



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

Schitteren als een diamant?

JANET BOSMA

Kirk Strosahl & **Patricia Robinson** (2016). *Je bent hier*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers. 176 pp., € 22,50. ISBN 9789492297099

Het boek *Je bent hier* is geschreven door Kirk Strosahl, een van de grondleggers van de *acceptance and commitment therapy* (ACT), en Patricia Robinson, een baanbrekend onderzoekster op het gebied van gedrag en gezondheid. De boodschap van de auteurs is dagelijkse stress niet uit de hand te laten lopen, maar meer van het leven te genieten! Dit boek maakt voortdurend de koppeling met wat er vanuit neurowetenschappelijk onderzoek bekend is over omgaan met stress. Er wordt gesteld dat *Je bent hier* een bewezen effectief programma is, maar er wordt slechts kort omschreven waarop deze stelling gebaseerd is. De theoretische inzichten over de betrokken hersengebieden worden kort en bondig beschreven: het sympathische zenuwstelsel (szs), dat geëvolueerd is om snel en effectief te handelen in reactie op gevaar, en het parasympathische zenuwstelsel (pzs), dat de rem zet op alle fysieke veranderingen die in gang worden gezet door het szs.

Het boek is opgedeeld in drie delen. In het eerste deel wordt uitgelegd hoe zinvol het is om hersenen zodanig te trainen dat de invloed van schadelijke fysiologische en mentale effecten van stress verminderd wordt en tegelijkertijd een toestand van mindful bewustzijn kan ontstaan. In deel twee volgen 'vijf stappen om stress de baas te blijven.' Dit gebeurt aan de hand van vijf kernaspecten van mindfulness: observeren, beschrijven, loslaten, van jezelf houden en mindful handelen. Per kernaspect wordt een duidelijke omschrijving gegeven. In een kader staat overzichtelijk genoemd welke hersengebieden en mentale processen hierbij een rol spelen. Daarna volgen meerdere eenvoudige mindfulnessoefeningen waarmee de lezer zijn hersenen kan trainen. In deel drie wordt aandacht besteed aan hoe men een op mindfulness gebaseerde leefstijl kan vormgeven en in de praktijk brengen. Voor de lezer is het prettig dat de vele mindfulnessoefeningen concreet omschreven zijn.

De werkbladen ondersteunen hem in het proces om die oefeningen toe te passen. Het blijft een uitdaging en vraagt doorzettingsvermogen om ruimte te maken in iemands leven voor het doen van de vele oefeningen. De vaststelling dat een beetje oefening al direct resultaat kan opleveren werkt hierbij motiverend.

Dit boek is een aanrader voor iedereen die vaardiger met stress wil leren omgaan. Terwijl de oefeningen concreet en helder zijn, wordt de theoretische achtergrond mijns inziens te bondig en te zakelijk weergegeven. De oefeningen worden wisselend benoemd als 'mindfulness' en als 'hersenoefeningen', maar die laatste benaming komt op mij tamelijk pretentief over. Sterk gevonden vind ik de metafoor waarin de auteurs de kernaspecten van mindfulness vergelijken met de facetten van een diamant. Op zichzelf genomen is geen enkel facet bepalend voor de schoonheid van de hele diamant. Net als bij een ruwe diamant is het fijnslijpen en polijsten van iemands vaardigheden belangrijk om echt van de voordelen van mindfulness te kunnen profiteren.