Stilte en Presentie in de therapeutische relatie

Joke Hellemans,
klinisch psycholoog
UvAminds
Academisch behandelcentrum voor ouder en kind
Amsterdam

Amsterdam, 21 april 2017

Inhoud lezing

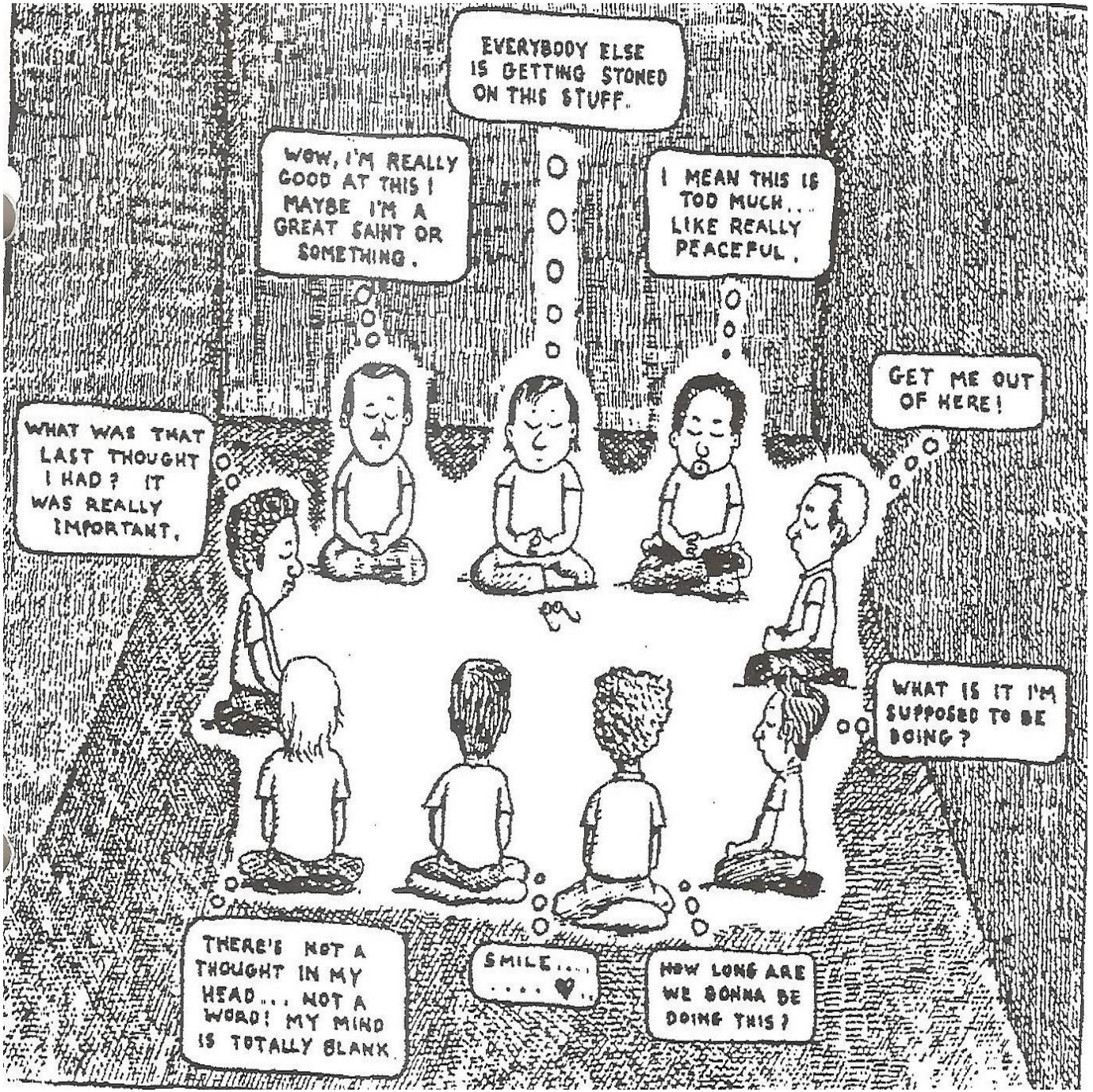
- *Hoe ervaren wij stilte*

- *‘Rust’ stand van de geest- is deze wel zo rustig?*

- *Meditatie en mindfulness*

- *Presentie in de therapeutische relatie en de rol van stilte hierbij*

- *Meditatie*


EVERYBODY ELSE IS GETTING STONED ON THIS STUFF.
WOW, I'M REALLY GOOD AT THIS! MAYBE I'M A GREAT SAINT OR SOMETHING.
I MEAN THIS IS TOO MUCH... LIKE REALLY PEACEFUL.
