

Mindfulness, de kunst van 'liefdevolle achtzaamheid', in context

Saskia van Deursen, kinder- en jeugdpsychiater, Lorentzhuis (Haarlem)



Modernisme; 1e orde denken

- Lijden=(Psycho-)Pathologie
- Onafhankelijke werkelijkheid
- De 'landkaart' is abstracte weergave van het 'terrein'
- De behandelaar is expert
- Stabiel zelf
- Vermindering van lijden door genezing

Postmodernisme; 2e orde denken

- Lijden volgt uit problemen en omgang met beperkingen, ontstaan in relaties
- Werkelijkheid is een constructie
- De 'landkaart' scheidt het 'terrein' en vice versa
- Zelf is een geconstrueerd verhaal
- Hoewel verschillend zijn behandelaar en client gelijkwaardig in deskundigheid
- Het lijden vermindert door herformuleren, deconstructie of externaliseren van het probleem/ verhaal/onveilige relaties

Rituelen

Zieke/relatie

Ziekte

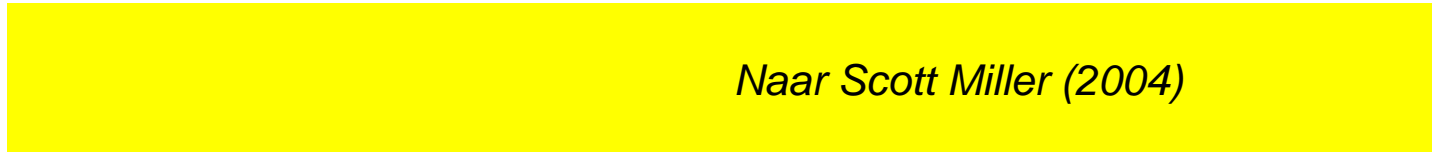
- narratieve-
 - collaboratieve-
 - solution focused-
systeemtherapie
 - strategische gezinstherapie
- p
o
s
t
m
o
d

- neurofeedback
 - EMDR
 - NLP
 - EFT
 - CGT
 - evidence based practice
 - medicatie/electroshock/TCS
- m
o
d
e
r

