

# Mindful

omgaan met

*stress*



Bob Stahl  
en  
Elisha Goldstein



samsara

© 2019 Bob Stahl en Elisha Goldstein  
Oorspronkelijke titel *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*  
Voor het eerst verschenen in het Engels bij  
New Harbinger Publications, Inc., California, USA  
© 2020 Nederlandse vertaling uitgeverij Samsara, Amsterdam  
Vertaald uit het Engels door Ananto Dirksen  
Omslagontwerp: Hester van Toorenburg, [www.studiohes.nl](http://www.studiohes.nl)  
Binnenwerk: Erik Thé, [erikthedesign.com](http://erikthedesign.com)

ISBN 978-94-92995773  
NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

Alleen als je in je hart kijkt,  
kun je helder zien.  
Wie naar buiten kijkt droomt;  
Wie naar binnen kijkt ontwaakt.

— Carl Gustav Jung

*Voor allen die de moed hebben gehad hun angsten onder ogen te zien  
en naar hun hart te luisteren.*

# Inhoud

Voorwoord	9
Dankwoord	15
Inleiding	19
1 Wat is mindfulness?	43
2 Lichaam en geest	63
3 Hoe je mindfulness beoefent	85
4 Hoe mindfulness stress vermindert	99
5 Aandacht voor het lichaam	117
6 Mindfulness verdiepen	143
7 Angst, depressie en slapeloosheid	185
8 Zelfcompassie en liefdevolle vriendelijkheid	223
9 Menselijke relaties	243
10 De gezonde weg	273
11 Dit boek gebruiken	293
12 Blijven oefenen	299
Nawoord	311
Informatie, websites en adressen	313
Literatuurverwijzingen	325



# Voorwoord

Beste lezer,

Er zijn allerlei elkaar aanvullende beschrijvingen te geven van het waardevolle en buitengewoon nuttige boek dat je nu in handen hebt. De titel suggereert dat het om een werkboek gaat, en dat is het zonder meer. Het is bedoeld om ons te begeleiden in een diepgaande en heilzame onderneming, een onderneming die vraagt om een grote persoonlijke betrokkenheid en een blijvende toewijding. Mindfulness-trainers noemen dit: discipline van binnenuit. De hoogste trouw is die aan jezelf, aan jouw leven, aan jouw bestaan en aan de schoonheid van jouw wezen, ook al zie je die niet altijd of weet je niet waar die precies in zit. Je wordt nederig als je bedenkt dat aanwezig zijn en geen oordelen hebben misschien wel de moeilijkste en tegelijk belangrijkste opdracht is die we als mens hebben. Des te meer reden om ons er van ganser harte aan te wijden. Misschien hangt ons eigen welzijn ervan af, misschien zelfs dat van de wereld, in het klein en in het groot.

Toch zou het goed zijn als je dit boek ook zou kunnen beschouwen als een gids die de tactieken van het spel in beeld brengt, want mindfulness is eigenlijk een spel, een speels avontuur. De benodigde discipline moet zowel in de zin van spelen als in de zin van hard werken worden opgevat. Want mindfulness is beide. Aan mindfulness en de uitdagingen van aandachtgerichte stressreductie moeten we niet heel zwaar tillen. Dat geldt ook voor de uitdagingen in je eigen leven, die je

misschien op het spoor van dit boek hebben gezet. De speelse kant nodigt ons uit om het allemaal niet zwaar op te vatten, met name als het gaat om de formele meditaties. Neem jezelf wat dit betreft dus niet al te serieus. Van het proces en de resultaten die je verwacht of waarop je hoopt een ideaal maken is een valkuil, ook al heb je persoonlijk misschien redenen om serieus gemotiveerd te zijn en er helemaal voor te gaan, omdat je belang hebt bij het resultaat.

Als je deze reis onderneemt, ben je hier in elk geval in goede handen. Bob Stahl en Elisha Goldstein raken in dit boek precies de juiste snaar: cognitief, emotioneel, relationeel en somatisch. Je zit misschien niet week in week uit bij ze in de klas, in ruimere zin zit je dat eigenlijk wel als je je intensief bezighoudt met de serieuze en de speelse aspecten van mindfulness die in de tekst aan de orde komen, en met de gedachten, de suggesties en de beschrijvingen van oefeningen, en natuurlijk als je regelmatig op de juiste manier gebruikmaakt van de audiobestanden, zelfs als je daar een keer geen zin in hebt. Je kunt enorm veel baat hebben bij hun warme uitnodiging om van ganser harte deel te nemen op het niveau dat voor jou haalbaar is, en je voordeel doen met hun betrokkenheid als leraar en als mens. Hun bezielende warmte straalt af van elke bladzijde, van elk audiobestand, en herinnert ons aan onze allesoverheersende behoefte aan zelfrespect en aan een liefdevolle acceptatie van onze ervaringen. Het gaat erom dat je niet je ego opblaast en jezelf belangrijker maakt dan je bent, maar dat je jezelf nuchter blijft observeren, en jezelf beschouwt als waardevol en heel. Je bent en blijft tenslotte een mens, welke tekortkomingen en gebreken je ook denkt te hebben. De auteurs weten, dat kun je op elke bladzijde voelen, dat wij als het erop aankomt allemaal wonderbaarlijke wezens zijn met een onvoorstelbaar vermogen om te leren, te groeien, heel te worden en onszelf gedurende ons leven te transformeren. Wij zijn veel meer dan we denken. We zijn volmaakt zoals we zijn, ook in de manieren waarop we onszelf als onvolmaakt kennen.

