

Mindfulness en bevrijding van depressie

voorbij chronische ongelukkigheid

Mark Williams

John Teasdale

Zindel Segal

Jon Kabat-Zinn



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: The Guilford Press, 2007.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: René van de Weijer en Stanneke Wagenaar, Hallum
Foto omslag: Stefan Glebowski, Shutterstock
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Bos & co., Amsterdam

Beperkte toestemming tot kopiëren

De uitgever kent de individuele koper van dit boek het onoverdraagbare recht toe om die handouts te vermenigvuldigen waarbij de toestemming tot fotokopiëren in een voetnoot is vermeld. Deze licentie geldt alleen voor u, de individuele koper, voor persoonlijk gebruik.

Copyright © 2007, The Guilford Press
Nederlandse vertaling © 2007, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 249 1
NUR 770

Behalve in de genoemde gevallen mag niets uit deze uitgave worden vervoerdigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding	
<i>Moe van het ongelukkig zijn</i>	1
Hoe je dit boek het beste kunt gebruiken	5
1 'O nee, daar gaan we weer'	
<i>Waarom de somberheid maar niet wil verdwijnen</i>	11
Wanneer somberheid depressie wordt...	
en de depressie maar niet overgaat	15
De anatomie van depressie	17
2 De helende werking van bewustheid	
<i>Het begin van vrijheid</i>	29
De rol van emotie	30
Stemming en geheugen	34
Doe-modus: wanneer kritisch denken zich meldt	
voor een klus die het niet aankan	37
Mindfulness: de kiem van bewustheid	42
3 Mindfulness ontwikkelen	
<i>Een voorproefje</i>	49
Bewust zijn	49
In het huidige moment leven	53
Gedachten beschouwen als voorbijgaande mentale	
gebeurtenissen	54
De automatische piloot uitschakelen	55
Dingen rechtstreeks ervaren	57

Voorbij het gebruikelijke doel kijken	59
Benaderen in plaats van vermijden	61
Mindfulness bij routinebezigheden	62
De frisse lucht van bewustheid	64
4 De adem	
<i>Poort naar bewustheid</i>	67
De geest stabiliseren	67
De adem	71
Bewust lopen	83
Van onbewustheid naar bewustheid	87
5 Een ander soort weten	
<i>De ruminatieve geest uit de weg gaan</i>	89
Gewaarwording door rechtstreekse ervaring...	
in plaats van denken	91
De bodyscan	95
Met bewuste aandacht ontwaken in de ochtend	104
6 Opnieuw contact maken met onze gevoelens	
<i>Met aangename en onaangename gevoelens en gevoelens waarvan we niet weten dat we ze hebben</i>	109
Waarom we onze gevoelens negeren	110
Nieuwe mogelijkheden aanboren	113
De muis in de doolhof	115
Aandachtgerichte yoga	116
Het uitbreiden van de aandacht rond de ademhaling	120
Je eigen barometer aflezen	127
7 Vrienden worden met je gevoelens	131
Vertrouwen op lichaamsbewustzijn	133
De grens aftasten	135
Moeilijke emoties transformeren	140
De weg van eerlijkheid en openheid	145
8 Gedachten zien als spinsels van de geest	151
Gedachten <i>als</i> gedachten zien	153
Zelfkritiek opmerken	158
Vriendschap sluiten met gedachten <i>en</i> gevoelens	163
Gedachten en gevoelens voorbij: keuzeloze bewustheid	165

