



De toepassing van meditatie als werkvorm in oplossingsgericht werken

Eindwerk Opleiding Oplossingsgerichte Cognitieve
en Systemische Psychotherapie - Korzybksi Brugge
Ilse De Metsenaere – Juni 2023

ONZE GEEST KAN ONZE BESTE VRIEND ZIJN OF ONZE ERGSTE VIJAND

(Steven Laureyns)

ONZE GEEST KAN
ONZE BESTE VRIEND ZIJN
OF
ONZE ERGSTE VIJAND

(Steven Laureyns)

1. Inleiding
 - 1.1. Waarom de keuze van dit onderwerp?
 - 1.1.1. Persoonlijke motivatie
 - 1.1.2. Professionele motivatie
2. Meditatie
 - 2.1 Wat niet?
 - 2.2. Wat wel?
 - 2.3. Soorten meditatie
 - 2.4. Wetenschappelijk onderbouwd?
 - 2.4.1. Neuroplasticity of brains
 - 2.4.2. Onderzoek naar meditatie training en hersenfunctie
 - 2.4.3. Het brein tijdens gerichte aandacht
 - 2.5. Voordelen van meditatie
3. De toepassing van meditatie in oplossingsgericht werken
 - 3.1. Flowchart
 - 3.2. Visualisatie - Mirakelvraag
 - 3.3. Uitzonderingen
 - 3.4. Acceptatie en Therapeutische double bind
 - 3.5. Utilisatie
 - 3.6. Systemisch
 - 3.7. Keuzemogelijkheden – Autopoëtische capaciteiten
 - 3.8. Verandering is onvermijdelijk
 - 3.9. Verschillen en gelijkenissen met hypnose
4. Link naar de praktijk. Meerwaarde van toepassing van meditatie in het oplossingsgericht werken
 - 4.1. Doel van de toepassing
 - 4.2. Wanneer toepassen?
 - 4.3 Hoe?
 - 4.4. In welke houding?
 - 4.5. Hoelang?
 - 4.6. Op welk moment?
 - 4.7. Met wie?
5. Ervaringen cliënten
6. Besluit
7. Bronnen en referenties

1. Inleiding

1.1 Waarom de keuze van dit onderwerp?

Als keuze voor thema van onderwerp voor mijn eindwerk, heb ik gekozen voor volgend thema:

Het gebruik van meditatie als werkvorm in oplossingsgericht werken...

1.1.1 Persoonlijke motivatie:

Ik heb vorig jaar zelf een heel moeilijk jaar gehad (in burn-out beland en daarbovenop nog heel wat ander slecht nieuws te verwerken gekregen) en totaal onverwachts ben ik toen met meditatie in contact gekomen en heb ik *zelf ervaren wat het kan doen met jou als mens, welk effect het kan hebben...*

Het heeft mij - toen ik op dat moment 1 en al onrust was, non-stop ah piekeren, ontroostbaar veel verdriet had en vol kwaadheid zat, toen ik 'op' was - *geholpen* om mij *terug in het hier en nu te brengen...* Mij *terug in verbinding met mezelf gebracht...*

Het was echt *ongelooflijk helpend om a.d.h.v. meditatie –in combinatie met therapie- met mijn geest terug in het hier en nu te komen, waardoor ik de situatie kon proberen beginnen accepteren zoals ze was...*

Pas daarna kon ik terug voor het eerst *door het bos de bomen terug beginnen zien*, wat me hielp om tot *doelstellingen* te komen, om *prioriteiten* terug te kunnen stellen.

Het gaf mij de kracht om *stapje voor stapje* (cfr werken met schaalvragen in SF)) te werken in de *richting van oplossingen (beter leven) en terug het heft in eigen handen te nemen (actorpositie)...*

Vanuit mijn eigen ervaring met meditatie, en door die te delen met *andere mensen*, merkte ik al gauw dat anderen hier ook door *geïnspireerd* raakten en mee aan de slag gingen met nogal vaak eenzelfde positieve ervaring...

Het effect en de kracht van het visualiseren (een ongelooflijke *kracht* ook van het *oplossingsgericht werken*: het visualiseren van het gewenste doel, de gewenste situatie en eerdere succesjes) vind ik ongelooflijk sterk... Hierbij zie ik ook een *link naar de lessen van hypnose...*

Het *visualiseren* in (geleide) *meditatie* kan hetzelfde *effect* opleveren als een *mirakelvraag*. Meditatie kan *mensen* die kampen met onrust en piekeren, helpen tot *rust brengen*, vanuit hun onstopbare gedachtegang terug *naar het hier en nu*, terug tot de *essentie* van de dingen brengen... *Helpen te accepteren wat niet kan veranderd worden...*

Het heeft mij in dat moeilijk jaar ongelooflijk geholpen en vanuit die ervaring en kracht die het mij heeft gebracht, ben ik het *ook in Tejo en in de groepspraktijk gaan uitproberen* (een kans die zich later op het jaar heeft aangediend) bij cliënten van wie ik vermoedde dat hen mogelijk zou kunnen helpen en die daar voor open stonden. Ik heb daar ongelooflijk *mooie dingen* mee *zien gebeuren* bij die cliënten die daar achteraf nog steeds ongelooflijk *dankbaar*

voor zijn dat ik hen daar had kennis mee laten maken en hun leven verrijkt had (*extra resource*)...

Vandaar dat ik echt **overtuigd** ben **dat de toepassing van meditatie een meerwaarde kan betekenen/aanvullend kan werken bij het oplossingsgericht werken...** Daarom had ik heel graag mijn eindwerk had gewijd aan dit thema ...

1.1.2. Professionele motivatie:

*Meditatie (training van de hersenen) is in onze westerse cultuur nog bijlange niet zo aanvaard (en nog veel taboe over) en ingeburgerd (integendeel, het wordt vaak met onnodig pessimisme bekeken) als lichamelijke training, terwijl **lichaam en geest** nochtans **onlosmakelijk met elkaar verbonden** zijn, elkaar continu beïnvloeden en beiden evenveel aandacht verdienen...*

De zorg voor onze geest, ons brein, krijgt maatschappelijk nog steeds niet genoeg de aandacht en zorg vaak die het verdient...

Hoeveel lichamelijke klachten verdwijnen vaak niet vanzelf eens mensen in therapie komen of aandacht, tijd en ruimte krijgen om met hun mentale welzijn bezig te zijn? Hoeveel mensen kampen niet met psychosomatische klachten die vaak vanzelf verdwijnen eens aandacht aan hun psyche en de dingen waarmee ze worstelen gegeven wordt? Mensen grijpen vaak snel naar medicatie als ze zich mentaal niet goed voelen, artsen schrijven vaak snel medicatie hiervoor voor... Terwijl er *zoveel andere aanvullende manieren zijn om hiermee om te gaan*, waar *meditatie* (net als therapie) *1 van* is...

We nemen allemaal de *verantwoordelijkheid* voor onze *lichamelijke gezondheid* door te bewegen, waarom zouden we dan geen verantwoordelijkheid voor ons *brein* nemen door *mentale oefeningen* (zoals meditatie) uit te voeren?

Vandaar dat ik het zo belangrijk vind om hier *zelf een klein deeltje van de verandering* (een steentje in de rivier) te kunnen *uitmaken door* hier zelf *andere mensen* bij te kunnen *helpen en ondersteunen* en dit *bij te brengen*...

*Mensen in contact brengen met meditatie, hen terug in diepere verbinding met zichzelf proberen brengen, hen dit laten ervaren, is 1 van de zovele manieren om hier naartoe te kunnen werken. Een manier die vaak **héél snel ongelooflijk veel verandering bij cliënten** kan teweeg brengen...* Vandaar dat ik zo groot voorstander ben van de toepassing hiervan in de praktijk...

Alsook geloof ik ook enorm in the **neuroplasticity of brains** (zie verder in dit eindwerk bij 2.4.1.) en zie ik *meditatie*, net als *oplossingsgerichte therapie*, als een *vorm die hier enorm toe kan bijdragen* en kan helpen om ***nieuwe denkprocessen in de hersenen te installeren...*** Ik voel dit bij mezelf, alsook stel ik het vast bij cliënten in de praktijk en jongeren bij Tejo, dat *meditatie hier daadwerkelijk bij kan helpen*... Als ik zie hoeveel cliënten hieraan zoveel hebben, hoe er precies een hele nieuwe, andere, betere wereld voor hen opengaat, stimuleert me dit alleen maar nog meer om *dit spoor verder te blijven bewandelen*... Vandaar de keuze voor dit thema...

***‘Je hoeft je gedachten niet volledig te beheersen,
je kan gewoon stoppen om ze jou te laten
beheersen.’***

- Dan Millman (wereldkampioen trampolinespringen en auteur)

2. Meditatie

2.1 Wat niet?

- Meditatie is niet het clichébeeld dat veel mensen hiervan hebben van het zitten in lotushouding met de benen gekruist en handen op de knieën rustend met duim en wijsvinger tegen elkaar en blik op oneindig... Je kiest zelf hoe je aan meditatie doet (welke vorm) en of je hiervoor staat, zit, ligt of wandelt,...
- Meditatie is geen 'modegril' of 'commercie'. Ook al bestaan er verschillende hulpmiddelen (zoals app's, boeken, magazines, audiomiddelen, betalende cursussen,...). Die zijn er eerder om mensen te helpen, om mensen het duwtje in de rug te geven die ze soms nodig hebben... Je hoeft geen geld uit te geven om te mediteren, maar als mensen dit willen en hier hulp aan hebben, bestaat die keuzemogelijkheid wel...
- 'Meditatie is niks voor mij omdat ik mijn hersenen niet kan uitzetten'. Meditatie is niet 'aan niets denken'. Meditatie is net je juist extra concentreren, je focus leren vasthouden en bewuster worden van wat er hier en nu gebeurt.
- Meditatie is geen religie, maar eerder een tool om je te helpen beter en bewuster te leven. Meditatie is niet iets om (al dan niet) in te geloven, meditatie is iets om te 'doen'. Je timmert zelf aan je eigen weg...
- Meditatie is niet het typisch 'zweverige beeld' dat mensen hier vaak van hebben... (zie ook verder bij wetenschappelijke onderbouwing). Ook nuchtere wetenschappers doen aan meditatie...
- Meditatie is niet 1 vast opgelegd iets (bv. door zogenaamde goeroes); het is iets dat je volledig naar je eigen hand zet, vertrouwen op je gevoel, zoeken naar wat voor jou werkt en ten allen tijde baas blijven over je eigen geest.
- Meditatie is geen ver van je bed show, eerder iets waar iedereen vroeg of laat sowieso mee in aanraking komt, meer bepaald via het onderdeel mindfulness. Zonder dit te beseffen, genieten we allemaal wel eens van een gastronomische maaltijd, van een mooi muziekconcert, van op te gaan in je sport of hobby: genieten van het moment, genieten van het hier en nu... Het past binnen elk aspect van ons leven...
- Meditatie is niet iets waar je moet over lezen, filmpjes van bekijken, of over praten, het is iets wat je gewoon moet doen en proberen om het te ervaren... Mindfulness beleven is iets helemaal anders dan erover lezen...

2.2 Wat wel?

- Meditatie is je focus leren vasthouden en bewuster worden van (en aandacht terugbrengen naar) wat er hier en nu gebeurt...
- Meditatie is eventjes de tijd nemen voor jezelf om zo in diepere verbinding met jezelf te komen...

