

Mindfulness

bij herstel van kanker

‘Als je je met hart en ziel overgeeft aan wat dit boek te bieden heeft, dan kan het op talloze belangrijke manieren een enorm verschil maken voor je leven en je gezondheid. De auteurs zijn toegewijde mindfulnessbeoefenaren en hun programma om te herstellen na kanker met mindfulness is stevig verankerd in wetenschappelijk onderzoek en straalt een authenticiteit uit die je meteen aanvoelt, en die met de tijd nog zal groeien.’

– Jon Kabat-Zinn, emeritus hoogleraar geneeskunde aan de University of Massachusetts Medical School

‘*Mindfulness bij herstel van kanker* is een diepzinnige, heldere en nuttige gids voor het leven met kanker en de behandeling daarvan, geschreven door vooraanstaande experts op dit gebied. Het leidt uit de boeddhistische traditie een reeks praktische oefeningen af die je kunnen helpen meer tijd door te brengen in het kalme oog van de orkaan die kanker is.’

– David Spiegel, hoogleraar en vicevoorzitter van de faculteit psychiatrie en gedragswetenschappen aan Stanford University School of Medicine

‘Linda Carlson en Michael Speca hebben op meesterlijke wijze een helder, inzichtelijk en veelomvattend boek geschreven over de omgang met kanker. In hun zeer toegankelijke boek verweven zij prachtig klinische wijsheid, diepe, persoonlijke mindfulnessbeoefening en wetenschappelijke gestrengheid. Ik denk dat mensen met kanker baat kunnen hebben bij de rijkdom aan ideeën en oefeningen in dit boek, dat een weg biedt naar meer welbehagen, vreugde, gezondheid en vrijheid, zowel tijdens de behandeling als daarna.’

– Shauna L. Shapiro, universitair hoofddocent aan de Santa Clara University en coauteur van *The Art and Science of Mindfulness*

‘Linda Carlson en Michael Speca hebben samen een wijze en praktische wegwijzer geschreven, die een geschenk is voor kankerpatiënten en hun naasten. Wie het in handen krijgt, zal zich zeker gezegend weten door hun heldere visie en grondige ervaring.’

– Sharon Salzberg, auteur van *Real Happiness (Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie)*

LINDA E. CARLSON EN MICHAEL SPECA

Mindfulness bij herstel van kanker

Leer stap voor stap omgaan
met je behandeling en
krijg je leven terug

Met medewerking van
MELANIE SCHELLEKENS, RADBOUD UMC
voor de Nederlandse vertaling en
een voorwoord van PROF. DR. ANNE SPECKENS

 | LANNOO
CAMPUS

D/2014/45/54 – ISBN 978 94 014 1486 9 – NUR 860

Oorspronkelijke uitgave: *Mindfulness-based cancer recovery* © 2010 by Linda E. Carlson and Michael Speca

All rights reserved. Authorized translation from English language edition published by New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, USA

Vormgeving omslag: StudioLannoo

Zetwerk: StudioLannoo

Vertaling: Timon Meynen – Meynen Tekstadvis

Foto omslag: © Shutterstock – Ersler Dmitry

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2014

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Dit boek is opgedragen aan alle mensen die hun leven met ons hebben gedeeld door deelname aan de mindfulnessgroepen die we de afgelopen dertien jaar hebben begeleid. Hun verhalen en moed in de confrontatie met kanker blijven ons inspireren.

Inhoud

Dankbetuiging	11
Voorwoord bij de Nederlandse editie – <i>Prof. dr. Anne Speckens</i>	15
Voorwoord – <i>Zindel V. Segal</i>	19
Deel I – De voorbereiding	23
1 Mindfulness en kanker	25
2 Stress en kanker	39
Deel II – Het MBCR-programma	55
3 Beginnen met het programma	57
4 Antwoorden op stress	75
5 Met aandacht (mindful) bewegen	89
6 Ademhaling in evenwicht brengen	119
7 Verhalen die wij onszelf vertellen	131
8 Meditatie met beelden	143
9 Een dag stilte	149
10 Verdiepen en uitbreiden	155
11 De wereld ingaan	159

