



Integratie van mindfulness en positieve psychologie

Mindfulness en sterke kanten

Mindfulness en positieve psychologie worden geregeld in een adem genoemd. Toch is die samenvoeging eigenlijk vreemd. Mindfulnessexperts onder leiding van Bishop (2004) hebben namelijk de volgende tweedelige definitie opgesteld: ten eerste het richten van de aandacht op wat er nu is – het hier en nu – en daarbij aansluitend een vriendelijke, nieuwsgierige en open houding. Mindfulness is dus niet per se gericht op je welbevinden, op je sterke kanten of op floreren zoals positieve psychologie dat is. Sterker nog, de meest gebruikte toepassingen van mindfulness zijn ontwikkeld als behandelmethodode voor mensen met chronische pijnklachten of fysieke klachten. Hoe zit dat met mindfulness voor mensen zonder klachten?

■ Matthijs Steeneveld

Korte geschiedenis van mindfulness

Mindfulness heeft een eeuwenlange geschiedenis in het Boeddhisme, hoewel vrijwel elke cultuur en religie overeenkomstige elementen bevat. Voor de moderne westerse toepassing van mindfulness gaan we naar de jaren 70. Jon Kabat-Zinn zag in het ziekenhuis waar hij werkte dat er mensen waren met chronische lichamelijke pijnklachten voor wie geen medische behandeling meer beschikbaar was. Hij begon een training gebaseerd op zijn eigen ervaringen met mediteren: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). In deze training leerden deelnemers om hun lichamelijke pijn te accepteren in plaats van de strijd ermee aan te gaan, wat leidde tot gezondheidsverbeteringen (Cour & Petersen, 2015). Zo wordt een hogere vitaliteit, lagere algemene angst en depressie, en hoger psychologisch welbevinden gemeten na deelname aan een training MBSR.

Eind jaren 90 vertaalden Segal, Williams en Teasdale de MBSR tot een terugvalpreventietraining voor mensen met depressie: de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). In deze training leren deelnemers psychische pijn zoals piekeren, angst en somberheid te erkennen in plaats van ermee te worstelen. Ook deze training heeft positieve gezondheidseffecten, zoals verhoogd subjectief welbevinden, vermindering van psychologische symptomen en emotionele reactiviteit en verbeterde gedragsregulatie (Keng, Smoski & Robins, 2011).

Een mindfulnessstraining kun je zien als een manier om je mindfulness te ontwikkelen. De training MBSR of MBCT duurt acht weken. Elke week is een bijeenkomst van zo'n twee uur en de deelnemers mediteren thuis ook dagelijks. Met meditatie als de bodyscan, de drie minutenademruimte en zitmeditatie oefen je het richten van de aandacht met een vriendelijke

houding. Gedurende de training worden mensen meer bewust van waar hun aandacht is. In meditatie oefenen deelnemers onder meer met het bewust opmerken van pijn en ongemak. Ze merken hun automatische piloot sneller op, ze hebben door dat hun innerlijke criticus bezig is en ze kunnen dat met meer vriendelijkheid er gewoon laten zijn.

Mindfulness heeft duidelijk raakvlakken met positieve psychologie. Het loslaten van de worsteling met je klachten vind je bijvoorbeeld terug in Acceptance & Commitment Therapy. De vriendelijke houding zie je terug in het begrip 'zelfcompassie'. Toch is het ook een klachtgerichte aanpak. Deelnemers hebben ergens last van en oefenen met 'het lastige' zodat ze daar beter mee om kunnen gaan. Er is weinig aandacht voor de positieve eigenschappen die een deelnemer al heeft. Evenmin wordt veel aandacht geschonken aan welke waarden een deelnemer heeft, waar hij op hoopt of waar hij meer van wil. Mindfulness is vooral ontwikkeld als een behandelmethode; om deze methodiek onder de positieve psychologie te scharen, is er meer nodig.

