

Samen voor een Mindful Leven

Persoonlijke ervaring, 2014

Marisa Hoslet

‘Ik herinner me dat we samen in de storm zaten en af en toe een pauze inlasten.’

‘Ik herinner me toen je me zei dat de meditaties je geholpen hebben.’

‘Ik herinner me het moment dat je genoot van dat flesje sprankelend water en de krant.’

‘Ik herinner me toen je vol vreugde sprak over de mooie momenten in jouw leven.’

Mindfulness

Kwaliteitsvol leven, ook in ongewenste en onzekere situaties

Op het moment dat Els mij vertelde over de intentie van haar boek en mij de vraag stelde om iets te schrijven over mindfulness kon ik niet anders dan hieraan te beantwoorden. Ik herkende in haar mijn eigen wil om met jou, de lezer van dit boek, en alle andere geïnteresseerden een persoonlijke ervaring met mindfulness te delen. In de hoop dat dit jou kan inspireren in het besef dat mindfulness ongeacht de levensomstandigheden waarin we vertoeven veel te bieden heeft.

Mindfulness-Based stressreductie in het leven van een familielid van iemand met een chronische ziekte

Aan het begin van de zomer van 2013 werd mijn vader totaal onverwacht gediagnosticeerd met een zeldzame ongeneeslijke kanker. We kregen te horen van de dokter dat hij nog 6 maanden tot maximum 2 jaar te leven had. Daarbij vertelde de dokter ook nog dat er weinig tot niets aan te doen was. Ik wist niet wat me overkwam. Zo plots en totaal onverwacht. Mijn zekerheden verdwenen als sneeuw voor de zon. Gevoelens van ongeloof, verdriet en boosheid overvielen mij. Ik zag

meteen het ergste scenario van het verloop van zijn ziekte voor mij. Allerhande vragen bestookten mijn gedachten: ‘Wat nu?’ ‘Hoe zal het ziekteproces verlopen?’ , ‘Wat als mijn vader ernstig ziek wordt?’; ‘Hoe gaan we dit aanpakken?’ ‘Is het goed voor hem om chemotherapie op te starten of is het beter om dit niet te doen?’ ; ‘Hoe kan ik nu nog maximaal genieten van onze tijd samen?’; ‘Waarom hij?’ ‘Waarom zo’n korte tijd?’.... . Met momenten gingen die gedachten met mij op de loop en werd ik overmand door verdriet en angst. Op andere momenten kon ik dit opmerken, focuste ik enkele minuten tot soms een halfuur of langer op mijn adem en/of mijn lichaam en kon ik opnieuw de situatie bekijken zoals ze in werkelijkheid was in plaats van mee te gaan in de fantasie van mijn rampgedachten.

De situatie met mijn vader bracht me in contact met de fragiliteit van het leven en mijn wens om de laatste maanden met hem zo kwaliteitsvol als mogelijk in te vullen. Ik wist dat o.a. mijn blijvende dagelijkse mindfulnessbeoefening hierin een belangrijk rol zou spelen.

Die momenten van tot mezelf komen en innerlijk een ‘halt’ toe te roepen aan die gedachten heeft mij in de loop van het ziekteproces en het overlijden van mijn vader enorm veel geholpen.

Ik geef hieronder enkele voorbeelden van waarin het mij geholpen heeft:

- in het beseffen dat ik met momenten verdriet en angst voelde in plaats van ervoor op de loop te gaan
- om dag per dag te leven en niet vooruit te lopen
- om de ernst van de situatie in te zien en professionele keuzes te maken waardoor ik meer tijd met mijn vader kon doorbrengen
- in het naar waarde schatten van de mooie momenten die we nog samen hadden
- in het met mijn familie bewust keuzes maken in de malle molen van een ziekenhuis waar o.a. medicatie soms onnodig en vanzelfsprekend toegediend wordt
- in het beseffen wat de behoeftes waren van mijn vader en hoe hij daarin geholpen kon worden