- Meditatie is voor iedereen anders. Het is een kwestie van te zoeken wat voor jou werkt, en dat toe te passen...
- Meditatie is een persoonlijk parcours dat je zelf uitstippelt; iets wat je naar je eigen hand zet; je kiest zelf waar, wanneer en hoe vaak en hoe je het doet. Op een manier die het best aanvoelt voor jou en of je hiervoor staat, zit, ligt, wandelt, of gewoon even mindful een moment beleeft...
- Meditatie is als sport, maar dan voor de hersenen... Een verzamelnaam voor verschillende manieren waarop je je hersenen kan trainen...
- Meditatie is inzicht verwerven en beseffen dat je bewuster kan omgaan met jezelf en je omgeving, je emoties, je perceptie en je gedachten. Dit besef is het begin van mediteren. In een volgende stap, kunnen de verschillende vormen (formele/concrete en informele) van meditatie ontdekt worden.
- Meditatie = een eenvoudige manier om je hersenen te trainen, bewuster in het leven te staan en beter om te gaan met de soms stresserende momenten in ons bestaan.

2.3. Soorten meditatie

Meditatie is een containerbegrip, een doos waar je in stopt wat je wil. Verschillende soorten van meditatie (mindfulness, compassiemeditatie of gerichte aandachtmeditaties) activeren verschillende neuronale netwerken.

➤ **Informele meditatie**

Voorbeelden van informele meditatie zijn bijvoorbeeld: op eender welk moment van de dag even heel bewust diep in en uit ademen; een korte pauze nietsdoen inlassen, iets mindful opeten of beluisteren of observeren; even bewust stilstaan bij wat je doet en ervan genieten, of zonder beoordeling observeren wat je ervaart of wat je emoties zijn... Mindfulness is een belangrijk onderdeel van meditatie...

➤ **Formele meditatie**

Deze kunnen we nog eens opsplitsen in verschillende categorieën zoals bijv

- **Ademhalingsmeditatie (1)**
- **Mindfulnessmeditatie (2)**
- **Liefdevolle aandachtsmeditatie (3)**



**‘Gevoelens komen en gaan als
wolken in de wind.
Bewuste ademhaling is mijn
anker.’**

Thich Nhat Hahn (vredesactivist en boeddhistische monnik)

(1) Ademhalingsmeditatie

Alles begint met ademen....

‘Gevoelens komen en gaan als wolken in de wind. Bewuste ademhaling is mijn anker.’

- Thich Nhat Hahn (vredesactivist en boeddhistische monnik)

We ademen allemaal, in het hier en nu, en overal, soms bewust en dan weer onbewust. Ademen houdt ons in leven. Er gebeurt een heleboel in onze hersenen wanneer we ademen. Ademen is 1 van de krachtigste functies van ons lichaam en 1 van de weinige automatische, levensnoodzakelijke functies die wijzelf bewust kunnen controleren. Bewuste ademhaling en controle van onze ademhaling, kan ons brein enorm ten goede komen.

Onderzoek (*1) (zie ook verder bij 2.4. Wetenschappelijke onderbouwing) toonde aan dat elektrische hersenactiviteit en alfa-golf connectiviteit enorm toenamen wanneer meditatie-expert Matthieu Ricard zijn aandacht focust op zijn ademhaling. Elk van ons kan tijdens meditatie deze effecten op het brein en ons mentaal welzijn benaderen. (afbeeldingen ter illustratie verder in dit eindwerk bij 2.4.)

Hoe verklaren we dit?

Het deel van ons zenuwstelsel dat we niet kunnen controleren, heet **het autonome zenuwstelsel**. Dit stelsel is opgebouwd in **2 parcours: het sympatisch en parasympatisch zenuwstelsel**. Deze stelsels regelen de vitale functies in ons lichaam. Ze zijn dus continu aan het werk en doen dat als tegenspelers van elkaar met een **tegenovergestelde werking**. Hun werking kan echter door zowel fysieke als mentale prikkels beïnvloed worden.

Het sympatisch zenuwstelsel wordt ook wel eens **het activerende ‘fight or flight’-systeem** genoemd en **het parasympatisch systeem relaxerend ‘rest and digest’-systeem**.

Het sympatisch ‘fight or flight’-systeem wordt vooral geactiveerd wanneer je stress ervaart. Het bereidt ons lichaam voor om te ‘vechten of vluchten’... (Je hart gaat sneller slaan, je bloeddruk en suikerspiegel stijgen, je pupillen verwijden.) Het is een soort van natuurlijk overlevingsmechanisme. Dit mechanisme is noodzakelijk wanneer er effectief gevaar lonkt. Wanneer dit systeem echter overbelast raakt door langdurige stress, gaan die constante druk en alerte paraatheid op je wegen met heel wat negatieve gevolgen als resultaat. Het parasympatisch systeem heeft daarentegen een kalmerende invloed (Het verlaagt je hartslag en bloeddruk en activeert tegelijkertijd de vertering en opname van voedingsstoffen).

De **vagale of zwervende zenuw** is 1 van de belangrijkste onderdelen van dit systeem, die de hersenen verbindt met de tong, keelholte, stembanden, longen, hart, maag, darmen en verschillende klieren die enzymen en hormonen produceren die de spijsvertering en het metabolisme beïnvloeden. Het allerbelangrijkst is de connectie en interactie tussen brein, longen en hart, verantwoordelijk vr onze levensbelangrijke vitale functies.

De bedoeling van deze uitleg is om aan te tonen dat **de sleutel tot het corrigeren van onze mindset en stressniveau dus de controle van het parasympatisch systeem en zwervende zenuw is.**

Wanneer we diep inademen, de adem eventjes inhouden en dan terug langzaam uitademen, stimuleren we de zwervende zenuw om rust te brengen in ons lichaam en ook in ons brein. Daarom is training in *ademhalingsmeditatie* een geweldige *sleutel* om onbewuste *stressreacties* bewust te *controleren* en te *verminderen*, *angsten* te *overwinnen*, de *bloeddruk* en *suikerspiegel* te *verlagen* en zo het *risico op hart- en vaatziekten* te *verminderen*, ons *immuunsysteem* en *metabolisme* te *verbeteren* en veel *ziektebeelden* *gunstig* te *beïnvloeden*. **Aan meditatie doen kan dus wel degelijk een positieve invloed hebben op vele stress gerelateerde symptomen.**

(2) Mindfulnessmeditatie

Mindfulness is leven in het hier en nu. Bewust zijn van jezelf, van alles om je heen, van het moment waar je in zit en vooral van hoe geweldig dat moment kan zijn. Het is **een manier van denken, een mindset.**

Mindfulness is de ultieme manier om je *hersenen* te *trainen* in het *volle bewustzijn* en *genieten van het hier en nu*.

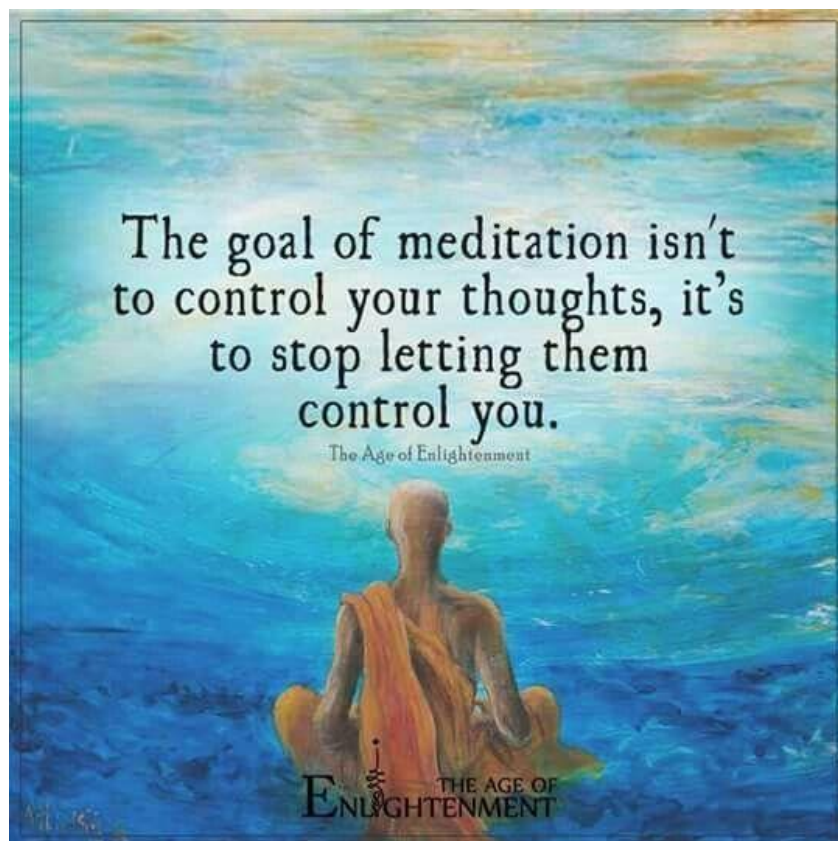
Mindfulness kan je op verschillende manieren doen: **zowel in formele** mindfulnessmeditatie als perfect in het dagelijkse leven op **informele manier** zoals bijv. genieten van een warme kop koffie (ipv ze snel achterover te slaan), een muziekje of echt even tot jezelf komen en genieten van de geuren, geluiden en het uitzicht tijdens een boswandeling (i.p.v. al wandelend je to-do-list voor de volgende week op te stellen)...

Dit bewustzijn, de verandering van mindset, kunnen we *trainen met formele en informele mindfulness-technieken*.

Mindfulnessmeditatie is een techniek die iedereen kan aanleren. Het helpt je om bewuster te worden van jezelf en de manier waarop jouw hoofd werkt, waardoor je geleidelijk aan je **mindset** kan **veranderen**. Het helpt ook om *meer/beter in verbinding te komen met jezelf*. Mindfulness is niet alleen **bewust zijn van jezelf en je omgeving**, maar betekent **ook bewust zijn zonder te oordelen of te evalueren, vergelijken, analyseren, bekritisieren en beoordelen**. Dit leidt tot een soort **openheid van geest**, waardoor je veel ontvankelijker en aandachtiger wordt voor wie je bent, waar je bent, wat er gebeurt...

We leven in een altijd veranderende wereld en ook wij zijn continu in verandering. We hebben *geen vat op deze veranderingen* dus is de kunst om te accepteren en te begrijpen dat je als mens op een bepaalde manier in elkaar zit en de wereld om ons heen niet altijd te controleren valt. *De enige zekerheid die we wél hebben, is hoe wij met al die zaken omgaan...* Een groot deel van onze lijdensweg hebben we vaak zelf in de hand... **We kunnen aan bepaalde situaties niets veranderen, dus we kunnen er net zo goed voor kiezen om de situatie te aanvaarden voor wat die is en besluiten er het beste van te proberen maken.** Ditzelfde geldt in contact met anderen...

We kunnen mindful eten, drinken, communiceren, genieten van zintuiglijke gewaarwordingen, gewoon bewust-zijn van onze interactie met anderen. Mindfulness trainingen zijn erop gericht om te *oefenen in waarnemen, ervaren, loskomen en aanvaarden zonder beoordelen; je gedachten leren observeren*. Mindfulness oefent je vermogen om de dingen anders vast te houden: de *dingen 'er gewoon te laten zijn zoals ze zijn'*; alsook het vermogen om *nieuw of ander perspectief 'toe te laten'...*



Op een avond vertelt een oud indiaans opperhoofd aan zijn jonge kleinzoon over de strijd die binnen in elk mens woedt.

“Lieve kleinzoon, in ieders hart wonen twee wolven die de hele tijd met elkaar willen vechten. De ene wolf heet Kwaad. Hij draagt al onze gevoelens van woede, afgunst, verdriet, hebzucht, arrogantie, wrok... De ander wolf heet Goed. Hij zit vol vreugde, vriendelijkheid, troost, liefde, hoop, rust, begrip en compassie.”

