

Maart 2023

Innovatieproject Meditatie-app

Danielle van de Lagemaat is als psychotherapeut en gz-psycholoog werkzaam bij De Hoop ggz.

Op dit moment ontwikkelt zij een app die preventief en helpend kan zijn als onderdeel van een behandeling in het versterken van een veilige gehechtheidsrelatie met zichzelf. Om zo mensen te helpen groeien in hun relatie met God, anderen en de schepping.

1. Inleiding

Toen kwam hij tot zichzelf...

Lukas 15: 17a

Als psychotherapeut, moeder en mens ben ik over het algemeen stressbestendig en kan ik met aandacht aanwezig zijn, ook als dingen mij raken. Toch ben ik in mijn dagelijks leven nog dikwijls te gestrest om nog proactief, liefdevol en wijs te reageren. Dit ondanks mijn uitgebreide leertherapie, traumaverwerking en kennis over emotieregulatie etc.

Daniel Siegel (2012) relateert dit aan de *window-of-tolerance*: bij een te hoge stress raken we in een staat van hyper-arousal, waarop vaak een vorm van zelfbescherming volgt. Dit leidt in mijn relaties met God en de ander eerder voor vervreemding dan voor verbinding. Daarom ben ik jaren geleden begonnen met dagelijks geleide meditaties, om mijn *window-of-tolerance* op te rekken, maar ook het vermogen mijzelf te trainen en terug te brengen binnen de *window*. Op deze wijze kan ik tot mijzelf komen en vanuit daar de ander en de Ander weer ontmoeten.

In mijn werk als psychotherapeut zie ik zowel mensen die *onder* reguleren (veel heftige emoties) als mensen die juist *over*reguleren (nog zeer beperkt voeling hebben met hun binnenwereld). In beide gevallen merk ik dat zij veel baat hebben bij meditatie. In het eerste geval leert iemand zich meer reguleren, bijvoorbeeld door het inzetten van ademhaling. In het tweede geval komen ze meer tot zelfonderzoek en kunnen ze ontdekken wat er in het lijf en op emotieniveau speelt. Voor beiden is toename in zelfcompassie wenselijk en via deze weg mogelijk.

Het valt mij dikwijls op dat de mate waarin iemand tot zichzelf kan komen samen lijkt te hangen met de mate waarin iemand zich met de ander en met God kan verbinden. Dat sluit aan bij wat we lezen in Lukas 15: het verhaal van de verloren zoon. Een sleutelmoment in dit verhaal is als de jongste zoon tot zichzelf komt en zich realiseert wat hij gedaan heeft en hoe zeer hij de veiligheid en overvloed van het huis van zijn vader mist.

Ik merk in mijn eigen leven en in therapieën die ik geef dat een goed leven met gezonde gewoontes en sterke relaties valt of staat met het bij jezelf kunnen komen of niet. Tot jezelf komen geeft ruimte om emoties en behoeftes te onderkennen en laat ons ontdekken welke acties nodig zijn om de innerlijke rust te herstellen. Het heeft de kracht om behoeftes proactief te kunnen uiten en regie te voeren over jezelf. Het helpt ons eerlijk te zijn in onze relatie met anderen en met God, waardoor deze zich verdiepen. Dagelijkse meditatie is bevorderlijk voor de psychische gezondheid en voorkomt ontwikkeling van lichamelijke klachten en psychische stoornissen.

Brene Brown (2021) stelt ook dat we niet meer verbonden kunnen zijn met anderen, dan dat we aan onszelf verbonden zijn. Dat maakt dat tot jezelf komen de emotionele en spirituele gezondheid van het individu overstijgt, en tevens van wezenlijk belang is voor gezonde relaties, gezonde gezinnen en gezonde gemeenschappen.

Scheurs (2001) geeft aan dat de kwaliteit van zowel menselijke als spirituele relaties afhankelijk zijn van drie parameters: ontvankelijkheid, innerlijkheid en vertrouwen. Ontvankelijkheid beoogt het kunnen richten van de volledige aandacht op de ander, zodat iemand kan ontvangen wat degene wil communiceren. Met andere woorden: iemand kan zichzelf zo reguleren dat iemand aanwezig en nieuwsgierig kan zijn.

