

## **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**

Aandachtsgerichte cognitieve therapie is de Nederlandse vertaling voor de Amerikaanse therapievorm *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT). Karakteriserend voor het ontwikkelen van *aandachtsgerichtheid* (volle aandacht) is het vergroten van opmerkzaamheid en oplettendheid in plaats van onze neiging automatisch te reageren in diverse situaties.

### **Aandachtsgerichtheid versus controle**

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat een afwijzende houding tegenover negatieve innerlijke ervaringen (gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen) een belangrijke rol speelt bij psychische problemen. Meestal ondernemen we, zonder dat op te merken, automatische actieve pogingen om die nare innerlijke ervaringen kwijt te raken door er in gedrag en gedachten voor te vluchten of tegen te vechten. Deze pogingen werken vaak contraproductief. Dit is bij veel psychische problemen het geval, vooral bij meer chronische klachten (kwetsbaarheid voor depressie) en bij stoornissen waarbij het controle willen houden een groot deel van het probleem vormt.

### **Twee componenten van aandachtsgerichtheid**

Aandachtsgerichtheid richt zich specifiek op het ontwikkelen van een andere houding tegenover problemen. Deze houding kenmerkt zich door nauwkeurig waarnemen, toelaten, niet-reageren en niet-oordelen waardoor er ruimte komt voor acceptatie van dat wat wij eerder niet wilden of konden accepteren.

Aandachtsgerichtheid heeft twee componenten:

- De aandacht wordt gericht op de onmiddellijke ervaring en het herkennen van wat er binnenin ons afspeelt in het hier en nu.
- De tweede is de nieuwsgierige en accepterende houding tegenover dat wat ervaren wordt. Elke gedachte, elk gevoel en elke lichamelijke gewaarwording wordt toegelaten, zonder er onmiddellijk een waardeoordeel over te geven en zonder er iets aan te willen veranderen.

### **Aandachtsgerichtheid leren**

Aandachtsgerichtheid, zoals hierboven beschreven, kan worden aangeleerd. De meest gebruikte methoden hiervoor zijn de bodyscan-meditatie, meditatie gericht op de ademhaling, keuzevrije meditatie en het met aandacht uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Centraal in deze oefeningen staat dat men oude, ingesleten en automatische gewoonten leert herkennen en loslaten.

### **Verrijking van de cognitieve gedragstherapie**

MBCT is een zinvolle toevoeging aan het repertoire van de cognitieve gedragstherapie en andere therapievormen. Het is immers bekend dat ondanks deskundige behandeling een grote groep patiënten niet volledig geneest, klachten behoudt, of een grote kans op terugval heeft. Een aanpak gericht op acceptatie is een verrijking van de bestaande, op verandering gerichte methoden. Deze aanpak heeft dikwijls het paradoxale effect dat pas, of juist, dan veranderingen plaats vinden. Bovendien biedt het handvatten aan patiënten in het leren omgaan met (chronische) klachten en met een blijvende kwetsbaarheid.

### **Aandachtsgerichte therapie in onze praktijk**

In mijn praktijk bied ik deze therapie aan door het hele jaar. De Therapie heeft 8 bijeenkomsten van 2 uur (plus een terugkom-sessie) waarin de meditatietechniek en beginselen van Aandachtsgerichtheid kunnen worden eigen gemaakt. Tijdens deze training worden theorie, meditatie- en bewegingsoefeningen afgewisseld.

