren. Bijvoorbeeld: “A is groter dan B” en “X is het tegenovergestelde van Y”. Maar bijna alle kenmerken van de context kunnen dienen als “*contextual cues*”. De opdracht “spring op het paard” heeft een andere betekenis in de wei, dan in de gymzaal (Twohig, Masuda, Varra, & Hayes, 2005).

Tot slot maken afgeleide relaties een transformatie van stimulusfuncties mogelijk van de gerelateerde stimuli (Hayes et al., 2003). Stel: we weten dat onze buurman de directeur is van een buitenlandse liefdadigheidsinstelling voor gehandicapte kinderen. We zien hem dan misschien als een nobel mens. Als we vervolgens horen dat deze liefdadigheidsinstelling een dekmantel is voor een terroristische organisatie, dan verandert ons beeld hem. We zien onze buurman bijvoorbeeld als een leugenachtige en gevaarlijke man. De transformatie van stimulus functies wordt ook gecontroleerd door kenmerken van de context: de functionele context (Cfunc). De functionele context geeft aan hoe de functie van de stimulus wordt getransformeerd (Twohig et al., 2005). We zullen straks zien dat het veranderen van de functionele context een essentiële rol speelt bij mindfulness.

In het begin wordt het leren van willekeurige stimulusrelaties expliciet beloond door de verbale gemeenschap. (Denk eens aan de manier waarop ouders hun kinderen woordjes leren.) Maar al snel gaat dit relationele leren zijn eigen leven leiden. Ondermeer doordat het een grote adaptieve en instrumentele waarde heeft. Afgeleid relationeel gedrag (*derived relational responding*) speelt namelijk een centrale rol in onze communicatie en veel vormen van intelligent gedrag, zoals redeneren en verbaal probleem oplossen. Zo is verbaal probleem oplossen gebaseerd op het vermogen om de resultaten van verschillende acties te voorspellen, te evalueren en te vergelijken. We doen dit met behulp van symbolen, die op een willekeurige manier gerelateerd zijn aan de gebeurtenissen waarover we nadenken. Het is vaak efficiënter om de verschillende scenario's in onze gedachten uit te werken, dan om een *trial and error* benadering te kiezen. Het is soms ook een stuk minder gevaarlijk. (Welke draad moet ik doorknippen om de bom onschadelijk te maken? De rode of de blauwe?). Overigens werkt alleen al het gevoel dat we de situatie begrijpen (d.w.z. dat onze relationele netwerken een coherent geheel vormen) bekrachtigend. Begrip voorspelt vaak controle over een situatie en is geassocieerd met succes (Hayes & Plumb, 2007; Hayes, 2002a).

Maar er is ook een schaduwzijde. Pijn is onvermijdelijk voor mens en dier. Maar de aard van de menselijke taal en cognitie maakt dat wij op manieren kunnen lijden, die andere dieren bespaard blijven. De bidirectionaliteit van verbale relaties kan er makkelijk toe leiden, dat pijnlijke en aversieve reacties op voorgaande gebeurtenissen zich in het heden

manifesteren (Hayes et al, 2003). Als een vrouw het woord “meisje” relateert aan het recente overlijden van haar dochtertje, dan kan dit woord psychologische en emotionele reacties oproepen die zij heeft ervaren bij het overlijden van haar kindje. Aangezien we gebeurtenissen op talloze manieren aan elkaar kunnen relateren, ligt pijn altijd op de loer. Zelfs aangename ervaringen kunnen ons pijn doen (Hayes & Smith, 2006; Hayes & Plumb, 2007) Stel dat de vrouw die haar kindje heeft verloren, de mooiste regenboog van haar leven ziet. Waar zou ze dan aan denken?

In de vorige alinea zagen we dat relationeel leren ervoor zorgt dat psychologische pijn continu op de loer ligt en dat we deze pijn moeilijk kunnen vermijden. In de woorden van Orsillo, Roemer en Holowka (2005):

Because of the rapid, complex and continuous nature of relational learning, innumerable cues can elicit psychological pain ... making it virtually impossible to take some behavioral action that will lead to the avoidance of pain. (pp.12-13)

Kortom: psychologische pijn is een groot probleem voor ons.

Het is dan ook begrijpelijk dat we het verbale probleem oplossen, dat zo succesvol is in de buitenwereld, ook toe gaan passen op onze binnenwereld. Dit leidt ertoe dat afgeleide relaties gaan domineren over andere bronnen van gedragsregulatie, omdat het ons niet lukt om het proces van het denken los te zien van de producten van het denken (de gedachten). Dit wordt cognitieve fusie genoemd. We gaan onze gedachten (en de daaraan gerelateerde emoties) zien als de *juiste* weergave van de werkelijkheid. We ervaren de gedachte “ik zal nooit gelukkig worden” als de letterlijke waarheid, i.p.v. als een van de vele gedachten die we gedurende de dag hebben. We komen steeds meer onder de heerschappij van verbale regels en worden steeds minder gevoelig voor het hier-en-nu en directe contingenties. Het gevolg is relatief rigide gedrag, dat in toenemende mate is gericht op het (verbaal geconstrueerde) verleden en de gevreesde toekomst (Hayes et al., 2003; Hayes & Plumb, 2007; Flaxman & Bond, 2006).

Temporele, comparatieve en evaluatieve relaties spelen een essentiële rol bij verbaal probleem oplossen. We zagen dat deze relaties zeer waardevol kunnen zijn in de omgang met de buitenwereld. Maar deze relaties kunnen ook extra lijden veroorzaken. We kunnen onze daadwerkelijke ervaring met gewenste of gevreesde gebeurtenissen vergelijken. En we kunnen onszelf en onze private belevingen negatief evalueren. Een succesvolle student kan denken dat hij steeds faalt, omdat hij nog betere cijfers had kunnen halen. Deze student kan ook gaan geloven dat hij een mislukking *is* (Hayes, 2002b).

De kern van probleem oplossen kan als volgt worden weergegeven: “als iets je niet aanstaat, zorg dan dat je er vanaf komt, of vermijdt het” (Harris, 2006). Dit werkt over het algemeen uitstekend in de buitenwereld. Maar we kunnen deze regel ook toepassen op negatief geëtiketteerde private belevingen (onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen). Dit kan dan leiden tot experiëntiële vermijding.

[Experiëntiële vermijding] doet zich voor wanneer we niet in contact willen blijven met bepaalde private belevingen (zoals lichamelijke gewaarwordingen, gedachten, herinneringen, neigingen) en stappen ondernemen om de vorm of de frequentie van deze gebeurtenissen en de contexten die hen activeren te veranderen, ook als deze maatregelen ons schade berokkenen. (Hayes, 2006, pp.30-31)

Experiëntiële vermijding kent talloze vormen van contraproductief en schadelijk gedrag. Bijvoorbeeld pogingen om onze gedachten te onderdrukken, misbruik van alcohol en drugs en het inperken van ons leven (zoals het vermijden van gevreesde sociale situaties bij de sociale fobie) (Flaxman & Bond, 2006). Onze blik op de werkelijkheid vernauwt (we negeren veel van de stimulusfuncties die het huidige moment biedt). Een man met een paniek stoornis

zal in een winkel waarschijnlijk geen oog hebben voor de mensen die langs hem lopen. Hij is volledig gericht op tekenen van een dreigende paniek aanval (Hayes & Shenk, 2004).

De sociale omgeving verwacht van ons, dat we “goede redenen” kunnen geven om ons gedrag te verklaren. Deze sociale verwachtingen en het praktische nut van onze verbale vaardigheden verleiden ons, om psychologische gebeurtenissen met allerlei redenen te verklaren. Zelfs wanneer dit niet nodig is. Hierdoor gaan het verbaal geconstrueerde verleden en toekomst en het conceptuele zelf ons gedrag steeds meer beheersen. Helaas rechtvaardigen onze “goede redenen” vaak verdere experiëntiële vermijding. En het kan belangrijker worden om ons zelfbeeld (bijv. ik ben een slecht mens) te verdedigen, dan om ons op een constructieve manier te gedragen (Hayes et al., 2006; Hayes, 2002b).

Het resultaat van deze processen (cognitieve fusie, evaluatie, experiëntiële vermijding en redenen geven) is psychologische inflexibiliteit, “the inability to persist or change behavior in the service of chosen values” (Fletcher & Hayes, 2005, p.319).

Als verbaal probleem oplossen en de bijbehorende ‘oplos’-mentaliteit aan de basis liggen van psychologische inflexibiliteit, dan is dit niet een probleem dat vanuit dezelfde ‘oplos’-mentaliteit kan worden aangepakt (Hayes & Smith, 2006). Uit onderzoek blijkt dat afgeleide relaties extreem moeilijk te doorbreken zijn. Als verbale relaties eenmaal afgeleid zijn, dan gaan ze niet meer weg. We kunnen eraan toevoegen, maar we kunnen ze niet zomaar laten verdwijnen (Hayes et al., 2003). Pogingen om de private beleving te controleren, vanuit regels als “ik wil niet aan X denken” en “ik wil Y niet voelen”, roepen vaak de gevreesde reactie op, omdat de regel X of Y bevat. “Ik wil geen angst voelen” bevat “angst” en brengt de aan angst gerelateerde reacties juist in het psychologische heden. Directe veranderingsstrategieën die gericht zijn op de private beleving, werken vaak niet. Ze maken deze belevingen juist belangrijker en koppelen hen aan gevreesde consequenties. Dat roept vervolgens weer nieuwe negatieve reacties op (Hayes & Plumb, 2007).

RFT en ACT wijzen ons op een alternatieve benadering. We richten ons niet op het veranderen van de vorm of frequentie van de private belevingen. We richten ons op het veranderen van de functies van private gebeurtenissen. Volgens RFT reguleren bepaalde contextuele kenmerken hoe we gebeurtenissen aan elkaar relateren (de relationele context/ Crel). Andere contextuele kenmerken reguleren weer de functies van deze relaties (de functionele context/ Cfunc). Het leeuwendeel van de ACT interventies richt zich dan ook op de functionele context. Mindfulness speelt hierbij een belangrijke rol (Fletcher & Hayes, 2005; Twohig et al., 2005). We werken dit nu verder uit aan de hand van het volgende citaat.

Acceptance, cognitive defusion, contact with the present moment, and fostering a transcendent sense of self are the processes through which changes in the functions of private experiences occur. These mindfulness and acceptance processes reduce human suffering, particularly when combined with values based action. (Hayes & Plumb, 2007, p. 245)

In de ACT visie is mindfulness geen technische term, maar een aanduiding voor de verzameling van de volgende processen: acceptatie, cognitieve defusie, contact met het huidige moment, en zelf als context (transcendent zelf) (Hayes & Fletcher, 2005).

*Acceptatie* is het, ieder moment opnieuw, omarmen van de private belevingen van het huidige moment. Zonder onnodige pogingen om hun frequentie of vorm te veranderen en zonder te reageren alsof deze belevingen letterlijk waar zijn. We omarmen onze belevingen zoals ze zijn, niet zoals ze zeggen dat ze zijn. We omarmen onze negatieve gedachten, zonder hen te proberen te veranderen en zonder hen voor waar aan te nemen. Acceptatie is geen doel op zich, maar wordt gekoesterd als een methode die waardegericht handelen bevordert. Acceptatie plaatst pijnlijke ervaringen in de context van onze bredere ervaring en in dienst van onze waarden. De pijnlijke ervaring is hierdoor niet iets dat verwijderd moet worden, maar een onderdeel van een vitaal en waardegericht leven (Twohig et al., 2005).



*Cognitieve defusie* is gericht op het ondermijnen van de onwenselijke betekenissen van gedachten en andere private gebeurtenissen, i.p.v. het veranderen van hun vorm en frequentie. ACT probeert verandering te brengen in de wijze waarop we ons verhouden tot onze gedachten. ACT probeert dit te doen door een nieuwe context te creëren, die de functies van de gedachten verandert. ACT beschikt over een groot aantal technieken om dit te bewerkstelligen. We kunnen bijvoorbeeld het proces van het denken een label geven (“ik heb de gedachte dat ik een slecht mens ben”), de gedachte een vorm, kleur en gewicht geven (“een pikzwarte lodenbal”) of onze geest bedanken voor deze interessante gedachte. Hierdoor vermindert de geloofwaardigheid van de gedachte en zullen we ons gedrag minder door de gedachte laten sturen (Fletcher & Hayes, 2005; Hayes et al., 2006)

*Contact met het huidige moment* duidt op het doorgaande, niet oordelende contact hebben met- en beschrijven van de private gebeurtenissen, op het moment dat deze zich voordoen (Hayes & Plumb, 2007). Wanneer we in contact zijn met het huidige moment ervaren we het *zelf als doorlopend bewustzijnproces*: een vloeiende, continu veranderende stroom van ervaringen in het huidige moment. Net als bij het conceptuele zelf (ons zelfbeeld) worden verbale processen toegepast op het zelf, maar er is een belangrijk verschil: de toegepaste categorieën zijn beschrijvend, niet oordelend, gericht op het nu en flexibel. “Nu voel ik dit”, “nu denk ik dat”, etc. (Hayes & Smith, 2006).

*Zelf als context* is volgens RFT het resultaat van deiktische verbale relaties (*deictic relations*), zoals Ik - Jij, Hier - Daar, Nu – Toen. Deze relaties leiden tot een gevoel van het zelf als het *perspectief* van waaruit we onze private ervaring observeren (Ik/hier/Nu). Problematische gedachten en gevoelens vormen alleen een bedreiging, als we het zelf als een geconceptualiseerd object beschouwen. Haat vormt bijvoorbeeld een bedreiging voor de evaluatie: “ik ben een liefdevol mens”. Het hier-en-nu vormt het perspectief van waaruit gebeurtenissen direct worden beleefd en kan dus niet bedreigd worden door de problematische private gebeurtenissen. Het is het standpunt van waaruit we de stroom van onze ervaring observeren, zonder ons aan de ervaring te hechten of er belang bij te hebben welke ervaring zich voordoet. Dit zelf wordt ook wel het Observerende zelf genoemd (Hayes, 2006; Hayes et al., 2006; Hayes & Plumb, 2007).

Deze vier processen zijn met elkaar verweven en versterken elkaar. We geven twee voorbeelden. Cognitieve defusie ondermijnt de excessieve letterlijke impact (geloofwaardigheid) van taal. Dit maakt het makkelijker om private belevingen te accepteren, omdat we de evaluatie van “negatieve” belevingen niet meer voor waar aannemen. Acceptatie ondermijnt experiëntiële vermijding. Dit zorgt ervoor dat we in contact komen met gedachten die we gewoon waren te vermijden. Deze gedachten kunnen vervolgens weer het object van cognitieve defusie worden. De geïnteresseerde lezer vind in Fletcher en Hayes (2005) een uitgebreide beschrijving van de relaties tussen alle vier de processen.

We schreven eerder dat deze vier processen (cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment en zelf als context) met mindfulness verbonden zijn. We kunnen mindfulness nu als volgt definiëren: “Mindfulness can be defined as the defused, accepting, open contact with the present moment and the private events it contains as a conscious human being experientially distinct from the content being noticed”(Fletcher & Hayes, 2005, p.322).

Het psychologische belang van mindfulness is, dat het ons contact laat maken met onze waarden en geëngageerde actie ondersteund (Fletcher & Hayes, 2005).

*Waarden* zijn gekozen levensrichtingen. Waarden verschillen van doelen in die zin dat zij richtingen zijn waarin ons gedrag kan gaan, maar geen objecten die we kunnen verkrijgen. Doelen zijn concrete zaken, die we kunnen bereiken, verkrijgen of vervullen. Een persoon kan bijv. psychotherapeut worden, maar de waarde “mensen bijstaan” kent geen “eindstreep”. Deze waarde geeft een richting aan, die op verschillende manieren in het gedrag kan worden uitgedrukt. Als onze waarden duidelijk zijn, kunnen we hen concretiseren in tastbare doelen

en gedrag dat zal leiden tot het behalen van deze doelen. *Gecommitteerde actie* verwijst naar het ontwikkelen van steeds uitgebreidere patronen van effectieve actie, die verbonden zijn met de gekozen waarden ( Hayes, 2006; Hayes & Plumb, 2007).

Alle vier de mindfulness processen ondersteunen het contact met onze waarden en gecommitteerde actie. We beperken ons opnieuw tot enkele voorbeelden en verwijzen de lezer opnieuw naar Fletcher en Hayes (2005) voor een vollediger beschrijving. Het accepteren van onze private ervaring leidt tot contact met onze waarden. Ondermeer omdat weten wat je echt wil, vaak pijnlijk is en maakt dat we ons kwetsbaar voelen. Cognitieve defusie kan ons losmaken van de redenen en sociaal wenselijke gedachten, die ons afhouden van het identificeren van onze eigen waarden. Denk bijvoorbeeld aan een studente die van jongs af heeft geleerd dat zij net als haar ouders medicijnen zal gaan studeren en arts zal worden. Zelf wil ze eigenlijk haar leven aan de schilderkunst wijden, maar daar is ze zich al lang niet meer van bewust. Cognitieve defusie en acceptatie zijn ook van grote waarde, als gecommitteerd handelen wordt geblokkeerd door cognitieve fusie en experiëntiële vermijding.

De mindfulness processen zijn gericht op het centrale doel van ACT: psychologische flexibiliteit (Hayes & Plumb 2005). "Psychological flexibility ... is the ability to fully contact the present moment and the psychological reactions it produces as a conscious person and persist or change behavior in the situation in the service of chosen values" (Fletcher & Hayes, 2005, p.319).

Psychologische flexibiliteit bestaat uit- en wordt bevordert door de zes processen die we hierboven hebben beschreven: acceptatie, cognitieve defusie, contact met het huidige moment, zelf als context, waarden en gecommitteerde actie. Mindfulness bestaat uit vier van deze processen: acceptatie, cognitieve defusie, contact met het huidige moment en zelf als context. Mindfulness helpt ons dus het centrale doel (psychologische flexibiliteit) te bereiken en is tegelijk een onderdeel van dit doel.

Met het bespreken van het doel van mindfulness zijn we aan het eind van deze paragraaf gekomen. We hebben gezien wat mindfulness is, hoe mindfulness werkt en waartoe mindfulness dient. Het wordt nu tijd om te zien hoe de cognitieve hoofdstroom deze laatste twee vragen (Hoe? en Waartoe?) beantwoordt.

### **Doen versus zijn: mindfulness in een breder cognitief kader**

In deze paragraaf plaatsen we mindfulness in een breder cognitief psychologisch kader. We baseren ons met name op het werk van Segal et al. (2002) (de grondleggers van de MBCT) en het werk van Brown et al (2007a, 2007b), de laatste zijn onderzoekers die niet verbonden zijn aan een specifieke therapievorm. De grondgedachten van deze paragraaf zien we ook terug in in ander therapieën, waaronder de MBSR (Kabat-Zinn, 1990).

Brown et al., (2007a) stellen dat ons bewustzijn (*consciousness*) twee primaire taken heeft: monitoren en controleren. Controleren is verbonden met een levenshouding die door Segal et al. (2002) omschreven wordt als de doe-modus (*doing mode*). De doe-modus komt overeen met de verbale 'oplos'-mentaliteit uit de voorgaande paragraaf. We zagen dat deze houding succesvol is wanneer zij wordt toegepast op de buitenwereld, maar grote problemen kan geven wanneer ze wordt toegepast op de binnenwereld.

Monitoren is verbonden met de zogenaamde zijn-modus (*being mode*) (Segal et al., 2002). De zijn-modus is gericht op de zuivere waarneming van het huidige moment. Het is een observerende houding, gekenmerkt door een direct en receptief contact met interne en externe stimuli. In de zijn-modus is de accurate weergave van de huidige ervaring belangrijker, dan de voortgang in de richting van een vooropgesteld doel. Maar we zullen opnieuw zien, dat de zijn-modus uitstekend samen kan gaan met waardegericht handelen.

De doe-modus is een resultaatgerichte houding waarin de huidige situatie wordt vergeleken met wat gewenst is. Als er een verschil is, ontstaan er negatieve gevoelens (bijv. angst en frustratie). We kunnen vervolgens een groot aantal cognitieve en gedragsmatige strategieën gebruiken, met als doel het verkleinen van dit verschil. Wanneer het verschil tussen de werkelijke en gewenste toestand verdwenen is, kunnen we de doe-modus weer verlaten (Bishop et al. 2004; Segal et al., 2002).

De doe-modus wordt gekleurd door een gevoel van ontevredenheid. We zijn immers gericht op het registreren en verkleinen van het verschil tussen wens en werkelijkheid. Verder is onze aandacht niet volledig gericht op de huidige ervaring. We zijn in deze modus vaak gepreoccupeerd met het analyseren van het verleden en de toekomst, in de hoop dat we zo een manier vinden om ons doel te bereiken. De huidige ervaring is vooral interessant in zoverre zij aangeeft of we ons doel hebben bereikt (Brown et al., 2007a; Segal et al., 2002).

Voor alle duidelijkheid: er is op zich niets mis met deze houding. Sterker nog: deze houding helpt ons bij het oplossen van veel belangrijke problemen in ons leven. Het probleem is dat we vaak niet bewust voor deze houding kiezen. Mede door het succes van deze houding, is zij vaak de standaard instelling van onze geest. In plaats van een bewuste keuze. We lopen hierdoor het risico nooit tevredenheid en rust te vinden en continu bezig te zijn met de discrepantie tussen realiteit en verlangen (Brown et al., 2007b, Segal et al., 2002).

Problemen ontstaan wanneer onze probleem oplossende strategieën niet effectief zijn bij het behalen van onze doelen. De resultaatgerichte, controlerende houding kan dan leiden tot ruminatie en andere vormen van negatief denken, die de negatieve gevoelens alleen maar versterken. Zo kan er een negatieve spiraal ontstaan, die een rol speelt bij veel vormen van psychopathologie (bijv. depressie). Men gaat er vanuit dat er pas een einde komt aan het rumineren, zodra de persoon zijn doelen behaalt of opgeeft. Maar ruminatie en negatief denken leiden vaak juist tot een impasse of de keuze van ineffectieve oplossingsstrategieën (Bishop et al., 2004).

In de vorige paragraaf zagen we verder, dat de oplossingsgerichte mentaliteit kan leiden tot experiëntiële vermijding. Als we negatief gelabelde ervaringen niet kunnen veranderen, dan proberen we hen te ontwijken of te onderdrukken. We zagen dat intolerantie voor “negatieve” ervaringen en experiëntiële vermijding een belangrijke rol spelen in veel vormen van psychopathologie (Hayes & Plumb, 2007; Bishop et al., 2004).

Tot slot wijzen Brown et al. (2007a) erop dat de doe-modus nauw verbonden is met het verdedigen of verbeteren van ons zelfbeeld:

In this mode of processing there is a tight loop between consciousness and self-relevant cognition, such that attention to stimuli continually feeds cognitive operations that associate those stimuli, directly or indirectly through related stimuli, to the self – self representations, the self-concept, or more simply ‘Me’. Thus in reflexive self-awareness, self regulation primarily concerns control, and preservation or enhancement of identity or self-concept is of primary concern. (p.216)

Een sterke gehechtheid aan ons zelfbeeld maakt ons kwetsbaar en kan voor problemen zorgen. Ons leven gaat onvermijdelijk samen met succes en falen. Wanneer onze zelfwaardering afhankelijk is van het voldoen aan de verwachtingen van onszelf of anderen, dan hebben we een wankel basis. We kunnen ons onder druk zetten, om te voldoen aan de (onmogelijke) eisen en verwachtingen van onszelf of anderen. Een rigide zelfbeeld kan ook leiden tot een vertekende waarneming van de eigen ervaring. We zien de werkelijkheid niet zoals zij is, maar zoals we vinden dat zij zou moeten zijn (of vrezen dat zij is). Het onderdrukken van de eigen ervaring kan leiden tot verlies aan contact met de eigen waarden en behoeften. Daarbij kost het veel energie ons zelfbeeld overeind te houden. Ons zelfbeeld

kan zo een gevangenis worden en het leven verliest zijn frisheid en vitaliteit (Brown et al., 2007a).

