

## Het nut van mindfulness en meditatie voor leefstijlcoaching

Literatuur:

- Annita Rogier, Coachen bij stress en burn-out.
- Daniel Goleman & Richard J. Davidson, Meditatie: De blijvende effecten op lichaam en geest.
- Frans van Heel, De weg van meditatie naar integratie

Dit onderzoeksverslag heb ik geschreven voor de opleiding leefstijlcoaching van Sonneveld Opleidingen, waar het onderdeel was van de eindtoets. Aanleiding om over dit onderwerp een verslag te schrijven was dat naar mijn indruk meditatie en mindfulness tijdens bepaalde lesonderdelen als uitwisselbare termen door elkaar werden gebruikt. Dat riep bij mij direct de behoefte op om duidelijk te maken dat meditatie niet hetzelfde is als mindfulness, ook al kun je mindfulness misschien wel als een vorm van meditatie zien.

Tijdens de lessen deden we gezamenlijk enkele malen mindfulness oefeningen. Op een of andere manier schuurden deze oefeningen met mijn beleving van meditatie, omdat er continue iemand door je meditatie heen zit te praten om je bewustzijn ergens naartoe te sturen. Het bracht mij daardoor eerder onrust dan rust. Eerder het gevoel van gecontroleerd worden dan van vrijheid. Bij de reflecties op deze oefeningen bleek dat ik niet de enige was die moeite had met deze 'meditaties'. Diverse deelnemers hadden vraagtekens bij het nut en het effect van deze oefeningen. Voor mij voldoende reden om dit verslag te schrijven.

In de psychotherapie en bij vakgebieden die hieraan grenzen zoals stress coping zijn mindfulness oefening een integraal onderdeel. Zo ook in het boek over Coachen bij stress en burn-out van Annita Rogier. In dit boek worden diverse aandachtsoefeningen beschreven als hulpmiddel om de cliënten beter te leren omgaan met stress. De auteur gebruikt voor deze oefeningen verschillende termen als mindfulness, gewaarwordingsoefening en de oefening 'bewust worden van het hier en nu'.

Al deze op aandacht gebaseerde oefeningen hebben hun oorsprong in het oefenprogramma MBSR. Dit programma is in 1979 op de University of Massachusetts Medical School ontwikkeld door John Kabat-Zinn. MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction en werd in eerste instantie ingezet als alternatieve aanpak voor (chronische) pijn en stressreductie. In de loop van de jaren werd het toepassingsgebied steeds breder en begon het bijna op een wondermiddel te lijken voor allerlei moderne 'ziekten' waar de medische wetenschap niet direct een antwoord op had.

De universiteit van Nijmegen heeft zelfs een nationaal expertisecentrum opgericht; Radboudumc Centrum voor Mindfulness. Dit centrum heeft als doel mindfulness-based interventies in de gezondheidszorg en daarbuiten toe te passen en wetenschappelijk te evalueren. Daarnaast biedt het centrum scholings- en opleidingsmogelijkheden op het gebied van mindfulness. Omdat deze programma's vanuit wetenschappelijke instituten hun weg in de samenleving vinden moet het wel werken, zou je denken.

Over de werkzaamheid van op mindfulness gebaseerde therapeutische toepassingen komt de laatste jaren ook steeds meer kritiek. Als je googelt op de term mindfulness krijg je als eerste suggestie de aanvullende termen 'zin en onzin'. De zoekresultaten die op basis van deze combinatie van

tevoorschijn komen, bestaan uit verwijzingen naar diverse artikelen in week- en dagbladen waarin het effect van mindfulness in twijfel wordt getrokken.

### **Wat is mindfulness nu eigenlijk?**

De term mindfulness vindt zijn oorsprong in het Pali. Dit is een oude taal, zoals het Latijn, waarin de oudste boeddhistische teksten zijn geschreven. De term Mindfulness zoals bedoeld door John Kabat-Zinn wordt in deze teksten aangeduid met de term 'sati'. Deze term kan echter op verschillende manieren worden vertaald. Het kan 'aandacht' betekenen maar ook bewustzijn, retentie, opmerkzaamheid of scherpzinnigheid.

