

5. Toelaten / accepteren wat er is



5.1 Problemen onder ogen zien

Elana Rosenbaum, een schrijfster en trainster, geeft mindfulness trainingen aan het Center for mindfulness in Worcester, Massachusetts. Haar verhaal: Elana zat midden in een mindfulness cursus toen ze te horen kreeg dat haar lymfoomkanker was teruggekeerd. Stamcel transplantatie en chemotherapie zouden nodig zijn. Ze werd overweldigd door verdriet en angst. Het was onmogelijk om de cursus verder te begeleiden, en toch kon ze daar niet aan toegeven. Op een bijeenkomst van cursusbegeleiders gaf ze voorzichtig aan liever de volgende dag geen les te hoeven geven. Daarop zeiden de leraren “je hoeft het niet te doen, wij helpen je wel”. Op dat moment realiseerde zij zich dat ze zich erg vastgeklampt had aan haar identiteit als mindfulness leraar en dat ze zichzelf verbood toe te geven aan haar kwetsbaarheid. Door dit te beseffen verdween voor haar het ‘heilige moeten’ en de onbewust door haar zelf geschapen kooi. Twee bevriende leraressen namen het laatste deel van de cursus over en Elana volgde deze cursus verder als patiënt-deelnemer. Ze heeft haar ervaringen als patiënt vastgelegd in het boek *Here for Now*. Een meer recent boek is uit 2012 en heet *Being Well (even When You’re Sick)*.

Het ging haar niet alleen om het ‘overleven’ van kanker, maar om, zoals Saki Santorelli zei, om te kiezen voor ‘het leven’ te midden van algehele onzekerheid. Om steeds opnieuw ‘ja’ te zeggen tegen het heldere licht dat de kern vormt van ons menselijk erfgoed.

Terug naar ons verhaal. We zijn nu met de mindfulness cursus in week vijf. Deze week houden we ons bezig met onze kwetsbaarheid en geraakt zijn. Het is normaal dat we de stress van een baan, ziekte of somberheid proberen te verdringen door eindeloze pogingen het op te lossen, te negeren of te begraven onder afleiding. We doen dat allemaal wel, ook al werkt dat misschien al jaren niet.

Misschien doe je het omdat het vroeger wellicht werkte. Misschien ook omdat we niet willen toegeven dat we hulpeloos en kwetsbaar zijn uit angst dat anderen ons niet goed genoeg vinden en ons eenzaam achterlaten. Helaas zijn sommige problemen niet oplosbaar of kunnen we de energie er niet voor opbrengen. We kunnen in dat geval twee dingen doen: (a) op dezelfde voet doorgaan met vechten, negeren of afleiding zoeken of (b) we kunnen datgene wat ons dwars zit proberen te accepteren. Vooral als het ons niet bevalt of als we er bang voor zijn is confrontatie met 'ongemak' en er vriendschap mee sluiten, erg belangrijk. Daarmee bedoelen we iets anders dan passieve acceptatie, je gewonnen geven, berusting, of zwakte. Met acceptatie bedoelen we ook geen onthechting in de zin van 'niets meer voelen'. Neem Elana bijvoorbeeld. Elana was wel degelijk hartstochtelijk gehecht aan haar gezondheid, echtgenoot en haar leven. Meer zelfs dan ooit tevoren. Acceptatie is het vastpakken, begrijpen en omarmen van hoe de dingen werkelijk zijn. Acceptatie is een pauze, een periode van toelaten, van dingen laten zijn zoals ze zijn. Het laat je het probleem bewust en helder zien, met al hun pijnlijke nuances. Door met acceptatie te 'kijken' naar problemen, krijg je meer tijd en ruimte om te reageren. En misschien ontdek je zelfs dat niets doen vaak de verstandigste reactie is. Onze gangbare reactie is vaak niet proactief (vooruitziend), maar juist reactief. We reageren namelijk doorgaans vanuit de automatische piloot (de doe-modus). De 13e-eeuwse Soefi dichter Jalal ad-Din Roemi beschreef de acceptatie die we hier bedoelen, mooi in het gedicht 'de herberg'.