*Zijn kleinzoon denkt even na en vraagt dan: “Welke wolf wint, opa?”
De oude indiaan antwoordt eenvoudig: “De wolf die jij het meeste voedt.”*

--Oud Indiaans kampvuurverhaal

(3) Liefdevolle aandacht meditatie

Op een avond vertelt een oud indiaans opperhoofd aan zijn jonge kleinzoon over de strijd die binnen in elk mens woedt.

“Lieve kleinzoon, in ieders hart wonen twee wolven die de hele tijd met elkaar willen vechten. De ene wolf heet Kwaad. Hij draagt al onze gevoelens van woede, afgunst, verdriet, hebzucht, arrogantie, wrok... De ander wolf heet Goed. Hij zit vol vreugde, vriendelijkheid, troost, liefde, hoop, rust, begrip en compassie.”

Zijn kleinzoon denkt even na en vraagt dan: “Welke wolf wint, opa?”

De oude indiaan antwoordt eenvoudig: “De wolf die jij het meeste voedt.”

Oud Indiaans kampvuurverhaal

Dit verhaal van de twee wolven in je hart benadrukt de keuze tussen goed en kwaad die we elke dag zelf maken. Die goede wolf voeden kan je doen met een specifieke vorm van meditatie: de liefdevolle aandacht meditatie (of ‘loving kindness-meditatie’).

Waar vele meditatie technieken zoals ademhalings- en mindfulness meditatie voor een groot deel gericht zijn op de ontwikkeling van je eigen geest en bewustzijn, is de **liefdevolle aandacht meditatie** een **techniek** die je ook nog eens **aanspoort om meer altruïstische eigenschappen (empathie, begrip, liefde en vriendelijkheid) te ontwikkelen**. Tijdens liefdevolle aandacht meditatie probeer je die **gevoelens te versterken voor jezelf en voor anderen...** Liefdevolle aandacht meditatie maakt je bewust van de noden van anderen en creëert een oprechte wens om empathie te voelen en **het leed van anderen te verzachten**. Bij liefdevolle aandacht meditatie probeer je oprecht voor iemand te zorgen en liefde te voelen **zonder** daar zelf **enig eigenbelang** bij te hebben. De **focus** ligt hierbij **op altruïsme en onbaatzuchtigheid**. Studies hebben aangetoond dat deze vorm van meditatie zorgverleners en leerkrachten (die vaak in aanraking komen met het leed van anderen) kan behoeden voor emotionele burn-outs...

Het **empathie-hersennetwerk** met de insula en anterieure cingulaire cortex, die belangrijk is voor gevoelens als liefde, wordt zichtbaar **meer geactiveerd bij deze vorm van meditatie**. **Alsook** kan er **meer activiteit** vastgesteld worden **in de hersendelen die instaan voor het zich kunnen verplaatsen in de gevoelens en visies van anderen**. Mensen met een beter ontwikkeld gevoel voor empathie toonden *minder negatieve gevoelens* in het algemeen en vertoonden **een grotere activiteit in de hersendelen die positieve gevoelens opwekken**. **Door meer empathie te tonen, wordt je dus zelf gelukkiger...**

2.4. Wetenschappelijk onderbouwd?

Steven Laureys, is dé neuroloog bij uitstek die zich ook deze vraag stelde en hier **onderzoek** naar heeft gedaan op zoek **naar wetenschappelijke onderbouwing**. Graag baseer ik me dan ook op zijn onderzoeken en bevindingen om het **verband tussen meditatie en wat er gebeurt in de hersenen te verduidelijken**.

Eerst een woordje uitleg over de werking van onze hersenen:

Onze hersenen wegen iets minder dan anderhalve kilo en bestaan uit ongeveer 86 miljard hersencellen of neuronen. Dat zijn cellen die informatie kunnen versturen en ontvangen. Deze hersencellen of neuronen bevinden zich in de grijze hersenmassa of cortex genaamd. Onze hersencortex is het gedeelte waar alle actie plaats vindt.

Elk neuron in dat actieve gedeelte van de hersenen is op zijn beurt met andere neuronen verbonden door duizenden connecties per neuron. Deze connecties worden synapsen genoemd.

Via deze synapsen sturen neuronen dus (elektrische) signalen naar elkaar. Die signaaloverdracht gaat via neurotransmitters. Dat zijn chemische signaalstoffen die in principe 2 boodschappen uitsturen: 'hé daar, doe eens iets!' of: 'Hé daar, stop eens!'.

Elke neuron in onze hersenen stuurt elke 10 seconden ongeveer 1 tot 20 signalen door. Aan het einde van het lezen van deze alinea hebben onze neuronen m.a.w. al biljoenen signalen in het rond gestuurd...

Dat ons brein zo actief is, is ook de reden waarom onze hersenen 20 tot 25% van onze totale energie in het lichaam gebruiken (al draagt het maar bij aan 2% van ons totale lichaamsgewicht).

Al die signalen die continu in de hersenen worden gestuurd, zelfs wanneer je rust of slaapt, wordt het 'bewustzijn' of 'geest' genoemd... Deze term omvat niet alleen onze gedachten, ook onze percepties, onze gevoelens, onze persoonlijkheid, ons geheugen, onze kennis, onze wensen, onze dromen, ons geluk,... Het zit allemaal in ons hoofd...

Omdat het brein zo een complex geheel vormt dat nooit stilstaat en continu signalen in het rond stuurt, worden de hersenen opgedeeld in verschillende parten en netwerken waar vervolgens specifieke kenmerken aan werden toegewezen... Wanneer we bijvoorbeeld heel hard nadenken over een belangrijke beslissing die we moeten maken, zal het voorste gedeelte van het brein extra actief zijn. Wanneer we angstig of bang zijn, zal de amygdala (een amandelvormige groep neuronen aan beide zijanten van de hersenen zo ongeveer boven onze ogen) extra actief zijn.

Door de hersenen op te delen in verschillende gedeeltes, is het makkelijker te begrijpen op welke manier bepaalde oefeningen zoals bijv. meditaties effect hebben op de werking en ontwikkeling van onze hersenen. Want in tegenstelling tot wat lang werd gedacht, **zijn de hersenen wel degelijk continu in verandering en kan men het brein ook echt bewust trainen, veranderen en herprogrammeren...**

2.4.1. Neuroplasticity of brains

Video: <https://youtu.be/ELpfYCZa87g>

Hersenen zijn kneedbaar. Zo zien we bijv. bij mensen waar bij een bepaald gedeelte van de hersenen niet werkt (bv wanneer iemand doof is, blind is, ...) dat het hersendeel dat daar voor verantwoordelijk is, zich een andere functie aanmeet vaak en een ander gedeelte van de hersenen deze functie vaak overneemt of zich sterker ontwikkelt...

Dit betekent niet alleen dat **bepaalde hersendelen** een **andere functie** kunnen aannemen wanneer ze al dan niet tijdelijk niet gebruikt worden, maar ook dat *bepaalde delen van de hersenen* **meer ontwikkeld kunnen worden** door ze vaker aan te spreken.

Dit mechanisme, waarbij de hersenen zich ontwikkelen en veranderen naarmate het gestimuleerd of beïnvloed wordt, heten we de neuroplasticiteit van het brein/onze hersenen...

Neuroplasticity of brains (*2) is een term die weerspiegelt hoe onze hersenen voortdurend evolueren op basis van ervaringen en gedurende hun hele bestaan nieuwe neuronen en verbindingen kunnen aanmaken. Het brein kan door specifieke training bijzonder ingrijpend veranderen. Bijv. bij sport of als je een instrument leert bespelen. **Net zoals je bepaalde spieren kunt ontwikkelen door bepaalde lichaamsdelen te trainen, kan je met de juiste mentale training bepaalde netwerken en connecties in de hersenen ontwikkelen. Dit is 1 van de belangrijkste uitgangspunten van meditatie: de kennis dat je je aandacht en je hersenen wel degelijk kunt trainen.** Dit betekent dat aandacht, empathie en zelfs geluk ook kunnen worden ontwikkeld/gevormd en grotendeels een kwestie zijn van weten hoe je die kan verwerven. Kennis en kunde vereisen altijd een zekere training. Door training, kun je vertrouwd raken met een nieuwe manier van bewust-zijn, die je gedachten helpt te beheersen en de wereld waarnemen.

Meditatie is een vorm die hier enorm toe kan bijdragen en kan helpen om nieuwe denkprocessen in de hersenen te installeren...

Zo toonden verschillende onderzoeken reeds aan dat *20 min dagelijkse oefening* een heel eind helpen bij het *verminderen van angst en stress* en *versterken* van het *immuunsysteem* en *het emotionele evenwicht*.

2.4.2. Onderzoek naar meditatietraining en hersenfunctie

Hiervoor baseer ik me op **onderzoek** gedaan door **Steven Laureys en Matthieu Ricard** (*3)

De wetenschap beschikt over apparatuur (functionele MRI, metabole PET-scanners en hoog-resolutie EEG) waarmee er letterlijk in het brein van de mensen kan gekeken worden en in detail de activiteit van verandering ervan op een scherm kan afgelezen

worden. Apparatuur waar neuro-wetenschapper Steven Laureys heel graag mee aan de slag ging om wetenschappelijk bewijs te vinden over het effect van verschillende vormen van meditatie op het menselijk brein (in vergelijking met actieve controletoeestand)...

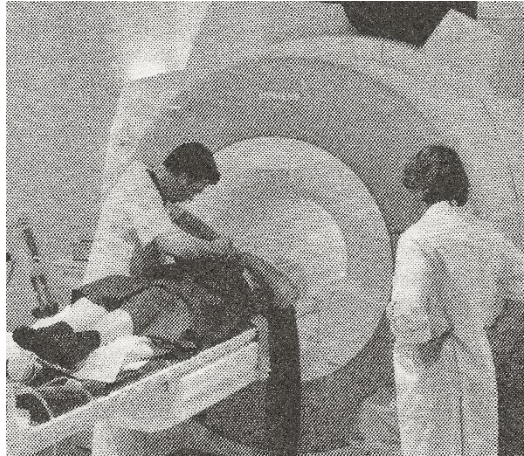
Hij startte daarvoor een onderzoek in 2015 met niemand minder dan Matthieu Ricard, een 70-jarige boeddhistische monnik, doorwinterd meditatie-expert, met meer dan 60000 uren mentale training op de teller. Er werd onderzocht en gemeten hoe mogelijke veranderingen in de hersenschors en in de hersenconnecties zich voordeden als effecten van meditatie. Dit ook in vergelijking met andere niet-mediterende leeftijdsgenoten.

De onderzoeken waren voor deze geen pretje; hij werd urenlang in een MRI-scanner gestoken terwijl een team van nieuwsgierige onderzoekers/neuro-wetenschappers hem de meest absurde opdrachten gaven (als: knipper eens minder met je ogen; breng jezelf eens in opperste staat van meditatie terwijl wij iets laten ontploffen naast je hoofd. Ook kreeg hij tientallen elektroden en een grote magneet bevestigd op zijn hoofd. Die magneet maakte continu een kloppende beweging op zijn schedel terwijl hij voor het onderzoek moest mediteren). Deze testen waren niet aangenaam voor Matthieu.

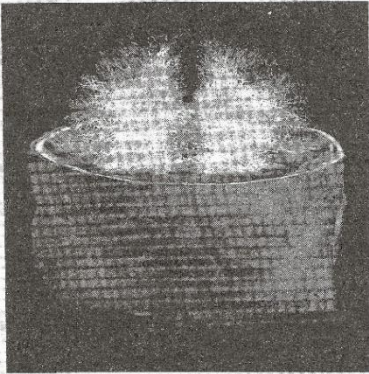
Deze testen hebben het onderzoeksteam toegelaten om de enorme kracht van meditatie op de controle van de geest en van de elektrische hersenwerking objectief hard te maken zoals dat voorheen nog nooit eerder was kunnen gebeuren...