Eigenlijk verwijzen al deze duidingen van het woord sati naar aspecten van de geest, die een rol spelen bij oosterse meditatiemethodes. In het boek dat ik heb geschreven over meditatie beschrijf ik dat wanneer je verschillende aspecten van de geest als uitgangspunt neemt voor je meditatie, dit eigenlijk ook resulteert in verschillende meditatietechnieken, waarvan mindfulness er een is. Deze verschillende technieken hebben vervolgens ook een ander effect op lichaam en geest. Hierover dadelijk nog meer. Mindfulness verwijst dus eigenlijk naar één aspect van de term sati, terwijl de oorspronkelijke term eigenlijk wil verwijzen naar een breder spectrum van de (meditatieve) geest.

Als mensen het in deze tijd over mindfulness hebben doelen ze dus op de MBSR van John Kabat-Zinn en daarvan afgeleide programma's. De definitie die John Kabat-Zinn formuleerde voor mindfulness is: "Het bewustzijn dat voortkomt uit doelbewuste aandacht, in het hier en nu, zonder over de zich ontwikkelende ervaring te oordelen." Deze vorm van mindfulness heeft zijn oorsprong in de traditie van het Theravada boeddhisme en in het bijzonder de vipassanameditatie die uit deze traditie voortkomt.

Deze definitie zegt niets over de wijze waarop mindfulness wordt beoefend. In de authentieke vipassanameditatie krijg je voorafgaand aan de meditatiesessie een opdracht mee, waarmee je vervolgens uren of dagen aan de slag gaat. In mijn beleving staat dat in schril contrast met de mindfulness oefenervaringen die ik heb ondergaan. Deze duurden maximaal een half uur en worden voortdurend begeleid door aanwijzingen van de instructeur.

John Kabat-Zinn en de schrijvers van het door mij gebruikte boek, Daniel Goleman en Richard J. Davidson, zijn studievrienden die hun meditatieve ervaring voornamelijk bij leraren van de Theravada traditie hebben opgedaan. Deze schrijvers en onderzoekers gebruiken een iets andere definitie voor mindfulness: "Een variërende aandacht die alles gadeslaat wat we ervaren, zonder te oordelen of op een andere manier te reageren." Zij gebruiken de term 'variërende aandacht' om deze te onderscheiden van meditatie waarbij een gefocuste aandacht, oftewel concentratie centraal staat.

Mediteren met variërende of met gefocuste aandacht zijn verschillende oefeningen dan wel technieken die een ander effect op de geest bewerkstelligen. De auteurs geven aan dat dit verschil belangrijk was voor de onderzoeken die ze hebben gedaan. Als je het effect van een oefening wil weten, dan wil je namelijk ook zeker weten dat mensen hetzelfde doen. Een van de manco's die zij bij hun meta-studies constateerden was dat bij onderzoek naar mindfulness onvoldoende aandacht was voor deze verschillende technieken, waardoor je dus ook niet weet wat er eigenlijk is gemeten.

Een ander manco bij deze onderzoeken is dat er geen gebruik werd gemaakt van een actieve controlegroep waarbij gebruik wordt gemaakt van een oefenprogramma zonder enige grondslag. De

auteur Richard Davidson heeft wel een onderzoek gedaan met zo'n actieve controlegroep. Hij heeft met zijn onderzoeksteam daarvoor een oefenprogramma 'uit zijn duim gezogen' dat hij Health Enhancement Program (HEP) noemde met allerlei verzonden en 'geleende' oefeningen voor ademhaling, ontspanning, beweging en houdingcorrectie.

De instructeurs die hiervoor werden opgeleid wisten niet dat het om een fake programma ging ter controle voor een mindfulness programma tegen stressreductie. Zij waren dus net zo positief gemotiveerd over hun programma als de mindfulness instructeurs. Het bleek dat de scores van de studenten die meededen aan een van beide programma's om stressreductie te onderzoeken gelijk waren.