De zijn-modus is in veel opzichten het tegenovergestelde van de doe-modus (Segal et al., 2002). De doe-modus is resultaatgericht, gericht op het verkleinen van het verschil tussen de huidige en gewenste toestand. De zijn-modus is juist niet gericht op het behalen van bepaalde doelen. Er is dus geen noodzaak om constant te evalueren hoe ver we van onze doelen verwijderd zijn. De zijn-modus wordt gekenmerkt door het toelaten en accepteren van de huidige ervaring, i.p.v. de drang om de huidige situatie en ervaring om te buigen naar de gewenste toestand. De focus van de aandacht is niet beperkt door een resultaatgerichte blik en we staan open voor de hele ervaring in haar volle diepte en rijkdom (Brown et al., 2007a; Segal et al., 2002).

De doe-modus is sterk gericht op het verleden en de toekomst. In de zijn-modus zijn we niet bezig met de doelen die we moeten behalen. We kunnen onze waarneming en psychisch functioneren geheel aan het huidige moment wijden. We hoeven niet te anticiperen op de toekomst en het verleden niet te analyseren. We zijn gericht op de huidige ervaring (Segal et al., 2002).

In de doe-modus is het conceptuele denken het voornaamste instrument om onze doelen te bereiken. Onze ervaring wordt gezien als een accurate weergave van de werkelijkheid. Onze gevoelens worden geëvalueerd als “goed” of “slecht”, “gewenst” of “ongewenst”. We proberen de “goede gevoelens” vast te houden en de “slechte gevoelens” te verwijderen. Door onze gevoelens op een resultaatgerichte manier te benaderen, maken we onze gevoelens tot “dingen”, die onafhankelijk en bestendig zijn. In de zijn-modus worden alle ervaringen op dezelfde manier benaderd: als vergankelijke fenomenen in ons bewustzijn, die verschijnen, object van aandacht zijn en weer verdwijnen. We zien onze gedachten en gevoelens voor wat ze zijn: gedachten en gevoelens, niet meer en niet minder. Dit helpt ons beseffen, dat onze ervaring niet noodzakelijk een accuraat beeld van de werkelijkheid geeft. In de vakliteratuur spreekt men ook wel van een gedecentreerd perspectief, dat leidt tot metacognitief inzicht (*meta-cognitive insight*) (Brown et al., 2007; Bishop et al., 2004).

We zagen dat de doe-modus gericht is op het instand houden of verbeteren van het zelfbeeld. Deze gehechtheid aan het zelfbeeld beperkte de waarneming van de ervaring en de beschikbare gedragsalternatieven. Interne en externe druk om aan ons zelfbeeld te voldoen zorgde er verder voor, dat we het contact met onze waarden verloren.

De zijn-modus wordt juist gekenmerkt door het loslaten van de gehechtheid aan een vaste identiteit en bijbehorende zorgen over de zelfwaardering. Dit maakt het mogelijk om de hele ervaring op een open manier waar te nemen en te verwerken. We beleven het zelf als een continu veranderende stroom van ervaringen in het hier en nu. In ACT/ RFT temen: we ervaren het *zelf als een doorlopend bewustzijnsproces*. En ook in de cognitieve psychologie wijst men op het bestaan van een transcendent en observerend zelf (ACT/RFT: *zelf als context*). Het loslaten van de preoccupatie met het zelfbeeld en het gedecentreerde perspectief zorgen ervoor, dat we contact kunnen maken met dit fundamentele zelf. Met het loslaten van het zelfbeeld verliezen de (geïntrojecteerde) eisen van de sociale omgeving hun belang. Onze eigen waarden krijgen opnieuw de ruimte om richting te geven aan ons leven. Het resultaat van dit alles: een vitale manier van leven waarin we openstaan voor alle bronnen van kennis (denk ook aan DBT's wijze geest) en waarin ons gedrag afgestemd is op de continu veranderende werkelijkheid en onze diepste waarden (Brown et al., 2007a, 2007b).

Segal et al (2002) vergelijken de doe-modus en de zijn-modus met twee versnellingen van een auto. Net als een auto niet in twee verschillende versnellingen tegelijk kan rijden, kan onze geest niet tegelijk in de zijn-modus en in de doe-modus verkeren. In deze vergelijking is mindfulness zowel de versnellingspook, die ons van de ene naar de andere versnelling laat schakelen, als een fundamenteel onderdeel van de zijn-versnelling. We zagen dat we

standaard in de doe-versnelling rijden en daarmee onze motor (en onze omgeving) zwaar belasten. Mindfulness beoefening bestaat uit het steeds terug schakelen naar de zijn-versnelling. Het vergt oefening, motivatie en inzet om van gewoonte te veranderen en steeds langer in de zijn-versnelling te rijden. Maar we hebben gezien dat de zijn-versnelling een stuk gezonder rijdt. Het is dan ook zeker de moeite waard om te blijven oefenen.

Het is belangrijk dat we ons realiseren, dat de meeste activiteiten zowel vanuit de doe-modus als de zijn-modus kunnen worden uitgevoerd (Segal et al., 2002). Ter illustratie enkele voorbeelden. We kunnen mediteren om rustig te worden, interessante ervaringen te hebben, of om te voldoen aan een ideaal beeld (spiritueel persoon, gemotiveerde cliënt, etc.). Het schoonmaken van de wc kan daarentegen een uitdrukking zijn van de oprechte zorg voor ons gezin en met onze volle aandacht en inzet worden gedaan.

Borkovec (2002) betoogt dat een focus op het proces vaak nuttiger is, dan een focus op het doel van de handeling. Nadat het plannen haar nuttige werk heeft gedaan, kan een sterke gerichtheid op het einddoel juist contraproductief werken. Een focus op het doel brengt automatisch de toekomst en de mogelijkheid tot falen met zich mee. Dit kan aanzetten tot piekeren en de bijbehorende negatieve gevoelens en vernauwde perceptie van het huidige moment. Wanneer we sterk gericht zijn op het doel, verliezen we vaak het zicht op de intrinsieke waarde van de activiteit. We weten dat extrinsieke motivatie negatieve effecten kan hebben op ons presteren, terwijl intrinsieke motivatie onze prestaties juist bevordert. De gerichtheid op het doel kan onze kansen om het doel te behalen dan ook verkleinen. Borkovec (2002) merkt daarom op “I have to let go of the desired outcome in order to acquire it. What a paradoxical and strange way to live” (p.80).

We moeten niet in uitersten vervallen. Stoppen, nadenken en plannen spelen een essentiële rol in ons leven. We zagen dat het Theravada boeddhisme is gericht op een levenshouding die mindfulness en helder begrip combineert (Nyanaponika 1998). We zagen dat helder begrip verschillende kenmerken heeft, waaronder het heldere begrip van onze doelstellingen en waarden, het heldere begrip van de gepastheid van ons handelen en het heldere begrip van onze werkelijkheid. Helder begrip maakt een wijs gebruik mogelijk van onze conceptuele kennis en probleemoplossende vaardigheden. Mindfulness en helder begrip zorgen er samen voor, dat we ons bewust zijn van de beperkingen en valkuilen van een eenzijdige oplossingsgerichte houding. Mindfulness helpt ons terug te schakelen naar de zijn-modus, zodra het conceptuele denken en probleem oplossen hun nuttig werk hebben gedaan.

Tot slot wijzen we erop, dat de zijn-modus moed en vertrouwen vereist. De zijn-modus is geen toverformule voor succes. Ons leven zal altijd bestaan uit een afwisseling van succes en falen, plezier en verdriet. De zijn-modus daagt ons uit ons te openen voor het huidige moment. Dit kan een moment zijn van grote triomf of van diep verdriet. In DBT spreekt men van de radicale acceptatie van het huidige moment (Robins et al., 2006). We zagen eerder dat Kabat-Zinn (1990) een houding van vertrouwen als een fundamenteel onderdeel van de mindfulness beoefening ziet. Dit komt ook tot uitdrukking in het handboek van MBSR, dat de titel draagt “*Full catastrophe living*” (Kabat-Zinn, 1990). De catastrofe duidt hier niet op een ramp, maar op alle grote en kleine dingen die “misgaan” in het leven. De zijn-modus vraagt ons deze hele catastrofe te omarmen, te doorleven en een plaats te geven binnen de bredere context van een waardevol leven.

### **Hoe werkt mindfulness? Specifieke werkingsmechanismen**

De lezer zal ongetwijfeld tal van overeenkomsten hebben opgemerkt tussen het cognitieve- en het gedragsanalytische kader. In de volgende paragraaf zetten we de belangrijkste overeenkomsten op een rijtje. Maar eerst bespreken we een aantal werkingsmechanismen, die in de literatuur worden genoemd wanneer men de “heilzame effecten” van mindfulness probeert te verklaren. In de ACT/RFT benadering bestaat

mindfulness uit vier processen (cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment). Deze processen hebben we al uitgebreid besproken. Men is inmiddels begonnen om experimenteel te testen of deze processen werken zoals men denkt. De eerste resultaten zijn bemoedigend (zie Fletcher & Hayes, 2005; Hayes et al., 2006). In de cognitief psychologische benadering verwijst men naar een groot aantal processen die de werking van mindfulness mogelijk verklaren. In deze paragraaf bespreken we de meest genoemde verklaringen.

### *Verandering van perspectief*

Mindfulness zorgt voor een verschuiving in onze verhouding tot de inhoud van ons bewustzijn. Mindfulness zorgt voor disidentificatie met de bewustzijnsinhouden (gedachten, gevoelens, fysieke sensaties, impulsen). We observeren de bewustzijnsinhouden, zonder er mee samen te vallen. Bijv. “ik heb de gedachte dat ik een verliezer ben” in plaats van “ik ben een verliezer”. Deze verschuiving van perspectief heeft verschillende namen gekregen, o.a. *decentering* (Mace, 2007) en *repercieving* (Shapiro et al., 2006).

Mindfulness maakt het mogelijk om te zien, dat alle fenomenen in ons bewustzijn geconditioneerd en vergankelijk zijn. We zien dat onze gedachten en gevoelens ontstaan als de juiste condities aanwezig zijn en weer verdwijnen als deze condities veranderen. We komen tot het inzicht, dat onze gedachten en gevoelens geen accurate beschrijvingen zijn van de werkelijkheid, maar “slechts” gedachten en gevoelens. Dit metacognitieve inzicht kan tal van positieve effecten hebben, bijv. het ontmoedigen van automatische gedachtenpatronen (inclusief piekeren en obsessies) en de daaruit voortvloeiende rigide psychologische toestanden en gedragspatronen; een grotere bereidheid om bedreigende emoties en gedachten te ervaren en te accepteren; een betere “reality testing” (Brown et al., 2007a).

Verder helpen mindfulness en het veranderde perspectief op de ervaring ons te ontdekken wat onze diepste waarden zijn. Doordat we niet meer samen vallen met onze waarden, krijgen we de ruimte om op onze waarden te reflecteren (in plaats van ze blind te volgen). We krijgen de ruimte om te toetsen of deze waarden echt bij ons passen, of dat ze geconditioneerd zijn door onze familie, maatschappij of cultuur (Shapiro, et al., 2006). Meer inzicht in de eigen behoeften en waarden kan ervoor zorgen, dat we ons minder laten sturen door externe druk en vanuit onze eigen waarden en behoeftes keuzes maken en handelen. (Brown et al., 2007a).

### *Exposure*

We zagen dat mindfulness samen gaat met een accepterende en niet oordelende houding ten opzichte van de huidige ervaring. Ook wanneer de huidige ervaring pijnlijk en aversief is. Acceptatie en een gedecentreerde houding maken het mogelijk om bedreigende ervaringen te omarmen en gaan experiëntiële vermijding tegen. Veel onderzoekers menen daarom, dat de effecten van mindfulness mede tot stand komen door niet bekrachtigde *exposure* aan private ervaringen die we eerder probeerden te vermijden (zie bijv. Baer, 2003; Brown et al., 2007a). Lynch et al (2006) verwoordden dit kernachtig: “nonjudgmental awareness of distressing thoughts, emotions, or sensations in the absence of any dire consequences and without escape or avoidance essentially constitutes nonreinforced exposure” (p.462). Door de directe blootstelling aan aversieve private gebeurtenissen, ervaren we dat deze gebeurtenissen vanzelf weer verdwijnen en ons niet hoeven te beangstigen of overweldigen. Dit leidt tot het uitdoven van de angstreacties en het vermijdingsgedrag die eerder door deze stimuli werden opgeroepen (Shapiro et al., 2006).

Hayes en Plump (2007) wijzen erop dat enkel verwijzen naar exposure geen verklaring is voor de effecten van mindfulness. We willen weten *hoe* mindfulness en *exposure* tot de effecten leiden. Helaas is er binnen het onderzoeksveld geen consensus over hoe exposure werkt. Ter illustratie bespreken wij de hypothese van Lynch et al. (2006) over relatie tussen

mindfulness, *exposure* en de effecten van mindfulness. Onderzoek zal uit moeten wijzen in hoeverre deze hypothese correct is.

Recent onderzoek suggereert, dat de oorspronkelijke associatie tussen de geconditioneerde stimulus (CS) en de ongeconditioneerde stimulus (UCS) niet verzwakt wordt door herhaalde niet bekrachtigde *exposure* aan de CS. *Exposure* zou de relatie tussen de UCS en CS slechts maskeren en uitdoving zou bestaan uit het aanleren van nieuwe CS associaties. De persoon leert bijv. dat hij veilig is terwijl de eerder gevreesde stimuli present zijn. In deze visie is *exposure* een actief leerproces, waarin de persoon nieuwe reacties leert op stimuli die eerder ongewenste ervaringen oproepen. De uitdoving lijkt hierbij ook beïnvloed te worden door de context. Uitgedoofde reacties kunnen daardoor opnieuw de kop op steken in een nieuwe context. De context kan zowel extern (bijv. een nieuwe ruimte) als intern (bijv. de huidige emotionele toestand, of gebruik van medicatie) zijn (Lynch et al., 2006).

Mindfulness zou een interne context zijn, die de uitdoving van ongewenste reacties in stand houdt en het leren van nieuwe reacties stimuleert. Lynch et al. (2006) beschrijven de werking van mindfulness als volgt:

By allowing emotions to be experienced (exposure) without judgment, new associations are acquired (the emotion “just is”, the thought “just is”, the memory “just is”). With repeated practice, associations between emotionally evocative stimuli and mindful behavior become increasingly dominant. Because the context is internal, these associations are always available. (p.464)

Lynch en Bronner (2006) geven het volgende voorbeeld. Bij een cliënt die in een lift is aangevallen, kan de gedachte om in een lift te staan angst oproepen. De cliënt kan deze gedachte vervolgens proberen te vermijden. Als de cliënt zijn reactie op deze gedachte verandert (door de gedachte niet oordelend te observeren in plaats van te vermijden), dan verandert de functie en de betekenis van de gedachte. De gedachte verandert van iets dat moet worden gevreesd, naar iets dat kan worden geobserveerd. Gedachten over liften (en liften zelf) zijn fenomenen die er “gewoon zijn” en zonder gevaar geobserveerd kunnen worden. Door aanhoudende mindfulness beoefening zal deze nieuwe reactie steeds dominanter worden en in plaats van de geconditioneerde angstreactie worden geactiveerd. De context van mindfulness is intern, dus de nieuwe associaties zijn (in principe) altijd beschikbaar.

### *Zelfregulatie*

Mindfulness zorgt voor een zuivere waarneming van de huidige ervaring. De grotere tolerantie voor pijnlijke ervaringen en het tegengaan van experiëntiële vermijding geven ons toegang tot informatie die we eerder niet konden of durfden te verwerken. En mindfulness helpt ons contact te maken met onze eigen behoeften en waarden. Mindfulness is ook gericht op de externe stimuli en de disidentificatie met onze gedachten en emoties kan er voor zorgen dat we externe situatie objectief en accuraat waarnemen. Deze zuivere waarneming van de binnen en buiten wereld vormt een solide basis voor gezonde zelfregulatie (Shapiro et al., 2006).

Brown et al. (2007a) geven een uitstekend overzicht van de manieren waarop mindfulness bij kan dragen aan onze zelfregulatie.

The receptively processing of internal and external information that characterizes mindfulness facilitates the healthy regulation of action through the provision of choice that is informed by abiding needs, values, and feelings and their fit with situational demands. That is, the fuller awareness afforded by mindfulness facilitates more flexible, adaptive responses to events, and helps minimize automatic habitual or impulsive reactions. (p.223)

Mace (2007) en Brown et al. (2007a) stellen, dat de scherpe en objectieve waarneming van onze ervaring leidt tot het losser worden van de stimulus- respons relaties die aanzetten tot automatisch gedrag. Iedere ervaring wordt op een volledige en wat vertraagde manier waargenomen. Dit maakt het mogelijk om te zien, dat de huidige ervaring minder sterk geketend is aan de voorgaande ervaring dan onze normale waarneming suggereert. Dit geeft ons meer vrijheid in ons denken en handelen. We hoeven niet persé met dezelfde automatismen te reageren en hebben de keuze uit nieuwe alternatieven. In het vorige hoofdstuk werd iets dergelijks beschreven: mindfulness vertraagt de overgang van intentie naar handelen en geeft een grotere bewuste controle over het gedrag (Nyanaponika, 1998). Mindfulness kan ons hierdoor helpen om vroege signalen van negatieve patronen tijdig te herkennen en ons gedrag bij te sturen in een gezondere richting.

Mindfulness helpt ons ook een specifieke taak tot een succesvol einde te brengen. Mindfulness helpt ons afleidende gedachten en gevoelens te hanteren en we zagen eerder dat de kans op succes wordt vergroot door een procesgerichte focus en contact met de intrinsieke waarde van de activiteit (Borkovec, 2002; Brown et al., 2007a).

### *Emotieregulatie*

Mindfulness wordt regelmatig benadert als een vorm emotieregulatie (Zvolensky, et al., 2005). Zo suggereren A. M. Hayes en Feldman (2004) dat mindfulness een balans kan zijn tussen twee extreme vormen van emotieregulatie: experiëntiële vermijding (over regulatie) en het gepreoccupeerd zijn met- of overspoeld worden door onze emoties (onder regulatie). De accepterende houding en het gedecentreerde perspectief maken het mogelijk ons pijnlijke emoties te omarmen en de overmatige betrokkenheid bij onze emoties los te laten. Hierdoor kunnen we een breder palet aan emoties ervaren en krijgen we een helder beeld van de betekenis van onze emoties.

Mindfulness is gericht op het zuiver waarnemen van de ervaring, zonder pogingen om de ervaring te veranderen. We proberen het beloop van onze emoties dan ook niet te veranderen (ze vast te houden of weg te duwen). Maar niettemin kan dit proces van louter observeren het beloop van de emotionele reacties veranderen. We weten inmiddels dat we onze emoties meestal niet zuiver observeren. Onze emotionele reacties worden gekleurd door het conceptuele denken. Onze emoties worden “dingen” die geëvalueerd worden als “goed” en “slecht” en waaraan allerlei willekeurige kenmerken worden toegeschreven (Segal et al., 2002). Mindfulness zal de intensiteit van onze primaire emotionele reacties waarschijnlijk niet veranderen. Dit is ook helemaal geen doel van mindfulness. Maar mindfulness remt de verdere conceptuele verwerking en vermindert daardoor het lijden dat wordt veroorzaakt door secundaire emotionele reacties (Lynch et al., 2006). We observeren bijvoorbeeld de fysieke sensaties die bij angst horen, maar laten ons niet mee slepen door gedachten als “deze angst is ondraaglijk” of “dit verdriet betekent dat ik een aansteller ben”.

In hoofdstuk 4 zagen iets soortgelijks bij het “mindful” observeren van fysieke pijn. We ervaren de fysieke sensaties waaruit de pijn bestaat (branden, steken, kloppen), maar lijden niet nog eens extra aan alle secundaire reacties die we aan de pijn toevoegen (Nyanaponika, 1998).

### *Regulatie van de aandacht*

Mindfulness bevat een interessante combinatie van vrijheid en controle. Baert, Goeleven en De Raedt (2006) beschrijven mindfulness bijv. als “een toestand van controle, zonder negatieve ervaringen te willen onderdrukken” (p.50). We laten onze ervaring vrij stromen, alle ervaringen zijn welkom. Maar we nemen doelbewust een bepaalde verhouding in ten opzichte van de ervaring: we nemen de ervaring waar vanuit een gedecentreerd perspectief. We zagen dat fundamentele psychologische processen ervoor zorgen, dat we



onzelf telkens verliezen in de inhoud van onze ervaring. We zullen dit gedecentreerde perspectief dus steeds opnieuw moeten innemen.

Kabat-Zinn (1994) vergelijkt mindfulness met surfen. In deze vergelijking is onze geest de zee en de golven zijn onze gedachten, gevoelens, etc. Er zijn altijd golven in de zee en de golven worden soms opgezweept door weersomstandigheden, bijv. harde wind (stressvolle situaties). We kunnen proberen om de golven weg te drukken, bijv. door een reusachtige glazen plaat op de zee te drukken. Of we kunnen proberen om ruw weer te vermijden. Maar uiteindelijk zullen deze pogingen falen. Zolang we leven zal het af en toe hard waaien en er zullen altijd golven zijn. Mindfulness biedt ons een alternatief: we kunnen surfen op de golven van onze geest. Maar surfen kan best lastig zijn, zeker als het hard waait. We zullen dus moeten trainen en onszelf telkens weer uit het water op de plank hijsen. Maar oefening baart kunst en we zullen steeds langer op de plank blijven staan - zelfs als het hard waait en de zee onstuimig golft. Surfen is een gecontroleerd proces, dat steeds natuurlijker aanvoelt en ons een grote vrijheid geeft.

In de cognitieve psychologie onderscheidt men verschillende vermogens met betrekking tot de regulatie van de aandacht. Als eerste hebben we het vermogen om de aandacht langere perioden op één object te richten (*sustained attention*). Vervolgens hebben we het vermogen om de focus van de aandacht van het ene naar het andere object te schakelen (*switching*). Tot slot, hebben we het vermogen om de secundaire verwerking van gedachten, gevoelens en sensaties te inhiberen (*cognitive inhibition*) (Shapiro et al., 2006). Mindfulness wordt o.a. gezien als een vorm van zelfregulatie van de aandacht, die deze drie vermogens omvat. "... Mindfulness can be defined, in part, as the self-regulation of attention, which involves sustained attention, attention switching, and the inhibition of elaborative processing" (Bishop et al., 2004, p.233).

We hebben herhaaldelijk gezien dat onze geest geneigd is om af te dwalen en zich te verliezen in de inhoud van de ervaring. *Sustained attention* is nodig om langere tijd in het hier en nu te blijven. Als we continu afdwalen kunnen we onze ervaring niet grondig observeren. *Switching* maakt het mogelijk om de aandacht weer te richten op een object in het hier en nu (dit kan een bewust gekozen object zijn, bijv. de ademhaling, maar ook dat wat het meest prominent is in de huidige ervaring) (Kabat-Zinn, 2005).