GET ME OUT OF HERE!
WHAT WAS THAT LAST THOUGHT I HAD? IT WAS REALLY IMPORTANT.
WHAT IS IT I'M SUPPOSED TO BE DOING?
THERE'S NOT A THOUGHT IN MY HEAD... NOT A WORD! MY MIND IS TOTALLY BLANK
SMILE... ... ♥..
HOW LONG ARE WE GONNA BE DOING THIS?

Het ‘rust’ brein

Ook wel genoemd:
Default Mode Network.
Een dwalende geest, niet gefocust op iets.

Onderzoek Killingsworth en Gilbert:

Hoe voel je je nu?

Wat doe je nu?

Denk je aan iets anders dan waar je mee bezig bent?

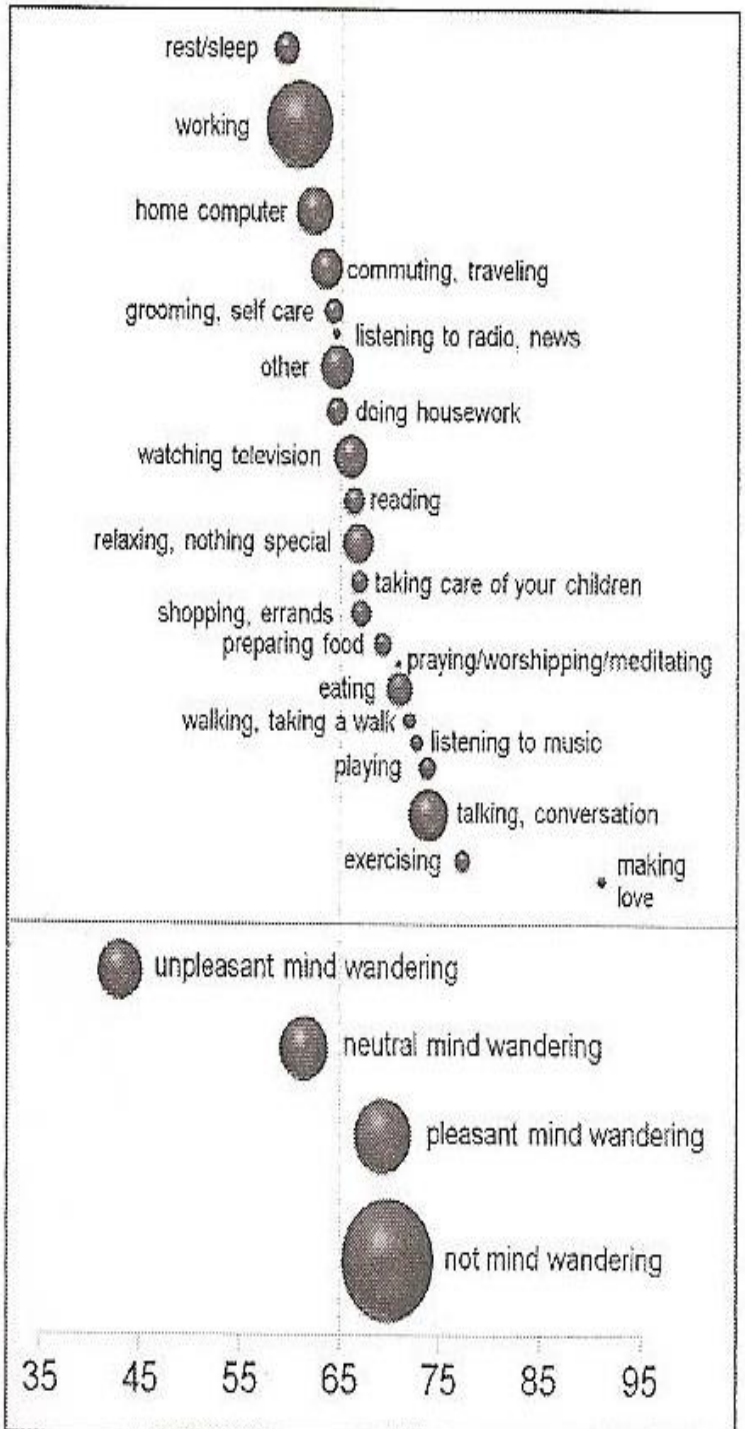
A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