De conclusie van onder andere dit onderzoek is dat de gerapporteerde voordelen uit de beoefening vooral moeten worden toegeschreven aan verwachtingen, de sociale hechting in de groep, positieve motivatie van de instructeur en andere uitkomst gestuurde kenmerken. Met andere woorden de gerapporteerde voordelen zijn niet zozeer het gevolg van mindfulness, maar signalen dat mensen positieve hoop en verwachtingen hebben. Op basis van dit en vergelijkbare onderzoeken is het effect van mindfulness voor stressreductie vergelijkbaar met een placebo-effect.

Mijn mening is dat een placebo-effect op zichzelf niet slecht is. Het is wel zo dat een placebo alleen werkt zolang je het gebruikt en zolang je erin gelooft. Kortdurende programma's hebben dus ook een kortdurend effect. Zo'n programma is zinvol wanneer je een kortdurend effect beoogt, bijvoorbeeld om de ervaring van pijn tijdelijk te reduceren. In de context van een programma voor stressreductie waarin je eigenlijk structurele veranderingen beoogt is een kortlopend mindfulnessprogramma minder effectief.

### **Wat is mediteren dan eigenlijk?**

Mediteren is een veel gebruikte term. Het is een containerbegrip geworden dat zich moeilijk laat vatten in één sluitende definitie. De oorspronkelijke term meditatie komt uit onze latijns-christelijke traditie, waarmee men doelde op een theologische en later filosofische beschouwing van de geest en de relatie van de mens tot God en de universele Waarheid. Daarnaast hebben mensen op basis van massamedia en internet zelf een beeld over meditatie gevormd, waardoor de betekenis voor de buitenstaander nog diffuser wordt.

Om meer duidelijkheid te krijgen over de term mediteren beschrijf ik in mijn boek over meditatie daarom ten eerste wat mediteren in ieder geval niet is. Mediteren is niet hetzelfde als ontspanningsoefeningen doen. Het is geen vorm van zelfbeschouwing dan wel zelfanalyse. Het is niet je laten meevoeren door muziek, of door de suggesties van een ander (je instructeur) die je vertelt wat je voelt of waarneemt. Het is ook niet wandelen in de natuur of genieten van de verschijnselen van de natuur, zoals de ondergaande zon of het ruisen van de wind in de bladeren.

Hoewel al deze (non-)activiteiten prettig zijn en een functie kunnen hebben bij leefstijl coaching zijn ze niet inwisselbaar met meditatie. Cortland Dahl, Antoine Lutz en Richard Davidson hebben voor hun psychologisch onderzoeken onderscheid gemaakt in drie soorten meditatie:

- Mindful meditatie die gericht is;
  - op het ontwikkelen van aandacht, bijvoorbeeld met behulp van concentratie op ademhaling, tellen, of op een object;
  - op het ondergaan van een diepgaande waarneming van een ervaring;

- op een open mentale aanwezigheid met als doel een soort van meta-bewustzijn te ontwikkelen.
- Constructieve meditatie bestaat uit methodes die gericht zijn op het cultiveren van deugdzame eigenschappen, bijvoorbeeld liefdevolle vriendelijkheid.
- Deconstructieve meditatie bestaat uit zelfwaarnemingsmethodes om het karakter van de ervaring te doorgronden. Ze omvatten zogenaamde non-duale technieken die naar een toestand leiden waarin de alledaagse cognitie niet meer de boventoon voert.<sup>1</sup>

Hoewel je met deze drie categorieën al veel diverse meditatiemethodes omvat, is het ook een afbakening waarmee je andere methodes uitsluit. Om de scope van hun onderzoek te overzien was het voor de betreffende wetenschappers functioneel om zich te beperken tot deze categorieën.

Ik heb meditatie geleerd volgens de taoïstische en boeddhistische traditie die gericht was op het realiseren van andere doelen, bijvoorbeeld voor het activeren van je energie en het herstellen van je innerlijke balans. Met behulp van deze technieken ontwikkel je een subtiel innerlijk lichaamsbewustzijn en kun je de perceptie van je zelf en van je omgeving veranderen.

