

4.07 Ervaringen met de ademruimte

Louise

Louise beleefde een paar zware weken waarin ze zich heel somber voelde; ze wist dat ze op moest letten niet weer in een spiraal naar beneden terecht te komen. Ze zat met een van haar kinderen in de wachtkamer bij de dokter en voelde zich onder druk staan omdat ze vrij had moeten nemen op haar werk. Ze dacht alleen nu niet alleen maar 'Wat zal de baas zeggen?' maar ook 'Waarom zou ik niet hier mogen zijn? Ik heb er recht op.'

Ze merkte op wat er aan de hand was, maar niet op de oude manier, waarbij ze het altijd probeerde op te lossen door zichzelf voor te houden niet zo dom te doen. In plaats daarvan nam ze gas terug. Ze erkende wat ze voelde: ze was boos, moe, verward en ze maakte zich erg ongerust over haar kind. Toen voelde ze dat haar perspectief zich verruimde en kon ze het opbrengen te zeggen: 'Het is goed om me zo te voelen, het is goed.' Ze liet de gevoelens gewoon toe zonder moeite te doen ze te verjagen. Ze losten op - op een manier die ze later 'wonderbaarlijk' noemde. Ze had zoiets nog nooit in haar leven meegemaakt.

Wim

'Er was iemand op mijn werk die rare dingen deed. Ik werk voor een organisatie die fondsen werft. Hij stelde een taakomschrijving op voor een nieuwe functie, maar had die niet laten bekijken door de personeelsafdeling. Ik probeerde hem uit te leggen welke procedure hij moest volgen; anders mochten wij geen advertenties zetten voor de functie. Dat wilde er bij hem niet in. Ik begon me steeds meer op te winden, maar ik dacht bij mezelf: "Nee, ik moet proberen me te concentreren, het los te laten en me op mijn ademhaling te richten." En dat deed ik, maar mijn geest ging er weer naartoe en ik zei: "Nee, kom terug," en hij kwam terug. Het leek wel een pendeldienst! Maar het viel me wel op en dat deed me plezier. In plaats van dat mijn geest er een uur lang over bleef doormalen, gebeurde dat nu niet. Daar was ik heel blij mee. Het kostte even (begrijp me niet verkeerd), maar toen dacht ik bij mezelf: "Nee, ik denk er nu niet meer over na. Het blijft niet doorgaan.'"

Het gevaar is dat je vaak geen duurzame verandering bewerkstelligt als je de ademhaling gebruikt om aan dingen te ontsnappen, ze op te lossen of ze te vermijden. Denk eens na over de volgende opmerking:

Michael

'Afgelopen maandag zou ik mijn vader in het ziekenhuis gaan opzoeken na een operatie. Je weet nooit wat je aantreft wanneer je daar komt, je krijgt zo veel verschillende dingen te horen. Ik werd zondagochtend dan ook vroeg wakker met een benauwd, paniekerig gevoel. Dus dacht ik: "Vervelende gebeurtenis, vervelende gebeurtenis, vervelende gebeurtenis..." Snap je, wat ik eigenlijk nog nooit gedaan heb. Ik dacht: "Adem ernaar toe om te ontspannen.'"

Merk op dat Michael tot dat moment de ademhaling gebruikt om te ontspannen, zijn stress kwijt te raken. Maar dan vindt er een verandering plaats: 'Maar in feite dacht ik: "Wat voel je nu écht?" En het deed me echt goed omdat ik dacht: "Ik heb pijn in mijn maag, ik zit met gebalde vuisten. Ik heb moeite met ademen.'"

Door gebruik te maken van de 'erkennende' stap van de ademruimte en zijn bewustzijn te richten op lichamelijke gewaarwordingen, kon Michael wat er gebeurde voorzichtiger en vriendelijker benaderen. 'En toen begon ik te ademen... en het ging niet verder... het ging niet verder. Dat vond ik echt mooi, omdat je dan toch het gevoel krijgt dat je een zekere greep op de dingen hebt. Het lost alles niet meteen op - die dingen waren er gewoon nog - maar het hielp wel. Het hielp echt.'

Anna

Ze ontdekte dat de vragen van de trainer haar eigen vragen werden.

Eiste deze gedachte of dit gevoel haar aandacht op? Wat merkte ze op bij deze ervaring? Hoe lang duurde deze? Veranderde de ervaring of bleef ze de hele tijd hetzelfde? Was ze zich bewust van andere gedachten naast wat ze op dat moment ervoer? Hoe ebde het weg, áls dat al gebeurde?

Doordat ze zich zo veel meer bewust was van wat er speelde, waren al deze aspecten van de meditatie nu binnen haar bereik. Bij haar voorbereiding op een wedstrijd ondervond Anna hoe nuttig de ademruimte was, omdat hij in het verlengde lag van haar andere meditaties en geen op zichzelf staande instant-oplossing was of een vervanging van de standaardmeditatie.

Jackie

Als verpleegkundige op een drukke ziekenhuisafdeling had ze het naar haar zeggen 'zó ontzettend druk' dat er gewoon geen tijd scheen te zijn om te ontspannen - laat staan om even te gaan zitten mediteren. Maar temidden van al die drukte begon ze meer aandacht te geven: ze merkte dat er zelfs op de meest hectische momenten gaatjes vielen.

Ze zei bijvoorbeeld dat ze iemand in een ander deel van het ziekenhuis had moeten bellen voor de uitslagen van een patiënt. Ze belde een aantal keren, maar kreeg geen gehoor. Dat was een van de meest frustrerende kanten van haar werk, het wachten tot iemand op een andere afdeling de telefoon aannam, terwijl ze zo veel te doen had. Ze begon steeds geïrriteerder te raken.

Toen bedacht ze ineens iets: dit waren dertig seconden waarin ze niet kon rondrennen, dit was een moment van stilte in het rumoer van de dag. Ze begon het wachten aan de telefoon te gebruiken als een gelegenheid voor een ademruimte, voor even afstand nemen. Geleidelijk begon ze veel meer momenten te ontdekken waarop ze dat kon doen, bijvoorbeeld als ze het medicijnkarretje - dat nu eenmaal niet zo snel kon - voortduwde door de gang, of als ze naar de andere kant van de afdeling liep om de familie van een patiënt te spreken. Eerder had ze gedacht dat ze het beste kon mediteren tijdens de lunchpauze of op het toilet. Nu merkte ze dat ze kon uitzien naar die 'tussenpozen' door de dag heen, momenten die haar gedachten, gevoelens en gedrag voor de rest van de activiteiten van die dag veranderden. In zekere zin had ze een manier gevonden om haar ervaring 'op te zoeken' in plaats van die te ontvluchten of te vermijden.

[Uit: Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, uitgeverij Nieuwezijds, licht aangepast]