- in het samen delen met mijn familie van ons verdriet en onze angst
- in het praten met mijn vader over wat er nog gezegd wilde worden
- in het ervaren van de mooie momenten van stilte naar het einde van zijn ziekteproces toe
- in het doormaken van het rouwproces in een maatschappij waarin het als normaal ervaren wordt dat je zo vlug mogelijk terug meedraait en het rouwen op de achtergrond verdwijnt

Mindfulness in het leven van iemand met een chronische ziekte

Op het moment dat mijn vader zijn diagnose kreeg van de dokter, viel er een stilte vol ongeloof. Het besef dat er niets meer aan te doen was, was ondraaglijk. Het gevoel van machteloosheid stak de kop op. Na een tijdje zei mijn vader dat hij zich eigenlijk al een periode niet meer zo goed voelde. Hij had al sinds enkele maanden af en toe last van pijn in de buik en veel vermoeidheid maar hij had er nooit bij stilgestaan dat het zo ernstig zou kunnen zijn. Hij beseftte steeds meer dat hij niet voldoende zorg gedragen had voor allerhande lichamelijke klachten. Hij was er van overtuigd dat het niet van belang zou zijn. Het was vanaf nu afwachten van hoe zijn ziekte zou verlopen.

Mijn vader volgde sinds vele jaren op de achtergrond de actualiteit van mindfulness op in de media. Hij stelde zich daar echter veel kritische vragen over. Tot op een dag dat hij mij vroeg om hem te helpen mindfulness voor zichzelf toe te passen in het omgaan met zijn ziekte en alles wat daarbij kwam kijken. Hij beseftte dat de medische wereld hem had opgegeven en dat het enige wat hem nog restte, was elke 'vandaag', elk 'nu' moment zo kwaliteitsvol mogelijk te benutten. Dit is ook de oorspronkelijke situatie van waaruit de mindfulnessstrainingen ontstaan zijn. Jon Kabat-Zinn, een moleculair bioloog, kwam telkens in contact met patiënten met chronische ziektes en hun vraag hoe ze hun leven verder kwaliteitsvol konden aanpakken ondanks hun ziekte.

Vanaf het moment dat mijn vader mij die vraag gesteld had, hebben we dagelijks samen mindfulness beoefend. Ik geef hieronder enkele voorbeelden van hoe dit hem geholpen heeft:

Het beoefenen van mindfulness heeft hem geholpen:

- in het loslaten van zijn angst-en piekergedachten
- in het rustiger inslapen
- in het ontwikkelen van een innerlijke kalmte
- in het leren omgaan met zijn lichamelijke pijn
- in het bewust leven van dag tot dag en zich niet te laten overrompelen door wat er in de toekomst mogelijks zou kunnen gebeuren
- in het opmerkzaam zijn van signalen vanuit zijn lichaam die hem waarschuwen voor het overschrijden van zijn lichamelijke grenzen
- in het beseffen van zijn behoefte aan rust
- in het leren omgaan met de stress van de tijdsdruk
- in het leren omgaan met de stress die zijn lichamelijke veranderingen met zich meebrachten
- in het verleggen van zijn aandacht en het luisteren naar muziek als de piekergedachten de kop opstaken
- in het genieten van de kleine dingen van elke dag zoals bijvoorbeeld het zitten in de tuin en het bekijken van de vogels en de bloemen
- in het geleidelijk aan accepteren van zijn situatie
- ...

Ik heb hierboven een beknopte samenvatting gegeven van wat mindfulness zou kunnen betekenen in iemands leven. Mindfulness-Based stressreductie is een wetenschappelijk onderbouwde training die zijn effecten in talrijke onderzoeken al bewezen heeft. Ik hoop dat deze tekst heeft kunnen bijdragen tot het vinden van een hulpmiddel wat jouw levenskwaliteit en die van familieleden kan verbeteren.

Tekst geschreven ten voordele van mensen met Multiple Sclerose en de MS Liga. Tekst is recentelijk geüpdate. (Mijn Pöp-Up Brein, E.O., 2014)

Marisa Hoslet

Psychologe, psychotherapeute

Gecertificeerd Mindfulness-Based Stressreductie Instructor aan het Center for Mindfulness, Worcester(US).

www.centrumvoormindfulleven.be

www.marisahoslet.com