Aangezien het effect zo indrukwekkend en ongezien was, zijn deze resultaten bekomen bij Matthieu als uniek casusonderzoek gepubliceerd in een vaktijdschrift met Matthieu Ricard als coauteur. (*4)





Bij Matthieu Ricard werd wel degelijk een **stevige impact op de hersenstructuur (meer grijze stof) en connectiviteit (meer witte stof) ontdekt** alsook op de **activiteit van zijn hersenen**. Een **stevig ontwikkelde hersenbalk in het midden van zijn brein**; een soort brug die de linker- en rechterhersenhelften met elkaar verbindt en zorgt dat ze beter informatie kunnen uitwisselen. Deze en ook andere studies lijken aan te tonen dat **hoe meer meditatie-ervaring iemand heeft, hoe sterker de hersenbalk zich gaat ontwikkelen**. (*5)



‘Een beter geconnecteerd brein is een meer doeltreffend brein’

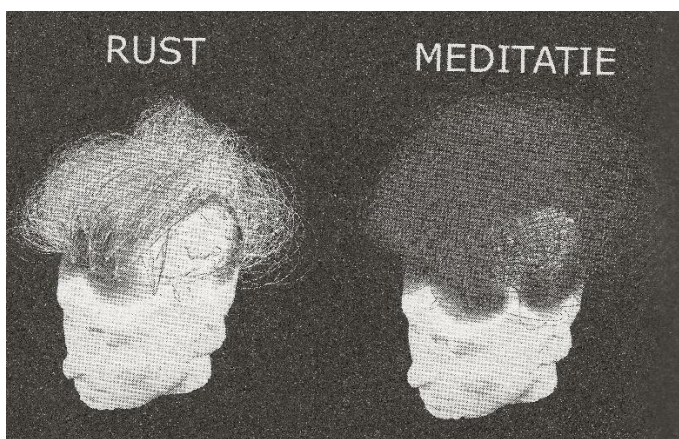
Ook de witte hersenstof (de duizenden miljarden hersenconnecties) is uitzonderlijk sterk ontwikkeld bij meditatie-expert Matthieu Ricard, wanneer we die vergelijken met andere gezonde zeventigers die niet mediteren. © auteur, met dank aan doctoraatsstudent Sepehr Mortaheb van ons team.

Net als andere expert mediteerders heeft Matthieu een stevig ontwikkelde hersenbalk in het midden van zijn brein (boven de neus) een soort brug die de linker- en rechterhersenhelften met elkaar verbindt en zorgt dat ze beter informatie kunnen uitwisselen. Studies lijken aan te tonen dat hoe meer meditatie ervaring je hebt, hoe sterker die hersenbalk zich gaat ontwikkelen.

Referentie: Enhanced White Matter Integrity in Corpus Callosum of Long-Term Brahmachari Rajayoga Meditators. Sharma et al. Brain Connectivity 2018 Feb 6; 1(1):49-55.

Net zoals gerichte spiertraining de spieren kan versterken en vergroten, kon er in het onderzoek worden vastgesteld dat **delen van het brein** van Matthieu **vergroten als gevolg van gerichte mentale oefening**. Er werden **verdikkingen van de grijze massa in hersengebieden die belangrijk zijn voor de aandacht** (prefrontale hersenschors en cingulaire cortex of gordelwinding), **interne regulatie** (amygdala), **en geheugen** (hippocampus) **vastgesteld**. Eigenschappen die Matthieu met meditatieoefeningen keihard had getraind.

De snelheid waarmee neuronen (grijze massa) informatie delen, wordt bepaald door onze **witte massa**. Bij iemand als Matthieu werd **een veel hogere connectiviteit** vastgesteld, alsook beschikken zijn **connecties** over **veel bredere banen**. Dit is dankzij de **myeline**, een witte stof die de neuronen isoleert zodat ze de informatie in de vorm van elektrische signalen veel sneller en efficiënter kunnen verzenden.



Afbeelding: Elektro-encefalografie (EEG) meting van de hersenconnectiviteit bij Mathieu Ricard tijdens een normale bewustzijnstoestand wanneer gedachten komen en gaan ; en tijdens ‘gerichte aandacht’-meditatie.

De elektrische hersenactiviteit en alfa golf connectiviteit neemt erg toe wanneer meditatie-expert en mentaal atleet Mathieu Ricard zijn aandacht focust op zijn ademhaling. De afbeelding toont de intensiteit van zijn hersenconnecties. Elk van ons kan tijdens meditatie deze effecten op het brein en ons mentaal welzijn benaderen door oefening en volharding. (*6)

Naast de structurele veranderingen werden er dankzij functionele hersenmetingen ook opvallende activiteit in het brein van Matthieu vastgesteld. Een zekere stabiliteit die weerspiegelt hoe weinig zijn gedachten verspringen in vergelijking met de doorsnee mens/leeftijdsgenoot.

Alsook werd **een nooit eerder gemeten niveau van snelle gamma-golven** gemeten**. Alsook een **overmatige activiteit in de linker prefrontale cortex van zijn hersenen** vergeleken met zijn rechter tegenhanger, wat wordt geïnterpreteerd als **een groot vermogen tot interne gelukservaring** (bij depressie wordt vaak het tegenovergestelde vastgesteld) en een **verminderde geneigdheid tot negativiteit**. Dit leverde **Matthieu** na het onderzoek de naam ‘**de gelukkigste man van de wereld**’ op...

** : een korte gammagolf treedt op wanneer je bijv. in een appel bijt en alle zintuiglijke info (smaak, geur, geluid, zicht,...) samenkomt.

Er werd zelfs onderzocht hoe de hersenactiviteit van Matthieu werd verstoord met een magneet en gekeken hoe de elektrische activiteit veranderde die simultaan gemeten werd. Dit is een test die helpt in te schatten of een brein de capaciteit tot bewustzijn heeft. Matthieu was de eerste persoon ooit die de test door bewuste controle wist te beïnvloeden in beide richtingen. Hij gebruikte hiervoor *de kracht van meditatie*.

Een andere bekende onderzoeker: Daniel Goleman (*7), Amerikaans psycholoog en bestuurslid van Mind en Life Institute, deed in de jaren '70 reeds onderzoek naar de verschillende stressreacties bij een 30-tal meditatieleken en een 30-tal meditatie-experts en kwam toen ook al tot de vaststelling dat **het stressniveau van de ervaren meditatie-experts veel sneller leek te recupereren dan de groep leken...**

We kunnen uiteraard niet allemaal 60000 uren mediteren zoals Matthieu en dat hoeft ook niet. We beschikken wel allemaal over toegankelijke tools om ons welzijn te bevorderen. De neurowetenschap legt uit **dat onze ervaringen bepalen hoe ons brein er fysiek uitziet** (de **neuroplasticiteit** waar ik het eerder reeds over had, zie hierboven 2.4.1.).

Bij acute en chronische stress ziet men bijvoorbeeld dat **bepaalde sectoren** van de **amygdala** gaan **groeien**. Zeker gebeurtenissen in de eerste levensjaren zijn bijzonder ingrijpend voor de hersenstructuur. Structurele en functionele veranderingen in de hersenen kunnen gelukkig ook **op een positieve manier beïnvloed worden**, ondermeer **door cognitieve therapie** maar dus **ook met bepaalde vormen van meditatie**.

Bij een andere studie (*8) bleek uit MRI-scans dat een groep die 8 weken mindfulness-meditatie kregen minder grijze massa in de rechter amygdala vertoonden op de beeldvorming (itt de niet mediterende controlegroep), wat kan wijzen op een **vermindering of betere omgang met stresserende ervaringen**.

Dit betekent dat je aan de hand van mentale training wel degelijk invloed kan uitoefenen op je eigen psychologische welzijn.

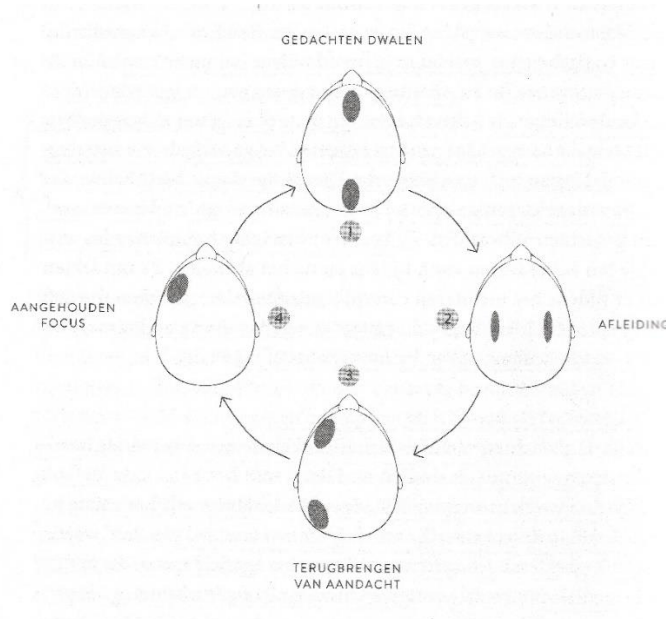
We nemen allemaal de verantwoordelijkheid voor onze lichamelijke gezondheid door te bewegen, waarom zouden we dan geen verantwoordelijkheid voor ons brein nemen door mentale oefeningen uit te voeren?

2.4.3. Het brein tijdens gerichte aandacht

Wat gebeurt er nu precies in ons hoofd tijdens het mediteren? (*9)

Gerichte aandacht = de bekende meditatieoefening waarbij de geest zich concentreert op de het ritme van de ademhaling.

Tijdens het mediteren worden er verschillende neurale netwerken aangesproken. Er ontstaat een **cognitieve cyclus met 4 fases** waarbij er **telkens een ander netwerk actief** is.



1. **Je gedachten dwalen af:** Het default mode-netwerk/terugvalnetwerk treedt in actie. Dit terugvalnetwerk bestaat uit gebieden in de hersenen die actief zijn in toestand van 'rust', waarin je niet op andere sensorische ervaringen bent gericht. Met o.a. de mediale prefrontale cortex, gyrus cinguli of gordelwinding, de precuneus en andere gebieden.
2. **Je wordt bewust van het afdwalen:** Het salience netwerk neemt het over: hersengebieden die doorgaans actief worden bij het detecteren van opvallende of nieuwe gebeurtenissen. Met o.a. de voorste insula en voorste gordelwinding.
3. **Je brengt je aandacht terug:** Twee hersengebieden worden geactiveerd wanneer je je opnieuw richt op het ritme van je ademhaling, of ander object waarop je je concentreert. Met o.a. de dorsolaterale prefrontale cortex en de inferieure pariëtale kwab.
4. **Je houdt je focus aan:** Wanneer je erin slaagt om je aandacht op je adem te richten, blijft de dorsolaterale prefrontale cortex stabiel actief.

Deze cyclus kan zich afspelen in een paar seconden. Hoe meer ervaring de mediteerder, des te minder hij de cyclus tijdens het mediteren zal doorlopen.

Dit leert ons net dat *het afdwalen van onze geest, niet verkeerd, maar juist essentieel is in het meditatieproces*. Zonder afdwalen, kan je het focussen niet trainen. Je geest die afdwaalt is net een kans die je krijgt om je aandacht beter te trainen.

Of je nu mediteert of niet, wanneer je gedachten niet bij het heden liggen, en je zit te dagdromen, denken of piekeren, of je gedachten zwerven gewoon rond, dan wordt je brein in het *defaultnetwerk of terugvalnetwerk* geactiveerd. Mensen die vaak mediteren blijken een *verlaagde activiteit* in dit netwerk te vertonen.