- Rogeriaanse therapiën
- e
r
n
i
s
m
e

- psychodynamische therapiën
 - psychoanalyse
- n
i
s
m
e

Ideën/gnosis

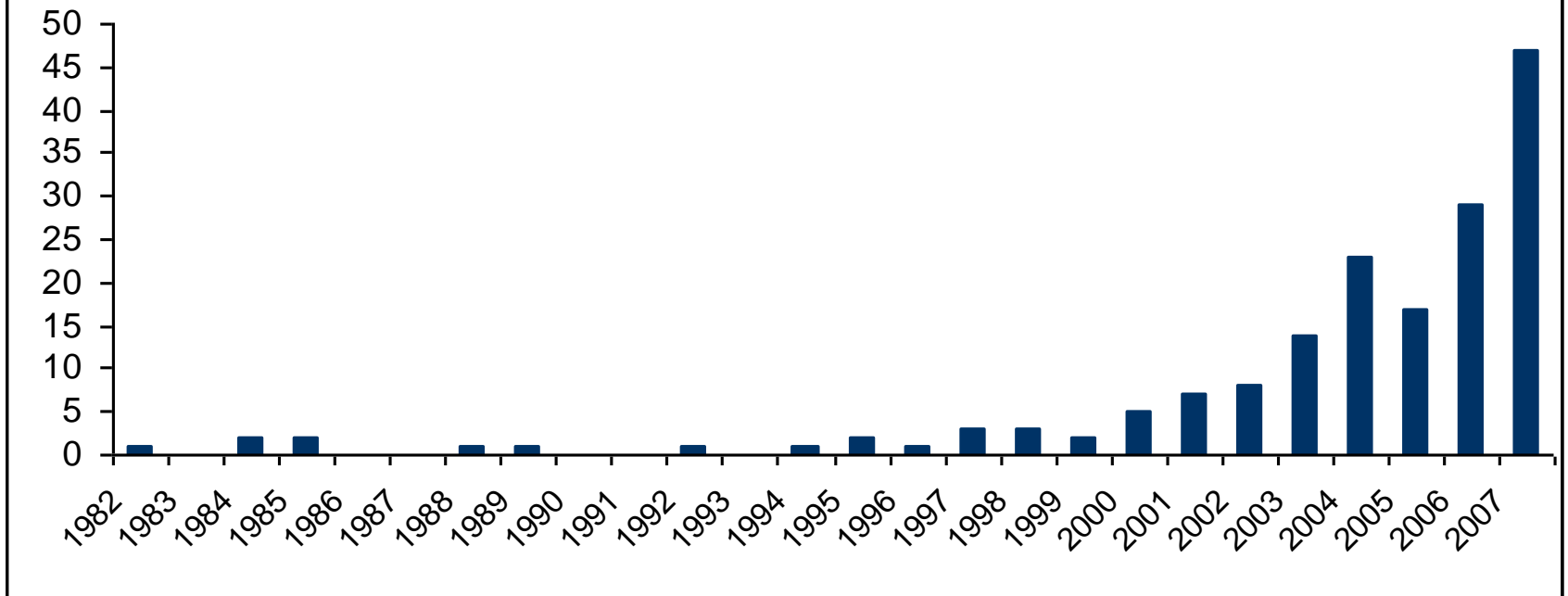


Naar Scott Miller (2004)

boeddhisme en wetenschap

- Cognitieve gedragstherapie: Kabat Zinn; Taesdale, Segal, Williams ; Linnehan... <2000
- Postmoderne systeemtherapie: H. Anderson; D. Gehart; S. de Shazer; M White; K Gergen... > 2000
- Neurobiologie en evolutietheorie: R. Hanson: 'Buddha's brain', D. Siegel: 'Mindsight' , beide boeken: 2010

Publications with "mindfulness" in title since 1982



Fabrizio Didonna (2009)

Mindfulness is aandacht geven op een speciale manier; doelbewust, op het moment zelf en zonder oordeel.

def. J. Kabat Zinn, Williams (2008)



Boeddhistische kennis theorie

- ❑ De drie kenmerken van de werkelijkheid zoals deze zich aan ons voordoet; Dukkha=lijden; Anicca= onbestendigheid; Annatta=non-self
- ❑ Sonyata=Leegte
- ❑ De vier nobele waarheden; Dukkha, Tanha, Nirvana en de vierde:
- ❑ Het nobele achtvoudige pad

T. Malinen (2009)

De eerste nobele waarheid: Dukkha

1. Geboorte, ziekte, dood
2. Tegenslag
3. Missen
4. Identificatie met, *hechten* aan:
 - Rupa=Lichaam
 - Vedana=Gevoel
 - Sanna=Cognities
 - Sankhara=Intentie
 - Vinnana=Gewaar zijn.....*hechten aan Papanca*

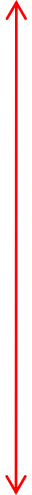
PAPANCA:

- Automatische gedachten....Cognitieve gedragstherapie (Beck)
- Mentaliseren.... Psychoanalyse (Fonagy)
- Theorie of mind.....Kinderpsychiatrie (Baron-Cohen)
- Spiegelneuronen..Neurobiologie (Rizzolatti/Iacoboni)
- Higher order consciousness..Neurowetenschap (Edelman/Parry)

Falen



Dis-stress



(Psycho-)pathologie



**Automatische
vlucht-vecht-verstar
reacties**



De tweede nobele waarheid: de onheilzame toestanden

- Begeerte=Tanha
- Haat=Dosa
- Avijja=Onwetendheid

“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 van het lijden zijn.”