Deel III – Omgaan met symptomen en alledaagse mindfulness 165		
12	Met aandacht (mindful) omgaan met kankergerelateerde symptomen en bijwerkingen	167
13	Je angst en andere lastige emoties kennen	179
14	Wat nu?	185
	Leeslijst	193
	Gebruikte literatuur	199
	Over de auteurs	203

Voorwoord

*Zindel V. Segal, Cameron Wilson-leerstoel voor Depressieonderzoek,
Hoogleraar psychiatrie, Universiteit van Toronto*

De ervaring van kanker wordt zelden bepaald door afzonderlijke gebeurtenissen, maar eerder door een aaneenschakeling van specifieke stadia die de voortgang markeren van het horen van de diagnose, het besluit over de behandeling, het ondergaan van de behandeling, het herstel van de functionele capaciteit en het voortleven met een altijd aanwezige waakzaamheid voor tekens van terugkeer of duurzame remissie. Hoe kunnen we het beste omgaan met deze uitdagingen, waar we weliswaar niet om hebben gevraagd, maar die we toch zullen moeten aangaan? Kunnen we de kracht die gelegen is in de geest, aanwenden om een herstelperspectief te ontwikkelen en dat inzetten op juist die momenten waarop we ons verliezen in gedachten, zorgen of verontrustende scenario's voor een beperkte toekomst?

Mindfulness bij herstel van kanker (*Mindfulness-Based Cancer Recovery – MBCR*), het programma dat in 1995 is ontwikkeld door Linda Carlson en Michael Speca en dat in dit toegankelijke en praktische werkboek helder wordt beschreven, biedt patiënten de gelegenheid om hun eigen ant-

woorden te vinden op deze onvermijdelijke vragen en voorziet hen van concrete vaardigheden om die een plek te geven in hun dagelijks leven.

Het achtweekse MBCR-programma wordt gekenmerkt door de klinische toepassing van meditatieve oefeningen die bedoeld zijn om patiënten te helpen bij het ontwikkelen van een bepaalde vorm van bewustzijn, die bekend staat als mindfulness. De oorsprong van mindfulness kan worden teruggevoerd op de wijsheidstradities van Azië, waar zij al meer dan 2500 jaar wordt onderwezen. MBCR maakt deel uit van de recente trend dat deze praktijken worden bewerkt voor toepassing in de westerse geneeskunde. Dit blijkt een vruchtbare eenheid te zijn, aangezien de standaardvormen van kankerzorg, zoals medicatie, chirurgie, chemotherapie en bestraling, zelden voldoende zijn om tegemoet te komen aan de aanhoudende behoeften van de patiënten.

Met dit programma leren patiënten eerst over de verschillen tussen het automatisch reageren op gebeurtenissen en reageren met een besef van wat er gaande is in lichaam en geest. De eenvoudige, maar krachtige rol van aandacht bij het ankeren in het huidige moment van een geest die zich verliest in eindeloos piekeren, catastroferen of angst blijkt een van de belangrijkste hulpmiddelen te zijn waar mensen van nature een beroep op kunnen doen. Als dit vermogen eenmaal stevig ontwikkeld is, gaat het werkboek verder de vele moeilijkheden langs die de ervaring van kanker met zich meebrengt, om manieren voor te stellen waarop mindfulness een medelevende en vaardige manier kan zijn om voor jezelf te zorgen.

De effectiviteit van MBCR komt voort uit de focus op de gehele persoon en niet alleen op de diagnose kanker. Met een logische modulaire opbouw worden hoofdstukken gewijd aan het omgaan met de bijwerkingen van somatische behandelingen, zoals haaruitval, vermoeidheid en pijn, aangevuld met toegankelijke beschrijvingen van de manier waarop mindfulness kan helpen bij het hanteren van de dagelijkse moeilijkheden van stress, isolement en veranderingen in de zelfperceptie. De rode draad in dit werk is dat aandachtig (*mindful*) bewustzijn het beste begin is om te voldoen aan je behoeften, zelfs als het resultaat daarvan niet altijd gegarandeerd is. Voorbeelden van hoe mindfulness kan worden beoefend – zowel formeel als informeel, terwijl je stilzit of in beweging bent, voor

langere periodes of korte tijd – versterken de flexibiliteit van deze aanpak en verminderen de belemmeringen om haar in de praktijk te brengen.