*Cognitive inhibition* is een natuurlijk gevolg van de gerichtheid op het hier en nu en een gedecentreerd perspectief. De ervaring (gedachte, emotie, etc), wordt geplaatst in een context die de secundaire verwerking tegen gaat (Bishop et al, 2004; Lynch & Bronner, 2006). Stel: je hebt de gedachte "Ik ben moe". Deze gedachte kan het begin zijn van een heel verhaal. "Ik had eerder naar bed moeten gaan", "waarom moet ik ook steeds zo vroeg op", "gelukkig is het bijna vakantie". En zonder dat je het door hebt zit je in je fantasie onder een palmboom, terwijl je in de werkelijkheid achter de computer zit. Wanneer je de gedachte waarneemt vanuit een gedecentreerd perspectief (er is op dit moment de gedachte "ik ben moe"), dan ben je niet geneigd om je in het verhaal te verliezen en blijf je in het hier en nu. Als je wilt kun je de aandacht weer terug brengen naar het werk. Wie weet zie je de palmboom later in het echt, als je er daadwerkelijk onder zit te luieren. Nu zit je in ieder geval achter de computer.

Bishop et al (2004) geven aan dat deze cognitieve inhibitie zorgt voor een betere waarneming van het huidige moment.

Furthermore because attention has a limited capacity, when it is released from elaborative thinking, more resources are made available to process information related to current experience. This increases access to information that that might otherwise remain outside awareness, resulting in a wider perspective on experience. Rather than observing experience through the filter of our beliefs, assumptions and desires, mindfulness involves a direct

observation of various objects as if for the first time, a quality that is often referred to as “beginners mind”. (p.233)

Deze zuivere waarneming van het huidige moment geeft ons een goede basis voor gepast en waardegericht handelen.

Lynch & Bronner (2006) wijzen erop, dat de grotere flexibiliteit gebruikt kan worden om los te komen van automatische (negatieve) denkpatronen en extreme emotionele reacties. Door de aandacht te verleggen naar een bewust gekozen object in het hier en nu, maken we ons los van de stimuli die deze cognitieve/ emotionele reacties oproepen. Hier moeten we wel oppassen. De grotere controle van de aandacht kan worden gebruikt als vermijdingsstrategie. We zijn niet bereid om bepaalde gedachten en emoties te ervaren en verleggen daarom onze aandacht. Dit is een vorm van experiëntiële vermijding. Maar Lynch en Bronner (2006) bedoelen iets anders. We accepteren de huidige negatieve gedachte of pijnlijke ervaring, maar kiezen er daarna voor om ons ergens anders op te richten. Niet omdat we een volgende gedachte of emotie niet kunnen verdragen, maar omdat het nuttiger en gezonder is om ons op iets anders te richten. Mochten er toch aversieve ervaringen opkomen, dan zijn we bereid die alsnog te omarmen.

### *Het loslaten van op het zelfbeeld gericht functioneren*

In dit hoofdstuk maakten we een onderscheid tussen: 1) het zelfbeeld of conceptueel zelf, 2) het zelf als doorlopend bewustzijnsproces of zelf als proces en 3) een transcendent observerend zelf, ook wel zelf als context genoemd.

We zagen dat de controlerende houding van de doe-modus was gericht op het instandhouden of verbeteren van het zelfbeeld. De identificatie met het zelfbeeld maakt ons kwetsbaar. Onze zelfwaardering is afhankelijk van het voldoen aan verwachtingen die passen bij het zelfbeeld. Deze identificatie met en gehechtheid aan het zelfbeeld kan leiden tot een beperkte waarneming van de situatie en de beschikbare gedragsalternatieven. In de poging om dit conceptuele zelf in stand te houden, kunnen we de reële behoeften van onszelf en anderen uit het oog verliezen. Dit kan ertoe leiden dat we handelen op een manier die onszelf en de ander schade toebrengt (Brown et al., 2007a, 2007b).

Mindfulness leidt tot de disidentificatie met de bewustzijnsinhouden waaruit het conceptuele zelf is opgebouwd. We zien hoe de gedachten, herinneringen, gevoelens etc. opkomen, veranderen en weer verdwijnen. De accepterende en gedecentreerde houding maakt het mogelijk om de gehele ervaring te observeren. Ook de ervaring die niet congruent is met ons zelfbeeld. Of zoals we eerder zeiden: we ervaren het zelf als een doorlopend bewustzijnsproces. We observeren de stroom van bewustzijnsinhouden, zonder samen te vallen met de bewustzijnsinhouden. We observeren deze stroom vanuit het perspectief van een transcendent, observerend zelf. Als de gedachten en gevoelens wolken zijn, dan is dit observerende zelf de lucht die de wolken omvat en bevat (Brown et al., 2007a; Hayes et al., 1999). We zien hoe het zelfbeeld van moment tot moment opgebouwd wordt uit de telkens veranderende bewustzijnsinhouden. Dit leidt tot het besef dat zelfbeeld geen “ding” is met een zelfstandig en onveranderlijk karakter. Het is onze eigen constructie. Dit besef ondersteunt de verdere disidentificatie met het zelfbeeld. Als ik (de constructie van) het zelfbeeld kan observeren, dan ben ik meer dan het zelfbeeld (Brown et al., 2007b).

Het transcendente observerende zelf is altijd beschikbaar en kan niet worden beschadigd door pijnlijke gedachten, gevoelens en fysieke sensaties. De lucht omvat donkere regenwolken even moeiteloos als donzige schapenwolkjes. Donkere wolken kunnen de lucht niet beschadigen of verminderen. Het observerende zelf geeft ons dus een veilige basis om het leven open tegemoet te treden (Hayes et al., 1999). We hebben deze open levenshouding al uitgebreid beschreven als de zijn-modus. We zagen dat de zijn-modus gericht was op het verwerklijken van onze diepste waarden en niet op het verdedigen van ons zelfbeeld.

Voor alle duidelijkheid: mindfulness is gericht op het doorzien van het zelfbeeld en het loslaten van de identificatie met dit conceptuele zelf. Mindfulness is niet gericht op het veranderen van de inhoud van het zelfbeeld. Mindfulness omarmt alle bewustzijnsinhouden op een niet oordelende wijze, inclusief het zelfbeeld. Het maakt niet uit of dit een positief of een negatief zelfbeeld is. Mindfulness laat ons het zelfbeeld zien voor wat het is: een verbale constructie. Mindfulness geeft ons de vrijheid om op een bewuste manier met ons zelfbeeld te leven, in plaats van door ons zelfbeeld geleefd te worden. Mindfulness maakt het mogelijk om vanuit een transcendent, observerend zelf te leven. Niettemin kan het verminderen van de geloofwaardigheid van negatieve zelfevaluaties, de toegang tot eerder ontoegankelijke ervaring en het contact met het transcendente zelf leiden tot een vriendelijker zelfbeeld (Lynch & Bronner, 2006).

### *Onderliggende mindfulness processen*

In deze paragraaf hebben we een aantal “werkingsmechanismen” besproken die de werking van mindfulness zouden verklaren: verandering van perspectief; exposure; verbetering van de zelfregulatie, emotie regulatie en de regulatie van de aandacht; het loslaten van op het zelfbeeld gericht functioneren. Alleen een verwijzing naar deze mechanismen geeft nog geen verklaring voor de effecten van mindfulness. We willen weten hoe mindfulness leidt tot een verandering van perspectief, een verbeterde emotie regulatie, etc. (Hayes & Wilson, 2003; Mace, 2007). We hebben daarom bij ieder werkingsmechanisme de specifieke rol van mindfulness uiteengezet.

In de ACT/RFT visie bestaat mindfulness uit vier processen: cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment en zelf als context. Hayes en Fletcher (2005) wijzen erop, dat de ACT/RFT “mindfulness processen” ook terugkomen binnen de cognitieve hoofdstroom. In de bespreking van de werkingsmechanismen kwamen de cognitieve varianten van de ACT/RFT mindfulness processen steeds terug. *Decentering* of decentreren vertoont sterke overeenkomsten met cognitieve defusie. Het belang van een accepterende houding werd herhaaldelijk benadrukt. Contact met de huidige ervaring speelt een rol bij ieder van de werkingsmechanismen. Er was ook sprake van het gewaarzijn van de huidige ervaring vanuit het perspectief van een observerend, transcendent zelf.

Het lijkt er dus op dat ACT/RFT en de cognitieve psychologie bij het verklaren van de werking van mindfulness vaak een beroep doen op dezelfde processen. Al benaderen de gedragsanalytische ACT/RFT en de cognitieve psychologie de processen vanuit hun eigen unieke invalshoek.

In de bespreking van de zelfregulatie bespraken we een proces dat Mace (2007) *dechaining* noemt. *Dechaining* houdt in dat de “zuivere waarneming” van de ervaring leidt tot het losser worden van de stimulus- respons relaties die aanzetten tot automatisch gedrag. Iedere ervaring wordt op een volledige en wat vertraagde manier waargenomen. We zien dat de huidige ervaring minder sterk is geketend aan de voorgaande ervaring dan de normale waarneming suggereert. Dit geeft ons meer vrijheid in ons handelen: we hoeven niet persé met dezelfde automatismen te reageren en hebben de keuze uit nieuwe alternatieven. Het “losser worden van de ketenen die leiden tot automatisch gedrag” zagen we ook terug bij ACT/RFT. Dat mindfulness leidt tot een wat vertraagde waarneming van de ervaring, kwam niet expliciet bij ACT/RFT aan de orde.

### **Samenvatting**

Mindfulness wordt benadert vanuit een cognitief en gedragsanalytisch kader. Beide kaders beschrijven mindfulness vanuit een fundamenteel verschillend perspectief. Niettemin zijn er een belangrijke overeenkomsten in de inzichten van beide kaders. We geven nu een opsomming van een aantal overeenkomsten en komen tot een algemene visie op mindfulness.

- De moderne psychologie wijst net als het boeddhisme op de alomtegenwoordigheid van het lijden. We lijden niet alleen door directe aversieve ervaringen, maar vooral door onze (verbale) reacties op deze ervaringen. ACT/RFT wijzen hierbij op de rol van onze verbale vermogens. Taal is een twee snijdend zwaard: afgeleid relationeel leren maakt communicatie en intelligente vormen van gedrag mogelijk, maar zorgt er ook voor dat psychologische pijn overal op de loer ligt en niet te vermijden is (Hayes, 2002a).
- In de hoop dit alomtegenwoordige lijden te verminderen, vallen we terug op het in de buitenwereld zo succesvolle probleem oplossen. Maar dit zet een aantal destructieve processen in gang, die ons juist aan het lijden kluisteren en ons nog erger doen lijden: cognitieve fusie / het samenvallen met de inhoud van ons denken; experiëntiële vermijding; verlies van contact met het huidige moment en het overheersen van het geconceptualiseerde verleden en de gevreesde toekomst; gehechtheid aan ons zelfbeeld; gebrekkig inzicht in onze eigen waarden; vertekende waarneming van het huidige moment; rigide en contraproductief gedrag (Brown et al., 2007a; Hayes et al., 2006).
- Iedereen heeft in meerdere of mindere mate te maken met deze processen, maar deze processen kunnen ook leiden tot verschillende vormen van formele psychopathologie. We zagen dat ACT spreekt over de “aanneمة van destructieve normaliteit” (Hayes et al., 1999).
- Het verbale probleem oplossen en de bijbehorende resultaatgerichte, controlerende levenshouding liggen aan de basis van de problemen en kunnen dan ook niet voor een oplossing zorgen (Hayes & Plumb 2007; Segal et al., 2002).
- Gelukkig is er een alternatief voor de contraproductieve pogingen om de vorm en frequentie van private gebeurtenissen te veranderen. We kunnen de private gebeurtenissen in een andere context plaatsen waardoor de gebeurtenissen hun beschadigende functies verliezen (Hayes & Plumb, 2007; Bishop et al., 2004).
- Mindfulness bestaat uit- of leidt tot een aantal processen, die onze ervaring in een nieuwe, veilige context plaatsen en ervoor zorgen dat we contact houden met het huidige moment en onze diepste waarden: cognitieve defusie/ “decenteren” (*decentering*); acceptatie; contact met het hier en nu; waarnemen vanuit het perspectief van een transcendent zelf (Brown et al., 2007a; Hayes et al., 2006).
- Mindfulness onderbreekt niet alleen de ketenen die ons aan het lijden gekluisterd houden, maar biedt ons ook de vrijheid om ons te openen voor de rijkdom van het huidige moment en ons te verbinden met een waardegericht leven (Brown et al., 2007a; Hayes et al., 1999).
- Het gaat hierom meer dan alleen symptoom bestrijding. Het gaat om een fundamentele verandering in onze levenswijze: van een resultaatgerichte, controlerende levenshouding naar een zijnsgeoriënteerde, waardegerichte levenshouding (Hayes et al., 1999; Rosh, 2007).
- Mindfulness is zowel de “versnellingspook” die het mogelijk maakt om te “schakelen” naar de zijnsgerichte levenshouding, als een onderdeel van deze levenshouding (Segal et al., 2002).
- Er worden op dit moment tal van werkingmechanismen onderzocht die de “heilzame effecten” van mindfulness kunnen verklaren. In de ACT/RFT visie bestaat mindfulness uit vier processen: cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment en zelf als context (Fletcher & Hayes, 2005). In de cognitieve psychologie postuleert men een groot aantal werkingsmechanismen, o.a. verandering van perspectief; exposure; verbetering van de zelfregulatie, emotie regulatie en regulatie van de aandacht; het loslaten van op het zelfbeeld gericht functioneren (Baer 2003; Brown et al., 2007a). We zagen dat de cognitief psychologische varianten van de ACT/RFT mindfulness processen een belangrijke rol spelen in de verklaring van de werkingmechanismen.

## Deel IV. Discussie

### The Guest-House

This being human is a guest-house  
Every morning a new arrival.  
A joy, a depression, a meanness,  
some momentary awareness comes  
as an unexpected visitor.  
Welcome and entertain them all!  
Even if they're a crowd of sorrows,  
who violently sweep your house  
empty of its furniture,  
still, treat each guest honorably.  
He may be clearing you  
out for some new delight.  
The dark thought, the shame, the malice,  
meet them at the door laughing,  
and invite them in.  
Be grateful for whoever comes,  
because each has been sent  
as a guide from beyond.

Rumi,  
Vertaling: John Moyne en Coleman Barks.

## 9. Discussie

We hebben gezien dat mindfulness heilzame effecten heeft op een aantal belangrijke levensgebieden, o.a. de (geestelijke) gezondheid, de gedragsregulatie en het interpersoonlijk functioneren (Brown et al., 2007a). Het is dan ook niet verwonderlijk dat er steeds nieuwe toepassingen van mindfulness worden ontwikkeld binnen en buiten de klinische praktijk. De geïnteresseerde lezer vindt goede overzichten van de verschillende toepassingen in Germer et al. (2005), Brown et al. (2007a) en in de geannoteerde bibliografie.

We zagen eerder dat onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness based therapieën niet volstaat. Verschillende onderzoekers wezen op de noodzaak van een theoretisch kader, dat het doel specificiert dat men wil behalen en verklaard hoe mindfulness bijdraagt aan het behalen van dit doel (Hayes 2002a; Teasdale et al., 2003). Ook was er een grote behoefte aan heldere operationele definities van mindfulness. Een heldere operationele definitie van mindfulness is een noodzakelijke voorwaarde voor het wetenschappelijk onderzoek, de theorievorming en de communicatie tussen verschillende onderzoekers (Brown et al., 2007a; Dimidjian & Linehan, 2003).

Kortom: in het huidige onderzoek naar mindfulness spelen drie vragen een belangrijke rol: 1) Wat is mindfulness, 2) Hoe werkt mindfulness? 3) Waartoe dient mindfulness? In deze scriptie heeft de lezer kennisgemaakt met de belangrijkste antwoorden op deze drie vragen.

In de mindfulness literatuur ontmoeten het boeddhisme, de gedragsanalyse en de cognitieve psychologie elkaar. We hebben gezien dat prominente onderzoekers en klinici zich door het boeddhisme laten inspireren. In de optiek van Hayes (2006) was er een nieuwe (derde) generatie gedragstherapie ontstaan “die niet alleen oog heeft voor de verschijningsvorm, maar ook bijzonder gevoelig is voor de context en de functies van psychische verschijnselen” (p.22). We zagen dat de cognitieve en de gedragsanalytische vleugel beide een belangrijke rol spelen in deze derde generatie. Het leeuwendeel van de in de scriptie besproken onderzoekers en therapieën behoort tot de derde generatie gedragstherapie.

In de voorgaande hoofdstukken hebben vertegenwoordigers van de het boeddhisme, de cognitieve psychologie en de gedragsanalyse onze centrale vragen beantwoord. We zullen hun antwoorden zodirect kort met elkaar vergelijken.

We schreven in hoofdstuk 3, dat de psychologie het boeddhisme het beste kan benaderen met een open, sensitieve en kritische houding. Het boeddhisme heeft 2500 jaar ervaring met het werken met mindfulness. De kennis en technieken uit het boeddhisme kunnen een belangrijke inspiratiebron zijn voor de psychologie. Maar de psychologie zal deze kennis en technieken op een coherente manier moeten integreren binnen de eigen discipline. Hierbij moeten psychologen zich vrij voelen om de kennis en technieken te interpreteren, analyseren en aan te passen (Hayes, 2002a; Kabat-Zinn, 2003a). We keren nu vanuit deze open, sensitieve en kritische houding terug naar de antwoorden die de psychologie en het boeddhisme gaven op de centrale vragen.

### *Wat is mindfulness?*

We zagen dat mindfulness een ambigu concept is. Binnen de psychologie waren er vijf globale visies op de aard van mindfulness. Het was opvallend dat in drie van deze visies mindfulness steeds verder werd verbreed. 1) Een visie waarin mindfulness wordt beperkt tot een receptieve aandacht voor en bewustzijn van de huidige ervaring (bijv. Brown et al., 2007a). 2) Een visie waarin zowel een receptieve aandacht als een bepaalde attitude tot de kern van mindfulness wordt gerekend (bijv. Bishop et al., 2004). 3) Een visie waarin mindfulness nog verder wordt verbreed en mindfulness naast een receptieve aandacht en een bepaalde attitude ook nog de intentie waarmee we mindful zijn omvat (bijv. Kabat-Zinn, 2003a; Shapiro et al., 2006).

De bovenstaande aandacht, attitude en intentie aspecten kwamen ook terug in de boeddhistische visies op mindfulness. In de klassieke teksten van het Theravada boeddhisme is *sati* het concept dat wordt vertaald als mindfulness. *Sati* wordt ook wel vertaald als “zuivere aandacht” en kwam overeen met “open en receptieve aandacht en bewustzijn” uit de psychologie (Brown 2007a; Nyanaponika, 1998). Net als in de psychologie was “zuivere aandacht” verbonden met een bepaalde attitude. Deze attitude omvatte onder andere liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. Hedendaagse boeddhistische leraren kenden dan ook verschillende gevoelstonen aan “mindfulness” toe, o.a. liefde, vriendelijkheid en gelijkmoedigheid (Nhat Hahn, 1998; Nyanaponika, 1998). Het intentie aspect kwam terug in “helder begrip” dat in ons actieve leven nauw met “zuivere aandacht” was verbonden. Helder begrip zorgde samen met zuivere aandacht voor waardegericht en aan de situatie aangepast handelen.

Hayes en Plumb (2007) betogen dan ook terecht, dat de boeddhistische tradities de psychologie geen duidelijkheid kunnen geven over wat mindfulness “echt” is.

It is a fool's errand scientifically to understand what mindfulness really is, if by that one means whatever in being described by the prescientific, lay concept of mindfulness. ... Lay terms emerge as loose constructions useful for social communication and influence; they are not scientific descriptions regulated by specific events. That is completely obvious in the case of “mindfulness” because there are scores of mindfulness traditions, each with their own (different) fuzzy sets related to the term. (Hayes & Plumb, 2007, p.243)

In de ACT /RFT visie (de vierde globale visie binnen de psychologie) is mindfulness dan ook geen wetenschappelijke term, maar een term die duidt op het samenspel van vier duidelijk omschreven processen: cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment en zelf als context. Deze vier processen ondersteunen het contact met onze waarden en gecommitteerde actie (Fletcher & Hayes, 2005; Hayes & Plumb 2007).

ACT/ RFT hebben een theoretisch kader en onderzoeksprogramma dat de keuze van deze vier processen onderbouwt. Bij de meeste andere visies op mindfulness ontbreekt een duidelijke koppeling met een overkoepelende theorie en onderzoeksprogramma. Zonder een dergelijk breder kader is het moeilijk om te komen tot een goed onderbouwde selectie van de psychologische processen waaruit mindfulness zou bestaan (Hayes & Plumb, 2007).

Hayes en Fletcher (2005) wijzen erop, dat de ACT/RFT “mindfulness processen” ook terugkomen binnen de cognitieve hoofdstroom. Ook bij de cognitieve benaderingen is mindfulness gericht op het huidige moment. Cognitieve defusie is verwant aan het gedecentreerde perspectief. Acceptatie speelt een belangrijke rol in de attitude die een onderdeel of ondersteuning van mindfulness is. Er wordt ook gesproken van het waarnemen van de huidige ervaring vanuit het perspectief van een transcendent observerend zelf.

Binnen de psychologie is er in ieder geval een behoorlijke overeenstemming over de psychologische processen die op zijn minst aan mindfulness verwant zijn. Het is nu zaak om te komen tot bredere theoretische kaders en onderzoeksprogramma's die de samenhang tussen deze processen verhelderen en verklaren hoe deze processen leiden tot de heilzame effecten van mindfulness (Brown et al, 2007a; Hayes & Shenk, 2004).

In hoofdstuk 7 betoogde we dat de vijfde globale visie, mindfulness als een set vaardigheden, vooralsnog niet erg bruikbaar lijkt bij het opbouwen van een breder theoretisch kader. Deze vijfde visie werd geplaagd door de verwarring tussen de psychologische processen waaruit mindfulness bestaat en de technieken om mindfulness te cultiveren (Brown et al., 2007a, 2007b).

### *Hoe werkt mindfulness? Waartoe dient mindfulness?*

In het vorige hoofdstuk hebben we een cognitief psychologisch- en een gedragsanalytisch kader besproken, waarin mindfulness werd verbonden met het bestrijden van normaal menselijk lijden en psychopathologie. We kozen deze focus op lijden, omdat het wetenschappelijk onderzoek naar mindfulness nauw is verbonden met de klinische praktijk. Daarbij is de focus op het bestrijden van lijden de belangrijkste overeenkomst tussen de boeddhistische en psychologische analyse en toepassing van mindfulness (Brown et al, 2007a; Mace, 2007).

We bespreken nu hoe mindfulness werkt en waartoe mindfulness dient in de bredere context van het bestrijden van het menselijk lijden. We beginnen met overeenkomsten tussen het boeddhisme en de psychologie. Daarna staan we stil bij enkele verschillen.

De psychologie wees net als het boeddhisme op de alomtegenwoordigheid van het lijden. Beide wezen ze op fundamentele psychologische processen, die ervoor zorgen dat we de werkelijkheid onjuist waarnemen en lijden aan ons verzet tegen de continu veranderende ervaring. Zo sprak men in ACT/RFT van de aanname van destructieve normaliteit en gaf men een diepgaande analyse van het menselijk lijden waarin onze verbale vermogens een centrale rol speelden (Hayes et al., 1999).