Sterke kanten

Sterke kanten zijn onze positieve karaktereigenschappen die je gedrag, je denken en je gevoel beïnvloeden. Aangestuurd door Martin Seligman en Chris Peterson heeft het VIA Institute in een jarenlang onderzoeksproject 24 sterke kanten gevonden die ze hebben ingedeeld in zes groepen van deugden of waarden (Tabel 1). Deze sterke kanten worden universeel gewaardeerd. Ieder mens heeft deze sterke kanten in wisselende mate – maar iedereen heeft ze. Hoewel sterke kanten en het gebruik ervan te ontwikkelen is, lijkt ieder mens vijf tot zeven *signature strengths* te hebben. Signature strengths zijn de voor jou kenmerkende sterke kanten. Je herkent die kenmerkende sterke kanten omdat ze jou typeren, omdat ze je energie geven als je ze gebruikt en omdat je er goed in bent.

Tabel 1. Sterke kanten

Wijsheid	Moed	Medemenselijkheid	Rechtvaardigheid	Gematigdheid	Spiritualiteit en zingeving
Creativiteit	Moed	Liefde	Teamwerk	Vergevingsgezindheid	Waarderen van schoonheid en uitblinken
Nieuwsgierigheid	Doorzettingsvermogen	Vriendelijkheid	Rechtvaardigheid	Bescheidenheid	Dankbaarheid
Kritisch denken	Oprechtheid	Sociale intelligentie	Leiderschap	Voorzichtigheid	Hoopvol
Leergierigheid	Enthousiast			Zelfregulatie	Humor
Levenswijs					Spiritualiteit

Uit onderzoek blijkt dat het leren kennen en gebruiken van je sterke kanten samenhangt met hoger welbevinden en betere prestaties (Niemić, 2017). Er is ook onderzoek gedaan naar het effect van sterke-kanteninterventies. Niemić (2017) beschrijft vele interventies in zijn boek. Effecten hiervan zijn bijvoorbeeld versterkte relaties (*Character Strengths 360°*), positieve emoties (*Stories and Character Strengths*), en een sterker gevoel van roeping en tevredenheid met werk (*Strengths Alignment*).

Integratie van mindfulness en positieve psychologie

In de MBCT en MBSR richt je bewust de aandacht op de pijn en het ongemak (in ieder geval een deel van de tijd). Je kunt die aandacht echter ook richten op jouw sterke kanten. Je wordt je dan meer bewust van jouw positieve eigenschappen, van wat je energie geeft en waar je goed in bent. Deze Mindfulness Based Strengths Practice (MBSP) is ontwikkeld door Ryan Niemić (2014), directeur van het VIA Institute on Character.

In MBSP beoefen je mindfulness met speciale aandacht voor je sterke kanten. Je mediteert, bijvoorbeeld met een bodyscan. Daarbij gebruik je je sterke kanten om je aandacht te trainen. Omgekeerd richt je in meditaties je aandacht

ook op je eigen sterke kanten. Zo gebruik je mindfulness om je sterke kanten verder te ontdekken en te ontwikkelen. Niemić noemt dit *Mindful Strengths Use* en *Strong Mindfulness*.

Mindful gebruik van sterke kanten

Hoewel sterke kanten positieve eigenschappen zijn, kun je deze eigenschappen ook te veel of te weinig gebruiken. Sterke kanten zijn dus niet altijd goed. Doorzettingsvermogen is goed, maar volharden als het niet haalbaar is, dat is te veel van het goede. In andere situaties kunnen we wat meer vriendelijkheid of humor gebruiken. Het gaat dus om de dosering van je sterke kanten; de gulden middenweg. De meditatie en mindfulness in MBSP helpen je om meer bewust te zijn van het gebruik van je eigen sterke kanten.

Een voorbeeld: iemand met de sterke kant 'kritisch denken' heeft een evaluatiegesprek. Het kritisch denken schiet door in negativiteit: ze ziet al haar fouten en tekortkomingen. Mindfulness geeft haar sneller inzicht in deze doorgesloten sterke kant. Vervolgens kan ze met aandacht een andere sterke kant proberen in te zetten: bijvoorbeeld vriendelijkheid voor zichzelf of leergierigheid om te leren van die fouten.