In de eerste zin van hoofdstuk 1 wordt de vraag gesteld: ‘Hoe kan mindfulness je helpen om om te gaan met kanker?’ In *Mindfulness bij herstel van kanker* vinden lezers een antwoord dat zowel tastbaar als in ontwikkeling is. Door een verheldering van het snijvlak tussen wat op de korte termijn nodig is en wat op de langere termijn mogelijk is, leveren Carlson en Speca een waardevol hulpmiddel voor meelevende en vooruitziende zorg bij een van de moeilijkste gezondheidsreizen die we misschien wel ooit zullen moeten maken.

Zindel Segal bezet de Morgan Firestone Chair in psychotherapie en is hoogleraar psychologie aan de University of Toronto. Daarnaast is hij directeur van de afdeling cognitieve gedragstherapie aan het Centre for Addiction and Mental Health en een founding fellow van de Academy of Cognitive Therapy. Hij is coauteur van *Mindfulness en bevrijding van depressie – voorbij chronische ongelukkigheid*. Hij blijft zich sterk maken voor de relevantie van op mindfulness gebaseerde klinische zorg in de psychiatrie en de geestelijke gezondheidszorg.

Deel I

De voorbereiding

I

Mindfulness en kanker

Hoe kan mindfulness je helpen om met kanker om te gaan? Het beantwoorden van die vraag vormt de basis van dit boek. Als je deze bladzijden leest, zul je waarschijnlijk al enkele overgangsrizen hebben beleefd die mensen die worden behandeld voor kanker, en hun familie en vrienden ervaren, waaronder de schok van de eerste diagnose en de wervelwind aan tests en behandelingen; wachtkamers, onderzoeken, verwarrend medisch jargon en angst voor pijn, lijden en verlies. Daarnaast heb je misschien al ideeën over of ben je gewoon nieuwsgierig naar informatie over hoe mindfulness of meditatie iemand kan helpen die geconfronteerd wordt met kanker. Wij bieden je mindfulness niet aan als geneesmiddel voor je ziekte. Maar het is wel mogelijk dat zij je leven enorm verrijkt, je helpt omgaan met symptomen en bijwerkingen, en de kwaliteit van je leven verbetert.

Mindfulness kan ook de werking van je immuunsysteem versterken en helpen het schadelijke niveau van stresshormonen te verlagen, veranderingen die alleen maar heilzaam zijn.

Onze kennis van mindfulness is gebaseerd op ruim tien jaar ervaring met duizenden mensen die behandeld werden voor kanker en hun vrienden en familieleden, alsmede onze persoonlijke ervaring met het beoefenen van mindfulness. Kanker kan een zeer eenzame ervaring zijn, en

hoewel ieders persoonlijke ervaring met kanker uniek is, presenteren wij hier in alle bescheidenheid de wijsheid van een eeuwenoude traditie die heilzaam is voor veel mensen zoals jij, die hebben geleden onder hun eigen kankerdiagnose of die van familieleden of vrienden.

OVERZICHT VAN DIT BOEK

Wij hopen dat we je deelgenoot kunnen maken van ons inzicht in wat mindfulness te bieden heeft als een manier om de confrontatie met kanker aan te gaan en het herstelproces te ondersteunen. Mindfulness is ook een manier van zijn die in en van zichzelf bijzonder verrijkend is. De beoefening van mindfulness stimuleert je om je wereld en je leven te ontmoeten terwijl ze zich ontvouwen in het huidige moment, precies zoals ze zijn. Je kunt je meer bewust zijn van je leven en een gevoel van verwondering, vreugde en dankbaarheid ervaren voor elk moment daarvan. Deze oefeningen bieden kansen op groei en psychologisch herstel die de keerzijde zijn van de traumatische kankerervaringen die je wellicht hebt meegemaakt.