9 Mindfulness in het dagelijks leven	
<i>Een ademruimte nemen</i>	169
Bewustheid en erkenning	173
De ademruimte gebruiken	176
Keuzes die we kunnen maken na het nemen van een ademruimte	182
De vrijheid om te kiezen	190
10 Het volle leven	195
<i>Jezelf bevrijden van chronische ongelukkigheid</i>	195
Het verhaal van Peggy	198
Het verhaal van David	201
11 De combinatie maken	
<i>Het mindfulnessprogramma inpassen in je leven</i>	209
Week 1 (hoofdstukken 3 en 5)	212
Week 2 (hoofdstuk 4)	213
Week 3 (hoofdstukken 6 en 9)	213
Week 4 (hoofdstukken 6 en 7)	214
Week 5 (hoofdstuk 7)	218
Week 6 (hoofdstuk 8)	218
Week 7 (hoofdstukken 3 en 9)	219
Week 8 (hoofdstuk 10)	222
Meer lezen, websites en adressen	225
Noten	229
Literatuur	233
Index	235
Over de auteurs	243

Inleiding

Moe van het ongelukkig zijn

Depressie pakt je aan.¹ Het is de nachtelijke zwartgalligheid die je van elke vreugde berooft, de rusteloze geest die je wakker houdt. Het is een 'middagdemon' die alleen jij kunt zien, de duisternis die alleen voor jou zichtbaar is.

Als je dit boek ter hand hebt genomen, is de kans groot dat je weet dat dit geen overdreven metaforen zijn. Ieder die met depressie te maken heeft gehad, weet dat die kan leiden tot verlammende angst, enorme persoonlijke onvrede en een hol gevoel van wanhoop. Door de totale vreugdeloosheid en frustratie waarmee de hunkering naar nooit gesmaakt geluk gepaard gaat, kun je je hopeloos, lusteloos en doorgedraaid voelen.

Ieder van ons heeft er alles voor over om dit te voorkomen. Toch kunnen we er, ironisch genoeg, kennelijk niets tegen doen... althans niet voor langere tijd. Minstens de helft van degenen die herstellen van een klinische depressie gaat opnieuw voor de bijl, ook al hebben ze zich door therapie maandenlang beter gevoeld. Als jij behoort tot mensen voor wie duurzaam geluk niet weggelegd schijnt, zul je gekweld worden door het gevoel dat het leven zinloos is – of dat je niet goed genoeg bent, dat je een mislukkeling bent. Je zoekt misschien naar een diepere betekenis, naar het antwoord op de vraag waarom je je zo rot voelt, maar je gedachten blijven in een kringetje ronddraaien. En bij gebrek aan een bevredigend antwoord kunnen de leegte en de wanhoop toenemen. Tot je er, uiteindelijk, wellicht van overtuigd raakt dat er met *jou* iets helemaal mis is.

Maar stel nu eens dat er met jou helemaal niets 'mis' is?

Stel nu eens dat je, net als praktisch ieder ander die aan depressie lijdt, het slachtoffer bent geworden van je eigen verstandige, zelfs heroïsche pogingen om jezelf te bevrijden – als iemand die zich juist steeds dieper in het drijfzand werkt door zijn gespartel om eruit te komen?

We hebben dit boek geschreven om je te laten zien hoe dit gebeurt en wat je eraan kunt doen, door je deelgenoot te maken van recente wetenschappelijke ontdekkingen die ons een volslagen nieuw inzicht hebben gegeven in wat depressie en chronische somberheid in stand houdt.

- In de eerste fase, als onze stemming in een neerwaartse spiraal belandt, is niet de stemming de boosdoener, maar onze reactie erop.
- Onze gebruikelijke inspanningen om eruit te komen, werken averechts: die houden ons juist gevangen in de ellende waaraan we proberen te ontkomen.

Met andere woorden, datgene wat we *doen* wanneer we gedeprimeerd raken, lijkt niet te helpen, omdat onze pogingen om op de gebruikelijke, probleemoplossende manier van de depressie af te komen, het ‘repareren’ van wat er ‘mis’ is, ons juist dieper het moeras in duwen. Het nachtelijke getob over ons leven, de zelfkastijding voor onze ‘zwakte’ wanneer we weer afglijden in somberheid, de wanhopige pogingen om onszelf psychisch en fysiek uit de misère te praten – het zijn allemaal mentale spiraalbewegingen die ons alleen maar verder de diepte in voeren. Iedereen die wel eens nachten achtereen heeft liggen woelen in bed of door eindeloos gepieker afgeleid werd van alle andere zaken van het leven, weet hoe vruchteloos die pogingen zijn. Maar we weten ook hoe gemakkelijk je verstrikt raakt in dit soort mentale gewoonten.

