

MINDFULNESS MEDITATIE IN ZIEKENHUIZEN

Een gesprek met Dr. David Dewulf

Meditatie lijkt veelbelovend te zijn, als aanvulling op de klassieke behandeling in de geneeskunde, psychologie en psychiatrie . Een combinatie van Boeddhistische meditatie en klassieke psychologie (training van aandacht en bewustwording) leert een andere manier om met pijn, lijden en ziekte om te gaan. Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek wordt verricht aan het universitair ziekenhuis van Gent. Steeds meer mensen vinden hun weg naar deze training ,doorverwezen door psychologen, dokters en eerdere deelnemers.

* * *

Dokter David Dewulf biedt een 8 lessen programma aan dat westerse psychologie met mindfulness-meditatietechnieken combineert. Dit lijkt zeer efficiënt blijkt te zijn bij o.a. de behandeling van depressie en pijnklachten. Alhoewel de kern van het programma zich steunt op de “4 fundaties van mindfulness” en Dr. Dewulf jarenlang training heeft gevolgd bij verschillende lama’s en andere oosterse meditatie en dharma leraren, verbindt hij zich niet met één of ander meester of systeem en noemt hij zichzelf ook geen boeddhist. Hij stelt dat je alleen maar leerling kunt zijn van jezelf, dat een leer enkel waarde heeft wanneer je die in het diepste van jezelf herkent als waarheid. Je overgeven aan een goeroe kan tijdelijk belangrijk zijn maar betekent uiteindelijk je innerlijke kracht weggeven en je verlaten op een mentaal construct, wat het tegendeel is van wat mindfulness beoogt.

David Dewulf wijdt zich volledig aan de verdere verspreiding van deze meditatievorm in de Westerse wetenschappelijk georiënteerde wereld.. “ Ik beschouw mijn werk als een levensmissie, de uitdrukking van 'the choiceless awareness' die ik in mezelf aanvoel, ik wil delen wat ik in mijn leven als deugdzaam en heilzaam heb ervaren.”

David noemt zichzelf veeleer 'lesgever' dan therapeut. Zijn methode heeft wel therapeutische effecten, maar is er in de eerste plaats op gericht mensen te herstellen via de herkenning van hun eigen kracht en de acceptatie van wie ze in wezen zijn. “Therapie zou betekenen dat het niet goed is waar ik nu ben en dat ik ‘elders’ heil zou moeten vinden. Mindfulness betekent echter op een andere manier kijken naar mezelf: met zachtheid en aanvaarding, het gaat in essentie om niet-oordelende, niet-reactieve aandacht te geven aan je ervaringen en zo ruimte en acceptatie te vinden voor wie je hier en nu bent.” Het zijn dan ook niet alleen patiënten die deelnemen , ook psychologen,psychiaters, huisvrouwen en zakenmensen tonen interesse.

* * *

HET MIRAKEL VAN MINDFULNESS

Mindfulness opent de poort naar een dieper gewaarzijn , naar een innerlijke vrede en wijsheid. In de plaats van voortdurend allerhande doelen na te streven, in plaats van het punt van geluk altijd naar de toekomst te verschuiven, ontdekken we dat geluk hier is of nergens.

'There is no way to happiness, happiness is the way'

Er is alleen maar het nu, zelfs de toekomst komt altijd als het nu. Ook het verleden was ooit 'nu'. We leren de mensen los te komen en afstand te nemen van het alsmaar reproduceren en herkauwen van vroegere gebeurtenissen. En contact te nemen met de eenvoud en de schoonheid van dit moment. Er is de pijn en we willen daarvoor geen afleiding zoeken. We zien de pijn en we gaan er zacht contact mee zoeken, we laten toe dat ze er is, scheppen een medium waarbinnen de pijn op haar eigen ritme lente, zomer, herfst en winter kent en weer kan verdwijnen.

