

8.07 Piekerende Ella

In praktisch elke situatie waarmee ze wordt geconfronteerd, piekert Ella over wat er allemaal kan gebeuren. Ze piekert vooral over haar werk. Ella is alleen en heeft een veeleisende baan met veel verantwoordelijkheden. Ze maakt vaak overuren en springt in als anderen ziek zijn of met vakantie. Ella is geliefd bij haar collega's en velen zijn afhankelijk van haar. Maar ze vindt het vreselijk moeilijk om de deur achter zich dicht te trekken. 's Avonds, in de weekends, zelfs op vakantie, piekert ze vaak over mensen en situaties op het werk.

Een paar maanden geleden begon ze te merken dat ze nog gespannener was dan gewoonlijk en zich vaker moe voelde. Een paar vriendinnen vonden dat ze prikkelbaarder was dan anders, en ze had bijna elke dag last van een stijve nek en stijve schouders.

Ella meldde zich aan voor mindfulness en begon te mediteren. Een vol uur per dag haalde ze niet, maar ze stond er zelf van te kijken hoe veel ze wél deed. Ze begon langzaam lichamelijk en geestelijk een zekere ontspanning te voelen. Haar spieren deden wat minder pijn en ze sliep wat beter. Ze had zelfs het idee dat ze wat meer energie had op het werk.

Op een avond sprak de leraar over het feit dat mensen zich zo inspannen, terwijl mediteren juist een vorm van *zijn* is. Het begon Ella op te vallen hoezeer dat voor haar opging. Ze dacht erover na dat ze altijd, in alles wat ze deed, de verantwoordelijkheid voelde om dingen te veranderen. Dat begon haar steeds meer op te vallen op het werk; ze begon zichzelf de ruimte te geven het te voelen zonder er automatisch op in te schieten.

Ella deed nóg een interessante ontdekking over zichzelf. Terwijl ze mediteerde, merkte ze op dat ze zo'n rusteloze spanning in haar lijf voelde. Hoe meer aandacht ze eraan gaf, hoe luider ze de kritische en opjuttende gedachten hoorde in haar geest. Ze probeerde de dingen ongemoeid te laten, zoals haar leraar adviseerde.

Toen de rusteloosheid in haar lijf minder leek te worden, werden de gedachten venijniger. Ella bleef volhouden. Ze probeerde zelfs niet meer de gedachten te verdringen of te veranderen. Toen ze de gedachten 'maar wat aan liet kletsen', kwamen ze heel geleidelijk tot bedaren.

[Uit: J.F. Brantley (2004), Angst beheersen met aandacht, Uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]