



www.DirectieveTherapie.nl

Dank voor uw download

U kunt er natuurlijk uit citeren, graag zelfs, maar dan wel met bronvermelding. U mag dit artikel ook ruimhartig verspreiden mits het niet voor commerciële doeleinden is. In die gevallen pas na onze schriftelijke toestemming.

Opname in bloemlezingen en readers moedigen wij aan, maar wel graag eerst even overleggen.

Alle rechten van de artikelen liggen bij
de Stichting Cognitie en Psychose.

Voor alle vragen:
info@gedachtenuitpluizen.nl

Helpt mediteren tegen boosheid?

CORINE DE RUITER

Jeffrey Brantley (2015). *Boosheid beheersen met mindfulness: Hoe aandacht en compassie je bevrijden van boosheid en rust brengen in je leven*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds. 264 pp., € 21,95. ISBN 9789057124266.

Psychiater Jeff Brantley stond met twee collega's aan de wieg van het Duke University Centrum voor Integratieve Geneeskunde (<https://www.dukeintegrativemedicine.org/about/our-history/>). Wat begin jaren negentig startte als een *journal club* van artsen die belangstelling hadden voor geneeswijzen uit andere wetenschappelijke, culturele en religieuze tradities, leidde in 1998 tot de start van een officieel centrum. *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) was het eerste programma dat door het centrum werd aangeboden onder leiding van dr. Brantley. Brantley is meditatieleraar en volgens de website van het centrum nog steeds werkzaam als instructor.

Mindfulnessstraining (MT) is een populaire interventiemethode voor een veelheid aan klachten, zoals stress, angst, depressie en pijn. In dit boek prijst Brantley MT aan als een effectieve methode voor agressiebeheersing. Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel (*De basis*) legt Brantley uit wat mindfulness is, wat boosheid is, en hoe mindfulness je kan helpen om je boosheid te leren kennen. Nergens in het boek staat dat mindfulness je leert je boosheid te beheersen. Die beheersing is slechts een bijproduct van de vergroting van de mindfulness, want mindfulness beoefenen betekent louter observeren, loslaten en niet ingrijpen.

Mindfulnessstraining heeft haar wortels in oosterse meditatietradities als zenboeddhisme en vipassana, waarbij geoefend wordt om de ademhaling te volgen. Gedachten en gevoelens die opkomen dienen te worden geobserveerd, zonder oordeel en zonder in te grijpen. Een belangrijk doel van mindfulnessmeditatie is een groter bewustzijn van het moment, samengaand met meer openheid, aanvaarding en compassie (Bishop et al., 2004). Een literatuuroverzicht van 39 studies met 1140 proefpersonen die mindfulnessstraining kregen, toonde effecten aan op diverse psychische en somatische aandoe-

ningen, zoals depressie, angststoornissen en kanker (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010). Ook Brantley haalt in zijn boek (pp. 41-43) studies aan over de gunstige effecten van mindfulness, maar geen van deze studies betreft de toepassing van MT op agressieproblemen. Een overzicht van de onderzoeksliteratuur over de effectiviteit van MT bij agressie en chronische boosheid — de doelgroep van dit boek — had niet mogen ontbreken in dit boek.

Omdat Brantley het heeft nagelaten, ben ik zelf op zoek gegaan naar systematische literatuuroverzichten en meta-analyses over mindfulnessstraining bij agressie, en ik vond twee publicaties: één van R. L. Fix en S. T. Fix (2013) en één van Shonin, Van Gordon, Slade en Griffiths (2013). Beide overzichtsartikelen komen tot vergelijkbare conclusies: er is een beperkt aantal studies naar het effect van MT op agressie, en geen van deze studies is methodologisch sterk. Het zijn *single-case-studies* of groepsstudies met alleen een voor- en nameting, zonder controlegroep. Er zijn geen onderzoeken waarin MT vergeleken wordt met een bewezen effectieve behandeling in een *randomized controlled trial*. Dit gegeven raakt aan mijn belangrijkste bezwaar tegen dit boek. Al lezend kreeg ik de indruk dat Brantley, omdat hard bewijs ontbreekt, vooral bezig is met een oneindige herhaling van vage terminologie en zijn eigen (bij mijn weten) onbewezen theorie over de 'structuur van boosheid' (pp. 64-66) om de lezer te overtuigen van de effectiviteit van mindfulnessstraining bij boosheid.