De Herberg

Dit mens-zijn is een herberg.

Elke morgen nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,
even helder moment

als een onverwachte gast.

Verwelkom ze en biedt allen een gastvrij onthaal!

Ook al zijn het een hoop zorgen

die met geweld het meubilair je huis uit smijten,

behandel toch iedere gast met respect.

Misschien ruimt hij bij je op

en maakt hij plaats voor iets nieuws, iets fijns.

De duistere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,

treedt ze lachend bij de deur tegemoet

en nodig hen uit om binnen te komen.

Wees dankbaar voor al wie komt,

want ieder van hen is gestuurd

als een gids uit het onbekende.

Een dergelijke vorm van 'grootse en moedige' acceptatie is natuurlijk niet gemakkelijk! De voorgaande lessen werkten naar dit punt toe. Ze bouwden de noodzakelijke 'spieren' van de aandacht op, die je daarvoor nodig hebt. Je concentratie en bewustzijn zijn zodanig versterkt dat je nu een stap verder kan gaan met de probleemverkenning meditatie. Wat je daarbij ook ervaart, behandel jezelf altijd met compassie. Niemand dwingt je verder te gaan dan je aankunt, dwing jezelf ook niet. Nu eerst een verhaal over 'leven met ongemak':

De koning die het gemakkelijk vond om te leven met zijn problemen

Een koning had drie zonen. Twee zonen waren erg populair bij het volk: de een was knap, de ander intelligent. Ieder van hen kreeg van de koning een paleis in de stad. De derde zoon was niet knap of intelligent, maar juist onvriendelijk en onpopulair. Op advies van de raadslieden bouwde de koning voor deze zoon een paleis buiten de stad, en liet het met een paar soldaten beschermen tegen schurken. Een jaar later klaagt deze zoon dat de schurken te machtig waren. De koning bouwde daarom een groter en steviger paleis, nu 30 km verder van de stad en met 100 soldaten ter bescherming. Een jaar later klaagt de zoon weer: 'de stammen zijn sterk', zegt hij. Dus bouwde de koning een nog groter kasteel, 150 km verwijderd van de stad en met 500 soldaten ter bescherming. Even later klaagt de zoon dat de aanvallen van buurvolkeren te sterk waren. Waarop de koning tegen de raadslieden zei dat zijn zoon naar huis moest komen, want:

"ik kan beter leren van mijn zoon te houden, dan dat ik al mijn energie en reserves van het koninkrijk gebruik om hem op afstand te houden".

Moraal van het verhaal: vaak is leven met onze problemen uiteindelijk gemakkelijker en efficiënter, dan interen op onze reserves door die problemen alsmaar te bestrijden en te verdringen.

5.2 Behoedzaam op weg naar acceptatie

Acceptatie komt in twee stappen:

- De eerste stap behelst het rustig vaststellen van de verleiding om allerlei storende gedachten, gevoelens, emoties en fysieke sensaties te verdrijven of te onderdrukken.
- De tweede stap bestaat hierin dat je daadwerkelijk 'lachend de deur voor hen opent' en ze bejegent 'met respect'.

Deze week worden twee eerder samengevoegde meditaties op hun beurt samengevoegd aan een derde meditatie (probleemverkenning meditatie). Feitelijk gaat het nu om de adem-en-lichaam meditatie gekoppeld aan de geluiden-en-gedachten meditatie. Deze meditatie van ongeveer 20 minuten beoefenden we de afgelopen week. Ze helpen je als het ware te aarden en helder zicht te krijgen op jezelf en de wereld om je heen. De probleemverkenning meditatie wordt er deze week aan toegevoegd, zodat één meditatie van ongeveer 30 minuten ontstaat.