Of jij je sterke kanten nu inzet om met lastige

uitdagingen om te gaan of om te genieten van wat er goed is, mindfulness kan je helpen om je sterke kanten bewuster in te zetten.

Sterke mindfulness

Hoewel veel deelnemers aan een mindfulness-training aangeven dat het ze veel goeds brengt, vinden velen het moeilijk om dagelijks een half uur of langer te mediteren. Zeker als de training is afgelopen, is het vaak lastig om je mindfulness te onderhouden. Hier komen sterke kanten van pas: je kunt ze inzetten om je mindfulness te versterken. Zo creëer je jouw eigen vorm van mindfulness die past bij jouw positieve karaktereigenschappen. Hoe dat werkt? Doorzettingsvermogen kan je helpen om de meditatie elke dag weer te doen. Humor kan zorgen dat je het lachend opmerkt als je weer afdwaalt in een meditatie. Kritisch denken maakt dat je heel snel opmerkt als je afdwaalt, vriendelijkheid helpt je om dan met een vriendelijke houding je aandacht weer op de meditatie te richten. Elke sterke kant kan je helpen om meer bewust, met aandacht voor het hier en nu, en met een vriendelijke houding in het leven te staan. Dat kan ook buiten de meditaties om. Nieuwsgierigheid of waarderen van wat mooi is kan je helpen om meer bewust te zijn in het dagelijks leven. Sociale sterke kanten kunnen je helpen om meer aandachtig aanwezig te zijn als je met andere mensen praat.

Aandachtspunt hierbij is dat het er niet om gaat dat je alle ongemak probeert te vermijden. In alle mindfulnessmeditaties kom je vroeg of laat ongemak tegen: verveling, lichamelijke pijn, tijdsnood, slaperigheid, noem maar op. Je sterke kanten gebruiken helpt je om op jouw manier met dat ongemak om te gaan en om een vorm van mindfulness te vinden die bij je past.

Training

De MBSP-training is duidelijk gebaseerd op de MBCT. Naast acht bijeenkomsten van zo'n twee uur wordt van deelnemers gevraagd om dagelijks te oefenen met meditaties en om aan de slag

te gaan met hun sterke kanten. De eerste en tweede bijeenkomst introduceren respectievelijk mindfulness en sterke kanten. De automatische piloot wordt besproken en deelnemers doen de VIA Survey om hun persoonlijke sterke kanten te onderzoeken. Sessie drie gaat over obstakels; hoe je daarmee omgaat en hoe je van daaruit ook weer over jezelf en je eigen sterke kanten kunt leren. De vierde bijeenkomst gaat over het eerdergenoemde strong mindfulness. De vijfde bijeenkomst richt zich expliciet op het waarderen van relaties. Veel sterke kanten gaan over het contact met andere mensen. De zesde bijeenkomst behandelt mindful strengths use en het bewaren van de balans in je sterke kanten. In de zevende bijeenkomst zijn deelnemers zich al veel meer bewust van hun sterke kanten. Er is dan aandacht voor authenticiteit en wat je leven tot een goed, waardevol leven maakt. In de laatste bijeenkomst gaat het over je betrokkenheid bij het leven en het blijven toepassen van mindfulness en sterke kanten.

De meditaties in MBSP zijn grofweg in twee groepen te verdelen. De ene helft zijn duidelijk gebaseerd op de bekende meditaties. De sterke kanten worden hierbij als vrij subtiele toevoeging gebruikt om de mindfulness te versterken. Een deelnemer kan zelf kiezen welke sterke kant hem helpt met het vriendelijk richten van de aandacht en bewustzijn van de aandacht. In de eerste bodyscan wordt bijvoorbeeld nieuwsgierigheid expliciet benoemd als wijze om naar je eigen lichaam te kijken.