Matthew A. Killingsworth* and Daniel T. Gilbert

Unlike other animals, human beings spend a lot of time thinking about what is not going on around them, contemplating events that happened in the past, might happen in the future, or will never happen at all. Indeed

more of 22 activitie
struction method (
question ("Are yo
other than what you

12 NOVEMBER 2010 VOL 330 SCIENCE www.sciencemag.org



Horizontale schaal geeft aan
de mate van geluk, en de verticale
stippellijn geeft het gemiddelde aan
Grote bubbel is 53%, kleinste 0,1%.
N= 2250

life is what happens to you
while you're busy
making other
plans

john lennon

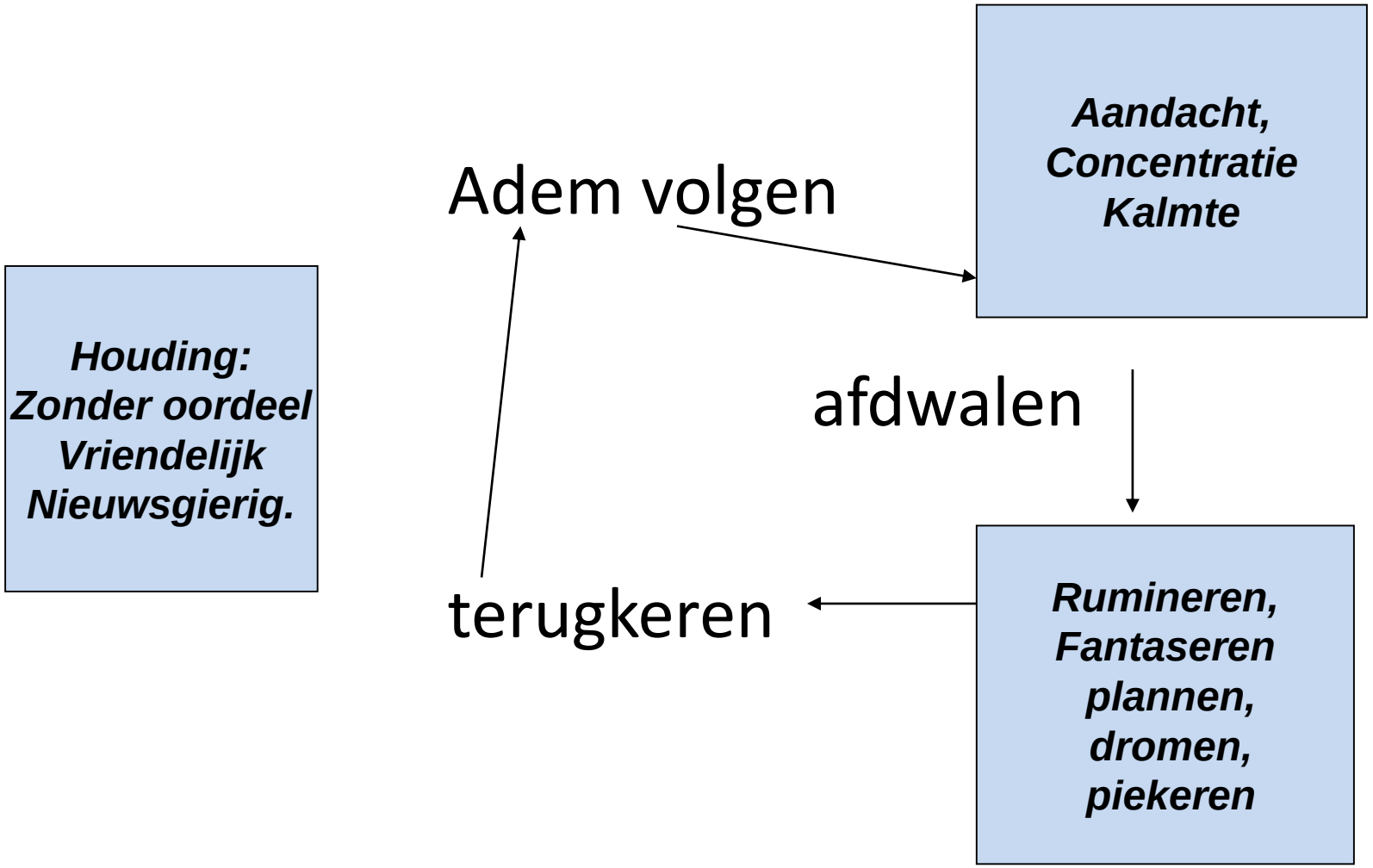
Mindfulness is:

doelbewust

aandacht hebben voor de ervaring
van moment tot moment
zonder oordeel

Jon Kabat Zinn

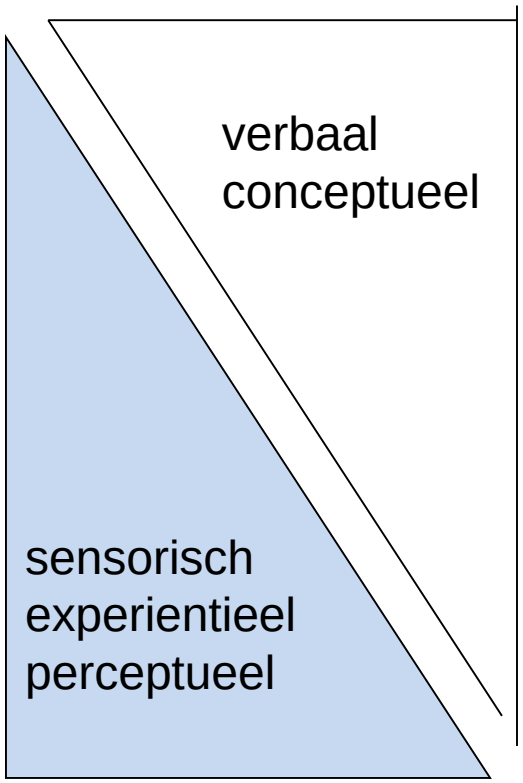
Trainen van Mindfulnessmeditatie



Twee geestestoestanden

zintuigelijk:

zien
horen,
proeven,
ruiken,
voelen
introceptie



labelen,
analyseren
oordelen,
plannen,
vergelijken,
herinneren,
dagdromen
etc.

M.Williams, 2010

Mindfulness is:

doelbewust

aandacht hebben voor de ervaring

van moment tot moment

zonder oordeel

Jon Kabat Zinn

Presentie

Presentie is het bewustzijn van de ontvankelijke ruimte van onze geest; een openheid ten aanzien van wat er ook maar verschijnt.
Het combineert de focus op het hier en nu met een intentie om het huidige moment direct te ervaren.
(Siegel, 2007, The Mindful Brain)

Presentie
in de therapeutische relatie

CHAPTER 13

The Science of Presence

A Central Mediator of the Interpersonal Benefits of Mindfulness

Suzanne C. Parker, Benjamin W. Nelson, Elissa S. Epel, and Daniel J. Siegel

Uit: Handbook of mindfulness, 2015, Brown.e.a.

This chapter focuses on an intriguing question concerning mindfulness that is perhaps even paradoxical at first glance. How can mindfulness, often developed

Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter

Therapeutische Präsenz: Erfahrungen von Therapeuten mit Präsenz in der psychotherapeutischen Begegnung

La Presencia Terapéutica: La Experiencia de la Presencia que Viven los Terapeutas en el Encuentro Psicoterapéutico

Shari M. Geller and Leslie S. Greenberg
York University, Toronto, Canada

Abstract. A qualitative study was conducted with expert therapists who are proponents or have written about presence and its importance in psychotherapy. Based on a qualitative analysis of therapists' reports, a working model of therapeutic presence was developed. This included three emergent domains. One

De mindful therapeut.

Empathisch vermogen neemt toe.

Kwaliteit van aanwezig zijn.

Afstemming op zichzelf en anderen.

Therapeut kan ‘lijden ‘van client beter verdragen.

(Zelf)compassie neemt toe

Beter perspectief van de ander zien.

Beter stiltes verdragen

(Kortom: algemene therapiefactoren!)

Heb je geduld te wachten

tot de modder zakt,

het water helder wordt,

Kun je in stilte verwijlen tot

de juiste handeling vanuit zichzelf ontstaat

Lao Tse

If there is no stillness,
there is no silence

If there is no silence,
There is no insight

If there is no insight,
There is no clarity

Tenzin Priyadarshi

Meer leren?

- RINO Amsterdam
  4-daagse cursus:
  Mindfulness en Compassie in de klinische Praktijk
  18+19 sept, 9 okt en 6 november 2017
- www.rino.nl/884