De cognitieve psychologie en ACT/RFT wezen erop, dat het lijden juist wordt vergroot door de in de buitenwereld succesvolle (verbale) probleemoplossende strategieën en de bijbehorende resultaatgerichte levenshouding. De volgende processen speelden hierbij een centrale rol: cognitieve fusie / het samenvallen met de inhoud van ons denken; experiëntiële vermijding; verlies van contact met het huidige moment en het overheersen van het geconceptualiseerde verleden en de gevreesde toekomst; gehechtheid aan ons zelfbeeld; gebrekkig inzicht in onze eigen waarden; vertekende waarneming van het huidige moment; rigide en contraproductief gedrag (Brown et al., 2007a; Hayes et al., 2006).

In de boeddhistische visie werd *dukkha* (lijden) veroorzaakt door onwetendheid (*avijja*), d.w.z. het verkeerd begrijpen van de werkelijkheid. Het ging hier om het niet (duidelijk) bewust zijn en verkeerd interpreteren van onze zintuiglijke indrukken en fysieke en mentale ervaringen op het moment dat zij zich voordoen. Hierdoor waren we ons niet bewust van de ware aard van de werkelijkheid, die gekenmerkt wordt door vergankelijkheid en de afwezigheid van een zelf. Deze vertekende beleving van de werkelijkheid leidde tot begeerte (*tanha*), d.w.z. een onophoudelijk verzet tegen de constant veranderende werkelijkheid, waarin we verlangen naar wat er niet is of ontevreden zijn met wat er wel is. Het resultaat: de alomtegenwoordige onbevredigendheid en frustratie waarmee onze beleving is doordrenkt (*dukkha*) (Kloppenborg, 2005; Koster, 1999).

De derde generatie gedragstherapie wees op een alternatief voor de contraproductieve pogingen om de vorm en frequentie van de private gebeurtenissen te veranderen. We kunnen de private gebeurtenissen in een andere context plaatsen, waardoor de gebeurtenissen hun beschadigende functies verliezen (Hayes, 2004; Hayes & Plumb, 2007; Bishop et al., 2004).

ACT/RFT en verschillende cognitief psychologische onderzoekers identificeerden vier processen, die de eerder genoemde destructieve processen opheffen. Deze vier processen plaatsten onze ervaring in een nieuwe veilige context en zorgen ervoor dat we contact houden met het huidige moment en onze diepste waarden. Mindfulness leidde tot- of bestond uit deze processen, die we hebben leren kennen als cognitieve defusie/ decentreren; acceptatie; contact met het hier en nu; waarnemen vanuit het perspectief van een transcendent zelf (Brown et al., 2007a; Hayes et al., 2006).

ACT/ RFT richtte zich op het systematisch bestuderen van deze vier “mindfulness processen”(Fletcher & Hayes, 2005). Binnen de cognitieve psychologie onderzocht men een groot aantal werkingsmechanismen, die de werking van mindfulness moeten verklaren, o.a. verandering van perspectief; *exposure*; verbetering van de zelfregulatie, emotie regulatie en



de regulatie van de aandacht; het loslaten van op het zelfbeeld gericht functioneren (Baer 2003; Brown et al., 2007a). We zagen dat de cognitief psychologische equivalenten van de ACT/RFT mindfulness processen een belangrijke rol spelen in de bovenstaande werkingsmechanismen.

In het boeddhisme zagen we enkele processen, die sterk doen denken aan de vier mindfulness processen (cognitieve defusie/ decentreren; acceptatie; contact met het hier en nu; waarnemen vanuit het perspectief van een transcendent zelf). In het boeddhisme was er een grote rol voor een open, non-defensief contact met de huidige ervaring, waarin men zich niet identificeert met de bewustzijnsinhouden en de bewustzijnsinhouden beziet als onbestendige, geconditioneerde fenomenen (Nhat Hahn, 1998; Nyanaponika, 1998). Ook stelde het boeddhisme dat mindfulness leidt tot een verandering van perspectief, verbetering van de zelfregulatie en de emotieregulatie en het loslaten van het op het zelfbeeld gericht functioneren (Nhat Hahn, 1998; Nyanaponika, 1998).

Het boeddhisme en de psychologie erkenden beide de waarde van mindfulness bij het onderzoeken van de manier waarop de ervaring en het zelfbeeld worden geconstrueerd. Maar in de boeddhistische meditatie trachtte men de constructie van de werkelijkheid op een subtieler niveau te onderzoeken, dan in de meeste psychologische toepassingen van mindfulness het geval is (Rosh, 2007). Volgens het boeddhisme vertraagt mindfulness de overgang van de receptieve fase naar de actieve fase van het waarnemings- en cognitieve proces. Hierdoor is er meer tijd voor een nauwgezet onderzoek van het object van onze waarneming. Dit minutieuze onderzoek van de waarneming leidt tot een directe confrontatie met de drie kenmerken van de werkelijkheid (*dukkha*, onbestendigheid, en het ontbreken van een zelf). De (herhaalde) ervaring van de drie kenmerken kan rijpen tot een diepgaand inzicht in de werkelijkheid. Dit inzicht maakt een einde aan de onwetendheid (*avijja*) en leidt tot het loslaten van begeerte (*tanha*). Mindfulness speelt zo een essentiële rol in het beëindigen van het lijden (Nyanaponika, 1998).

In de psychologie en in het boeddhisme konden we het beëindigen van het lijden ook positief formuleren als het uitdrukken van een nieuwe waardegerichte levenshouding.

Het centrale doel van ACT was psychologische flexibiliteit: “the ability to fully contact the present moment and the psychological reactions it produces as a conscious person and persist or change behavior in the situation in the service of chosen values” (Fletcher & Hayes, 2005, p.319). Met betrekking tot de cognitieve psychologie spraken we van een levenshouding waarin de nadruk ligt op de zijn-modus. De zijn-modus was een modus waarin we volledig gericht zijn op het huidige moment en onze huidige activiteit. De zijn-modus zorgde voor een goed contact met onze eigen waarden en de intrinsieke motivatie voor de huidige activiteit. Wanneer het nodig is, kunnen we nog steeds gebruik maken van de verbale probleem oplossende vaardigheden, maar het is nu een bewuste keuze i.p.v. een automatisme (Brown et al., 2007a; Segal et al., 2002).

In het boeddhisme kon de beëindiging van het lijden worden beschreven als een nieuwe levenshouding, die wordt gekenmerkt door het bevrijd zijn van de conditioneringen die ons doen lijden en helderheid van bewustzijn. We ‘zien de dingen zoals ze zijn’, zonder erdoor geraakt te worden. Deze nieuwe levenshouding uitte zich in sociaal gedrag, dat een combinatie is van wijsheid en mededogen (Kloppenborg, 2005).

In de psychologie en in het boeddhisme heeft mindfulness twee kanten: 1) mindfulness is een specifiek proces/ vaardigheid dat leidt tot het beëindigen van het lijden en het innemen van een nieuwe levenshouding, 2) mindfulness is een onderdeel van deze nieuwe levenshouding. Zo wordt mindfulness binnen de cognitieve psychologie beschreven als een metacognitieve vaardigheid (Bishop et al., 2004) en als een onderdeel van de zogenaamde zijn-modus (Segal et al., 2002). Segal et al. (2002) vergeleken de doe-modus en de zijn-modus met twee versnellingen van een auto. Mindfulness was zowel de versnellingspook die

ons helpt om te schakelen van de doe-modus naar de zijn-modus, als een onderdeel van de zijn modus. In het boeddhisme is mindfulness een factor die bijdraagt aan het beëindigen van het lijden en een onderdeel van de verlichte levenshouding, die de uitdrukking is van het beëindigen van het lijden

### *Verschillen tussen- en binnen het boeddhisme en de psychologie*

In de voorgaande paragrafen hebben we ons vooral gericht op de overeenkomsten tussen het boeddhisme, de gedragsanalyse en de cognitieve psychologie. In deze paragraaf staan we stil bij enkele verschillen tussen deze drie benaderingen.

Maar als eerste merken we op, dat “het boeddhisme”, “de gedragsanalyse” en “de cognitieve psychologie” niet bestaan. Er zijn verschillende boeddhistische tradities en verschillende cognitieve en gedragsanalytische theorieën en onderzoeksprogramma’s.

Rosh (2007) wijst erop dat psychologen zich door verschillende boeddhistische tradities laten inspireren bij het onderzoeken en toepassen van mindfulness. Hoewel er sterke overeenkomsten zijn tussen de boeddhistische tradities, heeft iedere traditie een unieke visie op mindfulness, lijden en het functioneren van de menselijke geest. De verschillende boeddhistische tradities worden vaak ingedeeld in drie grote stromingen: *Theravada*, *Mahayana* en *Vajrayana* boeddhisme (Harvey, 1990). Wij hebben ons gericht op het *Theravada* boeddhisme, omdat deze stroming het invloedrijkst is in het psychologische onderzoek naar- en de toepassing van mindfulness (Mace, 2007). Maar dit wil niet zeggen dat het *Mahayana* en *Vajrayana* boeddhisme geen belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de wetenschappelijke studie en toepassing van mindfulness (zie bijv. Rosh, 2007; Styron, 2005).

In het vorige hoofdstuk schreven we dat de cognitieve psychologie en de gedragsanalyse twee fundamenteel verschillende benaderingen zijn van het psychisch functioneren. We spraken in dit verband van een psychologie van de binnenkant en een psychologie van de buitenkant. Dit zijn twee legitieme benaderingen van het psychisch functioneren, die elkaar goed aanvullen (De Mey, 2001). We zagen eerder dat de cognitieve psychologie en de gedragsanalyse ieder een unieke kijk hebben op centrale processen als aandacht voor- of contact met het huidige moment. Beide benadering kunnen kennis en inspiratie opdoen uit het werk van de andere benadering. Maar beiden zullen de nieuwe kennis op een coherente manier moeten onderzoeken en integreren binnen de eigen benadering (Hayes & Shenk, 2004).

De labels “boeddhisme”, “cognitieve psychologie” en “gedragsanalyse” duiden dus op een breed palet van verschillende benaderingen van de menselijk geest. Het negeren van de wezenlijke verschillen tussen deze benaderingen kan leiden tot een inconsistent eclecticisme. Binnen ACT benadrukt men dan ook, dat ACT alleen begrepen kan worden vanuit de RFT en de filosofie van het functioneel contextualisme (De Mey, 2007; Hayes et al., 1999). In deze scriptie is de achterliggende wetenschapsfilosofie (functioneel contextualisme) achterwege gebleven. Maar we hebben getracht de verschillen tussen ACT/RFT en de cognitief psychologische benadering recht te doen, door ACT/ RFT en de cognitieve psychologie los van elkaar te bespreken.

Binnen de cognitieve psychologie, heeft de *top down* benadering van mindfulness geleid tot een groot aantal modellen die de aard en werking van mindfulness verklaren. Er is een grote behoefte aan overkoepelende theorieën, die de effecten van mindfulness verklaren vanuit goed begrepen psychologische processen (Brown et al, 2007a; Hayes & Plumb, 2007). Op dit moment ontbreekt een dergelijke overkoepelende theorie. In het vorige hoofdstuk hebben we geschetst hoe een bredere cognitieve theorie er uit kan zien. Deze schets was gebaseerd op enkele veel belovende modellen en beschreef een aantal mechanismen die een toekomstige theorie waarschijnlijk zal bevatten (Bishop et al, 2004; Brown et al., 2007a; Segal et al., 2002). We menen dat onze combinatie van verschillende modellen een consistent

geheel vormt. Maar een theoretisch en empirisch goed onderbouwde theorie had zeker de voorkeur verdiend.

Een gedetailleerde vergelijking tussen het boeddhisme en de wetenschappelijke psychologie (cognitieve psychologie en de gedragsanalyse) valt buiten het bereik van deze scriptie. We willen deze paragraaf wel afsluiten met een korte bespreking van een belangrijk verschil tussen het boeddhisme en de wetenschappelijke psychologie. Opnieuw baseren we ons met name op het *Theravada* boeddhisme.

De Wit (2005) stelt dat het boeddhisme is gericht op het opheffen van het existentieel lijden, terwijl de psychologie is gericht op een wijze omgang met het existentieel lijden. Het existentieel lijden duidt op de problematische kanten van het menselijk leven, zoals ouderdom, ziekte, dood, tegenspoed en de onbeheersbaarheid van het bestaan. Kabat-Zinn (1990) sprak in dit verband van “de hele catastrofe”. We zagen dat de psychologie gericht is op een vitaal leven, waarin we de hele catastrofe omarmen als een onderdeel van een waardegericht leven.

Het boeddhisme pretendeert dit existentiële lijden op te kunnen heffen. Natuurlijk worden we nog steeds oud en ziek, ervaren we tegenspoed en zullen we sterven. Maar zowel het boeddhisme als de psychologie wijzen erop, dat we met name lijden aan ons verzet tegen de werkelijkheid. Het boeddhisme situeerde dit verzet (begeerte, *tanha*) op een heel fundamenteel niveau: vanuit onze onwetendheid (*avijja*) hechten we ons van moment tot moment aan onze ervaring. Iedere ervaring kan hierdoor een bron van lijden (*dukkha*) zijn. Het boeddhisme streeft naar een diep, bevrijdend inzicht in de ware aard van de werkelijkheid (d.w.z. vergankelijk en zonder een zelf/ kern van durativiteit). Dit inzicht leidt tot het opgeven van de identificatie met de ervaring en het hechten aan de ervaring. Kloppenborg (2005) beschreef dit als : “ ... een (nieuwe) mentaliteit in het hier en nu, in de zin van bevrijd zijn van conditioneringen die voeren tot de ervaring van lijden en in de zin van helderheid van bewustzijn, de ‘dingen zien zoals ze zijn’ zonder erdoor geraakt te worden” (p.59). Vandaar dat de Boeddhia zijn hele leer samenvatte in één zin als “nothing whatsoever shall be clung unto as “I” or “mine” (Goldstein, 2002, p. 134). Dit opheffen van het lijden aan het bestaan ligt voorbij de doelen die de psychologie nastreeft (Rosh, 2007).

### **Implicaties voor het wetenschappelijk onderzoek en de klinische praktijk**

Brown et al (2007a) beschrijven de uitdaging voor de psychologen die mindfulness onderzoeken als volgt:

To develop empirically grounded theoretical models examining the directional links between those conditions that support the unfolding and expression of mindfulness ... , mindfulness itself, processes explaining its effects (e.g. insight), and relevant outcomes of mindfulness states, traits and interventions. (p. 231)

In deze paragraaf bespreken we enkele implicaties die onze literatuur analyse heeft voor de wijze waarop men deze uitdaging tegemoet kan treden. Ook staan we stil bij de bijdrage die onze analyse kan leveren aan de klinische toepassing van mindfulness.

We zullen ons vooral richten op de cognitieve psychologie. ACT/ RFT zijn immers al in het bezit van een overkoepelende theorie, die richting geeft aan het onderzoek naar de aard en de effecten van de mindfulness processen (Hayes & Plumb, 2007). Dit betekent niet dat er geen werk meer valt te verzetten. Cognitieve defusie, acceptatie, contact met het huidige moment en zelf als context, zijn algemene aanduidingen voor processen die nog verder moeten worden uitgewerkt en onderzocht binnen het preciezere kader van de RFT (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, McHugh & Hayes, 2004). Verder heeft het onderzoek zich vooral gericht op cognitieve defusie en acceptatie. Er wordt op dit moment wel gewerkt aan experimenteel onderzoek naar de overige processen (Hayes et al., 2006).

### *Mindfulness en de ondersteunende factoren*

We beginnen met het onderzoek en theorievorming rondom mindfulness en haar ondersteunende factoren. We zagen dat de meeste cognitieve psychologen één of meer van de volgende aspecten toeschreven aan mindfulness: een aandacht aspect, een attitude aspect en een intentie aspect. Ieder van deze aspecten werd door verschillende onderzoekers op een andere manier geoperationaliseerd. Zo werden verschillende kwaliteiten aan het attitude aspect toegeschreven: acceptatie, nieuwsgierigheid, vertrouwen, etc. Er was wel overeenstemming dat het aandacht aspect tot de kern van mindfulness behoort. Maar het ontbreken van een richtinggevende theorie lijkt ertoe te leiden, dat er vooralsnog geen dwingende redenen zijn om één van de andere aspecten uit te sluiten.

Misschien is het tijd om ook binnen de cognitieve psychologie te erkennen, dat het uit het boeddhisme afkomstige “mindfulness” geen wetenschappelijke concept is (Hayes & Plumb, 2007), maar een “fuzzy set” van psychologische processen, die gegroepeerd kunnen worden in een aandacht-, attitude- en een intentie aspect. In plaats van te discussiëren over de “ware betekenis” van mindfulness, zouden onderzoekers zich kunnen richten op het verhelderen van de drie afzonderlijke aspecten én de relaties tussen de drie aspecten. Iedere overkoepelende theorie over “mindfulness” zal inzicht moeten geven in deze drie aspecten en hun relaties.

Het in hoofdstuk 7 besproken *Intention Attention Attitude model* van Shapiro et al. (2006) lijkt op een zelfde strategie aan te sturen. In het IAA model is mindfulness “a state involving the simultaneous arising of a particular intention, attention and attitude” (Shapiro et al., 2006, p.383). Mindfulness is de overkoepelende term voor het samenspel tussen intentie, aandacht en attitude. Het intentie-, aandacht- en attitude aspect moeten vervolgens worden geoperationaliseerd en afgebakend, wil secuur wetenschappelijk onderzoek mogelijk zijn.

In eerste instantie lijkt deze strategie de problemen juist te vergroten. We hebben nu drie aspecten die moeten worden uitgewerkt. We zagen eerder dat er meningsverschillen zijn over de invulling van het attitude aspect. Ook is het niet duidelijk hoe het intentie aspect moet worden geoperationaliseerd. Verder suggereert het boeddhisme dat de relaties tussen de verschillende aspecten complex zullen zijn (Rosh, 2007).

Maar het erkennen dat mindfulness verwijst naar een samenspel van deze drie aspecten, is in principe geen belemmering voor de bestudering van de afzonderlijke aspecten. Het voorkomt wel dat de andere aspecten buiten beeld blijven. We illustreren dit aan de hand van het uitstekende werk van Kirk Brown en Richard Ryan.

We zagen dat Brown en Ryan (2003) mindfulness beperken tot een receptieve aandacht voor het huidige moment. Dit is een mogelijke definitie van het aandachtsaspect. Het werk van Brown en Ryan toont aan dat het mogelijk is om het aandacht aspect te isoleren en bestuderen (Brown & Ryan, 2003, Brown et al., 2007a). Maar het werk van Brown en Ryan illustreert ook de schaduwzijde van de exclusieve focus op één aspect. Hun werk geeft vooralsnog weinig inzicht in de relatie tussen het aandacht aspect (voor Brown en Ryan: mindfulness) en het attitude en intentie aspect (voor Brown en Ryan: ondersteunende factoren). Brown et al. (2007a) stelden zelf in de opening van deze paragraaf, dat het uitwerken van de relaties tussen het aandacht-, attitude en intentie aspect (“mindfulness en ondersteunende factoren”) een van de belangrijkste opgaven is voor de huidige generatie onderzoekers.

We verwachten niet dat men afscheid zal nemen van de term “mindfulness”. De onderzoekers hebben al teveel geïnvesteerd in hun conceptualisatie van mindfulness en “mindfulness” staat volop in de aandacht in de wetenschap en klinische praktijk. De discussie over de ware aard van mindfulness zal voorlopig blijven bestaan. Het zou winst zijn als de onderzoekers in ieder geval onderbouwen welke aspecten ze tot mindfulness rekenen en de relatie van hun “mindfulness” met de overige aspecten expliciet bespreken.

### *Werkingsmechanismen*

In de cognitieve psychologie worden er tal van werkingsmechanismen genoemd die de effecten van mindfulness zouden verklaren (zie bijv. Baer, 2003; Brown et al., 2007a). In het vorige hoofdstuk hebben we een aantal van deze mechanismen besproken (verandering van perspectief; *exposure*; verbetering van de zelfregulatie, emotie regulatie en de regulatie van de aandacht; het loslaten van op het zelfbeeld gericht functioneren).

We zagen dat het verwijzen naar deze werkingsmechanismen nog geen verklaring geeft voor de werking van mindfulness zelf. We willen weten hoe mindfulness leidt tot een verandering van perspectief, *exposure*, een betere zelfregulatie, etc. (Hayes & Wilson, 2003). Verschillende onderzoekers pleiten daarom voor een onderscheid tussen: 1) *directe mechanismen of directe processen*, zoals decentreren, die duiden op directe, intrinsieke processen van mindfulness en 2) *secundaire mechanismen of secundaire processen*, zoals *exposure* en een betere zelfregulatie, die worden veroorzaakt door de directe mechanismen en op hun beurt bijdragen aan de effecten van mindfulness (Mace, 2007; Shapiro et al., 2006).

Helaas is er geen consensus over de aard en het aantal van de directe mechanismen/directe processen. Het identificeren van een beperkt aantal processen, waarop het onderzoek zich in eerste instantie kan richten, zou een grote stap vooruit zijn (Mace, 2007).

In het vorige hoofdstuk spraken wij van “onderliggende mindfulness processen” die aan de basis lagen van (secundaire) werkingsmechanismen als *exposure* en een betere zelfregulatie. Deze “onderliggende processen” komen overeen met de “directe processen” uit deze subparagraaf. We gebruiken vanaf nu “directe processen”. We wezen op een aantal vaak genoemde directe processen: decentreren; *dechaining* (het losser worden van de stimulus-respons relaties); acceptatie van de gehele ervaring; contact met het hier en nu; waarnemen vanuit het perspectief van een transcendent zelf. We willen niet suggereren dat dit de definitieve selectie is van de directe processen. Maar deze selectie vormt mogelijk een goed startpunt voor verder onderzoek naar de werking van mindfulness.

Helaas zijn deze directe processen nog niet adequaat geoperationaliseerd en onderzocht. Zo wordt “decentreren” regelmatig beschreven in de literatuur. Maar het is nog niet duidelijk hoe dit “decentreren” het best kan worden geoperationaliseerd, laat staan hoe het precies werkt. Ook is er nog weinig bekend over de onderlinge relaties tussen de verschillende directe processen (Block-Lerner et al., 2005; Brown et al., 2007a; Mace, 2007).

Zelfs als men overeenstemming bereikt over de directe processen die moeten worden onderzocht, dan is er nog steeds een lange weg te gaan. Hier wrekt zich opnieuw het ontbreken van een overkoepelend kader, dat de aard en de onderlinge relaties van de directe processen specificeert en voor onderzoek toegankelijk maakt (Hayes & Plumb, 2007).

Inzicht in de directe processen kan zeer waardevol zijn in de klinische praktijk. Mace (2007) merkt op, dat de therapieën voor specifieke stoornissen vaak de nadruk leggen op verschillende directe processen. Zo speelt decentreren een centrale rol bij de behandeling van stoornissen die gekenmerkt worden door terugkerende obsessieve en depressieve gedachten. *Dechaining* is prominent aanwezig bij de behandeling van stoornissen waarin impulsiviteit een belangrijke rol speelt. Er zijn inmiddels talloze mindfulness technieken beschikbaar. Voor ieder direct proces kan men onderzoeken welke techniek dit proces het beste ontwikkeld.

### *Destructieve normaliteit en verandering van levenshouding*

Volgens Hayes (2004) is een belangrijk kenmerk van de derde generatie gedragstherapie, dat “these treatments tend to seek the construction of broad, flexible and effective repertoires over an eliminative approach to narrowly defined problems, and to emphasize the relevance of the issues they examine for clinicians as well as clients (p.658). Wij spraken in dit verband van de aanname van destructieve normaliteit en het ontwikkelen van een open, waardegerichte levenshouding.