Op de volgende pagina’s en in de teksten die je kunt downloaden van www.nieuwezijds.nl presenteren wij een reeks oefeningen die je in je dagelijks leven kunt doen om je los te maken van de mentale gewoonten die je gevangen houden in je somberheid. Het zijn meditatievormen waarin de laatste inzichten uit de moderne wetenschap en die uit de oude tradities die klinisch doelmatig zijn gebleken, worden gecombineerd met geneeskunde en psychologie. Met behulp van deze ongewone, maar effectieve synthese van verschillende methoden om geest en lichaam te leren kennen, kun je je omgang met negatieve gedachten en gevoelens ingrijpend veranderen. Je leert hoe je uit de neerwaartse stemmingsspiraal kunt breken zodat het geen depressie wordt. *Ons onderzoek heeft aangetoond dat het in dit boek geschetste programma de kans op terugval bij degenen die drie of meer episoden achter de rug hebben, kan halveren.*²

Alle mannen en vrouwen die aan ons onderzoek hebben meegedaan, hadden herhaalde malen perioden van klinische depressie. Maar ook zonder officiële diagnose kun je veel baat bij dit boek hebben. Velen die gebukt gaan onder de wanhoop en pijn van depressie zoeken geen professionele hulp, maar weten niettemin dat ze opgesloten zitten in een chronische zwaarmoedigheid die een grote deel van hun leven beheerst. Als je steeds weer wegzakt in het drijfzand van wanhoop, lusteloosheid en somberheid, zul je naar we hopen in dit boek en de begeleidende teksten op internet iets van mogelijk substantiële waarde vinden, waarmee je je kunt ontworstelen aan de neerwaartse spiraal van neerslachtigheid en je leven een stevige basis van waarachtig geluk kunt geven.

Hoe je de buitengewoon heilzame omslag in je relatie tot negatieve stemmingen precies zult ervaren en wat de gevolgen op de langere termijn zullen zijn, valt moeilijk te voorspellen, omdat dat voor iedereen anders is. De enige manier om erachter te komen of de methode werkt, is je oordeel tijdelijk op te schorten, je er een tijdlang – in dit geval acht weken – volledig aan over te geven en te zien wat er gebeurt. En dat is nu precies wat we van de deelnemers aan onze programma's vragen. Om het proces te verdiepen en concreter te maken vind je op internet geleide meditatie bij dit boek, die je nauwgezet door de beschreven meditatieoefeningen loodsen.

Daarnaast zullen we je aanmoedigen te experimenteren met geduld, zelfmededogen, een open instelling en zachtmoedige volharding. Met behulp van deze eigenschappen kun je je ontworstelen aan de 'aantrekkingskracht' van de depressie. Ze leren je namelijk wat de wetenschap inmiddels heeft aangetoond: dat het goed is alle pogingen te staken om het probleem van je malaise *op te lossen*. Het is zelfs verstandig, omdat onze gebruikelijke manieren om ze op te lossen, de problemen alleen maar verergeren.

Als wetenschappers en klinici kwamen we via een omweg tot een nieuwe visie op wat wel en niet werkt bij terugkerende depressie. Tot het begin van de jaren zeventig van de vorige eeuw concentreerden de wetenschappers zich op het vinden van effectieve behandelingen voor acute depressie – die ellendige eerste episode die dikwijls wordt veroorzaakt door een rampzalige gebeurtenis in het leven van de betrokkene. Die vonden ze in de vorm van antidepressiva, die voor veel mensen nog steeds buitengewoon nuttig zijn in de behandeling van depressie. Toen ontdekte men dat depressie na behandeling vaak terugkomt – en dat die kans per keer toeneemt. Dat veranderde ons totale beeld van depressie en chronische somberheid.