Heb je je nooit afgevraagd of het deel van je wezen dat zich bewust is van je tekortkomingen zelf onder deze en andere gebreken zou



kunnen lijden? Of dat het besef van pijn, als je die voelt, ook pijn is? Of dat je besef van angst, op de momenten dat die voelbaar is, ook angst is? Dit is iets dat je zelf kunt onderzoeken op momenten dat je je overweldigd voelt door gevoelens van ontoereikendheid, pijn of angst, of door een andere ervaring. In de leerschool van het leven kunnen we nieuwe dimensies van zijn en ervaren ontdekken en ons eigen maken. Deze dimensies ontvouwen zich van moment tot moment wanneer we dit avontuur aangaan en het diepste en beste in onszelf ontdekken, dat wat er al is en dus niet ‘verkregen’ hoeft te worden, en we mogelijk het grootste deel van ons leven hebben genegeerd: het vermogen tot bewustzijn dat op een mysterieuze manier nauw verweven is met onze geest en ons hart.

Mindfulness is een oorspronkelijke en spontane openheid voor ervaringen die hun oorsprong hebben in het lichaam, in tijdloosheid, in niets verwachten en in vriendschap sluiten met het huidige moment omwille van dat moment zelf. Als je je in aandachtig bewustzijn ontspant, heb je rechtstreeks deel aan het leven zoals het zich ontvouwt. Je ziet wat er gebeurt, je experimenteert, je staat open voor wat de oorspronkelijke schoonheid en het mysterie van de wereld en van jezelf jou te vertellen hebben, zonder terug te schrikken voor verwondering, verbazing en vreugde, voor het wonder van dit kostbare moment dat ons allemaal gegeven is en dat we zo dikwijls negeren in de hoop dat er in de toekomst een ‘beter’ moment komt.

Dit boek is ook in een ander opzicht een gids van speltactieken: het is ook een verzameling goed doordachte strategieën en oefeningen die ons kunnen helpen om op een goede manier om te gaan met de veranderlijkheid en de ups en downs van het leven, met de uitdagingen en hindernissen waarmee we in deze steeds onvoorspelbaarder en meer gespannen wereld onvermijdelijk iedere dag gedurende ons hele leven te maken krijgen. Deze oefeningen worden al eeuwenlang door mensen gebruikt en ze hebben in de afgelopen dertig jaar hun effectiviteit ook bewezen in klinische settings en wetenschappelijke onderzoeken. Mindfulness is een vast onderdeel geworden van de moderne geneeskunde en zorgverlening, op verschillende en steeds

uitgebreidere manieren (Krasner et al., 2009; Ludwig en Kabat-Zinn, 2008; Didonna, 2008).

Je zou dit boek ook kunnen opvatten als een fantastisch kookboek, maar dan niet in de gangbare zin van een verzameling recepten die je volgt om een verrukkelijk gerecht op tafel te zetten. Op elke bladzijde ontbreekt namelijk het belangrijkste cruciale ingrediënt: jij. De gerechten die in de vorm van mindfulnessoefeningen worden opgediend en die het lesprogramma van aandachtgerichte stressreductie vormen kunnen je leven redden en transformeren. De magie van dit boek kan echter niet werken voordat jij jezelf in de pan van mindfulness hebt gestort en jezelf gaarkookt. Jij bent tegelijk het recept, het gerecht en de kok, en de auteurs zijn jouw trouwe en zorgzame koksmaatjes. Je kunt het vuur voortdurend aanpassen aan wat je aankunt, zodat je inzet optimaal is. Als je jezelf op elk moment helemaal laat zien, komen de oefeningen tot leven. Misschien ontdek je dat de oefeningen je goed van pas komen en je steeds opnieuw bewust maken van de mogelijkheden die je hebt ten aanzien van jezelf helen en compassie hebben met jezelf en anderen, ook op de donkerste en moeilijkste ogenblikken.