In dit boek zullen we je de methoden uit ons programma *Mindfulness bij herstel van kanker (Mindfulness-Based Cancer Recovery – MBCR)* zo in detail uitleggen dat je ze zelf kunt gaan uitvoeren. MBCR is de naam die we hebben gegeven aan een veelzijdig achttweeks programma dat sterk verwant is aan Jon Kabat-Zinns *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*-programma. Dat MBSR-programma is operationeel sinds 1979 en heeft duizenden uiteenlopende patiënten geholpen. In eerste instantie werd ons programma voor mensen die behandeld werden voor kanker, onafhankelijk daarvan ontwikkeld, op grond van onze eigen ervaring met meditatie en yoga, en om tegemoet te komen aan een behoefte die we ervoeren in ons lokale kankercentrum. We ontdekten al snel het programma van Jon Kabat-Zinn en pasten onze opzet aan zodat die meer leek op die van hem.

We deden dit deels om onze aanpak te standaardiseren en de programma's beter vergelijkbaar te maken voor onderzoeksdoeleinden. We wilden ook dat ons programma profiteerde van de ervaring die reeds was opgedaan bij het ontwikkelen en toetsen van MBSR in Massachusetts. We hebben ons MBCR-programma ontwikkeld met een sterke onderzoeksfocus om meer inzicht te krijgen in de effecten van mindfulness en te zorgen dat de aanpak geschikt was voor de mensen die behandeld werden

voor kanker in ons centrum. In de volgende hoofdstukken nemen we je stap voor stap mee door het programma, geven we je verhalen mee van enkele van de vele mensen die deel hebben genomen aan onze groepen, en geven we je specifieke instructies voor een aantal verschillende meditatieoefeningen.

We bespreken ook deze fundamentele vragen:

- Wat is er bekend over de complexe relaties tussen stress en ziekte?
- Speelt stress een rol in het ontstaan van kanker, en zo ja, welke?
- Helpt stressvermindering de resultaten verbeteren van mensen die behandeld worden voor kanker?
- Kan zij de kwaliteit van leven verbeteren?

We beginnen met te kijken naar de oude wortels van mindfulness en de geschiktheid van de beoefening van mindfulness voor het moderne leven. We onderzoeken welke waarde mindfulness heeft voor het omgaan met specifieke kankergerelateerde kwesties, zoals slaapproblemen, pijn, vermoeidheid, stresssymptomen, angst en zorgen over de toekomst. We beschrijven ook allerlei mogelijk gunstige effecten van de beoefening van mindfulness, van vermindering van specifieke symptomen tot de mogelijkheid tot verandering van jezelf, je relaties en het soort wereld dat we samen scheppen.

Wij wensen voor jou dat je door dit boek niet alleen meer te weten komt over mindfulness, maar dat het je ook in staat stelt om haar direct toe te passen in je leven van alledag. We hopen dat je je kankerervaring niet alleen overleeft, maar dat je door het geschenk van mindfulness manieren ontdekt om erdoor te bloeien en eroverheen te groeien.

1.1 De kankerervaring

TEA CEREMONY

*They serve tea at the cancer centre
in fine china cups
with scalloped edges
and delicate pink flowers
like the cups your grandmother used
long ago
when you were just
starting out
on your life*

*This long dark hallway of cancer
feels like the end
of everything*

*You wait
keep your eyes down
tuck into the ache of your self,
wrap your body*

*in the cold comfort
of fear*

*You will hear the tea trolley before
you see it
the fine gentle music
of tea cups and silver spoons
rattling on saucers*

*Take the offered cup
taste the tea
as if for the first time*

*This is your new life
Drink it in*

– Shaun Hunter

Dit gedicht dat is geschreven door een vrouw uit ons mindfulnessprogramma, beschrijft op aangrijpende wijze zowel de angst en de schok van een kankerdiagnose als de mogelijkheden voor nieuwe ontdekkingen die inherent zijn aan de kankerervaring. In de loop van het leven komt waarschijnlijk iedereen van dichtbij in aanraking met kanker, ofwel door een eigen diagnose ofwel door die van een familielid of andere dierbare. Vanaf

het begin zijn we allemaal bang om die woorden te horen te krijgen: ‘U hebt kanker.’ Als je deze diagnose zelf te horen hebt gekregen, zul je daarna, wat je eerste reactie ook was, waarschijnlijk niet veel meer hebben gehoord. Er zullen angsten en verdriet, beelden van je achtergebleven kinderen of pijnlijke, misvormende behandelingen door je hoofd zijn geraasd. Je hebt waarschijnlijk een spervuur aan tests en behandelingen, wachtkamers, naalden, verwarrend medisch jargon en voortdurende angst moeten doorstaan.