Het bleek dat antidepressiva depressie weliswaar ‘repareren’, maar alleen zolang mensen ze gebruikten. Als ze stopten, kwam de depressie terug, ook al was het soms pas maanden later. De gedachte dat je je leven lang medicijnen zou moeten slikken om het depressiespook buiten de deur te houden, stond patiënt noch arts aan. En dus besloten wij (Zindel Segal, Mark Williams en John Teasdale) aan het begin van de jaren negentig de mogelijkheid te onderzoeken van een geheel nieuwe benadering.

Ten eerste probeerden we uit te vinden waardoor depressie terugkomt – wat het drijfzand bij elke volgende keer verraderlijker maakt. Het blijkt zo te zijn dat bij elke nieuwe episode de verbindingen in de hersenen tussen stemming, gedachten, lichaam en gedrag sterker worden, waardoor de volgende episode zich eerder aandient.

Vervolgens gingen we na wat er aan dit oplopende risico kon worden gedaan. We wisten dat een psychologische behandeling genaamd *cognitieve therapie* doeltreffend was gebleken voor acute depressie en veel mensen had behoed voor een terugval. Maar geen van ons wist hoe het precies werkte. Daar moesten we achter zien te komen – niet louter uit theoretische belangstelling, maar ook omdat het antwoord enorm veel praktische consequenties had.

Tot dan toe werden alle therapieën, zowel antidepressiva als cognitieve therapie, pas voorgeschreven als mensen al depressief waren. Als we nu wisten wat precies het werkzame element was in de cognitieve therapie, zo was onze redenering, konden we mensen die vaardigheden misschien bijbrengen *terwijl ze nog gezond waren*. In plaats van de ramp – de volgende episode – af te wachten, konden we, naar we hoopten, mensen erin trainen die vaardigheden te gebruiken om die in de kiem te smoren en geheel te voorkomen.

Merkwaardig genoeg leidden de verschillende wegen die we alle drie met ons onderzoek waren ingeslagen, ons uiteindelijk naar hetzelfde punt: een onderzoek naar klinische toepassing van meditatieoefeningen om tot een bepaalde vorm van bewustheid te komen die bekend staat als *mindfulness*, afkomstig uit de oude oosterse tradities. Deze oefeningen, die al duizenden jaren behoren tot de boeddhistische cultuur, waren door Jon Kabat-Zinn en zijn collega’s van de University of Massachusetts Medical School aangepast voor gebruik in een medisch kader. Dr. Kabat-Zinn was daar in 1979 een stressreductieprogramma begonnen dat nu bekend staat als *MBSR* of *mindfulness-based stress reduction* (stressreductie door aandachtstraining), en dat steunt op aandachtsmeditatieoefeningen en de toepassing daarvan bij stress, pijn en chronische ziekte. Mindfulness kon ook worden omschreven als *heartfulness*, omdat het in feite draait om een vorm van mededogen

in ons bewustzijn. MBSR blijkt buitengewoon goed te werken bij zowel patiënten met chronische, ondermijnende ziekten en aandoeningen als bij psychische problemen als angst- en paniekstoornissen.³ Dit bleek niet alleen uit veranderingen in gevoelens, gedachten en gedrag, maar ook in de patronen van hersenactiviteit die, naar wij nu weten, ten grondslag liggen aan negatieve emoties.⁴

Ondanks enige scepsis vooraf over de mogelijke reactie van collega's en patiënten op de mededeling dat we meditatie overwogen als preventieve benadering van depressie, besloten we tot een nader onderzoek. We ontdekten al snel dat de combinatie van westerse cognitieve wetenschap en oosterse praktijk precies datgene was wat nodig is om de terugvalcyclus, waarin we blijven malen over wat er fout is gegaan of waarom alles zo anders is dan we zouden willen, te doorbreken