Tegelijk is het belangrijk wanneer iemand wil groeien in relatie met anderen en met God dat hij zijn eigen innerlijk leven kan delen. Daarvoor is het nodig dat iemand zo veel mogelijk bij zichzelf opmerkt en dat zo eerlijk mogelijk in de relatie kan brengen.

Meditatie kan een belangrijke rol spelen in het versterken van zowel ontvankelijkheid als innerlijkheid.

2. Het plan

Het is mijn plan een app te lanceren ter preventie van lichamelijke, relationele en psychische problematiek en ter behandeling van psychische klachten. Het gaat om een intuïtief platform vol meditaties en lessen van grote kwaliteit, die schoonheid, eenvoud en rust uitstralen. Met dagelijkse nieuwe, frisse, voedende meditaties van 10 minuten. Gemaakt door psychotherapeuten en christelijk integratief therapeuten, die putten uit hun klinische ervaring en wat wetenschappelijk effectief gebleken is. De app bestaat uit een *basisversie* en *uitgebreide versie*. De basisversie heeft een introductie cursus mediteren en biedt dagelijks nieuwe meditaties van 10 minuten. De uitgebreide versie is beschikbaar voor een meerprijs en bevat verdiepend materiaal voor de vier relaties: met zichzelf, de ander, God en het grotere geheel. Denk hierbij aan masterclasses, uitgebreidere meditaties en oefeningen van experts in het werkveld over bijvoorbeeld onderwerpen als mentaliseren, hechting, omgaan met emoties, zelfcompassie, zelfzorg, Godsbeeld en allerlei aspecten van een gezonde leefstijl.

De focus van deze app differentieert zich van christelijke overdenkingen, of christelijke mindfulness-apps. Deze apps zijn namelijk primair gericht op de relatie met God. De christelijke mens- en wereldvisie ligt ten grondslag aan de content, en is in de sectie verbinding met God ook heel expliciet uitgewerkt. Tegelijk beoogt de app naast christenen ook mensen aan te spreken die zich wat ontheemd zijn gaan voelen in de christelijke wereld.

De focus van de app zal gericht zijn op het *bevorderen van ontvankelijkheid* (bevorderen zelfregulatie, oefenen in aandacht, leren vertragen) en *innerlijkheid* (vergroten zelfinzicht, zelfcompassie, leren herkennen van eigen behoeften en grenzen). Dit staat, zoals uitgelegd, ten dienste van de relatie met God, met anderen en met de schepping. John Mark Comer (2019) schrijft dat het onmogelijk is om geestelijk te groeien als we gehaast zijn. Deze app richt zich op het trainen van de vaardigheid tot stilstand te komen en de onrust die daarbij komt te leren verdragen. Het is een training, die verder gaat dan informatie en intenties. Het is een app die vorm kan geven aan het duurzaam veranderen van een leefstijl door beschikbaar te zijn voor een langdurige relatie met haar gebruikers.

Het idee is om de basisversie op drie niveaus te ontwikkelen. *Starter*, *Medior* en *Seniorniveau*; elk met 350 meditaties waarin ook gedurende het leerpad kleine brokjes kennis over innerlijkheid en ontvankelijkheid worden overgebracht. Qua ontwikkeling zal eerst de Medior-lijn worden opgezet, omdat deze voor de breedste doelgroep te gebruiken is. De Starter-lijn zal vooral gemaakt worden voor mensen met veel problemen in hun emotieregulatie. De Senior-lijn zal uitdagender zijn. Het eindpunt van de ene lijn is het startpunt van de ander. En in theorie zijn deze dus ook na elkaar te volgen. Om te kunnen vaststellen welk leerpad passend is (als deze allemaal ontwikkeld zijn), zal een korte vragenlijst in de app helpend zijn om het beginniveau vast te stellen en de gebruiker advies te geven.

Literatuur

Brown, B. (2021). *Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience*. New York: Random House.

Comer, J. M. (2019). *The Ruthless Elimination of Hurry*. Londen: Penguin Putnam Inc.

Scheurs, A. (2001). *Psychotherapie en spiritualiteit*. Assen: Koninklijke van Gorcum.

Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press