

Fragmenten uit: “Meer zen, minder bubbels”

(Rients Ritskes) isbn 9789056703752

Uit het voorwoord

De algemene begrippen die met de werking van zenmeditatie in verband worden gebracht, zoals focus, kalmte en controle, onderschrijf ik een voor een. Mijn gezinsleden profiteren er misschien wel het meest van, ook al omdat ik ze tweemaal twintig minuten per dag niet hinder met mijn aanwezigheid. Omdat ik er merkbaar geduldiger van word, hebben ook medeweggebruikers, telemarketeers en mensen die voordringen er baat bij dat ik mediteer.

Uit de inleiding

Een trauma heeft soms maar één zin nodig. Zo vertelde Bart Chabot, de schrijver, dichter en cabaretier, in Villa Felderhof hoe een leraar hem in slechts tien woorden een trauma had bezorgd. Nu, vijftig jaar later, kan deze gevierde kunstenaar zijn tranen nog maar nauwelijks verbergen als gastheer Rik Felderhof hem vraagt welke woorden dat waren. Chabot vertelt dat de leraar hem vroeg iets op het bord te schrijven, wat hij deed. Vervolgens zei de leraar tegen de leerlingen in de klas: ‘Kijk, zo ziet het handschrift van een psychopaat eruit.’ Chabot vertelde kort daarna psychisch ingestort te zijn en een jaar lang het huis niet heeft durven verlaten. Het is goed gekomen met Bart Chabot, maar de ervaring lijkt nog steeds niet helemaal verwerkt te zijn. De meeste mensen lopen met onverwerkte emotionele ervaringen rond; ik noem ze in dit boek bubbels.

Wat Chabot vertelde, is een goed voorbeeld van een negatief geladen bubbel en dit boek gaat grotendeels hierover. Maar er zijn er ook oorspronkelijk positief geladen bubbels waar mensen nooit overheen lijken te kunnen komen. Bijvoorbeeld een vrouw met veel talenten die maar niet in staat bleek iets van haar professionele leven te maken. Tijdens coachgesprekken kwamen we erachter dat dit onvermogen waarschijnlijk was voortgekomen uit een positieve recensie in een lokale krant. Op de middelbare school deed ze mee aan een toneelvoorstelling en met dit optreden haalde ze de voorpagina van die krant. Compleet met een close-upfoto van haar op het toneel kopte de krant Groot talent ontdekt. Een paar jaar later werd ze na een auditie afgewezen voor de toneelschool, met als argument: te weinig talent. Eigenlijk was ze sinds haar succesvolle optreden op de middelbare school de draad in haar leven kwijt. Ze was ongevoelig voor positieve en voor negatieve feedback. Noch het ene, noch het andere geloofde ze. Ze twijfelde zo erg aan alle feedback dat er zich tot dan toe geen succesvolle carrière had ontwikkeld. Bij al haar keuzes leek de onderliggende drijfveer: bewijzen dat ze een groot talent was. De geschiedenis herhaalde zich keer op keer en de conclusie was steeds weer te weinig talent. Niet omdat ze te weinig talent had, maar omdat ze niet in staat was haar jeugdervaring te verwerken.

Traumatische ervaringen kunnen ons maken en breken.

Denk maar aan sommige schrijvers, voor wie bubbels een onuitputtelijke bron van inspiratie blijken te zijn. De al genoemde Bart Chabot, maar ook Jan Siebelink en Griet Op de Beeck zijn daarvan sprekende voorbeelden. Voor anderen blijven trauma's een levenslange frustratie. Wie wordt door

een trauma een beroemdheid en wie voelt zich daardoor veroordeeld voor het leven? Beroemd worden zij die er op de ene of andere wijze in slagen dergelijke ervaringen te verwerken of op zijn minst een plek te geven in hun leven. Voor de een helpen gesprekken met vrienden, familie of therapeuten hierbij, voor de ander is schrijven een adequate methode om tot verwerking te komen.

Mij heeft meditatie geholpen. Het dramatische ziekbed en overlijden van mijn negenjarige broertje toen ik elf jaar was, was voor mij een traumatische gebeurtenis. Ik werd chronisch ziek en meer en meer onzeker en ging op zoek naar iets wat mij kon helpen. Zonder voorkennis en zonder het besef van wat mij dwarszat, begon ik te mediteren. Gewoon om wat rustiger te worden. Al heel snel bleek het te werken. Dagelijks tweemaal twintig minuten bracht me de rust en concentratie waardoor ik slaagde voor het eindexamen van de middelbare school. De toegenomen rust en focus smaakten naar meer en daarom deed ik mee aan een intensieve zenretraite. Een week lang veel mediteren. Het was een zware week, maar na afloop voelde ik me enorm opgelucht en vol aandacht en energie. Die ervaring heeft me niet meer losgelaten en vormt tot op de dag van vandaag de inspiratie om deze techniek van bubbelverwerking met zo veel mogelijk mensen te delen.

