

9.09 'Ik hoef niet per se gelukkig te zijn'

Op weg naar zijn werk moest David een paar spoorwegovergangen over. Vaak waren de spoorbomen naar beneden. Aanvankelijk zuchtte hij altijd: 'O God, niet weer!' Nú was zijn reactie geworden: 'Oké, dan kan ik mooi even een ademruimte nemen' en deed hij daarna een poging om met aandacht te rijden, lettend op de gewaarwordingen in zijn vingers waar ze het stuur raakten, in zijn rug en zitvlak waar die contact maakten met de stoel en op allerlei dingen die hij zag, zoals de kleuren en bewegingen van andere auto's.

Toen hij het parkeerterrein bij zijn werk op reed, voelde hij zich niet meer zo uitgeput bij de gedachte aan de dag die voor hem lag.

Maar tijdens zijn werk van administratie, e-mails lezen, vergaderen, bleek het tot zijn frustratie keer op keer onmogelijk die toestand te bereiken. Hij kwam er achter dat hij niet de enige was met deze problemen – zelfs bekende meditatie-leraren hadden er moeite mee mindfulness toe te passen op werk waar je je hoofd bij nodig had! Zelfs Thich Nhat Hanh, een vermaarde leraar in mindfulness, bekende ooit dat hij wel mindfulness kon beoefenen als hij boeken inbond, maar veel moeilijker als hij ze schreef. Een andere bekende leraar beschreef hoe hij zich eens per half uur een paar minuten tijdens het schrijven of werken aan allerlei 'hoofd'taken openstelde voor zintuiglijke bewustheid: dan liep hij bijvoorbeeld met aandacht om zijn huis, ervoer de beweging van zijn lichaam, voelde de frisse lucht op zijn gezicht en hoorde de vogelgeluiden. Zo ging hij, al was het kort, in de zijn-modus, en vond de aansluiting met het leven weer.

Hierdoor geïnspireerd, nam David zich voor het nog eens te proberen met mindfulness in zijn werksituatie. Het was een enorme opluchting voor hem dat hij expliciet kon erkennen hoe moeilijk dit was, in plaats van het gevoel te hebben dat het iets was wat je gewoon 'moest kunnen' en dat hij dus een mislukking was. Toch betrapte hij zich er nog steeds op dat hij negatieve vergelijkingen maakte met de mate van aanwezigheid en helderheid die hij buiten het werk bereikte: van die mindfulness voelde hij zich nog steeds ver verwijderd. De doe-modus bleef hem inprenten dat er nog steeds een kloof gaapte tussen wat hij nu had en wat hij wilde bereiken.

'Onderzoek waardoor je wordt afgeleid!' Wat gebeurt er precies? Tot dusver had hij daar nauwelijks op gelet. Hij was geschokt door wat hij toen ontdekte: de somberheid, onvrede en hunkering in zijn gevoelens; het aantal keren dat zijn gedachten draaiden rond het thema 'ik wil dit niet – ik wil dát'. Hij werd ook bewust van een beginnend gevoel van mededogen voor de pijn die hij nu erkende. Met elke ademruimte werd David zich er meer van bewust dat zijn 'doe-geest' weer erg actief was. Waar was die mee bezig? Simpel, met waar de doe-geest altijd mee bezig is: zich vastpinnen op 'het doel' en het meten van de afstand tussen het doel en de realiteit van het moment, tussen de gevoelens op zijn werk en het geluksideaal, een heldere, vredige toestand.

De woorden 'ik hoef niet per se gelukkig te zijn' kwamen in hem op. Terwijl hij deze woorden bij zichzelf zei, voelde David een lichtheid over zich komen, alsof een last, die hij lang had gedragen, ineens van hem werd afgenomen. En hij voelde zich gelukkig!

David zegt zijn baan niet op. Hij mist er nog steeds de helderheid en de rust die hij in de rest van zijn leven kan bereiken, maar hij kijkt wel veel gemakkelijker tegen zijn werksituatie aan.

(Uit: Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn [2007]: Mindfulness en de bevrijding van depressie, uitgeverij Nieuwezijds, aangepast)

Als we mentaal werk doen zoals David, en dat kan ook thuis, waar we onze aandacht heel erg bij de inhoud en de zaak zelf moeten houden, is de efficiënte doe-modus ons voornaamste instrument. Naarmate we ons scherper moeten concentreren, bijvoorbeeld bij onzekerheid of bij een heel complexe zaak, zal de doe-modus meer overheersen. Maar we proberen te voorkomen dat dat volautomatisch gebeurt, zonder dat we er in hebben, zodat we er na een taak weer los van kunnen komen. Ideaal is dat we in de doe-modus toch enig contact blijven voelen met ons lichaam of met de adem. Dat iets van de zijn-modus in ons bewustzijn mee blijft doen.