De derde nobele waarheid

- Nirvana: bevrijding van het lijden

*Het Accepteren van het onvermijdelijke en het
Helder zien van het beïnvloedbare*

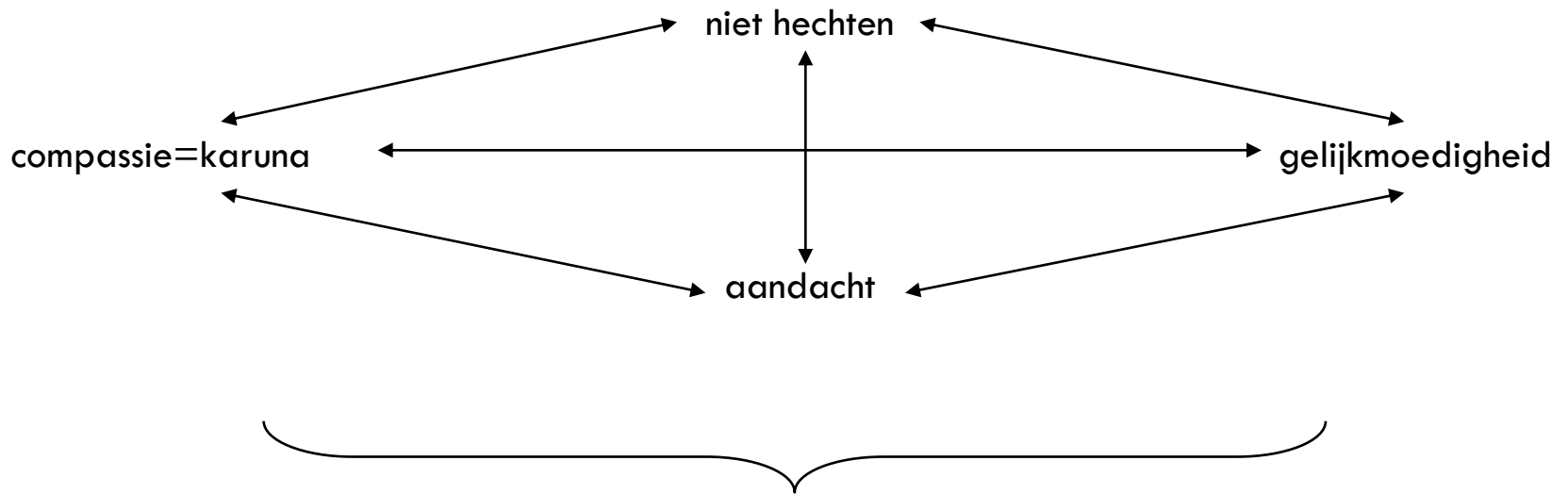
De zeven factoren —→ Heilzame toestanden

- | | | |
|----|------------------|--|
| 1. | Mildheid | Niet-begeerte: onzelfzuchtigheid/niet-hechten |
| 2. | Geduld | Niet-haat: compassie |
| 3. | Frisse open blik | Niet-verblindings: helder zien/inzicht/aandacht |
| 4. | Vertrouwen | |
| 5. | Niet streven | |
| 6. | Loslaten | |
| 7. | Acceptatie | |

In het nu



WERKINGSMECHANISME MINDFULNESS



Perspectiefverschuiving

Bishop, 2004

“... In My therapy room a therapist is not safe...being in the not knowing position makes therapist vulnerable, they risk change, too..