In de laatste 10 minuten denk je op een rustige manier terug aan een ongemakkelijke situatie en observeer je hoe je lichaam daarop reageert. Je kunt namelijk bij deze ongemakkelijke situatie beter je lichaam observeren dan dat je je geest inschakelt. Je geest zal immers uit gewoonte proberen je te helpen door het probleem te verdringen of op te lossen. Zoals we al zagen helpt dit gepieker je vaak niet verder. Door tijdens het denken aan een probleem je te focussen op je lichaam ontstaat een klein beetje ruimte tussen jou en het probleem, zodat je er niet onmiddellijk in verstrikt raakt. Je gebruikt nu je lichaam om je open te stellen voor 'het negatieve' in plaats van je, in kringetjes

ronddraaiende, analytische geest. Je verwerkt op deze wijze hetzelfde ruwe materiaal van het probleem, maar nu met een andere mentale modus (de zijn-modus gericht op het lichaam). Deze modus laat als het ware de diepere en wijzere delen van lichaam-en-geest (het onbewuste of intuïtieve deel), het werk doen. Een extra voordeel van een lichamelijke focus is, dat de 'negativiteit' vaak helderder en meer samenhangend waargenomen wordt. Bovendien merk je dat de fysieke sensaties, en dus ook de bijbehorende mentale toestanden, doorgaans vluchtig zijn: ze komen en gaan. Je komt er achter dat alles verandert: zelfs de ergste scenario's die je op je somberste momenten bedenkt.

Probleemverkenningssmeditatie

Zie MP3 op de website. Hier volgen enkele aandachtspunten: Start met adem-en-lichaam meditatie, direct gevolgd door de geluiden-en-gedachten meditatie. Als je afgeleid wordt door pijnlijke gedachten, emoties of gevoelens kan je het probleemverkenningssdeel van deze meditatie starten. Als je niets vindt en je toch wilt oefenen kun je doelbewust een probleem voor de geest halen dat op dit moment in je leven speelt. Het hoeft niet groot te zijn als het maar iets onplezierigs is wat nog niet is opgelost. Een ruzie bijvoorbeeld, of iets waar je je boos of schuldig over voelt, of iets waar je je zorgen over maakt. Als er nu niets in je leven speelt kies dan iets uit het recente verleden dat je als onaangenaam hebt ervaren.

In essentie verloopt deze meditatie in drie stappen:

1. De eerste stap is toelaten dat de gedachte of het gevoel blijft liggen op de 'werkbank' van de geest.
2. Bij de tweede stap richt je de aandacht op de lichamelijke sensaties die zich gelijktijdig met de gedachte of emotie aandienen.
3. Bij de derde stap richt je je aandacht speciaal op dat deel van het lichaam waar deze sensaties het sterkst zijn. Je kunt de adem daarbij weer als 'voertuig' gebruiken. Ga kalm en vriendelijk met de aandacht naar het lichaamsdeel door bij de inademing ernaartoe te ademen en bij de uitademing eruit weg te ademen.

Probeer de lichamelijke sensaties niet te veranderen, maar ze vriendelijk en nieuwsgierig te onderzoeken, voor wat ze zijn: fysieke sensaties die komen en gaan. Het helpt deze sensaties toe te laten als je af en toe innerlijk zegt: 'het is oké om dit te voelen.' 'Wat het ook is, het is oké om me ervoor open te stellen.'

Kijk daarna of je bij het bewustzijn van deze lichamelijke sensaties kan blijven en kan zien wat je relatie ermee is. Probeer je ze kwijt te raken of kan je ze de volle aandacht geven? Kan je erbij blijven met je adem, ze accepteren, en ze laten zijn zoals ze zijn? Gebruik elke uitademing om zachter te worden en meer je meer te openen voor de sensaties. Herhaal de bovenstaande zinnen 'het is oké om dit te voelen', etc.