“Stel dat je leest over een pil die je gelukkiger kan maken en je angst tempert. Zou je die nemen? Stel dat die pil nog een aantal andere positieve bijwerkingen heeft, zoals meer focus en een groter empathisch vermogen. Stel tenslotte dat die pil helemaal natuurlijk is, niks kost en je mag ‘m elke dag slikken. Zou je die dan nemen? Die pil bestaat. Hij wordt meditatie genoemd.” – Jonathan Haidt (psycholoog)

2.5. Voordelen van meditatie

“Stel dat je leest over een pil die je gelukkiger kan maken en je angst tempert. Zou je die nemen? Stel dat die pil nog een aantal andere positieve bijwerkingen heeft, zoals meer focus en een groter empathisch vermogen. Stel tenslotte dat die pil helemaal natuurlijk is, niks kost en je mag ‘m elke dag slikken. Zou je die dan nemen? Die pil bestaat. Hij wordt meditatie genoemd.” – Jonathan Haidt (psycholoog)

Naast de structurele en functionele waarnemingen in de hersenen, zijn er **ook heel wat heilzame effecten van meditatie op de algemene geestelijke en lichamelijke gezondheid.**

Meditatie kan zeker de algemene geneeskunde niet vervangen; wel **aanvullend ingezet worden**. In tegenstelling tot medicatie is er bij meditatie **nauwelijks** sprake van **bijwerkingen**.

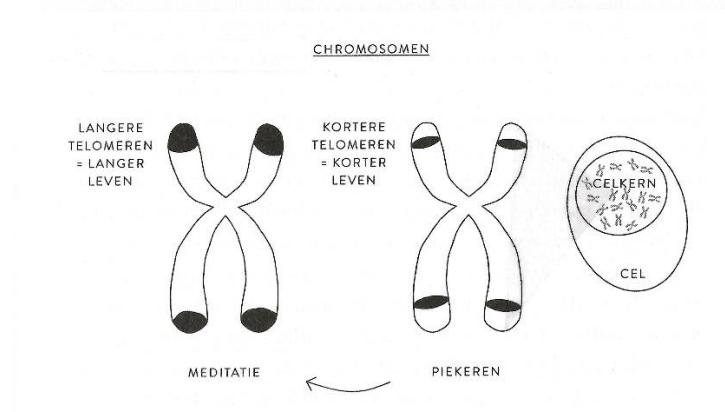
Meditatie kan veel betekenen voor mensen die vechten tegen chronische pijn, angst, depressie of stress. Meditatie **kan ook helpen voor je aandacht, creativiteit en zelfs voor meer levensjaren op onze teller zorgen...**

Als je **regelmatig mediteert**, zal de **structuur van je hersenen veranderen**. Dit is reeds door verschillende onderzoeken vastgesteld. Naast de invloed op onze hersenen, heeft meditatie **ook invloed op je algemene gezondheidstoestand** Deze **bevindingen zijn op wetenschappelijke gegevens gebaseerd**:

- **(Chronische) Pijn:** Je bent je pijn niet. Mindfulness wordt reeds in medische centra gebruikt. Dit is in grote mate te danken aan **Dr. Jon Kabat-Zinn**, hoogleraar moleculaire biologie en grondlegger van het **Mindfulness Based Stress Reduction-programma (MBSR)**. Jon wist proefondervindelijk het emotionele en het cognitieve deel van de pijnervaring te scheiden en vroeg zich af of hij dit niet bij patiënten met chronische pijn kon gebruiken om hen via meditatie te helpen hen een verschuiving van perspectief aan te leren. En zo werd MBSR geboren. **Het doel van zijn programma was niet het genezen van patiënten, wél het verbeteren van hun levenskwaliteit.** Ook andere studies toonden aan dat MBSR-programma's wel degelijk complementair zijn aan zuiver medische behandelingen. Uit onderzoek blijkt dat de cortex van mediteerders die pijn ervaren op de MRI-scans anders reageert dan niet-mediteerders. De patiënten worden niet genezen, wél geholpen doordat ze minder emotioneel lijden onder de pijn. Ook cognitieve gedragstherapieën zijn minstens even efficiënt als pillen. En hebben als voordeel dat ze niet de negatieve bijwerkingen, of risico op verslaving hebben die we bij chemische pijnstillers wel aantreffen. **Ook hebben mindfulnessinterventies een positief effect op angst en depressieve symptomen van patiënten.**

Meditatie kan geen ziekten genezen, wél het emotionele lijden dat ermee gepaard gaat verlichten.

- **Slapeloosheid:** Op lange termijn kan slapeloosheid desastreus zijn voor de gezondheid. Vandaar dat mensen die met slapeloosheid kampen vaak toevlucht zoeken tot slaapmedicatie. Deze slaapmedicatie heeft echter op korte en lange termijn nadelige gezondheidseffecten die bezorgdheid baren. Uit studies blijkt dat **mindfulnessmeditatie** een gunstige impact op de slaap kan hebben zonder bijwerkingen. **Mindfulness vermindert slapeloosheid door een verbeterde emotieregulatie en een betere controle over het piekerstemmetje in je hoofd.** *Het concentreren op je ademhaling en vervolgens je aandacht richten op het heden, zonder je vragen te stellen over verleden of toekomst, roept een ontspanningsreactie op die het in slaap vallen kan stimuleren.*
- **Ouder worden:** Kan meditatie het verouderingsproces vertragen? Naarmate we ouder worden, verliezen we grijze hersenmassa. Verschillende studies (*10) toonden aan dat **meditatie een potentiële bescherming tegen verlies van grijze hersenmassa** kan bieden. Ook op cellulair niveau bestaat er veroudering. Net zoals het stukje plastic op het einde van je schoenveter om alles bij elkaar te houden, zitten er ook stukjes, **telomeren, aan het einde van onze chromosomen**. Deze telomeren worden altijd maar korter. Aan de hand van de lengte van deze telomeren kunnen wetenschappers inschatten hoe oud een cel zal worden. **Telomerase** is de naam van het enzym dat de lengte van de telomeren beschermt. Meer telomerase heeft dus gunstige gevolgen voor je levensduur. Meerdere studies (*11) hebben de relatie tussen telomeren en meditatie onderzocht. Daaruit bleek dat **de telomeren van ervaren mediteerders langer waren dan die van niet-mediteerders...** Ook bij mensen die mindfulness beoefenen stelden de studies een **stijging van telomerase** vast... Het lijkt ongelooflijk: **blijkbaar kan zoiets eenvoudigs als stilzitten met je aandacht op je ademhaling, echt helpen om ouder te worden...**



- **Angst, stress, depressie en ontstekingen:** Mindfulness-oefening **verbetert de emotieregulatie en vermindert stress. Fronto-limbische netwerken** die bij deze processen **betrokken** zijn, tonen verschillende **patronen van activatie door mindfulnessmeditatie** (*12).
Wanneer we plots geconfronteerd worden met fysiek gevaar, treden onze amygdala en emotienetwerk meteen in actie en laten stresshormonen als cortisol en adrenaline los, zodat we bliksemsnel kunnen reageren (fight/flight)... Helaas is de mens in staat om puur op basis van zijn gedachten of een stresserend berichtje/telefoontje of mail dezelfde stressrespons op te roepen als bij fysiek gevaar. Wanneer stress chronisch wordt, loert ziekte om de hoek... Dr. Robert Sapolsky, is een neuroloog uit Stanford, die dit mechanisme uitgebreid beschrijft in zijn boek 'why zebras don't get ulcers' (*13). Zijn boodschap is ontnuchterend: chronische stress is een trage doder, onderdrukt het immuunsysteem, remt de groei en erodeert het geheugen en leervermogen. Als we minder de speelbal van stress en angst willen worden, moeten we **onze amygdala en emotienetwerken** zien te **kalmeren**... Hoewel de mens niet in staat is alle wortels van stress uit te roeien, kunnen we wel proberen de verwoestende effecten daarvan op ons lichaam te verkleinen. **Meditatie kan hier bij helpen... Na 30u mindfulnessmeditatie** wordt er al een **daling van de activiteit van de amygdala** vastgesteld (*14).
- **Minder activiteit in de amygdala, betekent een rustigere geest.** Mindfulness stelt ons dus in staat om **beter met** zowel **externe** als **intern** gegenereerde **stress om te gaan**, en dit niet enkel tijdens de meditatie, ook blijvend erna... **Meditatie** neemt niet alle stress, angst,... weg; het **zorgt dat we een andere relatie met deze gevoelens ontwikkelen**, waardoor *we minder oordelend en met meer medeleven omgaan met onszelf en onze gevoelens*... Het zorgt ervoor dat we *minder lijden* onder vaak bij onszelf toegebrachte geconstrueerde angstgevoelens... **Aan meditatie doen kan dus wel degelijk een positieve invloed hebben op vele stress-gerelateerde symptomen.** Zovele studies en onderzoeken verder, is ondertussen gebleken dat meditatie in de strijd tegen **angst en depressie** mag worden gegooid. Voor depressieve mensen bleek uit studies (*15) **meditatie net zo efficiënt als antidepressiva-medicatie**...
- **Meditatie verlaagt de bloeddruk en suikerspiegel en vermindert zo het risico op hart- en vaatziekten; verbetert het immuunsysteem en metabolisme en beïnvloedt veel ziektebeelden gunstig.**
- **Meditatie vergroot onze aandacht:** in ons drukke leven/omgeving waar we vaak overladen worden met sms'jes, e-mails, nieuwsberichten, reclameboodschappen, informatieoverdracht op alle mogelijke manieren, blijven er vaak nog weinig momenten over om onze geest tot rust te laten komen... Al deze informatie consumeert heel veel van onze aandacht.

Rijkdom aan informatie betekent vaak armoede in aandacht. Terwijl het net goed is om onszelf af en toe terug te trekken uit een overprikkelende wereld. **Bij meditatie werk je net aan de kwaliteit van je aandacht en het vergroten van je aandacht.** Je geest oefenen om zich te concentreren op zoiets als je *ademhaling* stelt ons net in staat om *onze aandacht te richten op veel grotere dingen...*

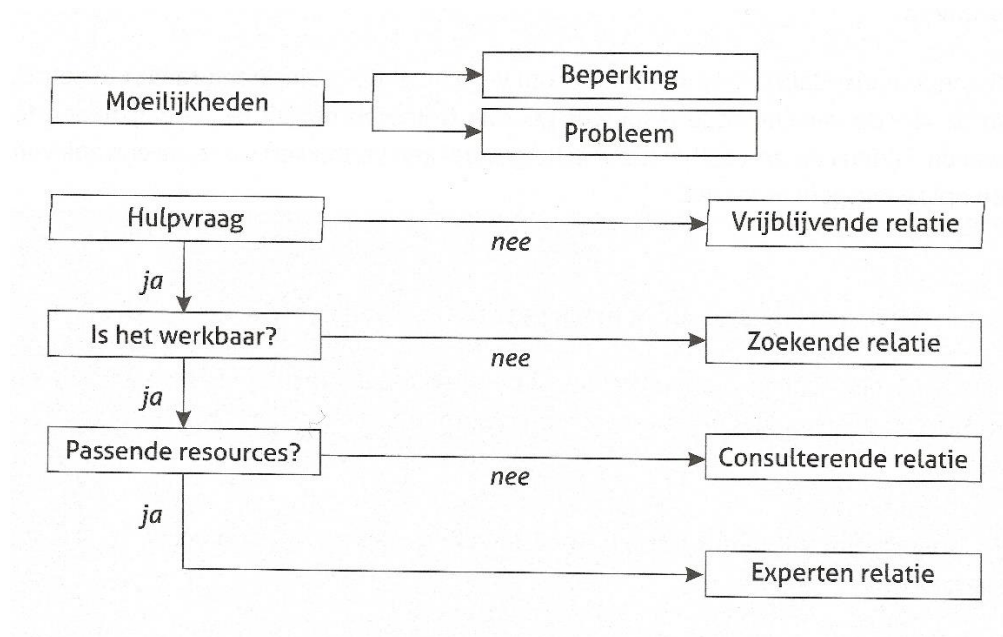
- **Creativiteit:** Meditatie **verhoogt onze creativiteit.** Een goed ontwikkeld observatievermogen blijkt een betrouwbare voorspeller van creativiteit te zijn... Uit onderzoek (*16) blijkt dat mensen die mindfulness-oefeningen doen, meer ideeën lijken te ontwikkelen dan niet-mediteerders.
- **Empathie:** empathie kan je (verder) ontwikkelen... Uit studie (*17) blijkt dat mensen die **veel mediteren** *minder boos waren en geneigd zijn tot straffen* als ze zelf onrecht meemaken en zich *minder bezig hielden met wraakzuchtige, vergeldende gerechtigheid en zich meer concentreerden op normversterking.* Deze resultaten suggereren dat onze sociale voorkeuren veranderlijk zijn en dat altruïstische reacties op oneerlijkheid kunnen worden gevormd door motivatie, altruïsme en empathie mentaal (verder) te ontwikkelen...