Als de depressie haar slopende werk begint, is veelal onze reactie – om heel begrijpelijke redenen – dat we de nare gevoelens proberen kwijt te raken door ze te verdringen of door ons 'eruit te denken', waarbij verdriet uit het verleden bovenkomt en we al spoken voor de toekomst zien. In ons hoofd proberen we de ene oplossing na de andere uit en het duurt niet lang of de mismoedigheid slaat toe omdat we er maar niet in slagen iets te bedenken om de pijnlijke emoties te verlichten. We verzanden in vergelijkingen tussen waar we zijn en waar we zouden willen zijn, en voor we het weten leven we geheel in ons hoofd. We raken gepreoccupeerd. We verliezen het contact met de buitenwereld, met de mensen om ons heen, zelfs met degenen van wie we het meest houden en die het meest van ons houden. We onttrekken ons de rijke vruchten van het volle leven. Geen wonder dat we ontmoedigd raken en uiteindelijk het gevoel krijgen dat er niets aan te doen valt. Maar juist op dat punt kan mededogende meditatieve bewustheid een enorme rol spelen.

Hoe je dit boek het beste kunt gebruiken

Met behulp van de mindfulnessoefeningen in dit boek kun je tot een heel andere aanpak komen van het eindeloze malen over strategieën dat de kans op depressie alleen maar vergroot. Sterker nog: ze kunnen je helpen je los te maken van dit patroon van mentale activiteit. Mindfulness helpt je pijnlijke momenten uit het verleden en zorgen over de toekomst los te laten. Het vergroot je mentale flexibiliteit, zodat er nieuwe perspectieven opdoemen waar je even daarvoor nog het idee had dat er niets aan te doen was. Mindfulness kan voorkomen dat

de normale somberheid die we allemaal kennen, via een neerwaartse spiraal een depressie wordt. Mindfulness brengt ons namelijk weer in contact met al onze in- en externe hulpmiddelen om te leren, te groeien en te helen – hulpmiddelen waarvan we vaak niet eens geloven dat we ze bezitten.

Een van de vitale hulpmiddelen die we dikwijls negeren of als vanzelfsprekend beschouwen, is ons lichaam. Wanneer we verdwalen in onze gedachten en van onze gevoelens proberen af te komen, hebben we weinig aandacht voor onze lichamelijke gewaarwordingen. Toch vertellen die ons heel wat over wat er emotioneel en mentaal in ons omgaat. Ze kunnen onschatbare informatie geven in onze poging ons aan de depressie proberen te onttrekken. Concentratie op die gewaarwordingen voorkomt niet alleen dat we in de mentale val belanden van kijken in de toekomst of vastlopen in het verleden, maar kan ook de emotie zelf veranderen. In Deel I bestuderen we hoe geest, lichaam en emoties gezamenlijk de depressie versterken en in stand houden en hoe deze theorie, die voortkomt uit geavanceerd onderzoek, ons deze vicieuze cirkel kan helpen doorbreken. We zien hier heel duidelijk dat we allemaal het slachtoffer zijn van gewoontepatronen – in denken, voelen en doen – die onze levenslust en ons besef van de mogelijkheden die we hebben, beperken; en dat er een onvermoede kracht schuilt in het bewust beleven van het huidige moment.

Hoe overtuigend in logisch en wetenschappelijk opzicht ook, de jongste bevindingen zijn niet per se van praktisch nut, onder meer omdat ze via denken en redeneren slechts het hoofd aanspreken. In Deel II word je dan ook uitgenodigd voor jezelf te ervaren wat je kunt missen wanneer je vastloopt in mentale spiraalbewegingen om je sombere gesteldheid te ‘repareren’, en je het contact verliest met andere kanten van je zijn en je intelligentie, waaronder de kracht van mindfulness. Nu is het misschien nog iets abstracts, een zoveelste concept, om te bedenken wat mindfulness voor je eigen geest, lichaam en emoties kan betekenen. Daarom is dit deel bedoeld om je te helpen je eigen mindfulnessmeditatie te ontwikkelen en zelf te ervaren hoe die je kan veranderen en kan bevrijden.