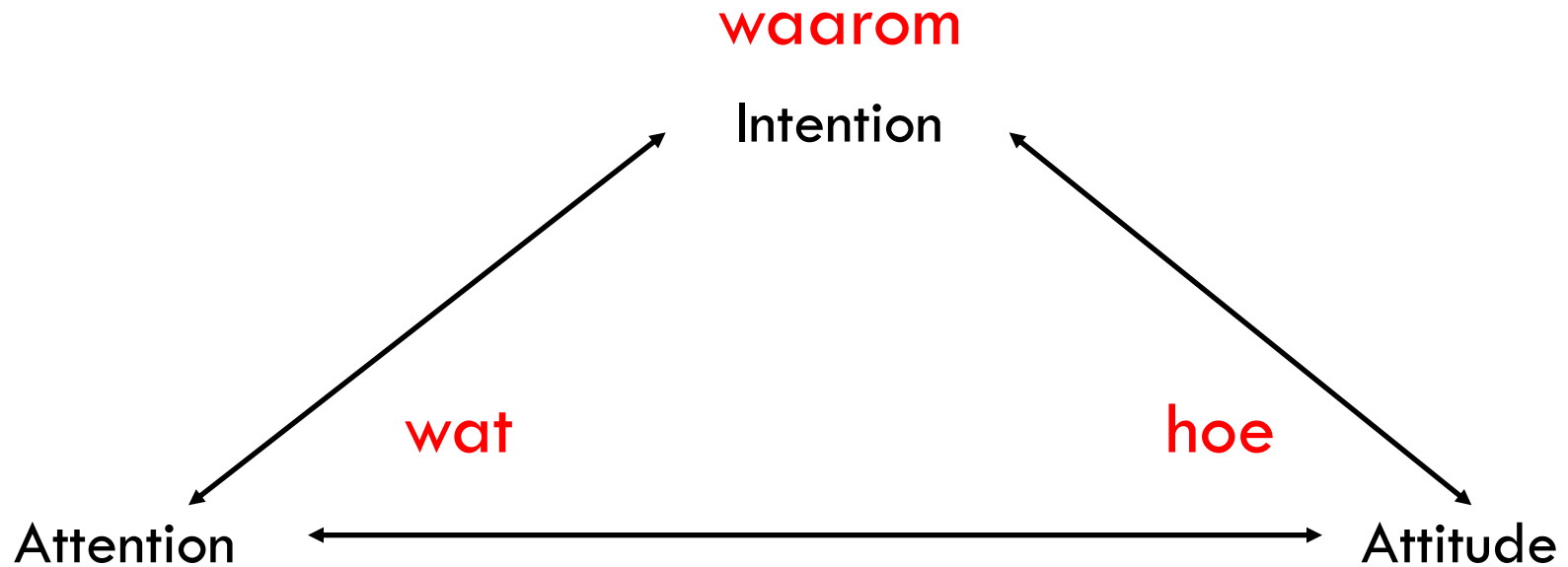
The buddhist approach takes this a step further and says that this process demands **courage**, because one is required to leave the familiar and enter dark and painful areas of the other's world.

In other therapies, a therapist comes armed with techniques, but a buddhist therapist can not rely on such anchors....”

D. Gehart, 2008



Mindfulness, liefdevolle achtzaamheid



Shapiro (2006)



De rol van ademen en lichaam bij:

1. Shamantameditatie=Concentratie
2. Vipassanameditatie=Helder zien/inzicht

“Always mindful, one breathes in; Mindful, one breathes out”

“While breathing in long, **one knows: “I breathe in long.”** While breathing out long, **one knows: “I breathe out long.”**”

“While breathing in short, **one knows: “I breathe in short.”** While breathing out short, **one knows: “I breathe out short.”**”

“One trains oneself: **Sensitive to sensations, perceptions and feelings,** I breathe in, I breathe out.”

“One trains oneself: **Sensitive to mental formations,** I breathe in, I breathe out.”

“One trains oneself: **Sensitive to impermanence and change,** I breathe in, I breathe out.”

De adem:

1. Constant waarneembaar
2. Verbonden aan alle zintuigelijke ervaringen en mentale vormen
3. Longen grootste orgaan
4. Uniek detecteerbaar veranderingsritme
5. Bewust en onbewust!