Blijf zo dicht mogelijk bij de sensaties. Onderzoek ze allemaal, stel je open, en adem ermee. 'Dit is er nu.' 'Wat het ook is, het is er al.' 'Laat ik me ervoor openstellen.' Blijf bij deze sensaties en de relatie die je ermee hebt, door ze te aanvaarden en ze er te laten zijn. Stel jezelf open voor de sensaties terwijl je alle spanning en weerstand laat varen. Zeg op iedere uitademing tegen jezelf 'zacht worden, opengaan.'

Als je aandacht niet meer zo sterk door de lichamelijke sensaties aangetrokken wordt, ga je met de volle aandacht terug naar de ademhaling. Neem deze adem weer als focus. Als zich na enkele minuten geen sterke lichaamssensaties meer aandienen, kun je als je wilt 'naar' en 'vanuit' alle mogelijke lichaamssensaties ademen, ook al lijken ze niet verbonden met een emotionele lading.

Dagelijks oefenen met acceptatie

Als je dagelijks de probleemverkenning meditatie traint hoef je daarbij niet elke keer een zwaar probleem te pakken dat je erg raakt. Zelfs een relatief lichte 'moeilijkheid', zoals een onbeduidende onenigheid, kan duidelijke lichamelijke sensaties geven. Bovendien heeft ook nu de geest de neiging om ermee aan de slag te gaan. Het analyseren, probleemoplossen en gepieker van de geest kun je opmerken. Blijf dan aandachtig bij het lichaam. Doe dat met vriendelijkheid en compassie, warmte en nieuwsgierigheid. Laat dit compassievolle bewustzijn je hele lichaam omhullen. Word je daarbij bewust van alle plekken met fysiek ongemak, zoals: spanning in de schouders, bonkend hart, knoop in de maag, pijn, slappe spieren, kortademig, of bijvoorbeeld licht in het hoofd. Ontdek hoe jouw lichaam uitdrukking geeft aan de 'moeilijkheid' die het ondergaat. Maak ruimte voor deze lichamelijke reactie. Alles is mogelijk. De lichamelijke reacties kunnen snel, langzaam, sterk, licht, kort of lang duren. Sta jezelf toe de aandacht te richten op de plekken waar de sensaties het meest intens zijn. Probeer er met zachtmoedige en vriendelijk aandacht naartoe te ademen en er uit weg te ademen. En als je de sensaties duidelijk voelt kun je in jezelf zeggen: 'Het is oké om dit te voelen.' 'Het is oké om hiervoor open te staan.' Blijf zo goed mogelijk bij de sensaties, accepteer ze, laat ze zijn zoals ze zijn, en onderzoek ze zonder oordeel. Net zoals bij de rekoefeningen van mindful bewegen kun je oefenen bij een grens te komen zonder iets te forceren. Je hoeft dus niets te forceren. Als de mentale of fysieke respons echt te onaangenaam wordt en je sterke afkeer krijgt, bedenk dan dat je er niet in één keer helemaal hoeft in te duiken. Ga een stap terug door je aandacht te verleggen, terwijl je toch alle warmte, compassie en nieuwsgierigheid behoudt. Als je na enkele ogenblikken je weer zeker voelt, doe dan weer een stap voorwaarts door het probleem en de daarbij behoren lichamelijke sensaties weer in de aandacht te nemen. Liever acceptatie oefenen in een serie van twee stappen voorwaarts en één stap terug, dan alsmaar onderuit te glijden door te grote stappen.

Je leert bij deze meditatie de eerste stap in de keten van de negatieve spiraal te doorbreken. Je lichaamswijsheid verwerkt namelijk moeilijkheden op een geheel andere manier en meer diepgaand, dan je analytische geest. Kijk ook hoe de fysieke sensaties van moment tot moment veranderen. Wat is hun aard, is het spanning of kramp? Wat gebeurt er als je er naar toe ademt en je ervoor openstelt? Ervaar je strijd bij deze oefening? Zo ja, welke sensaties zijn daarmee verbonden? Wees als een ontdekkingsreiziger in een onbekend gebied. Deze zal niet alleen de globale ligging van het gebied willen verkennen, maar ook heel precies de specifieke bergen en dalen, de onvruchtbare en de vruchtbare gronden, en de egale vlakke en de spitse rotsen. Een ontdekkingsreiziger brengt uit respect voor 'dat wat er is' dit heel precies in kaart.