In Deel III leer je die meditatie toe te spitsen op de negatieve gedachten, gevoelens, fysieke gewaarwordingen en gedragingen die samen de spiraal creëren waardoor somberheid in depressie kan veranderen.

In Deel IV komt alles samen in één strategie om intenser en effectiever te leven met alle twijfels die je in het leven tegenkomt, in het bijzonder het spook van terugkerende depressie. Wij geven de verhalen weer van mensen die met mindfulness zijn begonnen vanwege hun depressies en die daardoor zijn gegroeid en veranderd, en we presenteren een

systematisch en gemakkelijk uitvoerbaar 8-wekenprogramma waarin alle in het boek beschreven elementen en oefeningen bijeen zijn gebracht. We hopen dat je alleen al door het boek te lezen en de oefeningen te doen in contact zult komen met je eigen vermogen tot wijsheid en heling op de meest doelmatige, uitvoerbare manier.

Je kunt op allerlei manieren baat hebben bij deze methode. Je hoeft niet meteen het hele 8-weekse programma te doen, al kunnen de voordelen daarvan enorm zijn als je wel zo ver bent. Je hoeft zelfs geen specifiek depressieprobleem te hebben om te profiteren van een of meer van de hier beschreven mindfulnessoefeningen. We hebben vrijwel allemaal last van de automatische denkpatronen die we hier onder de loep nemen – tot we leren hoe we ze moeten aanpakken. Misschien wil je gewoon meer weten over je eigen geest en je innerlijke emotionele landschap. Of uit een soort nieuwsgierigheid experimenteren met een paar mindfulnessoefeningen, misschien in eerste instantie die uit Deel II. Dat zou je er dan weer toe kunnen brengen je voluit in het 8-wekenprogramma te storten en te zien wat er gebeurt.

Even een waarschuwend woord voor we verdergaan. *Ten eerste kost het vaak enige tijd voordat de door ons beschreven meditatieoefeningen hun mogelijkheden ten volle openbaren.* Daarom spreken we ook van ‘oefeningen’. Ze vragen telkens opnieuw een open, nieuwsgierige instelling; het is niet de bedoeling dat je naar een resultaat toe werkt dat de geïnvesteerde tijd en energie moet rechtvaardigen. Voor de meesten van ons is dit echt een nieuwe vorm van leren, maar eentje die de moeite van het proberen waard is. Alles wat we in dit boek melden is bedoeld om je daarbij te ondersteunen.

Ten tweede is het misschien verstandig niet het hele programma te doen als je midden in een klinische depressie zit. Onderzoek lijkt uit te wijzen dat je beter kunt wachten tot je de nodige hulp hebt gekregen om uit het dal te klimmen en in staat bent op deze nieuwe manier met je gedachten en gevoelens te werken – zonder dat je geest gebukt gaat onder de verpletterende last van een depressie.

Waar je ook begint, we raden je aan de hier beschreven oefeningen en meditaties en de oefeningen die je kunt downloaden van internet te doen met een combinatie van geduld, zelfmededogen, volharding en onbevooroordeeldheid. We nodigen je uit de neiging die we allemaal hebben om de dingen naar onze hand te zetten, te laten varen en ze te laten zoals ze op elk moment al zijn. Vertrouw daarbij gewoon zo goed mogelijk op je fundamentele vermogen om te leren, te groeien en te helen – en doe de oefeningen alsof je leven ervan afhangt. Wat in veel opzichten, zowel letterlijk als overdrachtelijk, ook zo is. De rest komt dan vanzelf.