In de cognitieve psychologie kwam de aanname van destructieve normaliteit terug in de bespreking van de doe-modus. De doe-modus, onze standaard levenshouding, is resultaatgericht, oordelend, gefocussed op het verleden en de toekomst en gericht op het verdedigen van het zelfbeeld. In de doe-modus staat de kloof tussen de huidige en gewenste situatie centraal en de doe-modus wordt dan ook gekleurd door een gevoel van ontevredenheid. Wanneer de doe-modus wordt gebruikt om de private ervaring te controleren, kan dat leiden tot destructieve cognitieve en gedragsmatige patronen, die het lijden juist vergroten en zelfs kunnen ontaarden in formele psychopathologie.

Mindfulness speelde een belangrijke rol in de omschakeling naar een nieuwe levenshouding, de zijn-modus. Mindfulness was ook een essentieel onderdeel van de zijn-modus. De zijn-modus is een open, niet-oordelend contact met de huidige ervaring en situatie, waarin de nadruk ligt op de huidige activiteit (in plaats van het resultaat) en de ervaring en het zelfbeeld op een gedecentreerde manier worden waargenomen. We zagen dat de zijn-modus wordt gekenmerkt door een gevoel van vitaliteit en dat de disidentificatie met de ervaring en het zelfbeeld zorgt voor een goed contact met de eigen waarden en de intrinsieke motivatie voor de huidige activiteit.

In de klinische literatuur ligt de nadruk op de manier waarop de doe-modus leidt tot specifieke vormen van psychopathologie. Inmiddels zijn er modellen ontwikkeld voor een groot aantal stoornissen (zie bijv Baer, 2006). De ontwikkeling van ziektespecifieke modellen is een belangrijke stap in de verantwoorde ontwikkeling en toepassing van *mindfulness based* therapieën. Verder leveren de ziektespecifieke modellen een belangrijke bijdrage aan onze kennis van de psychopathologie (Orsillo et al., 2005). Al is er nog veel experimenteel onderzoek nodig, voordat deze nieuwe modellen een solide empirische onderbouwing hebben (Zvolensky et al., 2005). Er ligt hier dus nog genoeg werk voor de huidige en toekomstige generatie klinische wetenschappers.

Maar de ziektespecifieke modellen vertellen slechts één kant van het verhaal. De aan de doe-modus verbonden destructieve processen zijn inherent aan het menselijk functioneren. Zij spelen dan ook een belangrijke rol in het normale menselijk functioneren. De rol van deze processen in het normale menselijke functioneren is nog onvoldoende uitgewerkt. Verder worden de zijn-modus en de beoogde levenshouding vaak niet helder geoperationaliseerd (Baer, 2003). Dit is spijtig, aangezien inzicht in de algemeen menselijke destructieve processen en de beoogde nieuwe levenshouding essentieel is bij de uitvoering en de toetsing van *mindfulness based* therapieën (Teasdale et al., 2003).

Het is natuurlijk van groot belang, dat de cliënt leert om zich te onttrekken aan de patronen die gewoon menselijk lijden doen ontaarden in psychopathologie. Maar de doe-modus is en blijft een fundamenteel onderdeel van de cliënt zijn psychisch functioneren. De cliënt zal dan ook een nieuwe levenshouding moeten leren, waarin de nadruk ligt op de zijn-modus en de doe-modus - wanneer nodig - een bijdrage levert aan een rijk en betekenisvol leven. Psychologen dienen een goed beeld te hebben van deze nieuwe levenshouding, zodat ze hun cliënten optimaal kunnen begeleiden bij het eigen maken van deze nieuwe levenshouding (Teasdale et al., 2003; Segal et al., 2002).

Dezelfde algemeen menselijke processen waarmee de cliënt worstelt, zijn ook lastig voor de therapeut. Dit leidt tot een non-hiërarchische therapeutische relatie, waarin de therapeut een belangrijke model functie heeft als belichaming van de zijn-modus. Maar de therapeut loopt ook het risico om in dezelfde valkuilen te trappen als de cliënt. De therapeut dient dan ook te beschikken over een goede inhoudelijke kennis over de doe-modus en de zijn-modus. Minstens zo belangrijk is de therapeut zijn vermogen om de destructieve processen tijdig bij zichzelf te herkennen, los te laten en de zijn-modus te belichamen in de interactie met de cliënt. Veel derde generatie gedragstherapieën benadrukken dan ook het belang van de eigen mindfulness beoefening van de therapeut. Al verschillen de therapieën in

de eisen die ze stellen aan intensiteit en vorm van de mindfulness beoefening die van de therapeut wordt verlangd. Inzicht in de doe-modus en de zijn-modus is waardevol bij het formuleren van de eisen die men stelt aan de (beoefening van de) therapeut en bij het opzetten van trainingsmogelijkheden voor therapeuten (Dimidjian & Linehan, 2003; Teasdale et al., 2003).

Uiteraard moet worden getoetst of de *mindfulness based* therapieën hun ambitieuze doelstellingen halen. Een verandering van levenshouding is moeilijker te meten dan symptoom reductie. Het veld zal nieuwe instrumenten moeten ontwikkelen om adequaat effect onderzoek te kunnen doen. De beoogde nieuwe levenshouding en de zijn-modus zullen zo moeten worden geoperationaliseerd dat ze toegankelijk zijn voor verder onderzoek. Ook hier ligt een mooie uitdaging voor creatieve onderzoekers (Baer, 2003).

Kortom: redenen genoeg om de doe-modus, de zijn-modus en de beoogde levenshouding verder uit te werken en toegankelijk te maken voor wetenschappelijk onderzoek.

### **Beperkingen van deze studie en suggesties voor verder onderzoek**

In deze paragraaf bespreken we enkele beperkingen van deze studie en doen we enkele suggesties voor verder onderzoek.

In deze studie hebben we de boeddhistische en psychologische visies op mindfulness los van elkaar besproken. In de mindfulness literatuur beperkt men zich vaak tot de overeenkomsten van het boeddhisme met de hedendaagse psychologie (zie bijv. Brown et al., 2007) We wilden de lezer een indruk geven van het eigen karakter van de boeddhistische visie op de menselijke geest (denk bijvoorbeeld aan het bestaan van zes soorten bewustzijn: gezichtsbeustzijn, reukbeustzijn, smaakbeustzijn, gehoorbeustzijn, tastbeustzijn en mentaal beustzijn).

We hebben gewezen op enkele belangrijke overeenkomsten tussen de boeddhistische visie op mindfulness en de in deze studie besproken psychologische theorieën. Een gedetailleerde vergelijking van het boeddhisme en ACT, DBT, etc. zou ongetwijfeld hebben geleid tot nieuwe inzichten in de aard, de werking en de doelen van mindfulness. In de literatuur zijn er enkele (korte) vergelijkingen beschikbaar van het boeddhisme en ACT (Hayes, 2002b), DBT, (Robins, 2002) en MBSR (Kabat-Zinn, 2003a). Verder zijn Brown et al. (2007a) en Shapiro et al. (2006) open over de boeddhistische invloeden in hun werk. Deze referenties vormen een goed startpunt voor verdere studie.

Deze studie geeft een overzicht van de belangrijkste visies op mindfulness en de meest genoemde werkingsmechanismen, maar geeft weinig inzicht in de kracht van het ondersteunende bewijs. Een vervolgstudie waarin het empirisch bewijs voor ieder van de visies en de werkingsmechanismen systematisch wordt geëvalueerd, zou dan ook een welkome aanvulling op deze studie zijn.

Voor de geïnteresseerde lezer: recent zijn er twee overzichtsartikelen verschenen, die een goed overzicht geven van het aan mindfulness gerelateerde onderzoek binnen de cognitieve psychologie (Brown et al., 2007a) en ACT/RFT (Hayes et al., 2006).

In deze studie werd geen aandacht besteed aan de relatie van mindfulness met andere psychologische constructen, die theoretisch aan mindfulness verwant zijn. Zo is er op dit moment een levendige discussie over hoe mindfulness zich verhoudt tot zelfcontrole (Masicampo & Baumeister, 2007), *self-awareness* (Baer, 2007) en *self-focussed attention* (Leary & Tate, 2007). De andere psychologische constructen zijn vaak al beter onderzocht dan mindfulness. Een systematische vergelijking van mindfulness met verwante constructen kan meer inzicht in de aard en werking van mindfulness geven. Hier liggen veel mogelijkheden voor vervolgstudie. Zvolensky et al. (2005) merken terecht op, dat de onduidelijkheid over de aard van mindfulness het moeilijk maakt om mindfulness te

vergelijken met andere psychologische constructen. In vervolg onderzoek is duidelijkheid over de gebruikte definitie van mindfulness en expliciete aandacht voor de rol van het aandacht-aspect, attitude-aspect en intentie-aspect wenselijk.

De geïnteresseerde lezer vindt in Brown et al. (2007b) enkele theoretische overwegingen en onderzoeksresultaten, die aangeven dat mindfulness onderscheiden moet worden van zelfcontrole, *self-awareness* en *self-focussed attention*. Bij de bestudering van deze publicatie is het goed om in het achterhoofd te houden, dat Brown et al. mindfulness beperken tot het aandacht-aspect. In hun bespreking blijven het attitude-aspect en intentie-aspect buitenschuiving.

### **Afsluitende opmerkingen**

In deze studie werd gewezen op enkele belangrijke overeenkomsten tussen boeddhisme en de moderne psychologie. Deze overeenkomsten sterken ons vermoeden dat beide fundamentele inzichten delen in de aard van het menselijk lijden (Hayes, 2002b). Het boeddhisme gebruikt mindfulness al 2500 jaar en bezit waardevolle kennis en technieken. De psychologie heeft de beschikking over iets wat het boeddhisme niet heeft: de wetenschap. Het samengaan van boeddhistische kennis en technieken en de wetenschappelijk psychologie kan een belangrijke bijdrage leveren aan het bestrijden van het menselijke lijden. Maar dan moet de psychologie wel doorgaan met scherp en innovatief onderzoek en een gedegen theorievorming over de aard, de werking en de doelen van mindfulness (Hayes, 2002a). Deze literatuur studie toont dat de psychologie zeker instaat is om deze uitdaging aan te gaan.



## Noten

De Pali-canon bestaat uit drie hoofdafdelingen, die samen de *Tipitaka* (“drie manden”) worden genoemd. De teksten zijn afkomstig uit de Sutta-Pitaka, de mand die de leerredes (*sutta*’s) van de Boeddha bevat. De Sutta-Pitaka bestaat uit vijf verzamelingen van leerredes (*nikaya*’s). In de noten vindt men als eerste de naam van de *sutta*, daarna de verzameling waartoe de *sutta* behoort en tot slot de gebruikte vertaling.

---

<sup>i</sup> Maha-Satipatthana-Sutta. Digha-Nikaya. Vertaling: De Breet & Janssen ( 2007), p.36.

<sup>ii</sup> Maha-Satipatthana-Sutta. Digha-Nikaya. Vertaling: De Breet & Janssen ( 2007), p.37.

<sup>iii</sup> Maha-hatthipadopama-Sutta. Majjhima-Nikaya, Vertaling: De Breet & Janssen ( 2007), p.54.

<sup>iv</sup> Madhupindika Sutta. Majjhima-Nikaya. Vertaling: Thanisarro, (1997), geen paginanummering.

<sup>v</sup> Bahiya-Sutta. Udana. Vertaling: Kloppenborg, (2000), p. 83.

<sup>vi</sup> Maha-Satipatthana-Sutta. Digha-Nikaya. Vertaling: De Breet & Janssen ( 2007), p.40.

<sup>vii</sup> Maha-Satipatthana-Sutta. Digha-Nikaya. Vertaling: De Breet & Janssen ( 2007), p.34.

<sup>viii</sup> Dhammapada, vers 183, vertaling: Maex, 2005, p.23.

<sup>ix</sup> Sedaka-sutta, Samyutta Nikaya vertaling: Nyanaponika (2000), p.386

<sup>x</sup> Zie bijvoorbeeld: Sallatha-sutta, Samyutta Nikaya.

## Referentielijst

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 3-27). Burlington: Academic Press.
- Baer, R. A., Smith, G., & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baert, S., Goeleven, E., & De Raedt, R. (2006). Aandacht voor mindfulness-based cognitive therapy; en erna. *Gedragstherapie*, 39, 43-54.
- Barendregt, H. (2006). The Abhidhamma model of consciousness and its consequences. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: practice, research, theory*. Chagrin Falls: Taos publications.
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., McHugh, L., & Hayes, S. C. (2004). Relational Frame Theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 355-375.
- Batchelor, S. (1998). *Boeddhisme zonder geloof* (R. Van Hengel, Trans.). Asoka: Nieuwekerk aan de IJssel.
- Batten, S. V., Orsillo, S. M., & Walser, R. D. (2005). Acceptance and mindfulness-based approaches to the treatment of treatment of post traumatic stress disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 241-270). New York: Springer.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Block-Lerner, J., Salters-Pedneault, K., & Tull, M. T. (2005). Assessing mindfulness and experiential acceptance: Attempts to capture inherently elusive phenomena. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 71-100). New York: Springer.
- Borkovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 76-80.
- Borkovec, T. D., & Sharpless, B. (2006). De gegeneraliseerde angststoornis (H. Geluk, Trans.). In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness en acceptatie: De derde generatie gedragstherapie* (pp. 243-280). Amsterdam: Harcourt.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007a). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007b). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 272-281.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 24, 29-43.
- Coleman, J. W. (2001). *The new Buddhism: The western transformation of an ancient tradition*. Oxford: Oxford University press.
- Coupey, P. (2006). *Zen: Simply sitting*. Prescott: Hohm Press.
- De Breet, J., & Janssen, R. (2007). *Aldus sprak de Boeddha: Bloemlezing uit de Pali-canon*. Rotterdam: Asoka.
- De Mey, H. R. A. (2001). Verklaringen in de psychologie: cognitiegecentreerd versus contingentie -georiënteerd. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 56, 208-221.
- De Mey, H. R. A. (2007). Acceptance and commitment therapy (ACT) in opmars. In A. H. Schene, F. Boer, J. P. C. Jaspers, B. Sabbe & J. Van Weeghel (Eds.), *Jaarboek voor psychiatrie en psychotherapie 2007-2008* (Vol. 10, pp. 177-187). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- De Silva, P. (1979). *An introduction to Buddhist psychology*. London: Mac Millan Press.
- De Silva, P. (2006). Buddhist psychology: Theravada theory and practice. In M. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research and theory* (pp. 53-74). Chagrin Falls: Taos Institute Publications.

- De Wit, h. F. (1998). *De lotus en de roos: boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek*. Kampen: Kok Agora.
- De Wit, H. F. (2005). Existentieel en neurotisch lijden: een boeddhistische visie op psychotherapie en spiritualiteit. In R. Kloppenborg (Ed.), *Boeddhisme en psychotherapie: Theoretische en praktische verkenningen* (pp. 107-129). Rotterdam: Asoka.
- Deatherage, G. (1975). The clinical use of "mindfulness meditation" techniques in short-term psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7, 133-143.
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171.
- Dinnissen, E. (2002). *Wegen naar helende aandacht: Zazen en beschouwing*. Heeswijk: Dabar-Luyten.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 24, 3-28.
- Flaxman, P. E., & Bond, F., W. (2006). Acceptance and commitment therapy (ACT) in the workplace. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 377-402). Burlington: Academic Press.
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy*, 23, 315-336.
- Fromm, E., Suzuki, D. T., & De Martino, R. (Eds.). (1960). *Zen Buddhism and psychoanalysis*. New York: Harper and Row.
- Fruzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). Mindfulness, acceptatie, bevestiging en 'individuele' psychopathologie in partner relaties (H. Geluk, Trans.). In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness en acceptatie: de derde generatie gedragstherapie* (pp. 199-224). Amsterdam: Harcourt.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford press.
- Goldstein, J. (2002). *One Dharma: The emerging Western Buddhism*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Op zoek naar het hart van wijsheid* (M. Oosterhoff, Trans.). Rotterdam: Asoka.
- Goleman, D. (1977). *The varieties of meditative experience*. London: Rider.
- Goodman, T. A. (2005). Working with children: Beginner's mind. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 197-219). New York: The Guilford Press.
- Gratz, K. L., Tull, M. T., & Wagner, A. W. (2005). Applying DBT mindfulness skills to the treatment of clients with anxiety disorders. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 147-161). New York: Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Gunaratana, H. (1992). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Harrington, A., & Zajonc, A. (Eds.). (2006). *The Dalai Lama at MIT*. Cambridge: Harvard University Press
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 2-8.
- Harvey, P. (1990). *An introduction to Buddhism: teaching, history and practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hayes, S. C. (1984). *Making sense of spirituality*. *Behaviorism*, 12, 99-110.
- Hayes, S. C. (2002a). Acceptance, mindfulness and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 101-106.
- Hayes, S. C. (2002b). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 58-66.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 25, 639-665.
- Hayes, S. C. (2006). ACT en nieuwe gedragstherapieën (H. Geluk, Trans.). In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness en acceptatie: De derde generatie gedragstherapie* (pp. 17-48). Amsterdam: Harcourt.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). *Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behavior Research and Therapy, 44*, 1-25.
- Hayes, S. C., Masuda, A., & De Mey, H. R. A. (2003). Acceptance and commitment therapy: Een derde-generatie gedragstherapie. *Gedragstherapie, 36*, 69-96.
- Hayes, S. C., & Plumb, J. C. (2007). Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive frame work for understanding mindfulness processes and their application to human suffering. *Psychological Inquiry, 18*, 242-247.
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 249-254.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2006). *Uit je hoofd, in het leven: Een werkboek voor waardenvol leven met mindfulness en acceptatie en commitment therapie* (S. Wagenaar & R. Van de Weijer, Trans.). Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). *ACT: een experiëntiële weg naar gedragsverandering* (C. Metaal, Trans.). Amsterdam: Harcourt.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and Process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 161-165.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.
- Kabat Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Centre*. New York: Delta.
- Kabat Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat Zinn, J. (2003a). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2003b). De werking van Indra's net: de dharma-beoefening in de maatschappij (S. De Groot, Trans.). In G. Watson, S. Batchelor & G. Claxton (Eds.), *De psychologie van het ontwaken: Boeddhisme en wetenschap in ons dagelijks leven* (pp. 285-314). Rotterdam: Asoka.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Khema, A. (1994). *Wanneer de ijzeren arend vliegt* (L. Van Velsen, Trans.). Den Haag: East-West Publications.
- Kloppenborg, R. (2003). Boeddhistische mystiek. In j. Baers, G. Brinkman, A. Jesma & O. Steggink (Eds.), *Encyclopedie van de mystiek: Fundamenten, tradities, perspectieven* (pp. 410-440). Kampen: Kok.
- Kloppenborg, R. (2005). Boeddhistische psychologie en westerse psychotherapie: Niet-zelf en zelf. In R. Kloppenborg (Ed.), *Boeddhisme en psychotherapie: Theoretische en praktische verkenningen* (pp. 48-73). Rotterdam: Asoka.
- Koster, F. (1999). *Bevrijdend inzicht: Een kennismaking met de boeddhistische psychologie en inzichtmeditatie*. Rotterdam: Asoka.
- Kwee, M. G. T., & Taams, M. (2005). Een Boeddha wordt je zo... In R. Kloppenborg (Ed.), *Boeddhisme en psychotherapie: Theoretische en praktische verkenningen* (pp. 9-47). Rotterdam: Asoka.
- Kwee, M., & Taams, M. (2006). A new Buddhist psychology: Moving beyond Theravada and Mahayana. In M. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research and theory* (pp. 435-478). Chagrin Falls: Taos Institute Publications.
- Kwee, M. G. T., Gergen, K. J., & Koshikawa, F. (Eds.). (2006). *Horizons on Buddhist psychology: Practice, research and theory*. Chagrin Falls: Taos Institute Publications.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading: Addison-Wesley.
- Lazar, S. W. (2005). Mindfulness research. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 220-238). New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry, 18*, 251-255.
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy: A cognitive behavioral approach to parasuicide. *Journal of Personality Disorders, 1*, 328-333.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lynch, T. R., & Bronner, I. L. (2006). Mindfulness and dialectical behavior therapy (DBT): Application with depressed older adults with personality disorders. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment*

- approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 217-236). Burlington: Academic Press.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 459-480.
- Mace, C. (2007). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Hove: Routledge.
- Maex, E. (2005). *Een kleine inleiding in het boeddhisme*. Tiel: Lannoo.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry, 18*, 255-258.
- Mikulas, W. L. (2007). Buddhism and western psychology. *Journal of Consciousness Studies, 14*, 4-49.
- Nhat Hahn, T. (1976). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Nhat Hahn, T. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy and liberation: The four noble truths, the eightfold path, and other basic Buddhist teachings*. Berkeley: Parallax Press.
- Nhat Hahn, T. (2002). *Leven in aandacht: commentaar op het satipathana-soetra* (J. Bossert, Trans.). Rotterdam: Asoka.
- Nhat Hahn, T. (2003). *Geen dood en geen vrees: bemoediging en wijsheid voor de levenden* (A. C. Swierenga, Trans.). Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.
- Nyanaponika, T. (1962). *The heart of Buddhist meditation*. London: Rider.
- Nyanaponika, T. (1998). *Het hart van boeddhistische meditatie* (T. Kurpershoek-Scherft, D. Sturtewagen, J. De Breet, K. Merkus & G. T'Hooft, Trans.). Nieuwekerk aan de IJssel: Asoka.
- Nyanaponika, T. (2000). *In het licht van de Dhamma: Verzamelde boeddhistische teksten* (J. De Breet, Trans.). Nieuwekerk aan de IJssel: Asoka.
- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 241-261). New York: Guilford Press.
- Orsillo, S. M., Roemer, L., & Holowka, D. W. (2005). Acceptance-based behavioral therapies for anxiety: Using acceptance and mindfulness to enhance traditional cognitive-behavioral approaches. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: conceptualization and treatment* (pp. 3-35). New York: Springer.
- Reynolds, D. K. (1976). *Morita psychotherapy*. Berkeley: University of California Press.
- Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 50-57.
- Robins, C. J., & Chapman, A. L. (2004). Dialectical behavior therapy: current status, developments and future directions. *Journal of Personality Disorders, 18*, 73-89.
- Robins, C. J., Schmidt, H., & Linehan, M. M. (2006). Dialectische gedragstherapie: Een synthese van radicale acceptatie en psychosociale vaardigheden (H. Geluk, Trans.). In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness en acceptatie: De derde generatie gedragstherapie* (pp. 49-64). Amsterdam: Harcourt.
- Rosh, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry, 18*, 258-264.
- Roth, B., & Calle-Mesa, L. (2006). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) with Spanish- and English-speaking medical patients. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and applications* (pp. 263-284). Burlington: Elsevier.
- Samy, A. (1998). *Waarom kwam Bodhidharma naar het Westen? De ontmoeting van zen met het Westen* (T. Van der Stap, Trans.). Nieuwekerk aan de IJssel: Asoka.
- Schumann, h. W. (1996). *Boeddhisme: Stichter, scholen en systemen* (J. De Breet, Trans.). Nieuwekerk aan de IJssel: Aoka.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S., Carlson, L. E., Astin, j. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.
- Shapiro, S., & Schwartz, G. E. R. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine, 16* (128-134).
- Styron, C. W. (2005). Positive psychology: Awakening to the fullness of life. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 241-261). New York: The Guilford press.
- Surrey, J. L. (2005). Relational psychotherapy, relational mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 91-110). New York: The Guilford Press.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 157-160.