Oefening: De komende weken oefen je om van moment-tot-moment alles wat zich in je lichaam en geest aandient met nieuwsgierigheid, belangstelling, bewust en met volle aandacht tegemoet te treden, zodat de diepere schoonheid die schuilgaat in je leven je niet ontgaat.

Pas op dat je acceptatie niet als slimme truc van de doe-modus in zet, om het probleem te verhelpen. Want net zoals in het onderzoek van 'de muis in het doolhof' zorgt 'er van weg willen' dat je hoogst waarschijnlijk de automatische piloot en de aversietrajecten activeert. Dit kan zelfs ongemerkt (onbewust) plaatsvinden. Misschien herken je het doordat je een gevoel van teleurstelling krijgt over het feit dat er niets veranderd lijkt te zijn. Natuurlijk kun je dit verlangen niet compleet uitbannen, maar onthoud dat je compassie naar jezelf aan het ontwikkelen bent. Er is geen falen. Zelfs als je ontdekt dat je toch kritisch oordeelt, dan is dat een compliment waard omdat je je ervan bewust bent. En meer bewust worden is de essentie van mindfulness.

Als je de probleemverkenningssmeditaties te moeilijk vindt, kun je wachten tot je er wel aan toe bent. Ondertussen kun je elke dag de andere meditaties doen.

Soms lijkt het alsof er helemaal niets gebeurt...

Het effect van de probleemverkenningssmeditatie kan je overrompelen. Soms voel je aanvankelijk niets, en dan opeens merk je hoe je lijf reageert op een moeilijkheid. Je bent je daar misschien nooit zo sterk van bewust geweest. En als je er een tijdje bij blijft, ermee ademt, en observeert hoe het constant verandert, kun je merken dat misschien je 'moeilijkheid' opeens ook veranderd is. Iets laten rusten op de werkbank van de geest is een analogie voor het in je aandacht houden of het in je werkgeheugen houden. Het kan ook zijn dat je via een eerste moeilijkheid, via veranderende lichamelijke sensaties opeens aan een andere moeilijkheid denkt. Die geeft weer andere lichamelijke sensaties. Neem die keten waar, stel je open, en keer eventueel terug naar de beginmoeilijkheid. Zeg af en toe terwijl je uitademt 'zacht worden, opengaan.'

Vaak blijkt dat na de oefening de zorg of de moeilijkheid er nog wel is, maar dat die minder urgent lijkt dan daarvoor. Dat heeft twee oorzaken:

- Door het erkennen en accepteren van negatieve gedachten, gevoelens, emoties en lichamelijke sensaties voorkom je dat de automatische aversie trajecten in werking treden. Zo doorbreek je de eerste schakel in de neerwaartse spiraal, en verliest die zijn kracht. Daarom is het belangrijk dit bij de eerste, de belangrijkste, draai van de negatieve spiraal te doen. In het onderzoek onder biotechnologen die mindfulness training kregen, leerden de deelnemers een toenaderingsgerichte en onderzoekende mentale modus te handhaven. Zelfs als ze in een sombere stemming verkeerden. Ook mensen met depressie kunnen deze zelfde stap van 'toenaderen' in plaats van 'vermijden' leren. Dit geeft aantoonbare veranderingen in het brein (Barnhofer, e.a. 2007). Het brein heeft als gewoonte problemen als vijand tegemoet te treden. Dit vermindert de creativiteit omdat het 'toenaderingssysteem' afsluit. Bij praktische problemen kan het soms nodig zijn dit aanvullend aan te pakken, maar bij problemen in ons hoofd (over verleden of toekomst), werkt het juist averechts. De creativiteit stopt en je zit verkrampd in de val. De amygdala, je angstkern, wordt chronisch overactief als je te weinig mindful in het leven staat en constant doelgericht vanuit je hoofd werkt.
- Door bewuste acceptatie van het probleem kun je je ook bewust worden van de juistheid van je gedachten. Je denkt bijvoorbeeld: 'ik kan dit niet aan.' 'Ik ga gillen.' Maar door mindfulness merk je vervolgens ook op welke lichamelijke sensaties daarbij horen, bijvoorbeeld verkramping van de buik. Bovendien merk je op hoe die sensaties veranderen. Ze komen en gaan. Door dit alles zo te observeren, zie je dat het slechts je eigen vrees was en geen werkelijkheid. De gedachte dat je het niet aankon bleek niet waar. Het was misschien moeilijk, maar je kon wel aan! Je gedachten toetsen aan de werkelijkheid is een krachtige remedie tegen negativiteit in al haar vormen.