De andere helft van de meditaties zijn vooral geleide meditaties waarbij je met behulp van bewuste aandacht meer inzicht in je sterke kanten krijgt. Vanuit een puristisch mindfulnessperspectief zijn deze meditaties wellicht vreemd – je gaat wat meer op zoek naar iets in plaats van op te merken wat er is. Ook in mindfulness worden geleide meditaties geregeld toegepast, zoals een bergmeditatie. Het concept van mindful strengths use komt ook mooi tot uiting in deze meditaties. Zo oefen je met een

sterke-kanten-exploratiemeditatie en gebruik je de frisse-blikmeditatie om op een worsteling terug te kijken. Bij dat laatste ontstaat bijvoorbeeld meer inzicht in overmatig gebruik van een bepaalde sterke kant of besef welke sterke kant bij die uitdaging van pas zou komen.

Effecten van MBSP

Het onderzoek naar deze nieuwe vorm van mindfulness staat nog in de kinderschoenen. Er zijn pilotstudies gedaan. Daarin komt naar voren dat de training vergelijkbare effecten heeft als bijvoorbeeld de MBCT: verhoging van welbevinden en vermindering van psychische klachten. Itzhan, Niemiec en Brescoe (2016) hebben de training als online variant onderzocht en vergeleken met een groep die geen interventie kreeg. Na afloop werd een hoger welbevinden gemeten bij de deelnemers. Ook bevoegenheid (engagement) was hoger, net als het gebruik van kenmerkende sterke kanten door deelnemers. Bij de niet-deelnemers was enkel een lichte stijging van tevredenheid te meten.

Als MBSP-trainer herken ik deze ervaringen. In twee pilotgroepen hebben we met een kwalitatief interview na afloop gemerkt dat deelnemers minder last van stress hebben en zich meer bewust zijn geworden van hun sterke kanten. Ook bij andere groepen die ik heb begeleid zie ik die ontwikkeling bij deelnemers terug. Net als bij MBCT ontwikkelen mensen zichzelf om beter met klachten om te gaan. Daarnaast hoor ik terug dat mensen meer het gevoel hebben dat hun sterke kanten echt van hun zijn. Ze zijn er trots op en herkennen ze in hun dagelijks leven en werk. Deelnemers lijken hun sterke kanten ook beter in te kunnen zetten en er meer van te genieten, deels doordat ze een naam hebben gegeven aan die sterke kanten. Zo vertelde een deelnemer over een moeilijk gesprek met haar baas, waarbij ze haar eigen sterke kanten bewust en effectief inzette.

Tot slot

In mijn ervaring is de MBSP een aanwinst. De

training biedt een verrijking van de mogelijkheden om je mindfulness te verdiepen, door de variatie op MBCT en MBSR en door de toepassing van sterke kanten. De eerste onderzoeken lijken erop te wijzen dat ook MBSP geschikt is als behandeling, net als MBCT en MBSR. Omgekeerd kan de mindfulness zorgen voor verdieping van je sterke kanten. Dit biedt kansen voor het versterken van bevoegenheid in je leven en je werk. ■

Matthijs Steeneveld is psycholoog en auteur van het boek *Optimisme, Hoop, Veerkracht, Zelfvertrouwen* (Boom, 2017) waarin hij beschrijft hoe je je eigen psychologisch kapitaal kunt vergroten. Hij is trainer en leidt professionals op bij het Bureau voor Positieve Psychologie. In 2018 verschijnt zijn minibook *Mindfulness, in je kracht staan en andere hypes* (Boom). www.sterkekanten.nl

Referenties

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. C., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Cour, P. la, & Petersen, M. (2015). Effects of mindfulness meditation on chronic pain: A randomized controlled trial. *Pain Medicine*, 16(4), 641-652.
- Itzhan, I., Niemiec, R.M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 6(2), 1-13.
- Keng, S.L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Niemiec, R.M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Cambridge, MA: Hogrefe.
- Niemiec, R.M. (2018). *Character Strengths Interventions: A field guide for practitioners*. Toronto, Canada: Hogrefe.