‘Het doel van meditatie is precies om onze geest zacht en handelbaar te maken, zodat je de keuze kan hebben om je te concentreren of juist te ontspannen en vooral je geest te bevrijden van de tirannie van mentale kwellingen en verwarring’ - Matthieu Ricard

3. Oplossingsgericht werken

3.1. Flowchart

Flowchart van het Brugs model van oplossingsgericht werken



De 4 vragen van het interventieschema/flowchart:

1. Is er een oplossing mogelijk? (probleem/beperking)
2. Is er een hulpvraag? (neen: vrijblijvende relatie)
3. Is het een werkbare hulpvraag? (neen: zoekende relatie)
4. Zijn er passende resources voor handen? (neen: consulerende relatie; ja: expertenrelatie)

Bij ieder bevestigend antwoord wordt er overgegaan naar de volgende vraag. Bij ieder ontkennend antwoord is het nuttig de interventies te beperken tot dat niveau. Wanneer meer mandaat verkregen wordt en het antwoord positief verandert, wordt er overgegaan naar de volgende vraag.

In welke soort relatie van de flowchart zijn meditatie toepasbaar?

Meditatie kan in principe *in elk soort relatie* ingezet worden:

In een vrijblijvende relatie: meditatie kan ingezet worden om tot *stabilisatie* te komen, wat mag er blijven (*behoudsvraag, gezondheid*), wat is er goed; *waarden van kwaliteiten* vooraleer op zoek te gaan naar doelstellingen in een zoekende relatie...

Zoekende relatie: Idem als bij de vrijblijvende relatie (Om cliënten helpen te komen tot stabilisatie, acceptatie, behoudsvraag + valoriseren van de kwaliteiten) alsook om te komen tot *gewenste doelstelling(en)*, hun hulpvraag duidelijk te krijgen... De *mirakelvraag* kan hierbij een belangrijke plaats en betekenis krijgen.

In de Consulterende en Expertenrelatie: Als instrument om doelen te bereiken (bv. rust in je leven...)

In de Expertenrelatie: Enkel als meditatie 1 van de resources is die cliënt reeds in het verleden heeft toegepast...

Persoonlijke noot: Meditatie kan toegepast worden in elk soort relatie. Persoonlijk vind ik het het meest boeiend om het in de zoekende relatie toe te passen, om de cliënt te helpen komen tot stabilisatie, acceptatie, rust, en gewenste doelstelling(en) duidelijk te krijgen, door hen door het bos de bomen terug te helpen zien... En ook non-verbaal het effect hiervan bij cliënten, te 'zien' gebeuren... Dit geeft mij als therapeut ook telkens weer veel voldoening zowel fysiek als mentaal te kunnen vaststellen wat meditatie voor effect kan hebben op cliënten. Meestal zie je cliënten na een meditatie met een heel andere lichaamshouding en gevoel terug buiten wandelen dan ze binnen gekomen zijn...

3.2. Visualisatie - mirakelvraag

Visualisatie a.d.h.v. bijv. geleide meditatie alsook a.d.h.v. *de mirakelvraag* (Steve De Shazer). Dankzij deze mirakelvraag en het visualiseren van de gewenste situatie als het mirakel zich zou voltrokken hebben, leeft men zich -a.d.h.v. de vraagstelling (zintuiglijke beschrijving van elk detail)- volledig in in die situatie, waardoor hij/zij het als het ware eventjes 'ervaart'. We zien vaak ook non-verbaal een hele positieve verandering optreden bij de cliënt wanneer deze gevraagd wordt te beschrijven wat hij/zij anders zal zien, doen, horen, voelen,... als het mirakel/wonder zich voltrokken heeft... Deze vraag is bijzonder helpend *om tot kleine, werkbare, realistische doelstellingen te komen*, om de bomen terug door het bos te zien tevoorschijn komen...

Geleide *meditatie* heeft ook vaak ditzelfde effect (beschrijving en inleven van een plaats waar men volledig tot rust komt) en werkt ook heel sterk a.d.h.v. visualisatie...

3.3. Uitzonderingen

- Zijn er uitzonderingen geweest in het verleden die ditzelfde effect hebben kunnen bekomen? Zoja, wanneer? Wat deed je toen? (deze uitzonderingen verder verdiepen op zoek naar nog meer resources die in het verleden kunnen gevonden worden)
- Uitzonderingen op het voordoen van het symptoom (de klachten) vergroten door aan meditatie te doen.

3.4. Acceptatie en Therapeutische double bind

Meditatie gaat ook over *acceptatie*. Je gedachten/gevoelens mogen er zijn, je merkt ze op, observeert ze, en laat ze gaan, je vecht er niet tegen. Je aanvaardt ze zoals ze zijn (wat wel i.p.v. niet), en onderzoekt waarvoor ze nuttig zijn, waarvoor ze de beste oplossing zijn op dat moment voor de cliënt... Zo kan je komen tot een *therapeutische double-bind*: blijft het symptoom bestaan, dan is dat goed, kies je voor iets anders, dan is dat ook goed.

3.5 Utilisatie

Utilisatie: gebruiken wat zich aandient. Bijv. symptomen: waarvoor zijn ze nuttig? Waarvoor zijn ze helpend? Voor wat zijn ze op dat moment de beste oplossing? Cfr. Erickson: Een goede tuinier gebruikt alles wat zich aandient, ook als het zich aandient als onkruid.

3.6. Systemisch

Bij meditatie is het de bedoeling om het *contact tussen het brein en het lichaam te versterken alsook de band tussen cliënt en de omgeving*.

Meditatie gaat ook over *dankbaarheid*. Dankbaar kunnen zijn voor de ander vergroot je eigen geluksgevoel. *We zijn altijd in relatie tot anderen*, als jij beweegt, beweegt de ander mee...

3.7. Keuzemogelijkheden – Autopöetische capaciteiten

‘Het doel van meditatie is precies om onze geest zacht en handelbaar te maken, zodat je de keuze kan hebben om je te concentreren of juist te ontspannen en vooral je geest te bevrijden van de tirannie van mentale kwellingen en verwarring’ - Matthieu Ricard

Meditatie helpt om mensen terug *bewust te doen worden van hun keuzemogelijkheden* en hun *autopöetische capaciteiten* te versterken. Meditatie helpt cliënten ander/breder *perspectief* te krijgen; helpt om de focus/keuze richting oplossingen te doen zien/leggen (i.p.v. op de problemen)...

Door deze *focusverandering* komen cliënten vaak vanzelf tot het *beseft* dat ze *eigenlijk wél keuzemogelijkheden* hebben; dat die er eigenlijk altijd zijn (i.t.t. wat vaak aanvankelijk gedacht wordt)...

3.8. Verandering is onvermijdelijk

- Stabiliseren
- Accepteren
- Beter reguleren van emoties
- Verminderen van klachten
- Ander perspectief
- Nieuwe denkprocessen in hersenen (cfr neuroplasticity of brains)
- Neurologische veranderingen die vastgesteld worden door de wetenschap
- Mensen terug in (diepere) verbinding brengen met zichzelf
- De vele gezondheidsvoordelen (zie ook punt 2.5.)
- Verbeterde levenskwaliteit

Kortom, verandering is onvermijdelijk!

3.9. Verschillen en gelijkenissen met Hypnose

Meditatie en hypnose: Overeenkomsten

Beiden zijn het *alternatieve bewustzijnstoestanden* die te maken hebben met een *soort trance*.

Meditatie en hypnose hebben allebei het doel om de *concentratie op 1 thema* te houden. Bij zowel meditatie als hypnose verloopt dit via *gefocuste aandacht*.

Ook bij geleide meditaties laat je je meevoeren in een verhaal dat *geleid wordt door een ander persoon*.

Beiden maken gebruik van *de kracht van visualisatie*.

Meditatie en hypnose: Verschillen

Bij meditatie is het belangrijk om je gedachten tot rust te brengen of beter nog, vooral *in het hier en nu* te brengen. Je richt je *aandacht op het bewustzijn zelf maar niet op de inhoud van het bewustzijn*. Meditatie is niet rechtstreeks gericht op het verbeteren of veranderen van de inhoud van het bewustzijn; het is vooral *gericht op het doorbreken van de identificatie met de inhoud van het denken, voelen en ervaren*. Je leert door meditatie dat je niet je gedachte of emotie bent (dit betekent dat je een emotie kunt voelen, zonder dat de emotie bepalend is voor je gedrag); je richt je aandacht op de gewaarwording, het bewustzijn. Je *neemt meer afstand van je emotie*. Daardoor *verander je patronen niet*; je laat je je er gewoon niet meer zo door sturen en leert je reacties beter te controleren. Door deze *de-identificatie met de inhoud* van lastige gevoelens en gedachten, ervaart men *veel meer rust en minder stress...*

Hypnose wordt beschreven als 'een toestand van absorptie, van een verhoogd niveau van bewustzijn, van een naar binnen gerichte, verhoogde concentratie, een toegenomen openheid voor suggesties'. In die toestand kan men gebieden van zichzelf controleren die normaal buiten het bereik vallen van het rationele, logische, verbale bewustzijn, en veranderingen aanbrengen in chemische, lichamelijke, psychologische en emotionele toestanden.

Hypnose is een staat waarin je eigenlijk juist *meer gefocust* bent. Bij hypnose kun je bepaalde *emoties* naar boven halen die *gekoppeld* zijn aan *herinneringen*, en kun je ook vanaf *meer afstand* kijken naar het probleem.

Dit van op afstand kijken –wat we bij meditatie en soms ook in hypnose doen- noemt men '*dissociatie*'. Dissociatie: loskoppeling van probleem en persoon, of loskoppeling pijn en persoon, of loskoppeling emoties en persoon: men bekijkt, beleeft het alsof men van op afstand kijkt.

Hypnose gaat verder dan meditaties daar het zich *wél bemoeit met de inhoud van het denken, doen en voelen*. Bij *hypnose* sta je ook open voor *suggesties*.

Expliciete *suggesties* zijn vaak ook leidend voor het *veranderen van mentale processen* door hypnose i.t.t. meditaties. Deze suggesties en ook post-hypnotische suggesties kunnen het *gedrag en gedachtegang beïnvloeden*.

Hypnose heeft invloed op de overtuigingen die je hebt. Door deze *overtuigingen te veranderen*, kun je *bepaald gedrag veranderen*. Hypnose wordt vaak gebruikt voor het overwinnen van bepaalde angsten, alsook het veranderen van gewoontes en wordt tegenwoordig ook steeds meer gebruikt in ziekenhuizen doordat de rust en vermindering van angst die hypnose brengt, het helingproces na een operatie kan verbeteren en versnellen.

