

Boeken

Mindfulness in de klinische praktijk

Essentiële vaardigheden

S.M. Pollak, T. Pedulla, R. Siegel

Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam 2015 ISBN: 9789057124310



De auteurs van dit praktische boek over mindfulness komen uit de Verenigde Staten van Amerika, uit Massachusetts, waar zij doceren vanuit hun brede ervaring als onder andere psychotherapeut met daarbij mindfulness. Weer een boek over dit onderwerp, dacht ik even stiekem. Maar als hypnotherapeut werd ik er heel blij van, omdat het helder is geschreven, praktisch te gebruiken is en ook inspirerend werkt voor de therapeut zelf. Een boek dat bij iedere therapeut in de kast behoort te staan, ongeacht diens achtergrond en therapievorm. Op internet zijn voor de bezitters van dit boek geleide meditaties te downloaden voor de therapeut en voor de cliënten.

In het voorwoord beschrijven ze het doel van dit boek: een praktijkgerichte handleiding voor het kiezen, aanpassen en integreren van mindfulnessoefeningen in de psychotherapie. De tijd is er rijp voor en klinici zien mindfulness als een heilzaam middel dat diagnoses overstijgt en onderliggende oorzaken aanpakt. Het is een actief onderdeel van de meest effectieve psychotherapieën. Ook is de effectiviteit aangetoond bij: depressie; angst; chronische pijn; verslaving; slapeloosheid en obsessieve-compulsieve stoornissen. In dit boek staan richtlijnen, want schrijven ze: 'Net als in de mindfulnessmeditatie op zich ligt onze focus op flexibiliteit, 'in het moment zijn', en vaardig reageren op wat zich aandient.

Het boek bestaat uit tien hoofdstukken, die ingeleid worden met een mooie passende uitspraak over het onderwerp. Tussendoor staan diverse oefeningen in aparte kaders. Vanaf hoofdstuk 4 worden er klinische voorbeelden van patiënten gegeven, deze voorbeelden zijn erg interessant om te lezen.

In hoofdstuk 1 wordt uitgelegd wat mindfulness inhoudt en welke rollen het kan vervullen in de therapie. Hoofdstuk 2 gaat over de therapeut zelf met als openingszin: 'Het fundament om een meer -mindful therapeut- te worden zijn eigen mindfulnessmeditaties.' Het verhoogt de effectiviteit van de therapeut. Een formele oefening is bijvoorbeeld: de 'patiënt komt niet opdagen'- meditatie. Hoofdstuk 3 heet *Mindfulness cultiveren in de therapeutische relatie*. Hier worden suggesties gegeven hoe mindfulnessmeditaties

ingezet kunnen worden voor het versterken van de therapeutische relatie.

Hoofdstuk 4 gaat over concentratie oefenen door de geest te focussen met als motto: 'Meditatie is geen vlucht voor het leven ... maar een voorbereiding op werkelijk in het leven zijn.' Tich Nhat Hanh (Murphy, 2002, p. 84)

Opvallend vond ik het stukje over 'Realistisch zijn', als meditatie niet goed voelt voor de patiënt. Je goed voelen is niet het doel van meditatie, je kunt groeien door moeilijke ervaringen. In het Afrikaanse gezegde staat: 'Kalme zeeën maken geen vaardige zeevaarders.'

Hoofdstuk 5: *Open aandacht. De geest verruimen*. In de inleiding staat: Mindfulness leert ons ons leven duidelijker te zien.

Meditatieleraren zien open aandacht als een krachtig zoeklicht dat alle dingen kan verlichten wanneer ze in ons bewustzijn opdoemen.'

In een klinisch voorbeeld is er een patiënt die zich ontmoedigd voelde omdat hij zo lang al klachten had. Hij realiseerde zich dat het nooit te laat was om 'naar het licht te keren'. Sharon Salzberg (2011) schrijft: 'Wanneer je het lichtknopje op de zolder omdraait maakt het niet uit of het tien minuten, tien jaar of tien decennia donker is geweest.' Een mooie oefening is om 'de lucht is blauw' toe te laten voegen aan veroordelende gedachten.

Hoofdstuk 6: *Liefdevolle vriendelijkheid en compassie. Het hart erbij betrekken*. Zoals de Dalai Lama al zei: 'Compassie is geen luxe. He is noodzakelijk voor het overleven van de mens.' (in Halifax, 2012) Voor therapeuten is compassie een levenslijn die ons helpt veerkrachtig te blijven als we met lijden te maken krijgen. En de schrijvers ontdekten dat vooral compassie waarschijnlijk een genezende factor is in de meeste psychotherapie. Hoofdstuk 7: *Gelijkmoedigheid. Balans vinden*. Hier komt de Bergmeditatie goed tot zijn recht.

Hoofdstuk 8: *Mindfulness toegankelijk maken*. Er wordt een voorbeeld gegeven van een dialoog-meditatie, die goed kan werken met mensen die net beginnen te mediteren.

Hoofdstuk 9: *Het bepalen van de volgorde van de oefeningen voor een individuele patiënt*.

Hoofdstuk 10: *Voorbij symptoombestrijding. Mindfulness verdiepen*.

In de bijlage staan oefeningen voor mensen met specifieke stoornissen en dat is erg prettig, zodat je voor een cliënt zo een aantal oefeningen kunt uitkiezen. Tot slot, ik vind dit boek een must voor iedere therapeut, die openstaat voor mindfulness in zijn of haar praktijk en leven.