Het ontwikkelen van een subtiel innerlijk lichaamsbewustzijn reduceert niet per sé stressreacties, maar je leert ze wel in een veel vroeger stadium waar te nemen. Daardoor kun je er ook eerder op reageren, bijvoorbeeld door de waargenomen spanning weer los te laten. In dat geval combineer je de verworvenheid van de meditatie met aangeleerde vaardigheden om spanning los te laten. De verandering van zelfperceptie en van de omgeving kan de cliënt de ruimte geven om op een andere manier te kijken naar wat een zinvol leven voor hem inhoudt en andere onderwerpen van de vitaliteitspyramide.

### **Wat brengt mindfulness en mediteren in de context van leefstijlverandering**

Om te beginnen is het goed te beseffen dat mindfulness en andere vormen van meditatie ook negatieve effecten kunnen hebben. Op internet zijn genoeg deelnemers te vinden, bijvoorbeeld auteur en televisiemaker Stine Jensen, die melding maken van negatieve effecten van zowel korte als langdurige meditatiesessies. Milde klachten zijn hoofdpijn, zenuwtrekjes en andere oncontroleerbare bewegingen. Bij mensen met psychosegevoeligheid (zoals Stine Jensen) kan het zelfs een psychose trigger zijn. Het lijkt mij goed hierbij stil te staan als je als leefstijlcoach zonder ervaring en opleiding met meditatie- of mindfulnessoefeningen aan de slag wilt gaan.

Bij het toepassen van mindfulness of mediteren in de context van leefstijlverandering is het van belang een onderscheid te maken tussen korte-termijn effecten en structurele veranderingen op het gebied van gedrag en cognitie. Zoals ik al eerder aangaf heeft een kleine investering in een meditatie- of aandachtsoefening ook een klein en kortdurend effect. Het lijkt er in dat geval op dat het niet uitmaakt welke methode je kiest en in welke context je de beoefening doet, omdat het placebo-effect hierbij een belangrijke rol speelt.

Als we kijken naar korte termijn effecten, dan is voornamelijk wetenschappelijk aangetoond dat zich een verminderde reactie van de amygdala voordoet bij stressvolle ervaringen als studenten een programma van 8 weken mindfulness hebben gedaan. Als het om het structureel herstel van stress

---

<sup>1</sup> C. Dahl, A. Lutz, R. Davidson: Reconstructing and deconstructing the Self: Cognitive Mechanisms in meditation practice. Trends in cognitive science.

gaat is het bewijs voor enig voordeel na die dagelijkse beoefening van acht weken meer subjectief dan objectief, en wankel bovendien.

Andere voordelen van aandachtsgerichte meditatie na een beoefening van enkele maanden zijn:

- het sterker worden van de selectieve aandacht
- minder snel afgeleid zijn waardoor het vermogen om gericht te reageren op wat zich aandient sterker wordt.

Verschillende meditatiemethodes hebben ook verschillende effecten. Zo blijken sommige methodes een positief effect te kunnen hebben op het werkgeheugen en weer andere op het concentratievermogen. Al deze positieve effecten beklijven echter niet voor de lange termijn wanneer men stopt met de beoefening.

Bij het mediteren op compassie blijkt dat deelnemers na enkele maanden hun leven als vreugdevoller kunnen ervaren. Uit een meta-studie van tientallen onderzoeken blijkt dat zowel mediteren op compassie als mindfulness (in combinatie met cognitieve psychotherapie) een positief effect kunnen hebben op zware depressies. Er zijn daarentegen weer geen aanwijzingen dat mindfulness beklijvende positieve invloed heeft op lichte depressies.

Wat betreft positieve invloeden op de lichamelijke gezondheid zijn er aanwijzingen dat al na 30 uur meditatie verbetering waargenomen kan worden in de moleculaire kenmerken van de veroudering van cellen. Ook hierbij geldt dat de effecten alleen structureel zijn als de persoon in kwestie de beoefening volhoudt.

Het bleek dat een intensieve retraite van een dag bij deelnemers met jarenlange ervaring op genetisch niveau een gunstige invloed had op hun immuunreactie. Een andere verandering in de biologie is een langzamere ademhaling, die wijst op een vertraging van de stofwisseling. Daarnaast blijkt dat bij gevorderde deelnemers het effect van de meditatie ook nog doorwerkt in de slaap.