Of jij nu de persoon was die gediagnosticeerd werd met kanker, of dat het een familielid of vriend was, de ervaring zal je waarschijnlijk diep geraakt hebben.

Met een kankerdiagnose komen talloze uitdagingen mee. Vanaf het begin zijn de implicaties en de waarschijnlijke gevolgen heel moeilijk te bepalen, zelfs voor hoogopgeleide oncologen (gespecialiseerde artsen die zorgen voor mensen met kanker). Misschien hebben ze niet precies kunnen zeggen wat je kansen op overleving zijn. Misschien dat je gedachten en gevoelens alle kanten op gingen rond vragen als: ‘Wat als ik het niet haal?’ We kennen allemaal uit de diverse media de beelden van mensen met kanker, van de triomfantelijke kankerpatiënt die alles lijkt te hebben overwonnen door eigen wilskracht (bijvoorbeeld Lance Armstrong) tot het ongelukkige en wanhopige slachtoffer van pijn, verlies en lijden. Omdat je niet wist tot welke categorie jij zou behoren, heb je misschien het gevoel gehad alsof je in een achtbaan zat, een wilde en duizelingwekkende reis met extreme hoogte- en dieptepunten.

Toen de kankerdiagnose was bevestigd, heb je waarschijnlijk moeilijke behandelkeuzes moeten maken, gebaseerd op de beschikbare informatie, informatie die misschien beperkt was of moeilijk te begrijpen. Op grond van onderzoek bestaan er statistische gegevens over prognoses en de werkzaamheid van behandelingen voor grote groepen mensen, maar je kunt nooit van tevoren weten hoe het voor jou zal uitpakken, en die onzekerheid kan gekmakend zijn. Diagnostische tests en behandelingen kunnen zwaar zijn en niet zonder risico. De routines van je gewone werk-, school- en gezinsleven zijn voor een bepaalde periode misschien helemaal op hun kop gezet en je hebt daardoor misschien te maken gekregen met financiële tegenslag. Je hebt de plannen en verwachtingen voor je leven misschien radicaal moeten bijstellen of opschorten terwijl je van dag

tot dag druk was met je een weg te zoeken door de angst en verwarring van kanker. Je zult het misschien af en toe moeilijk hebben gevonden om een uitweg te zien naar herstel en terugkeer naar je gewone leven.

Behandelingen als operaties, chemotherapie en bestraling kunnen vele bijwerkingen of symptomen tot gevolg hebben. Als je geopereerd bent vanwege kanker, heb je misschien last van pijn of ongemak, en heb je je na de operatie misschien niet gemakkelijk kunnen bewegen. Chemotherapie gaat vaak samen met extreme vermoeidheid en misselijkheid, alsmede haaruitval en de klap die je eigenwaarde en identiteit daarvan krijgen. Sommige mensen verliezen hun smaakvermogen en hun eetlust. Bestraling kan pijn en een verbrande huid rond het behandelde gebied veroorzaken, en het gedoe van de ziekenhuisbezoeken voor de dagelijkse behandeling draagt nog bij aan de vermoeidheid en financiële lasten.

Als de behandelingen achter de rug zijn, verwachten mensen misschien dat je blij bent en je reguliere leven zomaar weer oppakt, maar dan voel je je vaak in de steek gelaten door het systeem en je hulpverleners, die je op een kruispunt in je leven achterlaten: wat nu? Je heb misschien last van slepende vermoeidheid, die wel een jaar kan aanhouden na een zware behandeling en waardoor het onmogelijk is om veel van je dag te maken. Als je zelf had verwacht dat je vol energie zou zitten en gewoon blij was dat je leefde, voel je je misschien gefrustreerd en teleurgesteld als dat niet het geval is. Je vrienden en familie wekken van hun kant misschien de indruk dat ze er genoeg van hebben om te horen over je kanker en gewoon 'de oude jou' weer terug willen. Als je iemand met kanker ondersteunt, kun je ook gefrustreerd raken dat het herstel van de behandeling zo lang lijkt te duren. Alle betrokkenen zijn waarschijnlijk bezorgd over de mogelijkheid dat de kanker terugkomt – en wat dan?