Het tweede deel van het boek (*Oefeningen om je boosheid te beheersen*) bevat maar liefst 65 pagina's met instructies voor heel veel verschillende meditatieoefeningen. De oefeningen variëren van het neutraal observeren van de ademhaling tot jezelf compassievol toespreken. De meditatie-instructies lijken rechtstreeks uit de mond van een meditatieleraar opgetekend te zijn, inclusief het soms zweverige taalgebruik: 'Wanneer je je hebt laten informeren door de wijsheid die op mindful waarnemen en compassievol onderzoek volgt, is je reactie op de pijn van iemand anders, of op welke situatie dan ook, waarschijnlijk veel constructiever en nuttiger' (p. 148). En: 'Laat je leiden, informeren en helen door wat je opmerkt' (p. 155). Nu heb ik zelf door de jaren heen redelijk veel ervaring opgedaan met yoga en meditatie, maar ik zou echt helemaal horendol worden van dit woud aan meditatieoefeningen. Ook ben ik van mening dat je mediteren niet uit een boekje kunt leren, maar dat je een leraar nodig hebt, iemand die zelf al ver gevorderd is. Als dit boek lezers aanspoort om zelf een meditatieleraar te zoeken, is Brantleys missie alsnog geslaagd. Maar ik vrees dat velen in zijn woud van zweverigheid het spoor bijster zullen raken.

Daar komt nog bij dat de vertaling ronduit slecht is. Woorden als 'ontsteltenis', 'huishoudkampioenen' en 'verontrusting' klinken

archaisch. Van sommige zinnen ontgaat mij de betekenis volledig, zoals van: 'Door steevast mindful bewust te blijven en elke veranderende gedachte en elk vluchtig gevoel van afzondering of isolement op te merken en tot je door te laten dringen, gewoon als gedachte of gevoel, raak je ervan bevrijd, en besef je weer dat je niet van de wereld bent afgefallen en dat dit onmogelijk kan gebeuren!' (p. 210). Brantley is ervan overtuigd dat boosheid een defensieve reactie is op angst en de neiging tot zelfondermijnende kritiek. Dit geldt inderdaad voor reactieve, emotionele agressie, die een respons is op een reële of vermeende krenking. Er bestaat echter ook een ander type agressie, namelijk proactieve agressie. Bij deze agressie worden boosheid en intimidatie bewust ingezet om de ander te domineren en de eigen belangen te dienen. Brantley houdt nergens in het boek rekening met dit type agressie, die voor de betreffende persoon meestal intrinsiek belonend is.

In het laatste deel van het boek (*Wat na boosheid komt*) volgen succesvolle casusvoorbeelden en spirituele bespiegelingen over de vele gunstige effecten van MT. Brantley haalt voorbeelden aan uit spirituele tradities, bijvoorbeeld dat van de wijze oude man met de twee tijgers in zijn hart: 'Lang geleden besefte ik dat ik twee tijgers in mijn hart draag. De ene tijger is de tijger van boosheid en haat, en de andere tijger is de tijger van zorg en liefde. Hoe ik ben, hangt helemaal af van welke tijger ik elke dag te eten geef.' Oosterse wijsheid en westerse neurowetenschap komen steeds nader tot elkaar. Recente studies laten zien dat MT leidt tot verbeteringen in de emotieregulatie door een toegenomen neurale connectiviteit tussen de amygdala (een hersengebied dat actief wordt bij een emotionele respons op aversieve prikkels) en de prefrontale cortex (een hersengebied dat een regulerende invloed heeft op de amygdala) (Doll et al., 2016). Wellicht helpt mindfulnesstraining dus toch om die boze tijger te temmen, maar als leraar zou ik daarvoor die wijze oude man uitkiezen, in plaats van Brantleys boek.

Referenties

- Bishop, M., Lau, S., Shapiro, L., Carlson, N. D., Anderson, J., Carmody Segal, Z. V., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Doll, A., Hölzel, B. K., Mulej Bratec, S., Boucard, C. C., Xie, X., Wohlschläger, A. M., & Sorg, C. (2016). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity. *Neuroimage*, 134, 305-313.
- Fix, R. L., & Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 219-227.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-

analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
Shonin, E., Van Gordon, W., Slade, K., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness

and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 365-372.