‘Je kunt in chronische pijn leven en toch gelukkig zijn’

Pijn is wat je echt ervaart, hier en nu als fysieke pijn. Lijden, is datgene wat ons bewustzijn daar allemaal rond creëert, allemaal steeds weer herhaalt en zo in stand houdt. We willen dat proces herkennen, en onze aandacht herrichten. Dat betekent niet dat je gelukkig bent met de pijn, maar dat je er vrede mee hebt gevonden. Je ziet dat er meer is dan de pijn. Als je echt opgenomen bent in lijden zie je alleen maar de pijn en filter je de wereld alleen maar door je pijn, zie je alles alleen maar door je pijn. Wij realiseren: er is pijn, én er is ook meer.

Tezelfdertijd zien we de mooie dingen van het leven, zullen we daar ook van genieten en zo staan we ook open voor de dualiteit. We leren de innerlijke spanning zien zoals ze is, we leren die toe te laten en dat op zich geeft een natuurlijke ontspanning in onze reactieve geest. Als we stoppen met het opbouwen van weerstand, gaat de spanning heel dikwijls vanzelf weg. En als ze niet weggaat, leren we er vrede mee nemen. We worden minder opgenomen in hoe het zou moeten zijn of hoe het niet mag zijn of in wat er misgelopen is in het verleden, waarin je allerhande redenen meent te vinden die je nu het recht geven om je een slachtoffer te voelen of te klagen, maar die je situatie niet positief aanpakken. Het vraagt dikwijls moed om de weg van transformatie en emotionele heling te bewandelen, omdat het veronderstelt dat je loslaat !

DE EFFICIËNTIE VAN MINDFULNESS MEDITATIE

De efficiëntie van de training is o.a. dat mensen leren zich minder te identificeren met hun emoties en overtuigingen. Ze leren er een lossere relatie mee aan te gaan en staan daardoor op een vrijere en meer aanvaardende manier in het leven. Ze zien dat er overal waarheid in zit en dat ieder mens 'zijn eigen waarheid' heeft. Het gaat niet langer meer over 'of / of' maar over 'en / en'.

Cursisten die bijvoorbeeld veel boosheid of agressie voelen, worden op die manier echt geholpen; ze kunnen die emoties of de obsessieve relatie die ze ermee zijn aangegaan verzacht. Telkens opnieuw leren we loslaten en telkens opnieuw doen we dat met de glimlach. Uiteindelijk blijken bepaalde emotionele herinneringen ons minder in de greep te hebben en draag je minder emotionele bagage mee. Verlichting zie ik dan ook letterlijk: je wordt lichter. Je draagt minder irritatie en wrok mee, minder emoties.

De training blijkt zeer efficiënt te zijn voor mensen die lijden aan depressies. Patiënten die er al drie hebben meegemaakt blijken zeer gevoelig te zijn (80 % kans) om weer te hervallen.

‘Van mensen die de training volgden blijkt dat de kans om te hervallen in depressie te halveren’

Voor acute depressie is de beste behandeling klassieke psychotherapie, omdat de mensen dan niet in staat zijn de oefeningen te doen. Maar wanneer ze hersteld zijn is het een doeltreffende manier om een volgende depressie te vermijden. Als je weet dat depressie het hoofdprobleem van de westerse maatschappij wordt, is de bijdrage die we hieraan kunnen leveren toch wel zeer belangrijk. Meditatiebehandeling kan wellicht binnenkort deel gaan uitmaken van de standaardtherapie en -behandeling.

EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOCHE TRAINING

De methode wordt “Mindfulness Based Cognitive Therapy “ (MBCT) genoemd, en die is voor 85 tot 90 % gebaseerd op de therapie van Jon Kabat-Zinn, maar nog iets meer gestructureerd door de aanwezigheid van cognitieve technieken en een ‘welzijnsplan’. De training loopt over acht weken en wordt progressief opgebouwd. Elke week heeft een specifiek thema.