- Tinge, J. (2005). Stressreductie door aandachtstraining. In R. Kloppenborg (Ed.), *Boeddhisme en psychotherapie: Theoretische en praktische verkenningen* (pp. 246-272). Rotterdam: Asoka.
- Twohig, M. P., Masuda, A., Varra, A. A., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety disorders. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 101-129). New York: Springer.
- Tydemans, N. (1991). *Het temmen van de os*. Amsterdam: Karnak.
- Tydemans, N. (1999). *Dansen in het duister: Een proeve van spiritualiteit*. Rotterdam: Asoka.
- Van der Velde, P. (2002). Een nieuw voertuig voor een nieuw boeddhisme. In J. De Raat, G. Ackermans & P. Nissen (Eds.), *De verleiding van het vreemde: Katholieke eigenzinnigheid in de twintigste eeuw*. Hilversum: Verloren.
- Van der Velde, P. (2005). De Boeddha als grote genezer, de Dharma als het medicijn. *Acta Comparanda*, 17, 27-48.
- Van der Velde, P. (2006). Navayana and upaya: The Buddhist Dharma as a "new" medicine. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: practice, research and theory* (pp. 417-431). Chagrin Falls: Taos Institute Publications.
- Verstegen, D. (2005). *Zenboeddhisme*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Victoria, B. D. (1997). *Zen at war*. New York: Weatherhill.
- Watts, A. W. (1951). *The wisdom of insecurity*. New York: Pantheon Books.
- Watts, A. W. (1961). *Psychotherapy East and West*. New York: Pantheon Books.
- Welch, S. S., Rizvy, S., & Dimidjian, S. (2006). Mindfulness in dialectical behavior therapy (DBT) for borderline personality disorder. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: A clinician's guide to evidence base and applications*. Burlington: Academic Press.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture* (2nd ed). New York: Wiley.
- Wright, t., Warner, J., & Okumura (Eds.). (2004). *Opening the hand of thought: Foundations of Zen Buddhist practice by Kosho Uchiyama*. Boston: Wisdom Publications.
- Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., Leen-Feldner, E. W., & Yartz, A. R. (2005). Exploring basic processes underlying acceptance and mindfulness. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 325-357). New York: Springer.

**Appendix.**

**Mindfulness:**

**Een geannoteerde bibliografie.**

# Inhoudsopgave

Vooraf.....	97
1. Zoekmethode .....	97
2. De weergave van Ellen Langer's mindfulness in de bibliografie.....	97
A. Algemeen.....	98
1. Overzichtsartikelen en boeken .....	98
2. Definities en modellen.....	98
3. Kritische besprekingen .....	99
4. Geschiedenis en boeddhisme.....	99
B. Onderzoeksgebieden.....	100
1. Het meten van mindfulness met behulp van vragenlijsten.....	100
2. De biologie van mindfulness.....	100
2.1. (Neuro)biologische effecten van mindfulness.....	100
2.2. De neurobiologische basis van mindfulness.....	100
2.3. Cognitieve en neurobiologische processen in aandachtsprocessen.....	101
3. Meditatie met uitzondering van de klinische praktijk .....	101
4. Sociale en maatschappelijke onderwerpen.....	101
4.1. Interpersoonlijke relaties .....	101
4.2. Compliance.....	101
4.5. Overige artikelen .....	102
5. Positieve psychologie, welzijn en het verbeteren van prestaties.....	102
5.1. Mindfulness en de positieve psychologie.....	102
5.2. Mindfulness, welzijn en flexibiliteit.....	102
5.4. Mindfulness en het verbeteren van sport- en muziekprestaties.....	103
C. Mindfulness in niet-klinische settings .....	103
1. Mindfulness en onderwijs.....	103
1.1. Algemene artikelen.....	103
1.2. Mindfulness als onderdeel van het curriculum.....	103
1.3. Mindfulness en de docent.....	103
1.4. Anti-oppressive pedagogies.....	103
2. Bedrijfsleven.....	103
2.1. Mindfulness in het bedrijfsleven .....	103
2.2. Mindfulness training voor managers en ondernemers.....	104
2.3. Mindfulness en de toeristische industrie .....	104
2.4. Mindfulness en het functioneren van organisaties .....	104
D. Mindfulness in klinische settings .....	104
1. Mindfulness en behandelaars in klinische settings.....	104
1.1. Algemene artikelen.....	104
1.2. Mindfulness en het cultiveren van positieve eigenschappen bij behandelaars.....	104
1.3. Het effect van de behandelaar's mindfulness op het behandelresultaat .....	104
1.4. Mindfulness en de therapeutische relatie .....	105
1.5. Mindfulness training en stress management voor behandelaars .....	105
1.6. Mindfulness en team functioneren .....	105
1.7. Mindfulness en professionele verzorgenden .....	105
2.1. Mindfulness als common factor in de psychotherapie .....	106
2.2. Mindfulness en (cognitieve) gedragstherapie.....	106
2.3. Mindfulness en overige therapieën.....	106
3. Onderzoek en theorievorming.....	106
3.1. Mindfulness in een breder theoretisch kader.....	106



3.2. Mindfulness en de etiologie van psychische stoornissen.....	107
4. Meditatie en de klinische praktijk .....	107
5. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) .....	107
5.1. Algemene artikelen.....	107
5.2. MBSR bij verschillende vormen van psychopathologie .....	108
5.3. MBSR bij chronische pijn .....	108
5.4. MBSR bij chronische vermoeidheid .....	108
5.5. MBSR bij fibromyalgie .....	108
5.7. MBSR bij hersenbeschadigingen .....	109
5.8. MBSR bij HIV.....	109
5.9. MBSR bij kanker.....	109
5.10. MBSR bij psoriasis.....	109
5.11. MBSR bij studenten .....	110
5.12. MBSR bij werknemers .....	110
5.14. Overige artikelen .....	111
6. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).....	111
6.1 Algemene artikelen.....	111
6.2. Onderzoek naar effectiviteit van MBCT .....	111
6.3. Overige artikelen .....	112
7. Dialectical Behavior Therapy (DBT).....	112
8. Acceptance and Commitment Therapy (ACT).....	112
9. Wells' Metacognitive Therapy .....	113
10. Overige therapieën.....	113
11. Therapie voor kinderen, ouderen, relaties en gezinnen.....	113
11.1. Kinderen en adolescenten.....	113
11.2. Ouderen .....	114
11.3. Relaties en gezinnen .....	114
12. Behandeling van specifieke psychische stoornissen en problemen .....	115
12.1. Angststoornissen.....	115
12.1.1. Algemene artikelen.....	115
12.1.3. Obsessief compulsieve stoornis.....	115
12.1.4. Paniekstoornis.....	115
12.1.5. Post traumatische stress stoornis .....	116
12.1.6. Sociale fobie .....	116
12.2. Agressie .....	116
12.3. Depressie .....	116
12.4. Eetstoornissen.....	116
12.5. Psychose .....	117
12.6. Seksualiteit .....	117
12.7. Suicide .....	117
12.8. Verslaving.....	117
12.8.1. Marlatt en collega' s .....	117
12.8.2. verslaving overig .....	117
12.9. Diverse stoornissen.....	118
13. Behandeling van specifieke somatische stoornissen en problemen .....	118
13.1. Kanker .....	118
13.2. Pijn.....	118
13.3. Overige stoornissen .....	118

E. Boekrecensies.....	118
1. Recensies: Hayes, et al. (2004). Mindfulness and Acceptance: Expanding theCognitive-Behavioral Tradition.....	118
2. Recensies: Segal et al. (2002). Mindfulness- based Cognitive Therapy for depression: A New Approach to Preventing Relapse.....	119
3. Recensies: Germer et al. (2005). Mindfulness and psychotherapy. ....	119
4. Overige recensies.....	120
F. Overige literatuur .....	120

# Vooraf

## 1. Zoekmethode

De referenties in deze bibliografie zijn afkomstig uit een zoekopdracht in de elektronische database Psychinfo. Er werd gezocht naar referenties met “mindfulness” in de titel. De voorwaarde dat “mindfulness” daadwerkelijk in de titel moest staan, diende om het aantal referenties hanteerbaar te houden.

Op 25 juli 2007 werd gezocht met de opdracht “mindfulness in titel”. Deze zoekopdracht leverde 436 referenties op.

De lezer dient zich er dus van bewust te zijn, dat enkele belangrijke referenties, waarbij “mindfulness” niet in de titel staat, in de bibliografie ontbreken. In de praktijk zal dit weinig problemen opleveren. Binnen de mindfulness literatuur wordt veelvuldig naar de centrale referenties verwezen. De lezer zal ontbrekende referenties dan ook snel op weten te sporen.

Via de overzichtsartikelen en boeken, die in sectie A.1 van de bibliografie te vinden zijn, kan de lezer op een snelle en gemakkelijke manier een goed overzicht krijgen van de belangrijkste referenties binnen de mindfulness literatuur.

## 2. De weergave van Ellen Langer’s mindfulness in de bibliografie

Binnen de literatuur over mindfulness neemt het door Ellen Langer ontwikkelde “mindfulness” een bijzondere plaats in. De meeste auteurs, waaronder Ellen Langer zelf, zien in Ellen Langer’s mindfulness een construct dat duidelijk onderscheiden moet worden van het mindfulness construct dat haar wortels veelal heeft in de meditatiepraktijk en het boeddhisme. Andere auteurs menen juist dat deze beide vormen van mindfulness wel degelijk samen kunnen worden genomen.

In de bibliografie worden de referenties die betrekking hebben op Ellen Langer’s mindfulness, voorafgegaan door een \* De lezer kan zo in één oogopslag zien, op welke vorm van mindfulness de referentie betrekking heeft. Hieronder volgt een voorbeeld van een referentie naar Ellen Langer’s mindfulness:

\* Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*: Reading, MA, US: Addison-Wesley / Addison Wesley Longman.

## A. Algemeen

### 1. Overzichtsartikelen en boeken

- Allen, N. B., Blashki, G., Gullone, E., & Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, A. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294.
- Baer, R. A. Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of Mindfulness- and Acceptance-Based Treatment Approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 3-27). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Cernetic, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Cujecnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja / Being here and now: Mindfulness, its applicability, and mechanisms of action. *Psiholoska Obzorja/Horizons of Psychology*, 14(2), 73-92.
- Day, P. O. H., & Horton Deutsch, S. (2004). Using Mindfulness-Based Therapeutic Interventions in Psychiatric Nursing Practice-Part I: Description and Empirical Support for Mindfulness-Based Interventions. *Archives of Psychiatric Nursing*, 18(5), 164-169.
- Day, P. O. H., & Horton Deutsch, S. (2004). Using Mindfulness-Based Therapeutic Interventions in Psychiatric Nursing Practice-Part II: Mindfulness-Based Approaches for all Phases of Psychotherapy-Clinical Case Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 18(5), 170-177.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition.
- Heidenreich, T., & Michalak, J. (2003). Achtsamkeit (Mindfulness) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin / Mindfulness as a Treatment Principle in Behaviour Therapy. *Verhaltenstherapie*, 13(4), 264-274.
- Hirst, I. S. (2003). Perspectives of mindfulness. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(3), 359-366.
- Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- Killackey, N. A. (1998). Mindfulness meditation: Getting to the heart of psychotherapy. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 59(2-B), 0875.
- \* Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*: Reading, MA, US: Addison-Wesley / Addison Wesley Longman.
- \* Langer, E. J. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness-mindfulness. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 22 (pp. 137-173). San Diego, CA: Academic Press.
- \* Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- \* Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of Social Issues*, 56(1), 129-139.
- Lazar, S. W. (2005). Mindfulness Research. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 220-238). New York, NY: Guilford Press.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pareja, M. A. V. (2006). Mindfulness (Presencia reflexiva y atenta) / Mindfulness. *Psicologia Conductual Revista Internacional de Psicologia Clinica de las Salud*, 14(3), 433-451.
- Rediger, J. D., & Summers, L. (2007). Mindfulness Training and Meditation. In J. H. Lake & D. Spiegel (Eds.), *Complementary and alternative treatments in mental health care* (pp. 341-364). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Rothwell, N. (2006). The different facets of mindfulness. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24(1), 79-86.

### 2. Definities en modellen

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- \* Brown, J., & Langer, E. (1990). Mindfulness and intelligence: A comparison. *Educational Psychologist*, 25(3-4), 305-335.

- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 23(4), 315-336.
- \* Langer, E. J. (1992). Matters of mind: Mindfulness/mindlessness in perspective. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 1(4), 289-305.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self regulation* (pp. 253-273). San Diego, CA: Academic Press.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. R. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind Body Medicine*, 16(2), 128-134.
- \* Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11-26.

### 3. Kritische besprekingen

- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171.
- Drummond, M. S. (2006). Conceptualizing the efficacy of mindfulness of bodily sensations in the mindfulness-based interventions. *Constructivism in the Human Sciences*, 11(1-2,Suppl), 2-29.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, mindfulness, and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 101-106.
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 249-254.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- McLaren, N. (2006). Correspondence: Response to 'Mindfulness-based psychotherapies' (2). *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 818-819.
- Pridmore, S. (2006). Correspondence: Response to 'Mindfulness-based psychotherapies' (1). *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 818.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172-178.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 157-160.
- Warren Brown, K., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Zvolensky, M. J., Feldner, M. T., Leen Feldner, E. W., & Yartz, A. R. (2005). Exploring Basic Processes Underlying Acceptance and Mindfulness. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 325-357). New York, NY: Springer Science + Business Media.

### 4. Geschiedenis en boeddhisme

- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24(1), 3-28.
- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2005). Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 28-51). New York, NY: Guilford Press.
- Hanh, T. N. (2003). Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life. In S. Plous (Ed.), *Understanding prejudice and discrimination* (pp. 431-443). New York, NY: McGraw-Hill.
- Lax, W. D. (1983). An historical and comparative analysis of the concept of awareness in Gestalt therapy and mindfulness in Theravada Buddhism. *Dissertation Abstracts International*, 44(2-A), 440.
- Mitchell, J. L. (2003). Martin Heidegger's meditative thinking and Theravada Buddhist mindfulness: Going towards a psychological interface (Theravada Buddhism). *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(6-B), 2952.
- Olendzki, A. (2005). The Roots of Mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 241-261). New York, NY: Guilford Press.

## B. Onderzoeksgebieden

### 1. Het meten van mindfulness met behulp van vragenlijsten

Zie ook 5.2: Brown en Ryan (2003).

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Block Lerner, J., Salters Pedneault, K., & Tull, M. T. (2005). Assessing Mindfulness and Experiential Acceptance: Attempts to Capture Inherently Elusive Phenomena. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 71-99). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Buchheld, N., & Walach, H. (2002). Achtsamkeit in Vipassana-Meditation und Psychotherapie: Die Entwicklung des "Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit." / Mindfulness in Vipassana meditation and psychotherapy: Development of the Freiburg Mindfulness Questionnaire. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 50*(2), 153-172.
- Cardaciotto, L. (2005). Assessing mindfulness: The development of a bi-dimensional measure of awareness and acceptance. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 66*(6-B), 3399.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology, 62*(12), 1445-1467.
- Sherman, A. C. (2006). Development of the Langer Mindfulness Scale---Youth Version. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 67*(6-B), 3502.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness--The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555.

### 2. De biologie van mindfulness

#### 2.1. (Neuro)biologische effecten van mindfulness

- Davidson, R. J. (2004). "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation": Comment Response. *Psychosomatic Medicine, 66*(1), 147-148.
- Davidson, R. J., & Kabat Zinn, J. (2004). "Alterations in brain any immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats": Comment Response. *Psychosomatic Medicine, 66*(1), 149-152.
- Davidson, R. J., Kabat Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564-570.
- \* Delizonna, L. L. (2003). Attention to heart rate fluctuations: Mindfulness, and heart rate control (ellen langer). *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 64*(1-B), 414.
- Ditto, B., Eclache, M., & Goldman, N. (2006). Short-Term Autonomic and Cardiovascular Effects of Mindfulness Body Scan Meditation. *Annals of Behavioral Medicine, 32*(3), 227-234.
- Dunn, B. R., Hartigan, J. A., & Mikulas, W. L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: Unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 24*(3), 147-165.
- Smith, J. C. (2004). Alterations in brain any immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats. *Psychosomatic Medicine, 66*(1), 148-149.
- Telles, S., Mohapatra, R. S., & Naveen, K. V. (2005). Heart rate variability spectrum during vipassana mindfulness meditation. *Journal of Indian Psychology, 23*(2), 1-5.
- Travis, F., & Arenander, A. (2004). EEG asymmetry and mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 66*(1), 147.

#### 2.2. De neurobiologische basis van mindfulness

- Anderson, C. M. (2000). From molecules to mindfulness: How vertically convergent fractal time fluctuations unify cognition and emotion. *Consciousness and Emotion, 1*(2), 193-226.
- Claxton, G. (2005). Mindfulness, learning and the brain. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 23*(4), 301-314.
- Corrigan, F. M. (2002). Mindfulness, dissociation, EMDR and the anterior cingulate cortex: A hypothesis. *Contemporary Hypnosis, 19*(1), 8-17.
- Ryback, D. (2006). Self-Determination and the Neurology of Mindfulness. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(4), 474-493.

### 2.3. Cognitieve en neurobiologische processen in aandachtsprocessen

LaBerge, D. (1995). *Attentional processing: The brain's art of mindfulness*: Cambridge, MA, US: Harvard University Press.

### 3. Meditatie met uitzondering van de klinische praktijk

- Brown, D., Forte, M., & Dysart, M. (1984). Differences in visual sensitivity among mindfulness meditators and non-meditators. *Perceptual and Motor Skills*, 58(3), 727-733.
- Brown, D., Forte, M., & Dysart, M. (1984). Visual sensitivity and mindfulness meditation. *Perceptual and Motor Skills*, 58(3), 775-784.
- Brown, D. P., & Engler, J. (1980). The stages of mindfulness meditation: A validation study. *Journal of Transpersonal Psychology*, 12(2), 143-192.
- Greene, Y. N., & Hiebert, B. (1988). A comparison of mindfulness meditation and cognitive self-observation. *Canadian Journal of Counselling*, 22(1), 25-34.
- Kornfield, J. M. (1983). The psychology of Mindfulness Meditation. *Dissertation Abstracts International*, 44(2-B), 610.
- Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation: Reflections from a personal journey. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 25(3), 155-172.
- Morales Arandes, E. E. (1987). The way of everyday life: A qualitative study on the experience of mindfulness meditation in daily life. *Dissertation Abstracts International*, 47(7-A), 2515.
- Pietromonaco, J. (1987). A phenomenological study of mindfulness meditation. *Dissertation Abstracts International*, 47(9-B), 3968-3969.
- Rosch, E. (1997). Mindfulness meditation and the private (?) self. In U. Neisser & D. A. Jopling (Eds.), *The conceptual self in context: Culture, experience, self understanding* (pp. 185-202). New York, NY: Cambridge University Press.
- Valentine, E. R., & Sweet, P. L. G. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion and Culture*, 2(1), 59-70.

## 4. Sociale en maatschappelijke onderwerpen

### 4.1. Interpersoonlijke relaties

- Bavelas, J. B., & Coates, L. (1992). How do we account for the mindfulness of face-to-face dialogue? *Communication Monographs*, 59(3), 301-305.
- \* Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
- \* Horton Deutsch, S. L., & Horton, J. M. (2003). Mindfulness: Overcoming Intractable Conflict. *Archives of Psychiatric Nursing*, 17(4), 186-193.
- \* King, P. E., & Sawyer, C. R. (1998). Mindfulness, mindlessness and communication instruction. *Communication Education*, 47(4), 326-336.
- \* Motley, M. T. (1992). Mindfulness in solving communicators' dilemmas. *Communication Monographs*, 59(3), 306-314.
- Ucok, O. (2006). Transparency, communication and mindfulness. *Journal of Management Development*, 25(10), 1024-1028.

### 4.2. Compliance

- \* Benassi, V. A., Mahler, H. I., & Asdigian, N. L. (1993). The mindfulness of ostensibly thoughtless action. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(6), 67-82.
- \* Folkes, V. S. (1985). Mindlessness or mindfulness: A partial replication and extension of Langer, Blank, and Chanowitz. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 600-604.
- \* Langer, E. J., Chanowitz, B., & Blank, A. (1985). Mindlessness-mindfulness in perspective: A reply to Valerie Folkes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 605-607.
- \* Pollock, C. L., Smith, S. D., Knowles, E. S., & Bruce, H. J. (1998). Mindfulness limits compliance with the that's-not-all technique. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(11), 1153-1157.

### 4.3. Cultuur

- \* Gillispie, Z. (2006). Mindfulness theory and cultural identity: Predicting positive mental health outcomes among latino students. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(6-B), 3449.
- Nagata, A. L. (2002). Somatic mindfulness and energetic presence in intercultural communication: A phenomenological/hermeneutic exploration of bodymindset and emotional resonance. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(12-B), 5999.
- \* Thomas, D. C. (2006). Domain and Development of Cultural Intelligence: The Importance of Mindfulness. *Group and Organization Management*, 31(1), 78-99.

### 4.4. Discriminatie

- \* Hessler Smith, C. (2001). Mindfulness and its effects on racial prejudice and stereotyping. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(2-B), 1141.
- \* Langer, E. J., & Chanowitz, B. (1988). Mindfulness/mindlessness: A new perspective for the study of disability. In H. E. Yuker (Ed.), *Attitudes toward persons with disabilities* (pp. 68-81). New York, NY: Springer Publishing Co.

### 4.5. Overige artikelen

- \* Cook, S. L. (1998). Mindfulness and tolerance of ambiguity in online communication. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 58(8-A), 2903.
- \* Honeycutt, J. M. (1991). Imagined interactions, imagery, and mindfulness/mindlessness. In R. G. Kunzendorf (Ed.), *Mental imagery* (pp. 121-128). New York, NY: Plenum Press.
- \* Langer, E. J., & Weinman, C. (1981). When thinking disrupts intellectual performance: Mindfulness on an overlearned task. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(2), 240-243.
- \* Timmerman, C. E. (2002). The moderating effect of mindlessness/mindfulness upon media richness and social influence explanations of organizational media use. *Communication Monographs*, 69(2), 111-131.

## 5. Positieve psychologie, welzijn en het verbeteren van prestaties

### 5.1. Mindfulness en de positieve psychologie

- Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 123-134.
- Styron, C. W. (2005). Positive Psychology: Awakening to the Fullness of Life. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 262-282). New York, NY: Guilford Press.

### 5.2. Mindfulness, welzijn en flexibiliteit

- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- \* Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24(1), 29-43.
  - \* Langer, E. J. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214-230). New York, NY: Oxford University Press.
- Ortner, C. N. M. (2007). Consequences of mindfulness meditation for emotional flexibility and psychological well-being. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(7-B), 4138.

### 5.3. Mindfulness en emotionele intelligentie

- Ciarrochi, J., Blackledge, J., Bilich, L., & Bayliss, V. (2007). Improving Emotional Intelligence: A Guide to Mindfulness-Based Emotional Intelligence Training. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.), *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide* (pp. 89-124). New York, NY: Psychology Press.
- Ciarrochi, J., & Godsell, C. (2005). Mindfulness-Based Emotional Intelligence: A Theory and Review of the Literature. In R. Schulze & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 69-90). Ashland, OH: Hogrefe & Huber Publishers.



Ciarrochi, J., & Godsell, C. (2006). Mindfulness-Based Emotional Intelligence: Research and Training. In V. U. Druskat, F. Sala & G. Mount (Eds.), *Linking emotional intelligence and performance at work: Current research evidence with individuals and groups* (pp. 21-52). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

#### **5.4. Mindfulness en het verbeteren van sport- en muziekprestaties**

- De Felice, M. G. (2004). Mindfulness Meditation: A new tool for understanding and regulating Musical Performance Anxiety. An affective neuroscientific perspective. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 65(3-A), 749.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Oyan, S. (2006). Mindfulness meditation: Creative musical performance through awareness. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 67(2-A), 393.
- Wolanin, A. T. (2005). Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(7-B), 3735.

