Mindfulness in therapie, coaching en andere helpende gesprekken

Mindfulness heeft veel facetten en er is verwarring rond het begrip mindfulness. Er zijn meerdere definities in omloop en het woord 'mindfulness' wordt op verschillende manieren gebruikt: als meditatietechniek (formele mindfulness-meditatie), als geestestoestand (mindful zijn), als vaardigheid (mindful handelen) en als behandelmethode (de toepassing bij psychische problemen).

Mindfulness kan toegespitst worden op therapie, coaching en andere helpende gesprekken biedt dan een aandachts- en emotieregulatietraining. Mindfulness is het opmerken en toelaten van gedachten en gevoelens die er op dit moment zijn. Het kan geleerd worden door gerichte aandachtoefeningen en kan heel concreet geïntegreerd worden in bestaande therapiemethoden en trainingen bij allerlei psychische klachten. Centraal in deze praktische toepassing van mindfulness staat dat men oude, ingesleten en automatische emotionele reactiepatronen leert herkennen als ze zich voordoen, waarbij de aandacht gericht wordt op de emotionele reacties bij het patroon. Uit dit steeds weer bewust worden en toelaten (exposure) ontstaat er geleidelijk verwerking, acceptatie en ruimte om op een andere manier te handelen.

Eenvoudig uitgedrukt is mindfulness in therapie en coaching 1) opmerkzaam zijn van wat er op dit moment ervaren wordt (zintuiglijke indrukken, gedachten en gevoelens); 2) toelaten wat er ervaren wordt zonder automatisch maatregelen te nemen in het denken (analyseren, plannen, fantaseren, beoordelen, redeneren) of in het gedrag (vermijdingsgedrag, afleiding zoeken).

Wetenschappelijk onderzoek naar de werkingsmechanismen van mindfulness is nog vrij recent. Als verklaring worden o.a. genoemd: decenteren, psychologische flexibiliteit, handelen vanuit waarden, zelfcompassie, spiritualiteit, veranderingen in het brein en veranderingen in aandacht en werkgeheugen en de therapeutische empathie.

Een eenvoudig verklaringsmodel dat helder is en goed aansluit bij wat al bekend is over de werkingsmechanismen van andere psychologische interventies is een verklaring die uitgaat van het reguleren van aandacht en emoties.

Dat mindfulness werkt omdat het de aandacht- en emotieregulatie traint geeft patiënten en behandelaars houvast. Dit kan eenvoudig aan patiënten worden uitgelegd met alledaagse voorbeelden of met behulp van een recente probleemsituatie die de patiënt onlangs zelf heeft meegemaakt.
Er is bij emotionele problemen altijd sprake van een aanleiding die gevolgd wordt door onaangename, pijnlijke gevoelens. Hierop ontstaat een afwijzende reactie: er is iets mis, dit is vervelend, dit wil ik niet en het moet ophouden. Daarna worden er tegenmaatregelen genomen om de vervelende lichamelijke reacties en gedachten op te lossen door een bepaalde manier van denken en handelen.

Door de aandacht te trainen wordt men zich sneller bewust van dit patroon en kan men beter de aandacht bij de taak houden zonder direct impulsief en automatisch te reageren. Men leert, als het ware op afstand, de eigen toestand en activiteiten waar te nemen. Dit levert niet alleen inzicht op maar geeft ook de ruimte en de keuze om op een andere, passende manier te reageren.
Bovendien wordt bij het mediteren geleerd om afleidingen op te merken en er niet verder op in te gaan. Omdat gevoelens de moeilijkste afleidingen zijn is mediteren een voortdurend leerproces in het flexibel omgaan met lastige lichamelijke reacties en gedachten: emotieregulatie. Deze combinatie van het oefenen van de aandacht en het flexibel omgaan met gevoelens zorgt voor een afname van psychische problemen en een betere gezondheid.