Meditatie kun je voor bijna dezelfde zaken toepassen als *hypnose*, alleen is de *methode anders*. Je gaat op *zelfontdekking* voor je angsten bijv. en probeert door *meditatietechnieken* te leren, om de kalmte te bewaren bij confrontatie met die angst. Ook kun je door meditatie sneller de reactie van je lichaam herkennen waardoor je het besef hebt dat je lichaamsreactie weer invloed heeft op de emotie. Hierdoor kun je je *sneller distantiëren van de emotie* waardoor je rationele beslissingen kunt maken over hoe je op dat moment reageert. Daarnaast helpt meditatie om *minder stress* te ervaren door bijv. mindfulnessmeditatie.

Bij meditatie is het net de bedoeling om *het contact tussen het brein en het lichaam te versterken alsook de band tussen persoon en de omgeving (=systemisch!)*.

Bij mensen die veel aan meditatie doen om anders met pijn om te gaan, kan men een *dikkere grijze massa in de regionen van de hersenen zien die verantwoordelijk zijn voor pijn*, en is er ook *meer overlap* tussen de activatie van verschillende hersengedeelten bij pijn dan mensen die niet aan meditatie doen.

Bij mensen die *hypnose* gebruiken tegen pijn, zien we juist *een verminderde hersenactiviteit* om de pijn tegen te gaan. Dit effect is niet te zien bij meditaties. Bij mensen die nog maar pas begonnen zijn met mediteren is wel ditzelfde effect vast te stellen. Vooral bij meer ervaren mediteerders is dit effect verschillend en het verschil veel groter. Het verschil is dus vooral op langere termijn veel groter dan op korte termijn.

Bij zowel meditatie als hypnose speelt *ademhaling* een rol, maar in geval van hypnose is *visualisatie* vooral het krachtigste instrument...

Geleide meditaties zijn vergelijkbaar met geleide visualisaties van hypnose, al is het niet helemaal hetzelfde. Bij geleide meditaties kun je ook denken aan het uitvoeren van *ontspanningsoefeningen* terwijl een *visualisatie* tijdens hypnose *een voorstelling kan zijn van de oplossing van het probleem*.

Dingen die we herkennen in het oplossingsgericht werken, want *solution focused* werken, is een '*naturalistische trance*', een *hypnose zonder formele inductie*.

In *hypnose* spreken we onze *rechter hersenhemisfeer* aan, *die in beelden denkt, holistisch, emotioneel*. (de linker hemisfeer= analytisch, ontledend, rationeel)

Trachten alle therapie-vormen te doen...

Vandaar dat *in hypnose* men *andere taal* hanteert: *de taal van de rechter hemisfeer, in beelden cfr visualisatie; algemene termen* zodat de mensen er hun persoonlijke '*versie*' van kunnen maken.

Meditatie en hypnose volgen elkaar vaak op en kunnen beiden gebruikt worden tijdens een behandeling aangezien ze naast de verschillen ook heel veel overeenkomsten hebben.

4. Link naar de praktijk. Meerwaarde van toepassing meditaties in het oplossingsgericht werken.

4.1. Doel van de toepassing van meditaties in oplossingsgericht werken?

- Cliënten helpen *in het hier en nu* brengen -> **stabilisatie**
- Cliënten helpen de weg te vinden naar **acceptatie**
- Cliënten helpen *terug door het bos de bomen* te zien...
- Cliënten helpen (a.d.h.v. **visualisatie**) gewenste **doelstellingen duidelijk te krijgen...**
- Cliënten helpen **prioriteiten** te stellen...
- Cliënten helpen om terug in de **actor-positie** te komen
- Cliënten helpen terug **stapje voor stapje** hun **eigen leven in handen te nemen...**

- Cliënten helpen terug de **vrijheid** te doen **voelen om keuzes te kunnen maken**
- Cliënten helpen bewust worden van hun **keuzemogelijkheden...**
- **Verbreden** van the **window-of-tolerance** van cliënten
- **Uitbreiden** van hun **resources**

4.2. Wanneer toepasbaar?

-> Zie ook hierboven bij 3.1.

- In een **vrijblijvende** relatie
- In een **zoekende** relatie
- In een **consulerende** relatie
- In een **co-experten** relatie – enkel als meditatie een resource is die cliënt reeds in het verleden heeft toegepast... (resource uit het verleden die misschien opnieuw kan toegepast worden)

Het is geen standaard techniek die kan ingezet worden in therapie; iets wat *enkel in situaties waarbij het helpend/nuttig zou kunnen zijn voor die specifieke cliënt en als die hier zelf voor openstaat, voorgesteld kan worden, nooit opdringen!*

4.3. Hoe?

Meditaties kun je *op verschillende manieren* toepassen aan de hand van **formele of informele meditaties**: mindfulness, bodyscans, audio-, stilte-, wandel- of ademhalingsmeditaties, geleide meditaties, kindermeditaties, apps, fysieke hulpmiddelen, ...

Voor mensen die hier graag mee aan de slag willen, maar niet goed weten hoe, bestaan ook heel wat **hulpmiddeltjes** zoals *geleide meditaties op Youtube, of populaire apps zoals*:

- Meditation Moments
- Insight Timer
- VGZ Mindfulness Coach
- 10% Happier
- Waking Up
- De Mindfulnessapp
- Imagine Clarity
- Headspace
- Calm

Alsook apps die je kunnen helpen/begeleiden met ademhaling zoals bijv.:

- Breathing
- Cohérence cardiaque
- Anti-stress breathing,
- Breath & meditate
- Moonbird (toestelletje die je ademhaling helpt begeleiden)

Voor **formeel meditaties**: Geven mensen vaak de voorkeur en vinden dit makkelijker om te doen op *rustig plekje* waar ze *niet gestoord worden*... Sommigen vinden *stilte* heel erg helpend, omdat ze in stilte na een tijdje veel aandachtiger worden -> als er een *zintuig wegvalt* (bv geluid -> horen), krijgen de *andere meer ruimte* in het brein.



Anderen houden net niet van stilte en hebben bijv. liever een muziekje op de achtergrond... Er bestaan *geen algemene regels* hiervoor: *ieder heeft zijn eigen handleiding en kiest wat best voelt voor zichzelf*...

Voor **informele meditaties** kiest je gewoon een plekje waar je je op dat moment comfortabel voelt.

In de praktijk waar ik werk in bijberoep: Op *stoel of chaise-longue* die in de ruimte staat om zoveel mogelijk het *'sofa-gevoel'* van *thuis* te *evenaren* zodat cliënten deze ervaring sneller naar hun eigen sofa/stoel zullen meenemen en mogelijks daar sneller zullen toepassen eens ze al eens 'gevoeld' hebben wat dit vanuit die positie/houding met hen deed...

Ik werk ook graag met meditaties via *apps*, omdat -als deze als helpend worden ervaren- deze ervaring makkelijk *mee* kan *genomen* worden naar *buiten de therapieruimte* en mogelijks ook buiten de therapieruimte sneller zullen ingezet en gebruikt worden (en *cliënten niet afhankelijk* worden van hun *therapeut hiervoor*)...

4.4. In welke houding?

In de *houding* waar *cliënt zich het meest comfortabel in voelt*... Zittend op een stoel of liggend op de sofa of chaise-longue met bij voorkeur gesloten ogen... Maar dit kan evengoed ook staand of in houding van kleermakerszit met rechte rug of op een

bankje... De bedoeling is dat het comfortabel voelt, maar je/de cliënt tegelijkertijd wel de *aandacht* kan *behouden*... (en niet in slaap vallen bijv....)

In de praktijk waar ik werk: zittend op stoel of liggend op de chaise-longue.

4.5. Hoelang?

Mediteren kan en doe je *zolang als je zelf wilt*. Vaak wordt aangeraden om te *starten met meditatie van 5 à 10 minuten* en geleidelijk aan uit te breiden... Er bestaan ook meditatie van 3 min bijvoorbeeld voor als je echt niet veel tijd hebt...

In principe *telt elke minuut, zelfs elke seconde*... Zelfs al bestaat een meditatiemoment slechts uit enkel even *diep ademen* of *momentje van stilstaan bij* waarom je in een bepaalde situatie op een bepaalde manier gereageerd hebt, dan nog heb je jezelf een kostbaar moment van bewustzijn, kalmte en ontspanning gegund... *Je doet wat je kan, zoveel als je kan, niks meer, niks minder.*

In de praktijk, bij de cliënten bij wie ik het al heb toegepast, en voor wie het de 1^e keer was, gebruik ik meditatie van *max 10 minuten* om hen even te laten ervaren wat het is... Langere meditatie kunnen ook, naargelang de situatie daar om vraagt. Deze zou ik nooit standaard gebruiken omdat dit *slechts een onderdeelje van de therapieessie* mag zijn met *voor- en nabespreking* en niet de vervanging ervan...

4.6. Op welk moment?

Op een moment dat iemand er tijd voor of behoefte aan heeft. Sommigen doen dit *na het opstaan* om de dag mee te beginnen, anderen dan weer net *s 'avonds* om de dag mee af te sluiten, of nog anderen enkel op momenten dat ze *voelen* dat er *nood aan hebben*... Meditatie hoort geen voorgeschreven/verplicht iets te zijn, het is iets (hoort iets te zijn) dat je toepast op een moment dat je er tijd voor en nood aan hebt... *Het ideale tijdstip om te mediteren is het tijdstip dat goed past voor jou.*

In de therapieessies stel ik dit *enkel* voor *als ik voel/denk dat cliënt hier baat bij zou kunnen hebben op dat moment* in de sessie *of ter kennismaking* voor cliënt om zelf thuis verder mee aan de slag te gaan en enkel als cliënten hier voor openstaan...

4.7. Met wie?

De één heeft voorkeur om het *alleen* te doen, een ander voorkeur om een *groepsmeditatie* te doen, of *begeleid* door iemand of een *app*... Je kiest *wat best voelt voor jou*...

In een therapieessie is het *enkel* met de *therapeut* of met *app* *ter kennismaking* om het thuis verder te kunnen toepassen...

5. Ervaringen cliënten

5.1 Ervaring M.V. (32 jaar)

Vragenlijst meditatie

- Wat vond je er van toen jouw therapeut voorstelde om eens iets (een meditatie) uit te proberen?

Ik zag het wel zitten om het eens uit te proberen, maar had een dubbel gevoel omdat ik niet wist wat ik er kon van verwachten.

- Hoe werd dit aangebracht/voorgesteld?

Omdat ik zei dat ik soms mijn rust niet vond, stelde Ilse voor om het eens te proberen.

- Wist je op voorhand dat dit over een 'meditatie' ging of werd dit pas achteraf verduidelijkt?

De therapeut had uitgelegd hoe het in elkaar zat en wat ik kon verwachten.

- Vond je de meditatie tijdens de therapiesessie uitproberen, helpend?

Ja, zeker ik heb er mijn rust kunnen vinden!

- Zoja, op welke manier hielp dit jou in de sessie? Wat voelde je? Wat dacht je? Wat was er na de meditatieoefening anders?

Ik was heel rustig tijdens en na de meditatie.

- Had je er ook voor open gestaan om dit te proberen als het op voorhand zou benoemd worden als 'een meditatie' uitproberen?

Ja toch wel!

- Op welke manier heeft het uitproberen van een meditatie jou geholpen in de sessie?

Dat ik kalmer werd en rust vond in mijn hoofd, beter kon relativeren.

- Heeft dit jou ook na de sessie verder geholpen? Voelde je de effecten van een meditatie ook nadat de sessie voorbij was? Zoja, op welke manier? Op mentaal vlak? Op lichamelijk vlak? Wat was er anders? Wat ging er beter?