### **C. Mindfulness in niet-klinische settings**

#### **1. Mindfulness en onderwijs**

##### **1.1. Algemene artikelen**

- \* Gage, C. Q. (2004). The meaning and measure of school mindfulness: An exploratory analysis. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 65(1-A), 32.
- \* Ritchhart, R., & Perkins, D. N. (2000). Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 27-47.
- Stoops, T. L. (2006). Understanding mindfulness: Implications for instruction and learning. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 66(12-A), 4301.

##### **1.2. Mindfulness als onderdeel van het curriculum**

- Holland, D. (2004). Integrating Mindfulness Meditation and Somatic Awareness Into a Public Educational Setting. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(4), 468-484.
- Holland, D. (2006). Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching Mindfulness in Arkansas and Austria. *Teachers College Record*, 108(9), 1842-1861.
- Mirissee, V. D. (2005). Education for mindfulness: From the diary of a monk. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 66(6-A), 2090.

##### **1.3. Mindfulness en de docent**

- Napoli, M. (2004). Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program. *Complementary Health Practice Review*, 9(1), 31-42.
- Solloway, S. G. (2000). Teachers as contemplative practitioners: Presence, meditation, and mindfulness as a classroom practice. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 60(10-A), 3607.
- Vacarr, B. (2001). Moving beyond polite correctness: Practicing mindfulness in the diverse classroom. *Harvard Educational Review*, 71(2), 285-295.

##### **1.4 Anti-oppressive pedagogies**

- Orr, D. (2002). The Uses of Mindfulness in Anti-oppressive Pedagogies: Philosophy and Praxis. *Canadian Journal of Education*, 27(4), 477-497.

#### **2. Bedrijfsleven**

##### **2.1. Mindfulness in het bedrijfsleven**

- \* Fiol, C. M., & O'Connor, E. J. (2003). Waking up! Mindfulness in the face of bandwagons. *Academy of Management Review*, 28(1), 54-70.

- \* Rerup, C. (2005). Learning from past experience: Footnotes on mindfulness and habitual entrepreneurship. *Scandinavian Journal of Management*, 21(4), 451-472.
- \* Seiling, J., & Hinrichs, G. (2005). Mindfulness and Constructive Accountability as Critical Elements of Effective Sensemaking: A New Imperative for Leaders as Sensemanagers. *Organization Development Journal*, 23(3), 82-88.

## **2.2. Mindfulness training voor managers en ondernemers**

- Cayer, M., & Baron, C. (2006). Developper un leadership postconventionnel par une formation a la presence attentive / Developing post-conventional leadership through a mindfulness training program. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 27(1), 257-271.
- Topp, E. M. (2007). Presence-based coaching: The practice of presence in relation to goal-directed activity (mindfulness, coaching). *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(7-B), 4144.

## **2.3. Mindfulness en de toeristische industrie**

- \* Frauman, E. D. (1999). The influence of mindfulness on information services and sustainable management practices at coastal South Carolina state parks. (tourism). *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 60(5-A), 1763.
- \* Moscardo, G., & Pearce, P. L. (1986). Visitor centers and environmental interpretation: An exploration of the relationships among visitor enjoyment, understanding and mindfulness. *Journal of Environmental Psychology*, 6(2), 89-108.

## **2.4 Mindfulness en het functioneren van organisaties**

- \* Weick, K. E., Sutcliffe, K. M., & Obstfeld, D. (1999). Organizing for high reliability: Processes of collective mindfulness. In R. I. Sutton & B. M. Staw (Eds.), *Research in organizational behavior*, Vol. 21 (pp. 81-123). Us: Elsevier Science/JAI Press.

# **D. Mindfulness in klinische settings**

## **1. Mindfulness en behandelaars in klinische settings**

### **1.1. Algemene artikelen**

- Epstein, R. M. (2003). Mindful practice in action (I): Technical competence, evidence-based medicine, and relationship-centered care. *Families,-Systems,-and-Health*, 21(1), 1-9.
- Epstein, R.M. (2003). Mindful practice in action (II): Cultivating habits of mind. *Families,-Systems,-and-Health*, 21(1), 11-117.
- Hollomon, D. (2000). The "I" of the therapist: Eastern mindfulness and the skillful use of self in psychotherapy. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 61(6-B), 3279.
- Scherger, J. E. (2003). Commentary: Omnipresent mindfulness. *Families, Systems and Health*, 21(1), 21-23.
- Williamson, P. R. (2003). Commentary: Mindfulness in medicine, mindfulness in life. *Families, Systems and Health*, 21(1), 18-20.

### **1.2. Mindfulness en het cultiveren van positieve eigenschappen bij behandelaars**

- Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(4-B), 2212.
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating Attention and Empathy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 73-90). New York, NY: Guilford Press.
- Wang, S. J. (2007). Mindfulness meditation: Its personal and professional impact on psychotherapists. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(7-B), 4122.

### **1.3. Het effect van de behandelaar' s mindfulness op het behandelresultaat**

- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Rother, W., & Nickel, M. (2006). Promotion of mindfulness in psychotherapists in training and treatment results of their patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(6), 649-650.

- Stanley, S., Reitzel, L. R., Wingate, L. R., Cukrowicz, K. C., Lima, E. N., & Joiner, T. E., Jr. (2006). Mindfulness: A Primrose Path for Therapists Using Manualized Treatments? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 327-335.
- Stratton, P. (2006). Therapist mindfulness as a predictor of client outcomes. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(11-B), 6296.

#### **1.4. Mindfulness en de therapeutische relatie**

- Alexander, N. L. (1997). Balancing theory with presence: The importance of cultivating mindfulness in the psychotherapist. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 58(6-B), 3307.
- Krasner, M. (2004). The Gift of Mindfulness. *Families, Systems and Health*, 22(2), 213-215.
- Surrey, J. L. (2005). Relational Psychotherapy, Relational Mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 91-110). New York, NY: Guilford Press.
- Wexler, J. (2006). The relationship between therapist mindfulness and the therapeutic alliance. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(5-B), 2848.

#### **1.5. Mindfulness training en stress management voor behandelaars**

- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T., & Schure, M. (2006). Teaching Self-Care Through Mindfulness Practices: The Application of Yoga, Meditation, and Qigong to Counselor Training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494-509.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as Clinical Training. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 55-72). New York, NY: Guilford Press.
- Galantino, M. L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P. O., & Farrar, J. T. (2005). Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program: Mindfulness in practice. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(4), 255-261.
- Kurash, C., & Schaul, J. (2006). Integrating Mindfulness Meditation Within a University Counseling Center Setting. *Journal of College Student Psychotherapy*, 20(3), 53-67.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Hojat, M. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress In Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15(2), 88-92.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.

#### **1.6. Mindfulness en team functioneren**

- Singh, N. N., Singh, S. D., Sabaawi, M., Myers, R. E., & Wahler, R. G. (2006). Enhancing Treatment Team Process Through Mindfulness-Based Mentoring in an Inpatient Psychiatric Hospital. *Behavior Modification*, 30(4), 423-441.
- Singh, N. N., Wechsler, H. A., Curtis, W. J., Sabaawi, M., Myers, R. E., & Singh, S. D. (2002). Effects of role-play and mindfulness training on enhancing the family friendliness of the admissions treatment team process. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10(2), 90-98.

#### **1.7. Mindfulness en professionele verzorgenden**

- Bruce, A., & Davies, B. (2005). Mindfulness in Hospice Care: Practicing Meditation-in-Action. *Qualitative Health Research*, 15(10), 1329-1344.
- \* Dauenhauer, J. A. (2005). Mindfulness theory and professional family caregivers in long term care facilities. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 65(12-A), 4675.
- \* Dauenhauer, J. A. (2006). Mindfulness theory and professional family caregivers in long-term care facilities. *Journal of Aging Studies*, 20(4), 351-365.
- \* Wedenoja, M., Nurius, P. S., & Tripodi, T. (1988). Enhancing mindfulness in practice prescriptive thinking. *Social Casework*, 69(7), 427-433.

## 2. Mindfulness en psychotherapie

### 2.1. Mindfulness als common factor in de psychotherapie

- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Martin, J. R. (2002). The common factor of mindfulness--An expanding discourse: Comment on Horowitz (2002). *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 139-142.

### 2.2. Mindfulness en (cognitieve) gedragstherapie

- Ellis, A. (2006). Rational emotive behavior therapy and the mindfulness based stress reduction training of Jon Kabat-Zinn. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24(1), 63-78.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). New York, NY: Guilford Press.
- Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). Integrating Mindfulness Meditation With Cognitive and Behavioural Therapies: The Challenge of Combining Acceptance- and Change-Based Strategies. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(13), 863-869.
- Whitfield, H. J. (2006). Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behavioural therapies: A mindfulness-based rational emotive behaviour therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 205-217.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 120-151). New York, NY: Guilford Press.

### 2.3. Mindfulness en overige therapieën

- Geller, S. M. (2003). Becoming whole: A collaboration between experiential psychotherapies and mindfulness meditation. *Person Centered and Experiential Psychotherapies*, 2(4), 258-273.
- Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: A rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. *American Journal of Psychiatry*, 142(1), 1-8.
- Lynn, S. J., Das, L. S., Hallquist, M. N., & Williams, J. C. (2006). Mindfulness, acceptance, and hypnosis: Cognitive and clinical perspectives. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 54(2), 143-166.
- Tart, C. T., & Deikman, A. J. (1991). Mindfulness, spiritual seeking and psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 23(1), 29-52.

## 3. Onderzoek en theorievorming

### 3.1. Mindfulness in een breder theoretisch kader

- Adele, M. H., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Barbieri, P. (1996). Confronting stress: Integrating control theory and mindfulness to cultivate our inner resources through mind/body health methods. *Journal of Reality Therapy*, 15(2), 3-13.
- Brody, L. R., & Park, S. H. (2004). Narratives, Mindfulness, and the Implicit Audience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 147-154.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). Mindfulness and the intention- behavior relationship within the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 663-676.
- DelMonte, M. M. (2003). Mindfulness and the de-construction of attachments. *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 151-171.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness: Comment. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71-76.
- Segall, S. R. (2005). Mindfulness and self-development in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 143-163.

### 3.2. Mindfulness en de etiologie van psychische stoornissen

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D., & Skinner, T. C. (2007). A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(3), 297-300.
- Vujanovic, A. A., Zvolensky, M. J., Bernstein, A., Feldner, M. T., & McLeish, A. C. (2007). A test of the interactive effects of anxiety sensitivity and mindfulness in the prediction of anxious arousal, agoraphobic cognitions, and body vigilance. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1393-1400.
- Wupperman, P. (2007). Are deficits in mindfulness core features of borderline personality disorder? *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(8-B), 4729.
- Zvolensky, M. J., Solomon, S. E., McLeish, A. C., Cassidy, D., Bernstein, A., Bowman, C. J., et al. (2006). Incremental Validity of Mindfulness-Based Attention in Relation to the Concurrent Prediction of Anxiety and Depressive Symptomatology and Perceptions of Health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 148-158.

### 4. Meditatie en de klinische praktijk

- Deatherage, G. (1975). The clinical use of "mindfulness" meditation techniques in short-term psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7(2), 133-143.
- Delmonte, M. M. (1990). Meditation and change: Mindfulness versus repression. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 11(2), 57-63.
- Germer, C. K. (2005). Teaching Mindfulness in Therapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 113-129). New York, NY: Guilford Press.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., et al. (2007). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Manne, J. (2000). Mindfulness of breathing and contemporary breathwork techniques. In G. Watson, S. Batchelor & G. Claxton (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day to day lives* (pp. 284-293). York Beach, ME: Samuel Weiser.
- Miller, J. J. (1993). The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: Clinical implications and three case reports. *Journal of Transpersonal Psychology*, 25(2), 169-180.
- Smith, J. C. (2005). *Relaxation, meditation, and mindfulness: A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches*: New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Tart, C. T. (1990). Extending mindfulness to everyday life. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(1), 81-106.
- Treesak, C. (2004). Mindfulness meditation as a health behavior and its relationships with health related quality of life and drug use. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(8-B), 3740.

## 5. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

### 5.1. Algemene artikelen

- Bishop, S. R. What we really know about mindfulness-based stress reduction.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83.
- Brantley, J. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 131-145). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Krasner, M. (2004). Mindfulness-Based Interventions: A Coming of Age? *Families, Systems and Health*, 22(2), 207-212.
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness Meditation in Clinical Practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 434-446.
- Shigaki, C. L., Glass, B., & Schopp, L. H. (2006). Mindfulness-Based Stress Reduction in Medical Settings. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 13(3), 209-216.

Tate, D. B. (1994). Mindfulness meditation group training: Effects on medical and psychological symptoms and positive psychological characteristics. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 55(5-B), 2018.

## **5.2. MBSR bij verschillende vormen van psychopathologie**

- Ferren, D. J. (2004). The clinical use of mindfulness meditation within an intensive psychotherapy program for clients diagnosed with a personality disorder. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(10-B), 5214.
- Marcus, M. T., Fine, M., Moeller, F. G., Khan, M. M., Pitts, K., Swank, P. R., et al. (2003). Change in Stress Levels Following Mindfulness-based Stress Reduction in a Therapeutic Community. *Addictive Disorders and Their Treatment*, 2(3), 63-68.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433-455.
- Tory, P. B. (2004). A mindfulness-based stress reduction program for the treatment of anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(10-B), 5203.
- Weiss, M., Nordlie, J. W., & Siegel, E. P. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction as an Adjunct to Outpatient Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(2), 108-112.

## **5.3. MBSR bij chronische pijn**

- Kabat Zinn, J. (1984). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *ReVISION*, 7(1), 71-72.
- Kabat Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190.
- Plews Ogan, M., Owens, J. E., Goodman, M., Wolfe, P., & Schorling, J. (2005). A Pilot Study Evaluating Mindfulness-Based Stress Reduction and Massage for the Management of Chronic Pain. *Journal of General Internal Medicine*, 20(12), 1136-1138.
- Sagula, D., & Rice, K. G. (2004). The effectiveness of mindfulness training on the grieving process and emotional well-being of chronic pain patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 11(4), 333-342.
- Sagula, D. A. (2000). Varying treatment duration in a mindfulness meditation stress reduction program for chronic pain patients. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 61(2-B), 1095.

## **5.4. MBSR bij chronische vermoeidheid**

- Pauzano Slamm, N. M. (2005). Mindfulness meditation for Chronic Fatigue Syndrome: A controlled trial. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(1-B), 569.
- Surawy, C., Roberts, J., & Silver, A. (2005). The Effect of Mindfulness Training on Mood and Measures of Fatigue, Activity, and Quality of Life in Patients with Chronic Fatigue Syndrome on a Hospital Waiting List: A Series of Exploratory Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(1), 103-109.

## **5.5. MBSR bij fibromyalgie**

- Lynch, G. V. (2004). Patient variables associated with treatment completion in a mindfulness meditation-based stress reduction (MBSR) treatment for fibromyalgia: Implications for prescriptive matching and participation enhancement. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(5-B), 2635.
- Moriconi, C. B. (2004). A systemic treatment program of mindfulness meditation for fibromyalgia patients and their partners. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(10-B), 5228.
- Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A., & Sephton, S. E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9(4), 297-307.

## 5.6. MBSR bij hartziekten

Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y., & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: A pilot study. *Family and Community Health, 26*(1), 25-33.

## 5.7. MBSR bij hersenbeschadigingen

Bedard, M., Felteau, M., Gibbons, C., Klein, R., Mazmanian, D., Fedyk, K., et al. (2005). A Mindfulness-Based Intervention to Improve Quality of Life Among Individuals Who Sustained Traumatic Brain Injuries: One-Year Follow-Up. *Journal of Cognitive Rehabilitation, 23*(1), 8-13.

Bedard, M., Felteau, M., Mazmanian, D., Fedyk, K., Klein, R., Richardson, J., et al. (2003). Pilot evaluation of a mindfulness-based intervention to improve quality of life among individuals who sustained traumatic brain injuries. *Disability and Rehabilitation: An International Multidisciplinary Journal, 25*(13), 722-731.

## 5.8. MBSR bij HIV

Logsdon Conradsen, S. (2002). Using mindfulness meditation to promote holistic health in individuals with HIV/AIDS. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(1), 67-71.

Robinson, F. P. (2002). Psycho-endocrine-immune response to mindfulness-based stress reduction in HIV-infected individuals. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 63*(1-B), 179.

## 5.9. MBSR bij kanker

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine, 12*(4), 278-285.

Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 571-581.

Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology, 29*(4), 448-474.

Cohen Katz, J. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and Family Systems Medicine: A Natural Fit. *Families, Systems and Health, 22*(2), 204-206.

Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M., & Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 23*(1), 59-69.

Shapiro, S. L. (2002). Mindfulness-based stress reduction and breast cancer. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 63*(5-B), 2603.

Shapiro, S. L., Bootzin, R. R., Figueredo, A. J., Lopez, A. M., & Schwartz, G. E. (2003). The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: An exploratory study. *Journal of Psychosomatic Research, 54*(1), 85-91.

Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: Systematic review. *JAN Journal of Advanced Nursing, 52*(3), 315-327.

Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 62*(5), 613-622.

Speca, M., Carlson, L. E., Mackenzie, M. J., & Angen, M. (2006). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) as an Intervention for Cancer Patients. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 239-261). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

Tacon, A. M., Caldera, Y. M., & Ronaghan, C. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction in Women With Breast Cancer. *Families, Systems and Health, 22*(2), 193-203.

Young, R. P. (1999). The experiences of cancer patients practicing mindfulness meditation. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 60*(4-B), 1508.

## 5.10. MBSR bij psoriasis

Kabat Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropey, T. G., et al. (2003). Part II: Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with

moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemo-therapy (PUVA). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 85-106.

Kabat Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., et al. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625-632.

### 5.11. MBSR bij studenten

Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106.

Hoffmann Gurka, A. C. (2006). Mindfulness meditation for college students: A study of its utility and promotion of its practice post treatment. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(1-B), 545.

Murphy, M. C. (2006). Taming the anxious mind: An 8-week mindfulness meditation group at a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 21(2), 5-13.

### 5.12. MBSR bij werknemers

Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz Waschkowski, B., Kersig, S., & Schubach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188-198.

Williams, K. (2006). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in a Worksite Wellness Program. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 361-376). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

Zolnierczyk, D. (2004). Perceived job stressors and mindfulness-based cognitive stress management intervention: The role of Type A and reactivity. *Polish Psychological Bulletin*, 35(1), 25-33.

### 5.13. MBSR bij overige deelnemers

Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., et al. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 20(3), 141-147.

Gross, C. R., Kreitzer, M. J., Russas, V., Treesak, C., Frazier, P. A., & Hertz, M. I. (2004). Mindfulness meditation to reduce symptoms after organ transplant: A pilot study. *Advances in Mind Body Medicine*, 20(2), 20-29.

Epstein Lubow, G. P., Miller, I. W., & McBee, L. (2006). Mindfulness Training for Caregivers. *Psychiatric Services*, 57(3), 421.

Minor, H. G., Carlson, L. E., Mackenzie, M. J., Zernicke, K., & Jones, L. (2006). Evaluation of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program for Caregivers of Children with Chronic Conditions. *Social Work in Health Care*, 43(1), 91-109.

Murray, R. L. (2005). The efficacy of a mindfulness-based intervention in decreasing the avoidant coping strategies of sex offenders and college males. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(10-B), 5415.

Perkins, R. (1999). The efficacy of mindfulness-based techniques in the reduction of stress in a sample of incarcerated women. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 59(9-B), 5104.

Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., & Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23(4), 183-192.

Roth, B. (1997). Mindfulness-based stress reduction in the inner city. *Advances*, 13(4), 50-58.

Roth, B., & Calle Mesa, L. (2006). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) with Spanish- and English-Speaking Inner-City Medical Patients. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 263-284). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life: Findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 113-123.

Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422-432.



## 5.14. Overige artikelen

- Agee, J. D. (2007). Stress reduction in a community sample: A comparison of mindfulness and progressive muscle relaxation. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(8-B), 4697.
- Jacobs, B. J. (2002). The influence of a mindfulness-based stress reduction program on perceived quality of life. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 62(11-A), 3705.
- No authorship, i. (2005). Bringing mindfulness to medicine: An interview with Jon Kabat-Zinn, PHD. *Advances in Mind Body Medicine*, 21(2), 22-28.
- Riley, E. E. (2000). Mindfulness-based stress reduction: A comprehensive program model. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 60(10-B), 5232.
- Riley, E. E. (2004). Mindfulness-based stress reduction: A comprehensive program model. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(6-B), 3180.
- Salmon, P. G., Santorelli, S. F., & Kabat Zinn, J. (1998). Intervention elements promoting adherence to mindfulness-based stress reduction programs in the clinical behavioral medicine setting. In S. A. Shumaker, E. B. Schron, J. K. Ockene & W. L. McBee (Eds.), *The handbook of health behavior change (2nd ed.)* (pp. 239-266). New York, NY: Springer Publishing Co.
- Santorelli, S. F. (1993). A qualitative case analysis of mindfulness meditation training in an outpatient stress reduction clinic and its implications for the development of self-knowledge. *Dissertation Abstracts International*, 53(9-A), 3115.

## 6. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Voor MBCT bij kinderen zie 11.1: Semple (2006), Semple et al. (2006), Semple et al. (2005).

Voor MBCT bij ouderen zie 11.2: Smith (2004; 2006).

Voor MBCT bij suïcide zie 12.6: Williams & Swales (2004).

### 6.1 Algemene artikelen

- Baert, S., Goeleven, E., & DeRaedt, R. (2006). Aandacht voor Mindfulness-Based Cognitive Therapy; en erna / Attention for Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Gedragstherapie*, 39(1), 43-54.
- Coffman, S. J., Dimidjian, S., & Baer, R. A. (2006). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Depressive Relapse. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 31-50). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Michalak, J., & Heidenreich, T. (2005). Neue Wege der Rückfallprophylaxe bei Depressionen: Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie / New ways of relapse prevention in depression. The mindfulness-based cognitive therapy. *Psychotherapeut*, 50(6), 415-422.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical Rationale and Empirical Status. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 45-65). New York, NY: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy. In J. Yiend (Ed.), *Cognition, emotion and psychopathology: Theoretical, empirical and clinical directions* (pp. 270-289). New York, NY: Cambridge University Press.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.

### 6.2. Onderzoek naar effectiviteit van MBCT

- Kenny, M. A., & Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 617-625.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 31-40.
- Mason, O., & Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *British Journal of Medical Psychology*, 74(2), 197-212.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623.

### 6.3. Overige artikelen

- Moustgaard, A. K. (2005). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for stroke survivors: An application of a novel intervention. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 65*(11-B), 6054.
- Scherer Dickson, N. (2004). Current developments of metacognitive concepts and their clinical implications: Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Counselling Psychology Quarterly, 17*(2), 223-234.
- Waller, B., Carlson, J., & Englar Carlson, M. (2006). Treatment and relapse prevention of depression using mindfulness-based cognitive therapy and Adlerian concepts. *Journal of Individual Psychology, 62*(4), 443-454.
- Williams, J. M. G., Duggan, D. S., Crane, C., & Fennell, M. J. V. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of Clinical Psychology, 62*(2), 201-210.
- Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(1), 150-155.

## 7. Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Voor DBT bij adolescenten zie 11.1: Wagner et al. (2006).  
Voor DBT bij ouderen zie 11.2: Lynch & Bronner (2006).  
Voor DBT bij suïcide zie 12.6: Williams & Swales (2004).