Les één gaat bijvoorbeeld over de 'automatische piloot', je leert bedachtzaam te zijn op het feit dat je alles automatisch doet, zonder erbij na te denken. Het nadeel is dat je daardoor vaak je stemming niet onder controle hebt. “ *Er is geen grotere vijand dan je eigen ongetrainde geest*” zei ooit een van mijn leraren. Je leert contact te maken met de ademhaling en met je lichaam via de bodyscan. **Les twee** leert je omgaan met de barrières van meditatie (gebrek aan tijd, pijn, gestoord worden, innerlijke spanning en onrust,...). De **derde les** gaat over aanwezig blijven in je lichaam tijdens de yogaoefeningen. De **verdere lessen** gaan o.a. over 'toelaten en laten zijn', contact maken met een ruimer gewaarzijn, communicatie, zelfacceptatie, de relativiteit van gedachten, hoe ik omga met negatieve gevoelens, de zoektocht naar geluk, welzijn en de kwaliteit van je leven ... De cursisten krijgen cd's mee naar huis, die hen helpen de meditatie te beoefenen gedurende de week. Er wordt gevraagd dat ze drie kwartier tot een uur per dag oefenen. De oefeningen veranderen iedere week, en gaan over meditatie, yoga, bodyscan en exploratieoefeningen. Het is belangrijk dat de oefeningen consequent worden gedaan, op die manier worden bepaalde mentale vaardigheden aangeleerd en eigen gemaakt.

‘In feite vormt de basis de 2500 jaar oude instructies van de Boeddha’

Men begint er eveneens met bedachtzaamheid op de ademhaling, bedachtzaamheid op het lichaam, waarna men overgaat naar het leren werken met pijnlijke sensaties bij meditatie, geluiden, gedachten en emoties in een progressieve opbouw doorheen de acht weken. Er wordt ook een gewerkt rond plezierige en onplezierige ervaringen. Voor veel mensen is dat een hele openbaring, een fundamentele oefening waarbij de gewaarwording en de bedachtzaamheid echt worden aangescherpt. Ze worden zich bewust van datgene wat in de boeddhistische psychologie wordt omschreven als ‘*gehechtheid/aversie/begoocheling*’, iets wat in ‘themadagen’ nog verder wordt uitgewerkt.

Ze ontdekken bijvoorbeeld dat datgene wat plezierig is ook vaak verdriet of angst betekent, omdat het niet zal blijven duren en men het wil ‘vasthouden’, in de plaats van gewoon te genieten van het moment. Anderen ontdekken dat ze zichzelf heel moeilijk het plezier kunnen toelaten en daar komen we dan aan wat we 'ruminatie' noemen.

'Ruminatie' gaat over de ervaring die er is en alle gedachten daar rond. 'Rumineren' wil zeggen dat men probeert problemen op te lossen door er eindeloos over na te denken, men richt de aandacht naar binnen, naar negatieve emoties en gedachten, men piekert constant. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die op zulke manier proberen hun problemen op te lossen verder in een neerwaartse spiraal geraken.

Mindfulness kan, via klassieke meditatietechnieken, de mensen vrijmaken van ruminatie. Ze leren herkennen wanneer ze rumineren en daarbij is vooral belangrijk dat dit gebeurt zonder dit te oordelen en zo leert men zichzelf volledig te accepteren zoals men nu is. Men wil immers vaak 'zichzelf zijn' door iemand anders te zijn dan men nu is. Mindfulness leert niet meer te oordelen en jezelf te aanvaarden zoals je nu bent, waar je ook bent, wie je ook bent. Of ook de titel van een boek “ *Being nobody , going nowhere*” Eigenlijk is dit ontdekken dat je al alles bent, hier en nu.