Ja, ik was zeer rustig en op mezelf. Mentaal ook ik had rust in mijn hoofd. Ik was heel ontspannen erna. Voor het slapen gaan om mijn hoofd leeg te maken.

- Heeft het jou ook nadien nog verder geholpen? Zoja, op welk vlak/op welke manier?

Ja, zo kon ik rust vinden in alles.

- Heb je dit nadien –buiten de sessies- nog toegepast?

Ja, Als ik thuis het moeilijk had heb ik deze zeker geprobeerd, en ze hielpen.

- Is dit iets wat je anderen zou aanraden?

Ja, heb ik ook gedaan.

- Is dit iets dat je in de toekomst nog zult inzetten/gebruiken?

Ja, op momenten waar ik het nodig heb ga ik het zeker nog gebruiken.

- Zoja, in welke situaties denk je dat je het nog zult gebruiken?

Op momenten dat ik het even niet meer weet of me onrustig voel, of veel pieken.

- Hoe dacht je vroeger over meditaties? Welk beeld had je hiervan? Wat dacht je dat meditaties waren?

Ik dacht dat dat niet hielp

- Is je mening over meditaties veranderd nadat je dit uitgeprobeerd hebt?

Ja, ik sta heel positief er tegen over!

- Hoe denk je nu over meditaties?

Zeer rustgevend, laat je beter nadenken over zaken.

- Pas je nog andere manieren van meditaties toe?

Zoja, dewelke?

Nee.

5.2. Ervaring E.B. (14 jaar)

Vragenlijst meditatie

- Wat vond je er van toen jouw therapeut voorstelde om eens iets (een meditatie) uit te proberen?

Ik dacht eerst dat het voor oudere mensen was
en dan dacht ik van het zou misschien helpen

- Hoe werd dit aangebracht/voorgesteld?

\
weet ik niet meer

- Wist je op voorhand dat dit over een 'meditatie' ging of werd dit pas achteraf verduidelijkt?

ik wist op voorhand dat het over een meditatie ging

- Vond je de meditatie tijdens de therapiesessie uitproberen, helpend?

ja

- Zoja, op welke manier hielp dit jou in de sessie? Wat voelde je? Wat dacht je? Wat was er na de meditatieoefening anders?

ik was eerst zeer gestressed en daarna voelde ik alsof
al de druk weg was van mijn schouders

- Had je er ook voor open gestaan om dit te proberen als het op voorhand zou benoemd worden als 'een meditatie' uitproberen?

ja

- Op welke manier heeft het uitproberen van een meditatie jou geholpen in de sessie?

de stress wegblijven

- Heeft dit jou ook na de sessie verder geholpen? Voelde je de effecten van een meditatie ook nadat de sessie voorbij was? Zoja, op welke manier? Op mentaal vlak? Op lichamelijk vlak? Wat was er anders? Wat ging er beter?

ik kon beter op stressige dagen met stress om

- Heeft het jou ook nadien nog verder geholpen? Zoja, op welk vlak/op welke manier?

ja op het vlak stress en piekeren

- Heb je dit nadien –buiten de sessies- nog toegepast?

ja

- Is dit iets wat je anderen zou aanraden?

ja

- Is dit iets dat je in de toekomst nog zult inzetten/gebruiken?

ja

- Zoja, in welke situaties denk je dat je het nog zult gebruiken?

als er veel stress is

- Hoe dacht je vroeger over meditaties? Welk beeld had je hiervan? Wat dacht je dat meditaties waren?

ik dacht dat het was voor bij yoga

- Is je mening over meditaties veranderd nadat je dit uitgeprobeerd hebt?

ja

- Hoe denk je nu over meditaties?

het helpt je tegen dingen dat aan kunt

- Pas je nog andere manieren van meditaties toe?
Zoja, dewelke?

**

6. Besluit

Meditatie en oplossingsgericht werken hebben beiden veel gemeenschappelijk.

Beiden hebben als doel om cliënten zoveel mogelijk naar het hier en nu te brengen en te werken richting stabilisatie, acceptatie en een betere emotieregulering. Beiden helpen cliënten om nieuw/ander/breder perspectief te zien. Vanuit een breder perspectief, komen de verschillende keuzemogelijkheden die men aanvankelijk niet zag, steeds meer tevoorschijn... Alsook richten beiden de aandacht op innerlijke kracht en hulpbronnen, en op doelgericht gebruik daarvan voor het bereiken van haalbare doelen.

Beiden maken ook gebruik van de ongelooflijke kracht van visualisatie.

Door regelmatig te mediteren kan de structuur van onze hersenen veranderd worden en kunnen nieuwe denkprocessen in de hersenen geïnstalleerd worden (cfr neuroplasticity of brains 2.4.1.). Ook oplossingsgerichte therapie beoogt nieuwe denkprocessen bij de cliënt te creëren (focus op de oplossingen i.p.v. de problemen).

Beiden werken systemisch: beiden hebben de bedoeling om het *contact tussen lichaam en geest te versterken alsook de band tussen cliënt en de omgeving*.

Zowel meditatie als oplossingsgerichte therapie gaan ook over *dankbaarheid*. Dankbaarheid voor de zaken die wél goed lopen (cfr behoudsvraag), dankbaarheid t.a.v. de hulpbronnen, dankbaarheid voor de uitzonderingen alsook dankbaar kunnen zijn voor de ander, vergroot het geluksgevoel. *We zijn altijd in relatie tot anderen*, als cliënt beweegt, beweegt het systeem rondom hem mee...

Net omwille van de vele zaken die meditatie en oplossingsgerichte therapie gemeenschappelijk hebben, vind ik dat de beiden in de therapeutische context elkaar perfect kunnen aanvullen en versterken...

Zelf heb ik ook persoonlijk mogen ervaren ervaring wat meditatie en therapie voor positief effect kunnen hebben, zowel op mentaal als lichamelijk vlak.

Meditatie is iets wat ik om die reden in Tejo en de praktijk waar ik wekelijks 1 dagdeeltje werk, ben gaan voorstellen/toepassen bij cliënten waarvan ik dacht dat zij hier mogelijks iets zouden kunnen aan hebben... Ook hun positieve ervaringen hiermee (een blijvend nieuwe resource vaak) en het effect van meditatie te 'zien' gebeuren bij cliënten -net zoals je ook bij een oplossingsgericht gesprek ziet gebeuren- overtuigt me nog meer hoe zinvol het is om meditatie een aanvullende plaats te kunnen geven binnen het therapeutisch kader...

Meditatie kan de algemene geneeskunde of psychotherapie nooit vervangen, maar wel aanvullend ingezet worden en cliënten een bijkomende resource opleveren om in de toekomst anders met moeilijkheden om te gaan...

Kortom, meditatie werkt net als oplossingsgerichte therapie als een medicijn maar dan zonder bijwerkingen... *Beiden trachten bij te dragen tot een betere levenskwaliteit en van onze geest die soms onze ergste vijand kan zijn, terug een beste vriend te maken...*

Bronnen en referenties

- (*1 + *3) Onderzoek Mathieu Ricard: 2015 CHU Luik, GIGA Consciousness Research Unit.
Referentie: 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. Gotink et al Brain & Cognition 2016 Oct;108:32-41.
- (*2) Neuroplasticity of brains **Video:** <https://youtu.be/ELpfYCza87g>
- (*3) Zie (*1)
- (*4) Meditation –Induced modulation of brain response to transcranial magnetic stimulation. Bodart O, Fecchio M, Massimini M, Wannez S, Virgillito A, Casarotto S, Rosanova M, Lutz A, Ricard M, Laureys S, Gosseries O. Brain Stimulation 2018 Nov-Dec;11(6):1397-1400.
- (*5) Enhanced White Matter Integrity in Corpus Callosum of Long-Term Brahmakumaris Rajayoga Meditators. Sharma et al Brain Connectivity 2018 Feb (1):49-55.
- (*6) Effects of an Online Mind-Body Training Program on the default Mode Network: An EEG Functional Connectivity Study. Lee et al Sci Rep. 2018 Nov 16;8(1): 16935.
- (*7) The limited prosocial effects of meditation: A systemic review and meta-analysis. Kreplin U, Farias M, Brazil IA Sci Rep. 2018 Feb 5;8(1):2403
- (*8) Stress Reduction correlates with structural changes in the amygdala. Hölzel BK et al. Soc. Cogn. Affect. Neurosci. 5, 11-17 (2010)
- (*) Referentie: Mind of the mediator. Ricard M, Lutz A, Davidsfonds RJ. Scientific American 2014 Nov; 311(5):38-45
- (*9) Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. Hasenkamp W & Barsalou LW (2012). Frontiers in Human Neuroscience, 6, Article ID 38
- (*10) Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. Pagnoni G, Cekic M (October 2007). Neurobiology of Aging. 28 (10): 1623-7
- (*11) Meditation, Stress Processes, and Telomere Biology. Quinn A Conklin, Alexandra D Crosswell, Clifford, D Saron, Elissa S Epel. Curr Opin Psychol. 2018 Nov 19;28:92-101.
- (*12) The neuroscience of mindfulness meditation. Yi-Yuan Tang, Britta K. Hölzel & Michael I. Posner. Nature Reviews Neuroscience volume 16, pages 213-225 (2015)
- (*13) Robert M. Sapolsky. Why Zebra's Don't Get Ulcers: An Updated Guide To Stress, Stress Related Diseases, and Coping. 2nd Rev Ed, April 15, 1998. W.H. Freeman ISBN 978-0-7167-3210-5
- (*14) Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. Kral TRA, Schuyler BS, Mumford JA, Rosenkranz MA, Lutz A, Davidson RJ. Neuroimage. 2018 Nov 1;181:301-313.
- (*15) Meditation programs for psychological stress and well-being: a systemic review and meta-analysis. Goyal M, Singh S, Sibinga EM, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, Berger Z, Sleicher D, Maron DD, Shihab HM, Ranasinghe PD, Linn S, Saha S, Bass EB en Haythornthwaite JA. JAMA Intern Med. 2014;174:357-68

(*16) Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance. Matthijs Baas, Barbara Nevicka, Femke S. Ten Velden Pers Soc Psychol Bull. 2014 Sep;40(9):1092-1106

(*17) Studie aan het Max Planck Instituut voor neurowetenschappen in Leipzig. Tijdens deze studie onderzocht men de impact van mentale training, zoals liefdevolle aandacht meditatie, op onze neiging om daders en slachtoffers te compenseren.

Boeken:

- Korte therapie – Handleiding bij het Brugs model voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren – Myriam Le Fevere de Ten Hove
- Survivalkit voor leerkrachten – Oplossingsgericht werken op school – Myriam Le Fevere de Ten Hove
- De therapeutische alliantie – Luc Isebaert, Geert Lefevere (red.)
- Klinische Hypnose – Exploratie en Inspiratie – Dr. Nicole Ruyschaert
- Een alcoholprobleem? Wat nu? – Erwin Bisscop
- Een relatieprobleem? Wat nu? – Erwin Bisscop
- Mindfulness – In de Maalstroom van je leven – Edel Maex met nawoord van Jon Kabat-Zinn
- Het no-nonsens meditatieboek – Steven Laureys

Websites/webpagina's

- Edel Maex: www.levenindemaalstroom.be
- www.mindfulmoment.be
- Diverse Artikels en video's van Steven Laureys
- Neuroplasticity of brains **Video:** <https://youtu.be/ELpfYCZa87g>
- Diverse artikels en webpagina's mbt hypnose

Apps:

- Meditation Moments
- Insight Timer
- VGZ Mindfulness Coach
- De Mindfulness App
- Headspace
- Calm
- Waking up
- 10% Happier
- Breathing
- Breathe better now
- Anti-stress breathing
- Cohérence cardiaque