- Gratz, K. L., Tull, M. T., & Wagner, A. W. (2005). Applying DBT Mindfulness Skills to the Treatment of Clients with Anxiety Disorders. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 147-161). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Huss, D. B., & Baer, R. A. (2007). Acceptance and Change: The Integration of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Into Ongoing Dialectical Behavior Therapy in a Case of Borderline Personality Disorder With Depression. *Clinical Case Studies, 6*(1), 17-33.
- McFetridge, M., Morton, C., & Berg, J. (2006). Traumatic Memory: Is it All in The Mindfulness? *Therapeutic Communities: International Journal for Therapeutic and Supportive Organizations, 27*(2), 171-191.
- Rathus, J. H., Cavuoto, N., & Passarelli, V. (2006). Dialectical Behavior Therapy (DBT): A Mindfulness-Based Treatment for Intimate Partner Violence. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 333-358). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Ritschel, L. A. (2006). Does mindfulness matter? investigating the effectiveness of an outpatient dialectical behavior therapy program. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 67*(6-B), 3464.
- Robins, C. J. (2002). Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(1), 50-57.
- Robins, C. J., Schmidt, H., & Linehan, M. M. (2004). Dialectical Behavior Therapy: Synthesizing Radical Acceptance with Skillful Means. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 30-44). New York, NY: Guilford Press.
- Shaw Welch, S., Rizvi, S., & Dimidjian, S. (2006). Mindfulness in Dialectical Behavior Therapy (DBT) for Borderline Personality Disorder. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 117-139). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

## 8. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Voor meer artikelen over ACT zie: 2.2 Hayes (2004) en A.2. Fletcher & Hayes (2005)  
Voor ACT bij kinderen zie 11.1 (Greco et al., 2005).

- Bach, P. A., Guadiano, B., Pankey, J., Herbert, J. D., & Hayes, S. C. (2006). Acceptance, Mindfulness, Values, and Psychosis: Applying Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to the Chronically Mentally Ill. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 93-116). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*: Oakland, CA, US: New Harbinger Publications.
- Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S. C., & Glenn Lawson, J. L. (2007). Improving Diabetes Self-Management Through Acceptance, Mindfulness, and Values: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(2), 336-343.

## 9. Wells' Metacognitive Therapy

- Sugiura, Y. (2004). Detached mindfulness and worry: A meta-cognitive analysis. *Personality and Individual Differences, 37*(1), 169-179.
- Wells, A. (2002). GAD, metacognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 95-100.
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, 23*(4), 337-355.

## 10. Overige therapieën

- Boorstein, S. (1983). The use of bibliotherapy and mindfulness meditation in a psychiatric setting. *Journal of Transpersonal Psychology, 15*(2), 173-179.
- Graves, L. A. (1999). A theoretical framework for the use of mindfulness meditation in the practice of pastoral counseling from the perspectives of transpersonal psychology and process theology. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 60*(5-A), 1624.
- Kohlenberg, R. J., Kanter, J. W., Bolling, M., Wexner, R., Parker, C., & Tsai, M. (2004). Functional Analytic Psychotherapy, Cognitive Therapy, and Acceptance. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 96-119). New York, NY: Guilford Press.
- Martell, C., Addis, M., & Dimidjian, S. (2004). Finding the Action in Behavioral Activation: The Search for Empirically Supported Interventions and Mechanisms of Change. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 152-167). New York, NY: Guilford Press.
- May, M. (2005). The effects of a self-acceptance training emphasizing compassion and mindfulness skills with inner experiences. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 66*(1-B), 565.
- Pierce, J. (2003). Mindfulness Based Reality Therapy (MBRT). *International Journal of Reality Therapy, 23*(1), 20-23.
- Tanenbaum, S. J. (1996). Mindfulness in movement: An exploratory study of Body-based Intuitive Knowing. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 57*(5-B), 3425.
- Tophoff, M. (2004). Mindfulness-Training: Exploring Personal Change Through Sensory Awareness. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(1), 43-52.
- Tophoff, M. M. (2006). Sensory awareness as a method of mindfulness training within the perspective of person-centered psychotherapy. *Person Centered and Experiential Psychotherapies, 5*(2), 127-137.

## 11. Therapie voor kinderen, ouderen, relaties en gezinnen

### 11.1. Kinderen en adolescenten

- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(4), 779-791.
- Eyberg, S. M., & Graham Pole, J. R. (2005). Mindfulness and behavioral parent training: Commentary. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 34*(4), 792-794.
- Goodman, T. A. (2005). Working with Children: Beginners Mind. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 197-219). New York, NY: Guilford Press.
- Greco, L. A., Blackledge, J. T., Coyne, L. W., & Ehrenreich, J. (2005). Integrating Acceptance and Mindfulness into Treatments for Child and Adolescent Anxiety Disorders: Acceptance and Commitment Therapy as an Example. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to*

*anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 301-322). New York, NY: Springer Science + Business Media.

- \* McCloy, S. G. O. (2005). A preliminary study of mindfulness in children as a conceptual framework for coping with bullying. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 65(8-A), 2898.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Rocheleau, A. E. (2002). Mindfulness-based intervention as an adjunctive treatment for enhancing outcomes obtained with traditional parent training for conduct problem children. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(1-B), 547.
- Semple, R. J. (2006). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for children: A randomized group psychotherapy trial developed to enhance attention and reduce anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(9-B), 5105.
- Semple, R. J., Lee, J., & Miller, L. F. (2006). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 143-166). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Semple, R. J., Reid, E. F. G., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Verni, K. A. (2002). Sitting still in the midst of change: An exploration into the usefulness of group training in mindfulness meditation for adolescents. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(7-B), 3392.
- Wagner, E. E., Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2006). Mindfulness in Dialectical Behavior Therapy (DBT) for Adolescents. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 167-189). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Wall, R. B. (2005). Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care*, 19(4), 230-237.

## 11.2. Ouderen

- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & et al. (1989). Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 950-964.
- \* Downey, N. R. (1991). Mindfulness training: The effect of process and outcome instructions on the experience of control and the level of mindfulness among older women. *Educational Gerontology*, 17(2), 97-109.
- \* Downey, N. R. (1988). The effect of process and outcome instructions on the experience of control and the level of mindfulness among elderly women. *Dissertation Abstracts International*, 49(2-A), 219-220.
- \* Langer, E. J., Beck, P., Janoff Bulman, R., & Timko, C. (1984). An exploration of relationships among mindfulness, longevity, and senility. *Academic Psychology Bulletin*, 6(2), 211-226.
- Lynch, T. R., & Bronner, L. L. (2006). Mindfulness and Dialectical Behavior Therapy (DBT): Application with Depressed Older Adults with Personality Disorders. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 217-236). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Smith, A. (2004). Clinical uses of mindfulness training for older people. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(4), 423-430.
- Smith, A. (2006). "Like Waking Up From a Dream": Mindfulness Training for Older People with Anxiety and Depression. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 191-215). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

## 11.3. Relaties en gezinnen

- \* Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Carson, J. W. (2003). Mindfulness meditation-based treatment for relationship enhancement. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(8-B), 3906.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 471-494.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE) in Couples. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 309-331). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Christensen, A., Sevier, M., Simpson, L. E., & Gattis, K. S. (2004). Acceptance, Mindfulness, and Change in Couple Therapy. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance:*

*Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 288-309). New York, NY: Guilford Press.

Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2004). Mindfulness, Acceptance, Validation, and "Individual" Psychopathology in Couples. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 168-191). New York, NY: Guilford Press.

## 12. Behandeling van specifieke psychische stoornissen en problemen

### 12.1. Angststoornissen

#### 12.1.1. Algemene artikelen

- Bondolfi, G. (2005). Mindfulness and Anxiety Disorders: Possible Developments. *Constructivism in the Human Sciences, 10*, 45-52.
- Germer, C. K. (2005). Anxiety Disorders: Befriending Fear. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 152-172). New York, NY: Guilford Press.
- Orsillo, S. M., & Roemer, L. Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment.
- Orsillo, S. M., Roemer, L., & Holowka, D. W. (2005). Acceptance-Based Behavioral Therapies for Anxiety: Using Acceptance and Mindfulness to Enhance Traditional Cognitive-Behavioral Approaches. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 3-35). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Orsillo, S. M., Roemer, L., Lerner, J. B., & Tull, M. T. (2004). Acceptance, Mindfulness, and Cognitive-Behavioral Therapy: Comparisons, Contrasts, and Application to Anxiety. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 66-95). New York, NY: Guilford Press.

#### 12.1.2. Gegeneraliseerde angststoornis

- Borkovec, T. D., & Sharpless, B. (2004). Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 209-242). New York, NY: Guilford Press.
- Orsillo, S. M., Roemer, L., & Barlow, D. H. (2003). Integrating acceptance and mindfulness into existing cognitive-behavioral treatment for GAD: A case study. *Cognitive and Behavioral Practice, 10*(3), 222-230.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 54-68.
- Roemer, L., Salters Pedneault, K., & Orsillo, S. M. (2006). Incorporating Mindfulness- and acceptance-Based Strategies in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 51-74). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.

#### 12.1.3. Obsessief compulsieve stoornis

- Hannan, S. E., & Tolin, D. F. (2005). Acceptance and Mindfulness-Based Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 271-299). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., Adkins, A. D., & The Mindfulness Research, G. (2004). A Mindfulness-Based Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder. *Clinical Case Studies, 3*(4), 275-287.

#### 12.1.4. Paniekstoornis

- Levitt, J. T., & Karekla, M. (2005). Integrating Acceptance and Mindfulness with Cognitive Behavioral Treatment for Panic Disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 165-188). New York, NY: Springer Science + Business Media.

### 12.1.5. Post traumatische stress stoornis

- Batten, S. V., Orsillo, S. M., & Walser, R. D. (2005). Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 241-269). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Follette, V., Palm, K. M., & Pearson, A. N. (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 24(1), 45-61.
- Follette, V. M., Palm, K. M., & Hall, M. L. R. (2004). Acceptance, Mindfulness, and Trauma. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 192-208). New York, NY: Guilford Press.
- Palm, K. M. (2005). An examination of mindfulness: Assessment and relationship to PTSD. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(1-B), 568.
- Vergara, T. L. (2006). Understanding and treating complex posttraumatic stress: Approaching mindfulness. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 66(9-B), 5109.

### 12.1.6. Sociale fobie

- Arana, D. (2006). The practice of mindfulness meditation to alleviate the symptoms of chronic shyness and social anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(5-B), 2822.
- Bogels, S. M., Sijbers, G. F. V. M., & Voncken, M. (2006). Mindfulness and task concentration training for social phobia: A pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(1), 33-44.
- Henry, J. R. (2003). The effects of brief ruminating, distracting, and mindfulness interventions on public speaking anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(6-B), 2920.
- Herbert, J. D., & Cardaciotto, L. (2005). An Acceptance and Mindfulness-Based Perspective on Social Anxiety Disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 189-212). New York, NY: Springer Science + Business Media.

## 12.2. Agressie

- Diebold, J. C. (2004). Mindfulness in the machine: A mindfulness-based cognitive therapy for the reduction of driving anger. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(10-B), 5212.
- Murphy, R. (1995). The effects of mindfulness meditation vs progressive relaxation training on stress egocentrism anger and impulsiveness among inmates. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 55(8-B), 3596.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Adkins, A. D., Wahler, R. G., Sabaawi, M., et al. (2007). Individuals with mental illness can control their aggressive behavior through mindfulness training. *Behavior Modification*, 31(3), 313-328.
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., Myers, R. E., & The Mindfulness Research, G. (2003). Soles of the Feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24(3), 158-169.

## 12.3. Depressie

- Allen, N. B., & Knight, W. E. J. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 239-262). New York, NY: Routledge.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and Coping with Dysphoric Mood: Contrasts with Rumination and Distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.
- Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1053-1067.
- Morgan, S. P. (2005). Depression: Turning toward Life. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 130-151). New York, NY: Guilford Press.

## 12.4. Eetstoornissen

- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness and acceptance in the treatment of disordered eating. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 23(4), 281-300.

- Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy applied to binge eating: A case study. *Cognitive and Behavioral Practice, 12*(3), 351-358.
- Kristeller, J. L. (2003). Mindfulness, wisdom, and eating: Applying a multi-domain model of meditation effects. *Constructivism in the Human Sciences, 8*(2), 107-118.
- Kristeller, J. L., Baer, R. A., & Quillian Wolever, R. (2006). Mindfulness-Based Approaches to Eating Disorders. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (pp. 75-91). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Wilson, G. T. (2004). Acceptance and Change in the Treatment of Eating Disorders: The Evolution of Manual-Based Cognitive-Behavioral Therapy. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 243-260). New York, NY: Guilford Press.

## 12.5. Psychose

- Chadwick, P., Taylor, K. N., & Abba, N. (2005). Mindfulness Groups for People with Psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33*(3), 351-359.
- Mills, N. (2001). The experience of fragmentation in psychosis: Can mindfulness help? In I. Clarke (Ed.), *Psychosis and spirituality: Exploring the new frontier* (pp. 211-221). Philadelphia, PA: Whurr Publishers.

## 12.6. Seksualiteit

- Brotto, L. A., & Heiman, J. R. (2007). Mindfulness in sex therapy: Applications for women with sexual difficulties following gynecologic cancer. *Sexual and Relationship Therapy, 22*(1), 3-11.
- Mayland, K. A. (2005). The impact of practicing mindfulness meditation on women's sexual lives. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 66*(4-B), 2340.

## 12.7. Suicide

- Birnbaum, L., & Birnbaum, A. (2005). The technique of guided mindfulness meditation in suicide. In J. Merrick & G. Zalsman (Eds.), *Suicidal behavior in adolescence: An international perspective* (pp. 331-348). London, England: Freund Publishing House 372 pp.
- Williams, J. M. G., & Swales, M. (2004). The Use of Mindfulness-Based Approaches for Suicidal Patients. *Archives of Suicide Research, 8*(4), 315-329.

## 12.8. Verslaving

### 12.8.1. Marlatt en collega's

- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., et al. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors, 20*(3), 343-347.
- Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors, 30*(7), 1335-1341.
- Marlatt, G. A., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Bowen, S. W., Parks, G. A., Macpherson, L. M., et al. (2004). Vipassana Meditation as a Treatment for Alcohol and Drug Use Disorders. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 261-287). New York, NY: Guilford Press.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G. A., & Walker, D. (2005). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 19*(3), 211-228.

### 12.8.2. verslaving overig

- Alterman, A. I., Koppenhaver, J. M., Mulholland, E., Ladden, L. J., & Baime, M. J. (2004). Pilot trial of effectiveness of mindfulness meditation for substance abuse patients. *Journal of Substance Use, 9*(6), 259-268.
- Breslin, F. C., Zack, M., & McMMain, S. (2002). An information-processing analysis of mindfulness: Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(3), 275-299.
- Heidenreich, T., Schneider, R., & Michalak, J. (2006). Achtsamkeit: Ein neuer Ansatz zur Psychotherapie suchtigen Verhaltens / Mindfulness: A new approach on psychotherapy for addictive behavior. *Sucht: Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis, 52*(2), 140-149.

Hoppes, K. (2006). The Application of Mindfulness-Based Cognitive Interventions in the Treatment of Co-occurring Addictive and Mood Disorders. *CNS Spectrums*, 11(11), 829-851.

### **12.9. Diverse stoornissen**

- Arcari, P. M. (1997). Efficacy of a workplace smoking cessation program: Mindfulness meditation vs cognitive-behavioral interventions. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 57(10-B), 6174.
- Lundgren, J. D. (2005). A mindfulness-based behavioral treatment for weight loss. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(7-B), 3714.
- Noe, A. (2005). Self psychology, buddhism, and mindfulness meditation: An integrated conceptualization and treatment approach for women experiencing post-abortion distress. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65(10-B), 5416.
- Ostafin, B. D., Chawla, N., Bowen, S., Dillworth, T. M., Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2006). Intensive Mindfulness Training and the Reduction of Psychological Distress: A Preliminary Study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(3), 191-197.
- Stewart, T. M. (2004). Light on Body Image Treatment: Acceptance Through Mindfulness. *Behavior Modification*, 28(6), 783-811.

## **13. Behandeling van specifieke somatische stoornissen en problemen**

### **13.1. Kanker**

- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., et al. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363-373.
- Tacon, A. M. (2006). Developmental Health Contextualism: From Attachment to Mindfulness-Based Therapy in Cancer. In M. E. Abelian (Ed.), *Trends in psychotherapy research* (pp. 1-32). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

### **13.2. Pijn**

- Nash Mc Feron, D. E. (2006). Mindfulness in the treatment of chronic headache pain. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67(5-B), 2841.
- Siegel, R. D. (2005). Psychophysiological Disorders: Embracing Pain. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 173-196). New York, NY: Guilford Press.
- Walloch, C. L. (1998). Neuro-occupation and the management of chronic pain through mindfulness meditation. *Occupational Therapy International*, 5(3), 238-248.

### **13.3. Overige stoornissen**

- McMillan, T. M., Robertson, I. H., Brock, D., & Chorlton, L. (2002). Brief mindfulness training for attentional problems after traumatic brain injury: A randomised control treatment trial. *Neuropsychological Rehabilitation*, 12(2), 117-125.
- Mills, N., & Allen, J. (2000). Mindfulness of movement as a coping strategy in multiple sclerosis: A pilot study. *General Hospital Psychiatry*, 22(6), 425-431.

## **E. Boekrecensies**

### **1. Recensies: Hayes, et al. (2004). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition.**

- Batten, S. V., & Santanello, A. P. (2007). Review of Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 406-407.
- Cairns, D. (2006). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. *Behaviour Change*, 23(1), 85-86.
- Gaudio, B. A. (2006). Review of Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition and A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 13(1), 101-104.
- Greenlee, D. (2006). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 256.



- Haigh, E. A. P., & Fresco, D. M. (2005). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. *Behavior Therapist*, 28(5), 108-109.
- Hinrichsen, H. (2005). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. *European Eating Disorders Review*, 13(6), 436.
- Jabbarpour, Y. M. (2006). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. *Psychiatric Services*, 57(6), 894.
- Lewis, L. (2006). Book reviews: Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 70(2), 175.
- Mulligan, M. P., & Mistler, B. J. (2006). Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. *British Journal of Guidance and Counselling*, 34(3), 425-426.
- Paul, H. A. (2006). Review of Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. *Child and Family Behavior Therapy*, 28(2), 73-82.
- Persaud, R. (2006). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. *British Journal of Psychiatry*, 188(1), 94.
- Simmons, A. M., & Acheson, D. T. (2006). Review of Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive Behavioral Tradition. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(4), 376-377.
- Torneke, N. (2005). Book Review: Mindfulness and Acceptance; Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(2), 124-125.

## **2. Recensies: Segal et al. (2002). Mindfulness- based Cognitive Therapy for depression: A New Approach to Preventing Relapse.**

- Mindfulness-based cognitive therapy for depression. (2002). *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71(6), 363.
- de Silva, P. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 629-630.
- Laidlaw, T. M., & Dwivedi, P. (2004). Combining cognitive, emotional, behavioural and, dare we say it, the spiritual: A review of Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. *Contemporary Hypnosis*, 21(4), 205-209.
- Morgan, D. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *Psychotherapy Research*, 13(1), 123-125.
- Niemiec, R. M. (2005). The Expansion of Mindfulness Meditation. *PsycCRITIQUES*, 50(23), No Pagination Specified.
- Rohan, K. J. (2003). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse and Overcoming Resistance in Cognitive Therapy. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 66(3), 272-281.
- Rokke, P. D., & Robinson, M. D. (2006). Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 654-655.
- Sabaawi, M. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Journal of Child and Family Studies*, 12(1), 121-123.
- Seiple, R. J. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(4), 370-371.
- Stone, A. B. (2005). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. *Psychiatric Services*, 56(9), 1165-1166.
- Telner, J. I. (2005). Review of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 432.
- Torneke, N. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse: Book review. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(4), 193-194.
- Witt, P. H. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Journal of Psychiatry and Law*, 30(2), 271-274.

## **3. Recensies: Germer et al. (2005). Mindfulness and psychotherapy.**

- Greenlee, D. (2006). Mindfulness and psychotherapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(3), 400.
- Lewis, L. (2006). Mindfulness and psychotherapy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 70(1), 83-84.
- Pauley, G. (2006). Review of Mindfulness and psychotherapy (2005). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79(4), 650-651.
- Rossy, L. (2005). Mindfulness: More Than Just a New Technique. *PsycCRITIQUES*, 50(46), No Pagination Specified

#### 4. Overige recensies

- Curtin, K. (2007). Review of Staying focused in the age of distraction: How mindfulness, prayer & meditation can help you pay attention to what really matters. *Illness, Crisis, and Loss*, 15(1), 69-82.
- Goldner, M. (2004). Mindfulness and meditation. *Complementary Health Practice Review*, 9(3), 213-214.
- Kaplan, E. Mindfulness matters. *PsycCRITIQUES*. 2004, No Pagination Specified.
- Marlatt, G. A., & Bowen, S. (2006). Mindfulness Meditation as a Treatment Intervention. *PsycCRITIQUES*, 51(36), No Pagination Specified.
- Stelmach, L. B. (1996). Review of Attentional processing: The brain's art of mindfulness. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 50(3), 328-329.

#### F. Overige literatuur

- \* Benoit, P. J., & Benoit, W. L. (1986). Consciousness: The mindlessness/mindfulness and verbal report controversies. *Western Journal of Speech Communication*, 50(1), 41-63.
- Brinkerhoff, M. B., & Jacob, J. C. (1999). Mindfulness and quasi-religious meaning systems: An empirical exploration within the context of ecological sustainability and deep ecology. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 38(4), 524-542.
- Dennett, D., & McKay, R. (2006). A continuum of mindfulness. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(4), 353-354.
- Dukes, T. P. (2001). Father and son mindfulness: The psychodynamics of loving attention. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(1-B), 544.
- Franey, J. (2002). Ethical mindfulness and professional development in local education authority psychology services. *Educational and Child Psychology*, 19(1), 46-60.
- Hoffman, E. H., & Hoffman, C. D. (2006). *Staying focused in the age of distraction: How mindfulness, prayer & meditation can help you pay attention to what really matters*: Oakland, CA, US: New Harbinger Publications.
- Jacob, J. C., & Brinkerhoff, M. B. (1999). Mindfulness and subjective well-being in the sustainability movement: A further elaboration of multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 46(3), 341-368.
- Ketterer, R. (1988). Spiritual friendship: The influence of time, focus, mutuality, mindfulness, support and stress on a peer self-help dyad. *Dissertation Abstracts International*, 49(5-B), 1993.
- Maaske, J. (2002). Spirituality and mindfulness. *Psychoanalytic Psychology*, 19(4), 777-781.
- Puhvel, J. (2000). Memory, shmemory, lest we forget mnemosyne: The vocabulary of memory and mindfulness in antiquity. In E. Tulving (Ed.), *Memory, consciousness, and the brain: The Tallinn Conference* (pp. 3-6). New York, NY: Psychology Press.
- Raguse, H. (2005). Erinnerung, Eingedenken und das Problem einer psychoanalytischen Hermeneutik / Memory, mindfulness, and the problem of psychoanalytic hermeneutics. *Psyche: Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen*, 59(Suppl), 11-21.
- Rosenberg, E. L. (2004). Mindfulness and consumerism. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 107-125). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sprague, S. C. O. (2000). The treatment effect of initial session unique outcome mindfulness in narrative therapy: An exploratory study. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 61(4-B), 2223.
- Street, W. R. (1994). Attitude)ehavior congruity, mindfulness, and self-focused attention: A behavior-analytic reconstruction. *Behavior Analyst*, 17(1), 145-153.