Toch kan de mogelijkheid dat je je eigen leven of dat van een dierbare verliest, juist je aandacht vestigen op de kostbaarheid, kwetsbaarheid en schoonheid van het leven zelf. Voor velen van ons maakt een kankerdiagnose een vaag besef van de dood tot een zeer reële en beangstigende mogelijkheid. Dit verhoogde besef van sterfelijkheid kan verlamkend werken, maar het kan ook een waardevolle katalysator voor verandering zijn. Een kankerdiagnose kan een springplank zijn voor zelfonderzoek, een persoonlijke ontdekkingsreis en groei. Het kan een beslissende gelegenheid bieden om anders te gaan leven, bewust, en misschien rijker en au-

thentieker dan daarvoor. De ontnuchterende waarschuwing die een levenscrisis voor ons kan zijn, raakt ons misschien wel nooit zo diep als na een kankerdiagnose.

Wij zijn vaak getuige geweest van mensen die het keerpunt dat de kanker betekent (vrij van werk, bereidheid nieuwe dingen te proberen, waardering voor de kostbaarheid van elk moment), hebben gebruikt als een kans om te leren hoe ze meer aanwezig konden zijn in elk moment van hun leven. De gevolgen van deze eenvoudige praktijk van aandachtige (mindful) aanwezigheid – het loslaten van de spijt, het verdriet en de wroeging over het verleden en de zorgen, vrees en angst voor een onbekende toekomst – kunnen ingrijpend zijn. Kalmte en een helderheid van geest zijn wegwijzers die je op dit pad zult tegenkomen.

We nodigen je uit om gemakkelijk te gaan zitten, diep adem te halen en te beginnen aan de ontdekkingsreis door deze wereld van mindfulness, die je niet alleen kan helpen om beter om te gaan met de uitdagingen van het leven met kanker, maar ook dimensies van ruimte en vrijheid van lijden kan openbaren, waarvan je niet wist dat ze bestonden.

1.2 Wat is mindfulness?

Probeer eens te bedenken wat je geest gewoonlijk aan het doen is. Soms staat hij stil bij het verleden, haalt vroegere gebeurtenissen naar boven, verwondert zich over de keuzes die je hebt gemaakt, of hoe je leven anders had kunnen verlopen. Je vraagt jezelf misschien af: ‘Waarom moest ik nou kanker krijgen? Waarom ik? Als nou maar (dit of dat), dan zou het misschien anders gelopen zijn’, waardoor je je verdrietig, boos, gefrustreerd of schuldig voelt. Helaas kun je het verleden niet veranderen noch het feit dat je nu te maken hebt met kanker. Die manier van denken kan alleen maar leiden tot meer leed, maar er is zo moeilijk weerstand tegen te bieden. Of misschien heeft je geest de neiging om op de zaken vooruit te lopen met gedachten, zorgen en plannen over alles wat er fout kan gaan: ‘Wat als de kanker terugkomt? Heb ik genoeg geld om de rekeningen te betalen? Hoe moet ik die vervelende arts tegemoet treden als ik weer naar haar toe moet?’ Dit soort denken leidt tot nog meer zorgen, angst en vrees, en spanning in je lichaam. Maar op dit moment bestaan

die toekomstscenario's alleen in je verbeelding, bedacht door je actieve geest. Aan Mark Twain wordt de volgende uitspraak toegeschreven: 'Mijn leven is een reeks tragedies geweest, waarvan de meeste nooit hebben plaatsgevonden.'