Bubbels, wat zijn het?

Bubbels zijn emoties die ons bewust of onbewust bezighouden. Aan de ene kant zijn dat al onze onverwerkte indrukken en ervaringen en aan de andere kant zijn dat al onze wensen en verlangens. Aan de hand van mijn denkmodel (zie pag. 13) zal ik uiteenzetten hoe bubbels ons vormen en ons ook dwars

kunnen zitten. In het denken zijn verschillende lagen te onderscheiden.

Deze indeling maakt inzichtelijk hoe het denken werkt. In deze schematische benadering worden niet alle onderdelen die in het denken zitten benoemd, maar toch kun je er als gebruiker heel goed mee uit de voeten. Het maakt de elementaire structuur van het denkproces helder en het zou daarom heel nuttig zijn kinderen dit al vroeg bij te brengen, zodat ze niet alleen hun hoofd gevuld krijgen met veel informatie, maar dat ze ook leren hoe ze zaken kunnen verwerken.

In het model is denken het vertrekpunt: in het denken word je je bewust van wat je leest, hoort, ruikt, et cetera. Het denken wordt enerzijds gevoed door indrukken uit de omgeving en anderzijds door informatie van binnenuit.

Vanuit het geheugen komen voortdurend allerlei gedachtes en emoties opborrelen. Soms is dat gewenst, maar lang niet altijd. Wenselijk zijn gedachten die ons helpen goed te functioneren. Bijvoorbeeld, je bent in de supermarkt en dan schiet het je te binnen dat je ook nog melk moet meenemen.

Je had dat thuis al bedacht maar vergeten te noteren op je boodschappenlijstje. Gelukkig komt dit bubbeltje tijdens het winkelen weer naar boven. Bubbels zijn onverwerkte zaken in het geheugen. Bubbels hebben altijd enige emotionele lading. In dit geval is die emotie de angst om de melk te vergeten en je bent dan ook blij als het je tijdens het winkelen weer te binnen schiet. Bubbels hebben voor- en nadelen. Ze kunnen vaak heel lastig zijn, ze leiden je af en weerhouden je van wat je te doen staat. Je komt er dan niet aan toe, het mislukt of je laat forse steken vallen, simpelweg omdat je je aandacht niet bij je taak kunt houden. Alle afleidende gedachten komen

voort uit bubbels en dat gebrek aan focus leidt vervolgens weer tot tal van andere problemen. Uiteindelijk kunnen bubbels zo onze nachtrust en gezondheid schaden. Het is daarom van het allergrootste belang niet te veel bubbels te hebben. Temeer omdat bubbels ook nog eens de onaangename eigenschap hebben dat ze uitgerekend naar boven komen als ons dat slecht uitkomt.

De slaap niet kunnen vatten is het bekendste symptoom van te veel bubbels, freudiaanse versprekingen zijn hiervan een ander voorbeeld. Je zegt als voorzitter bij aanvang van de vergadering tot grote hilariteit van de aanwezigen: 'Hierbij sluit ik de vergadering.' Zo'n verspreking komt vaak niet uit de lucht vallen, maar heeft zijn oorsprong in jouw bubbels.

Iedereen voelt aan dat in de verspreking een bubbel zit: je zou willen dat de vergadering al voorbij was. Ook positieve bubbels kunnen tot freudiaanse versprekingen leiden. Zo sprak de rector magnificus Cees Blom van de Radboud Universiteit per vergissing eens over de camping in plaats van over de campus. Er werd hard gelachen door het publiek en hijzelf had niet in de gaten waarom. Hij was zich niet bewust van zijn verspreking. Het is natuurlijk niet met zekerheid te zeggen welke bubbel er onder deze verspreking heeft gezeten, maar bekend is dat deze voormalige rector magnificus zijn werk met erg veel plezier en toewijding deed en als bioloog graag kampeerde. Hij leek zich op de campus altijd bijzonder gelukkig te voelen, alsof hij samen met zijn vele vrienden daar altijd vakantie vierde.