Over magie en wonderen gesproken, uit recent onderzoek blijkt dat onze hersenen zichzelf op basis van onze ervaringen voortdurend veranderen, niet alleen in hoe ze functioneren, maar zelfs in hun structuur, met name als bepaalde ervaringen over een langere periode regelmatig terugkeren. De ontdekking van deze aangeboren veranderlijkheid van structuur en functie van de hersenen, *neuroplasticiteit* genoemd, impliceert dat wat wij aanduiden met 'geest' in feite vormbepalend is voor de hersenen en de drijfveer achter de transformatie van onze aangeboren vermogens. Onze hersenen veranderen dus niet alleen in onze kindertijd, maar ook in de rest van ons leven.\* Als er sprake is van langdurige traumatische ervaringen, kunnen bepaalde hersendelen krimpen, waardoor mentale en sociale vermogens verminderen. Dit kan het gevolg zijn van een fysieke hersenbescha-

---

\* Omgekeerd maken de fysieke, stoffelijke hersenen in onze schedel het fenomeen mogelijk dat wij 'geest' noemen, evenals het vermogen ervan om zichzelf te ervaren en te kennen.

diging, maar ook van herhaalde emotionele trauma's, die we niet alleen als kind kunnen meemaken, maar ook als volwassene. Dit kan leiden tot depressieve en dissociatieve stoornissen, vervorming van gedrag en verstoring van sociale relaties. Gelukkig is er overtuigend bewijs dat herhaalde positieve ervaringen een therapeutische en herstellende werking hebben. Je ergens in oefenen, wat een zich herhalende bezigheid is, is een van de belangrijkste factoren voor neuroplastische veranderingen in de hersenen. Daarom is lichaamsbeweging zo belangrijk voor herstel en instandhouding van onze fysieke en mentale gezondheid, ons hele leven lang. Het herstel begint op het moment dat we gaan oefenen. Uit laboratoriumonderzoeken naar mensen die mediteren blijkt steeds duidelijker dat de herhaling van oefeningen, wat de kern is van meditatieve disciplines, de aanzet kan geven tot neuroplastische veranderingen, die kunnen doorwerken in ons mentale en fysieke welzijn, bijvoorbeeld in meer emotionele stabiliteit, meer compassie, meer waarachtig geluksgevoel en beter opgewassen zijn tegen stressvolle en traumatische ervaringen (Lutz, Dunne en Davidson, 2007).

Onze geest kan dus onze hersenen veranderen (Siegel, 2007; Begley, 2008). Dat betekent dat wij, als we onze geest trainen met een meditatieve discipline (zoals MBSR), helderder kunnen zien en met meer bewustzijn, compassie en wijsheid kunnen handelen. Omdat wij de geest niet los kunnen zien van wat we aanduiden met ons 'hart', kunnen mindfulness en 'heartfulness' beschouwd worden als de twee elkaar aanvullende aspecten van MBSR. En uiteraard kunnen we ook niet met onze geest of onze hersenen werken zonder ons lichaam erbij te betrekken. Zoals je zult merken, is op een vriendelijke en welwillende manier vriendschap sluiten met je lichaam, in welke toestand zich dat ook bevindt, fundamenteel voor dit werk. Vriendschap sluiten met je lichaam kan op zich al zorgen voor een andere instelling bij mensen die zich door hun lichaam in de steek gelaten of verraden voelen. Voor hen is zich weer met hun lichaam verbinden be-  
slis- noodzakelijk. De auteurs benadrukken een belangrijk inzicht: 'Zolang je ademhaalt is er meer goed aan je (en aan je lichaam) dan

fout.' Dit uitgangspunt kan ons helpen vertrouwen te krijgen in het proces, net zoals we kunnen vertrouwen op Bob en Elisha, en op ons eigen vermogen om op nieuwe manieren aandacht te hebben en daardoor te leren en te groeien.

Mindfulness is het begrip dat al deze dingen omvat. Daarom is toewijding aan de beoefening van mindfulness het belangrijkste. Dit is paradoxaal genoeg hetzelfde als bereid zijn mindfulness te beoefenen om de beoefening zelf en ook hetzelfde als verbonden blijven met het leven zoals het komt zonder al te zeer gehecht te zijn aan het resultaat. Dit is de kern van de uitnodiging om je geest en je hart te openen zonder te weten wat je daaraan overhoudt. Je wijdt je hier hoe dan ook aan, als een gebaar van vertrouwen in jezelf en in je werkelijke mogelijkheden, die je nooit ten volle kent. Uiteindelijk zullen we ontdekken dat het leven zelf onze werkelijke leraar is en dat de manier waarop we het leven van moment tot moment benaderen de werkelijke meditatieoefening is.

Het wordt tijd de mouwen op te stropen en aan het werk te gaan.  
Ik wens je het allerbeste toe op dit unieke avontuur.

— Jon Kabat-Zinn  
1 oktober 2009