Grossmann, 2007

De vierde nobele waarheid: het nobele achtvoudige pad

1. Juiste zienswijze
2. Juiste gerichtheid
3. Juiste spreken
4. Juist handelen
5. Juiste levensonderhoud
6. Juiste inspanning
7. Juiste aandacht
8. Juiste concentratie

Mindfulness > psychotherapie

- Concentratiebeoefening
- Directe ervaring van adem en lichaam >> Taal
- Acceptatie >> beïnvloeding van lijden
- Communiceren **met** >> Communiceren **over**
- Affectieve Moed >> Cognitieve 'Not Knowing'
- Compassie >> Empathie
- Therapeutische relatie met **zelf** >> Therapeutische relatie met de **ander**
- Mede/Intermenselijkheid >> Gelijkwaardigheid
- Bekwamen/oefenen >> Kennis vergroten
- Zijn >> Doen

ASPECIFIEKE WERKZAME FACTOREN:

Extratherapeutic/clientfactors: 40%

Therapeutic Alliance: 30%

Allegiance: 15%

SPECIFIEKE FACTOR

Model/technique: 15%

Lambert, 1999

Client/Extratherapeutic Factors (87%)

Treatment Effects 13%

ASPECIFIEKE FACTOREN

Feedback Effects: 15-31%

Alliance Effects: 38-54%

Model/Technique *Delivered*:

Expectancy/Allegiance

Rationale/Ritual (General Effects) : 30-?%

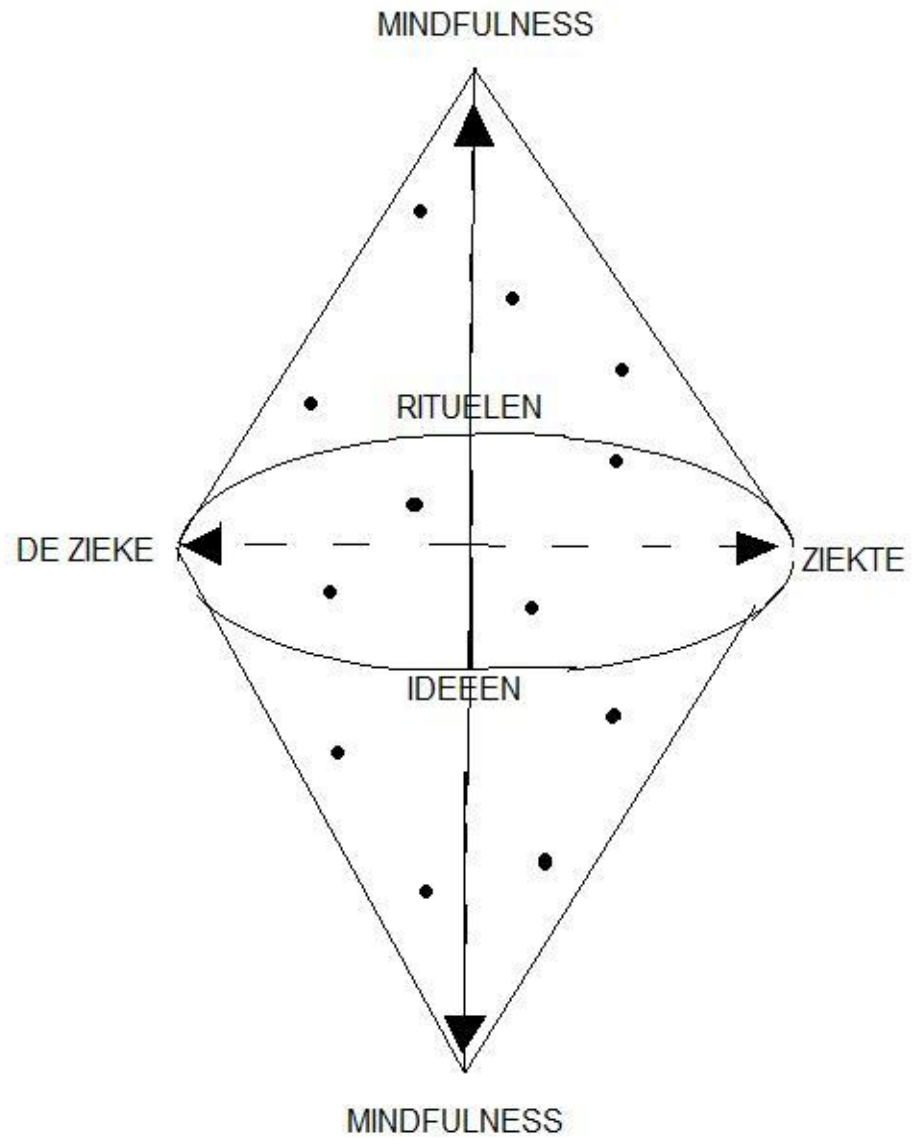
Therapist Effects : 46-69%

SPECIFIEKE WERKZAME FACTOR:

model/technique: 8%

Wampold, 2001





Modernisme=1e orde denken
ziekte-gericht

Postmodernisme=2e orde denken
zieke-gericht

Boeddhisme=3e orde
stress/falen

De
waarheid
is:

singulair
universeel

pluriform
contextueel

‘sonyata’/leegte

De rol
van
taal:

verwijst naar
sociale realiteit
monoloog

creëert
sociale realiteit
dialogoog **over**

‘verblindend’
adem en lichaam, centraal
dialogoog **met**

Denken

“either/or”

“and/and”

“neither/nor”



Modernisme=1e orde

zieke-gericht

Kennis
is: kopie of representatie
van de werkelijkheid

Kennis
is mogelijk
want: de 'landkaart' is
abstracte weergave
van het 'terrein'

Doel van
kennis is: wetten en regels

Methode
kennis is: gecontroleerd
onderzoek
'evidence based practice'

Postmodernisme=2e orde

zieke-gericht

de werkelijkheid is een
constructie

'landkaart' scheidt
het 'terrein' en vice versa

'creating agency'

kwalitatief, narratief
proces-onderzoek

Boeddhisme=3e orde denken

stress/falen

de werkelijkheid is de
directe ervaring

de 'landkaart'=
het 'terrein'

liefdevolle achtzaamheid
bewustzijnsvergroting

meditatie
practice-based evidence'



Modernisme=1e orde

ziekte-gericht

product-georiënteerd

cgt, emdr, ipt, ps.an.ther.

eft. dbt msft (ebp-producten)

specifieke werkzame factoren expliciet

aspecifieke werkzame factoren impliciet

Effectmeting van ziekte/ klachten, *voor en na*

behandeling; SCL90, BSI, OQ45, Core

Postmodernisme=2e orde

zieke-gericht

product en ontvanger

Collaboratieve, solution-focused

Narratieve scholen

aspecifieke factoren deels

impliciet, deels expliciet

???

Boeddhisme= 3e orde denken

stress/falen-gericht

aanbieder en ontvanger

geweldloos verzet(Omer)

open dialogue(Seikulla)

collaborative problemsolving(Greene)

feedback-cdoi(Miller/duncan)

Mindfulness(Kabatt Zinn)

aspecifieke factoren volledig

expliciet en *beoefend*

Outcome Rating Scale en Session

Rating scale, *tijdens behandeling*

Modernisme=1e orde

ziekte-gericht

Routine meet het algemene effect -
Outcome (bij grote groepen clienten)
Monitoring: van het specifieke product/model
op de specifieke ziekte,
ongeacht context, comorbiditeit,
gezin, tijdsbeeld, setting,
en zieke

Postmodernisme=2e orde

zieke-gericht

boeddhisme=3e orde denken

stress/falen-gericht

Meet unieke, persoonlijke,
effect van specifieke
werkzame factoren, op
specifieke stress- en
functioneren, bij deze
specifieke client-behande-
laar-combinatie, met in
achtneming van context,
ziekte, tijdsbeeld, setting

4^E ORDE DENKEN

Evolutie

Ervaren ↔ 2e Orde denken ↔ 1e Orde denken ↔ Ervaring (...) etc.

Ontogenese

Zijn ↔ Bewust zijn ↔ Zelfbewust zijn(identiteit) ↔ Zijn (...) etc.

Mindfulness/cdoi/cps/open dialoog/geweldloos verzet

Achtzaam ↔ Bedachtzaam ↔ Zelfbedachtzaam ↔ Achtzaam (...) etc.

liefdevol