Naast de 8 weken training zijn er nog **vervolgdagen**, die dieper op de diverse (boeddhistische) thema's ingaan. Zo is er bijvoorbeeld een reeks van drie vervolgdagen die samen horen en waarin “*gehechtheid, afkeer / aversie en begoocheling*” nader worden onderzocht. De vervolgdagen zijn bedoeld voor mensen die een zekere meditatie-ervaring achter de rug hebben (zen of vipassana of mindfulness meditatie)

Mindfulness versus klassieke cognitieve therapie

In de eerste les bijvoorbeeld leren de mensen aandacht te geven aan de ademhaling en stellen ze vast dat dit niet goed lukt, dat ze continu aan het denken zijn en over die gedachten niet echt veel controle hebben. Ze springen van de hak op de tak, in het Boeddhisme wordt dat ‘*the monkey-mind*’ genoemd. We leren ze een bepaalde focus te kiezen en daar telkens naar terug te keren wanneer ze vaststellen dat ze ervan afdwalen. Veel mensen echter gaan zichzelf veroordelen wanneer ze de bewegingen van die ‘apengeest’ vaststellen. Eén van de vaardigheden die dus worden aangeleerd is, dat wanneer men zich daarvan bewust worden, men met mildheid en zonder oordeel kunnen zeggen ‘dit is de natuur van de geest’. Je herkent het en feliciteert: je bent ontwaakt uit het onbewuste proces. Daarbij probeer je de inhoud van je gedachten niet te veranderen.

Dit staat radicaal tegenover klassieke, cognitieve therapie, waar men zichzelf probeert te overtuigen van positieve gedachten (bv ik ben waardevol) en negatieve gedachten (bv ik ben waardeloos) uit het leven wil bannen. In mindfulness doen we dat niet. De realiteit is dat er altijd momenten zullen zijn dat je jezelf waardeloos vindt en er zullen ook momenten zijn dat je jezelf waardevol vindt, dat hoort bij de dualiteit van het leven. Het gaat erom dat je leert hoe je in een depressieve periode jezelf kunt verbinden met je gedachten, ervaringen en emoties zodat ze je niet overweldigen. We leren een andere relatie met negatieve gedachten te bewerkstelligen. We zijn 100 % eerlijk met hoe we ons nu voelen, en we kijken er ook naar. En dat is in feite de eerste en tweede Nobele Waarheid die lijden en ontevredenheid poneert: er is lijden en er is een oorzaak. Ergens het niet kunnen aanvaarden dat de dingen zijn zoals ze zijn en ze continu anders willen. Daarin zit al de volledige leer van de Boeddha. Maar wat doet onze ongetrainde, reactieve geest daarmee? Ontkennen en wegduwen van wat we onplezierig vinden, afleiding zoeken! Verschillende onderzoeken (van Westerse wetenschappers) tonen echter aan dat het onderdrukken van onplezierige ervaringen / gedachten en het ‘zoeken van afleiding’ wel een tijdje werken, maar geen blijvend positief effect hebben. Het echt kijken naar wat er gebeurt, naar wie we zijn en wat we ervaren en dat ook toelaten, zorgt daar tegenover voor een diepe emotionele transformatie. En dat is wat we doen in mindfulness...of zoals Tao zegt:

‘Er is een tijd om vóór te zijn, er is een tijd om achter te zijn, er is een tijd om vreugde te ervaren, er is een tijd om verdriet te ervaren...’.

We leren dus open te staan voor de dualiteit van het leven, want op deze aarde vertoeven zijn we gebonden aan deze dualiteit.

GEEN RITUELEN, GEEN AFGEBAKEND BOEDDHISME

In mindfulness werken we niet met rituelen. De Boeddha is niet via rituelen verlicht, maar via bepaalde mentale trainingen die hij vastberaden heeft beoefend. En dat is wat we de mensen leren, los van het idee van boeddhisme. De Boeddha was geen boeddhist, en ik noem mezelf ook geen boeddhist. Boeddhisme is een benaming die achteraf werd gegeven en ik vind het beperkend om alles in een kadertje te plaatsen. Of zoals het radicaal wordt uitgedrukt: ‘*If you meet the Buddha, kill him*’.