Dus terwijl je aan het malen bent over het verleden, je zorgen maakt over mogelijke gevaren in de toekomst of gewoon jezelf verliest in een doolhof van tegenstrijdige gedachten en zorgen, mis je de enige tijd waar je werkelijk in kunt leven: het heden. Als je er even bij stilstaat, zul je inzien dat alles alleen maar in het huidige moment gebeurt. Piekeren over het verleden en je zorgen maken voor de toekomst vinden nu plaats, maar terwijl je dat aan het doen bent, mis je alle anderen dingen die nu ook aan het gebeuren zijn: een gesprek met een vriend, een bloem die bloeit, een blauwe hemel en een koel briesje. Je mist ook de signalen die je lichaam je misschien stuurt: spanning in je schouders en nek, een kramp in je buik, een gevoel van verzadiging of honger – informatie die je helpt te reageren op de behoeften van je lichaam. Als je niet volledig nu, in het huidige moment, kunt leven, wanneer kun je dat dan? Er is geen andere tijd om te leven dan nu, en wat voor moeilijke dingen er ook zijn gebeurd in het verleden of kunnen gebeuren in de toekomst, in het huidige moment gaat het vaak prima of is het in ieder geval draaglijk. Zoals John Newton heeft gezegd: 'We kunnen ons gemakkelijk redden, zolang we, elke dag, alleen de last dragen die daaraan is toegewezen. Maar die wordt te zwaar voor ons als we de last van gisteren erbij dragen en er dan nog de last van morgen bij doen, voordat ervan ons wordt gevraagd om die te dragen.'

Mensen met kanker hebben ons verteld dat ze na de diagnose vrienden tegenkwamen die iets zeiden als: 'Je ziet er zo goed uit.' Het gebeurt vaak genoeg dat iemand met kanker buttons laat maken met die slogan. Immers, hoe had zij eruit moeten zien? Als je erover nadenkt, heeft de belangrijkste verandering tussen de dag voor de diagnose en de dag erna alleen iets te maken met de betekenis ervan voor de toekomst, en dat is waar de geest de scepter zwaait. Het lijkt zo te zijn dat als je aanwezig kunt zijn in je leven terwijl het plaatsvindt, veel van de angst voor het verleden of de toekomst gewoon wegvalt. Het is misschien moeilijk te geloven, maar dat is zelfs mogelijk midden in een levenscrisis als kanker.

We hebben ooit een verhaal gehoord over een meditatie-retraite onder leiding van Jon Kabat-Zinn, de stichter van het MBSR-programma: er hing een grote klok aan de muur in de meditatiezaal; hij bedekte die met een bord, waar alleen maar 'nu' op stond. De tijd is *altijd* nu; dat is alles wat je hoeft te weten. Dus mindfulness is een manier van zijn waarin je wakker bent en je bewust bent van het huidige moment. Het omvat ook de manier waarop je aandacht schenkt, dat is er de gedragscomponent van. Je schenkt aandacht op een niet-oordelende, accepterende, open en nieuwsgierige wijze. Deze houding stelt je in staat te glimlachen en je hoofd te schudden als je merkt dat je geest afdwaalt, alsof je de capriolen bekijkt van een schattige puppy, in plaats van jezelf te slaan met een mentale stok. Dus mindfulness is gewoon: aandacht schenken aan wat zich voordoet in het huidige moment, toestaan om uit eigen beweging op te komen en te verdwijnen, zonder te proberen iets te veranderen, en te zijn bij dingen zoals ze zijn. Hoewel dat simpel is, blijkt het concept bepaald niet eenvoudig in de praktijk te brengen. Veel mensen doen er een leven lang over om deze vaardigheden te verfijnen. Er wordt wel gezegd dat een reis van duizend kilometer begint met een enkele stap; wat betreft deze specifieke reis, zouden wij willen toevoegen: het beste moment is nu!

1.3 Wortels van mindfulness

We hebben al heel wat gezegd over mindfulness, maar nog maar weinig over meditatie en wat die twee met elkaar te maken hebben. Hoewel er vele verschillende vormen van meditatie zijn, hebben ze bijna allemaal gemeen dat het bewustzijn wordt gericht op een bepaald object of aspect van de ervaring. In fundamentele zin betekent meditatie doelbewust geconcentreerde aandacht aan iets schenken en die aandacht een bepaalde tijd vasthouden. De redenen die worden gegeven voor het op deze manier aandacht schenken, zijn het ontwikkelen van concentratie of een evenwichtige geest, het scheppen van gunstige voorwaarden voor rust of vrede en het verkrijgen van meer inzicht, begrip en mededogen.

Benaderingen van meditatie die de nadruk leggen op mindfulness, leren ons de kracht van de geest om aandachtig te zijn, te observeren en te weten, niet alleen gericht op gebeurtenissen buiten ons en lichamelijke