5.3 Ademruimtes: in het dagelijks leven toepassen wat je hebt geleerd

Leer de (drie minuten) ademruimte meditatie in te zetten als eerste toevlucht zodra je iets lichamelijk of geestelijk dwars zit. Na deze korte ademmeditatie kun je op vier manieren verder gaan. De eerste was gewoon op dezelfde voet doorgaan, maar dan meer bewust. Deze week blijf je na de ademmeditatie nog een tijdje bij het lichaam, om alle mogelijke lichamelijke sensaties te onderzoeken die opkomen wanneer een probleem opdoemt in je geest.

De drie stappen van de ademmeditatie zijn hetzelfde (zandlopervorm) met een kleine aanvulling, vooral bij stap drie.

Stap één: bewustzijn

Je hebt al geoefend in het observeren, nu ga je ook experimenteren met het beschrijven, erkennen en identificeren van deze ervaringen door ze onder woorden te brengen. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Ik voel boosheid opkomen.' Of 'Dit zijn zelfkritische gedachten.'

Stap twee: je aandacht terugbrengen

Je observeerde de ademhaling al, deze week probeer je dat in gedachten met de woorden te begeleiden: inademing... uitademing... Of je kunt bijvoorbeeld de uitademing tellen: inademing-een, uitademing-een, en zo tot vijf en dan weer opnieuw.

Stap drie: de aandacht uitbreiden

Je breidde je aandacht al uit naar je lichaam en liet het daar rusten. Deze week ga je je bewust voor elk gevoel van ongemak, spanning of verzet openen. Zodra je ze merkt ga je er met aandacht naartoe door er naartoe te ademen. Adem daarna weer uit terwijl je zacht en open wordt. Zeg: 'het is oké om dit te voelen.' 'Wat het ook is, het is oké om er voor open te staan.' Als het ongemak verdwijnt richt je dan opnieuw op de weidsheid van het lichaam.

Deze laatste stap kan langer duren dan de gebruikelijke één of twee minuten. Blijf bij het bewust zijn van je lichamelijke sensaties en het besef van de relatie die je ermee hebt. Adem ermee, stel je open, en laat ze zijn zoals ze zijn. Je zou dit als een extra stap kunnen zien die misschien een brug vormt naar het dagelijks leven. Blijf dus na de ademruimte meditatie nog een tijdje rusten in het bewustzijn en onderzoek de signalen die je lichaam uitzendt, in plaats van meteen weer verder te gaan waar je gebleven was. Neem dit uitgebreide bewustzijn zoveel mogelijk mee naar de volgende momenten van je dag.

Gewoontebreker: zaai wat zaadjes (of verzorg een plant)

Dit hoef je alleen te doen als je denkt dat dit je kan helpen. Zorgen en helpen met groeien geeft ons een positieve ervaring. Probeer heel mindful waar te nemen hoe goede zorg leidt tot groei. Het zaadje staat natuurlijk symbolische voor zorg naar ons zelf.