Mindfulness is vrij worden van kaders, want we stoppen alles in kaders om ons veilig te voelen, om de dingen te verstaan, we willen begrijpen uit angst.

Er zijn drie stadia in de bewustwording: eerst is er de *'onwetendheid'*, waarin we onbewust de neigingen van onze geest ondergaan.. Het tweede stadium is *'weten'*, je krijgt een zeker inzicht in de gang van zaken. Het gevaar is hier dat dit tot een zekere hoogmoedigheid kan leiden, dat je je beter gaat voelen dan de mensen rond je of dat je jezelf gaat hechten aan een spirituele leer of hiërarchie. Het derde stadium is *'niet-weten'*. Kunnen vrede vinden met niet-weten is het hoogste weten, omdat je op dat moment open bent voor de wijsheid van dit unieke moment. Je kunt je niet wapenen voor het volgende moment door je *'mentaal'* voor te bereiden.

'De werkelijkheid past niet in een mentaal construct. Elk moment heeft iets totaal unieks en kunnen we alleen met een open hart creatief tegemoet gaan'.

Panna-ceela-samaddhi

Gedurende de lessen bespreken we het Achtvoudige Pad niet formeel, maar we bewandelen het wel. De oefeningen zijn vooral op samaddhi (mentale training) gericht, maar door het feit dat het Pad een dynamische cirkel is word ik toch gewaar dat er via de training een spontane, innerlijke ethiek ontstaat. Het lijkt mij dat mindfulness-meditatie teruggaat naar de echte bron van de boeddhistische meditatie, nog voor die in rituelen of vakjes werd gestopt, en ons echt in contact brengt met ons diepste zelf. Er wordt meestal gesproken over het 'juiste' spreken of handelen of levensonderhoud enzovoort, en het wordt ook vertaald als het 'heilhame' spreken, handelen, enz. Of ook als het *'harmonieus'* spreken, handelen, ... Dat laatste lijkt de kern te weerspiegelen, omdat het erop wijst dat je in een bepaalde harmonie komt met je eigen essentie. Door de oefeningen te doen komen veel mensen tot een innerlijke verandering omdat er meer harmonie in je leven komt. Het is heel mooi om te zien dat dit op acht weken tijd kan gebeuren en bijna iedereen die de meditaties beoefent maakt die diepe transformatie mee.

Plannen voor nu en de toekomst

Op het ogenblik wordt MBCT dus op verschillende plaatsen in Vlaanderen aangeboden. Er wordt ook gewerkt aan een opleiding voor professionele lesgevers mindfulness.

Dat neem ik heel ernstig, omdat de kwaliteit van de trainingen belangrijk is. Een jarenlange meditatie-ervaring is bijvoorbeeld essentieel.

In de nabije toekomst, wil ik met een gemotiveerd team oprichten in Vlaanderen met ook een locatie waar mensen retraites, cursussen en dagtrainingen in mindfulness, vipassana, zen,...kunnen volgen. Heel belangrijk dat alles onbaatzuchtig en in een open geest gebeurt en daarvoor ben ik nog op zoek naar medewerkers.

In een volgende fase lijkt het mij essentieel dat mindfulness-training zich uitbreid naar scholen, gevangenissen en de juridische wereld. Samenwerking met het UZ Gent zal daarbij zeer belangrijk blijven. Je kan dit voor een stuk idealisme noemen; ik doe het ook omdat ik het zo belangrijk vind, omdat ik zelf zoveel aan mindfulness heb, en omdat ik merk dat ook andere mensen er zoveel nood aan hebben en daarom wil ik dit aanbieden aan zoveel mogelijk mensen.

Dit artikel verscheen in het najaar 2004 in het tijdschrift voor Shin-Boeddhisme, nr 102, herfst 2004 blz. 17-27.