Hoewel het bewijs nog geenszins sluitend is, lijkt het erop dat er fysieke neurologische veranderingen kunnen ontstaan door langdurige en intensieve meditatiebeoefening. Er zijn aanwijzingen dat er een sterkere verbinding ontstaat tussen de amygdala en de regulerende circuits in de prefrontale cortex. De verbindingen in de nucleus accumbens die in verband staat met hebzucht en hechting lijken in omvang af te nemen.

Bij een langdurige en intensieve investering is de spirituele context van de meditatiebeoefening juist weer belangrijk aldus de boeddhistisch leraar en psycholoog Han de Wit.<sup>2</sup> Na jaren van dagelijkse beoefening en regelmatige retraites in een spirituele context zijn er aanwijzingen van neurale en hormonale veranderingen, waaronder daling van de cortisolspiegel, die duiden op structurele stressreductie.

Ik noemde al eerder de positieve effecten die meditatie kunnen hebben op een subtiel lichaamsbewustzijn in de context van stressreductie en het herstel van de ervaring van innerlijke balans en harmonie in de context van zingeving. Deze aspecten van meditatie laten zich moeilijk

---

<sup>2</sup> Han de Wit: De witte mens zal die inhoud wel even strippen van alle onnodige frivoliteiten, in: Filosofie Magazine (januari 2021).

wetenschappelijk bewijzen. Het geeft wel aan dat er in de oosterse meditatietradities nog een heel veld van niet onderzochte potentie is waar we echter wel ons voordeel mee kunnen doen.

## Conclusie

Als we terugkijken naar de mijn aanvankelijke vraagstelling dan kunnen we concluderen dat mindfulness niet hetzelfde is als mediteren. Mediteren is een containerbegrip voor diverse methodes om inzicht te krijgen in de werking van de geest en waarmee je op lange termijn mentale en fysieke veranderingen teweeg kunt brengen. Mindfulness is een uit meditatie afgeleid oefenprogramma gericht op het behalen van specifieke doelen, waarbij de beoefening is ontdaan van de spirituele context waaruit het is voortgekomen.

Veel onderzoeken naar de effecten van mindfulness uit het verleden blijken geen goede wetenschappelijke basis te hebben, onder andere omdat er niet met actieve controlegroepen is gewerkt. Daarnaast wordt er nog te weinig onderzoek gedaan naar de negatieve effecten van meditatie-oefeningen, die er wel degelijk blijken te zijn. Bij onderzoeken naar de effecten van mindfulness op stressreductie die wel met controlegroepen zijn gedaan blijkt het kortdurende effect zich niet te onderscheiden van het placebo-effect.

Er wordt vooral onderzoek gedaan naar een aantal specifieke meditatiemethodes, waardoor een heel veld van andere potentieel effectieve methodes buiten beeld blijven. De methodes die wel zijn onderzocht blijken bepaalde kortdurende effecten te hebben en bij beoefenaars met langdurige, intensieve ervaring zijn er aanwijzingen voor psychisch-emotionele en biologische veranderingen die het leven prettiger en zinvoller maken.

Samenvattend blijft de boodschap dat je er alleen uithaalt wat je erin stopt. Met andere woorden met een incidentele mindfulness- of meditatiesessie of met een kortlopende cursus kun je een klein, kortdurend effect realiseren. Ben je bereid om je over te geven aan jarenlang regelmatig mediteren en dat af te wisselen met intensieve retraites in een spirituele context? Dan kun je ook nieuwe kwaliteiten en vaardigheden ontwikkelen.

Wat kun je hier nou mee als leefstijl coach? Zonder ervaring zou ik aanraden om niet zomaar wat te experimenteren met meditatie-oefeningen bij cliënten. Vooral omdat sommigen er ook negatieve effecten van kunnen ervaren, zelfs met risico op het triggeren van een psychose.

Als je zelf ervaring en kennis opbouwt met mediteren kun je je cliënten laten ervaren wat lichaamsbewustzijn inhoudt en wat ze ermee zouden kunnen bereiken. Wanneer blijkt dat een cliënt zich hierin verder wil ontwikkelen kun je hem beter doorsturen naar een ervaren instructeur.