

lezersvragen over de dagelijkse meditatiepraktijk

Vraag: Gaan antidepressiva en meditatie samen?

Tekst: Frits Koster

Totdat ik als vijftienjarige begon te beseffen dat het ethisch gezien niet zo bewonderenswaardig was, heb ik als jongen veel gevist. Ik viste veel met brood, bij voorkeur vers brood. Ik maakte dan een attractief pluimpje, verschool het haakje hierin en gooide de hengel uit. Ik kwam geleidelijk aan tot de levensbeschouwelijke conclusie dat er drie types vissen waren. Type 1 zag het betoverend lekker uitzijnde pluimpje en hapte onmiddellijk; dit soort werd gemakkelijk aangehaakt en gevangen. Type 2 en 3 leken net iets meer ruimtelijk inzicht te hebben. Deze visjes zagen het pluimpje, maar zagen blijkbaar ook een stukje metaal, een snoertje en misschien zelfs een verdachte schaduw van een mens. Type 2 hield mogelijk van avontuur en probeerde om het haakje heen te knabbelen; type 3 zwom rustig langs het haakje en at gewoon iets anders.

BETOVERD OF BEHEKST DOOR GEDACHTEN—

Als mens gedragen we ons heel vaak als het eerste type vissen. We laten ons onbewust vangen door de inhoud van gedachten en emoties. Bij prettige gedachten laten we ons betoveren en komen we in de zevende hemel; bij inhoudelijk onprettige gedachten laten we ons beheksen en kunnen we in een diep dal terecht komen. Bij (terugkeer van) depressie blijken gedachten een zeer bepalende rol te spelen. Omdat we de inhoud van gedachten als 'ik doe het nooit goed', 'ik ben waardeloos', of 'niemand begrijpt me', heel serieus nemen en er in gaan geloven, wordt de somberheid meer en meer gevoeld. Of als er geen somberheid is, kunnen dergelijke gedachten de voorbode zijn van een nieuwe episode van depressie.

Als we mediteren, trainen we onszelf in het op een frisse, nieuwe manier kijken naar



FOTO: ISTOCK (BEE.MORE)

onze ervaringen. Waar we anders geneigd zijn gedachten automatisch inhoudelijk te volgen (en dus als de visjes te happen in het aas) leren we met mindfulnessmeditatie gedachten louter als verschijnsel op te merken. De inhoud is voor opmerkzaamheid dus niet zo relevant; het is voldoende erkennend maar ook objectief te constateren dat er een gedachte is. Hierdoor raken we niet of minder lang verstrikt in de inhoud van bezorgdheden, gedachten en emoties.

OPMERKEN ALS GENEESMIDDEL —

Zeker in de *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* – een vorm van aandacht-

training voor mensen met depressieve klachten – speelt deze minder inhoudelijk gerichte en meer verschijnselmatige (fenomenologische) manier van aanschouwen van gedachten en emoties een grote rol. En tot nu toe heeft wetenschappelijk onderzoek hierbij aangetoond dat het voor velen een bevrijdend nieuw perspectief biedt voor het omgaan met somberheid, angst en onrust. We ontwikkelen dus een manier van leven, waarbij we minder wegzakken in het drijfzand van de inhoud van gedachten en 'behekst' worden door negatief getinte gedachten die gemakkelijk somberheid en hopeloosheid oproepen. En eigenlijk maken we hier gebruik van al heel oude en beproefde kennis; de Boeddha noemde dit

2500 jaar geleden al dhammosadā of 'het medicijn van de dhamma'.

MEDEDOGEN —

Het blijkt wel zeer belangrijk te zijn dit met begeleiding te leren omdat het meditatieproces bedrieglijk eenvoudig is. Daarnaast is het ook reëel te beseffen dat meditatie-training of het volgen van een MBCT-cursus niet meteen het grote wondermiddel is. Het vraagt bijvoorbeeld tijd, geduld, moed en energie om te leren mediteren. En soms kunnen klachten zo sterk zijn dat andere vormen van ondersteuning, zoals tijdelijk gebruik van antidepressiva, kalmeringsmiddelen of slaapmedicatie zeer waardevol kan zijn. Dit geeft niet. We mogen ook mededogen hebben met onszelf en hoeven misschien niet altijd te denken in termen van alles of niets. Ook als we allopatische of homeopatische medicijnen gebruiken, kan het prima zijn te mediteren en dus ook 'meditatiemedicatie' gebruiken. En als de innerlijke balans hersteld of sterker is, kan de hoeveelheid van de eerste vorm van medicatie na verloop van tijd en in goed overleg met een arts misschien wel geleidelijk aan verminderd of zelfs helemaal gestopt worden. Zo ontwikkelen we met mildheid en mindfulness een vorm van zelfmanagement, waarmee we gedachten, gevoelens, emoties en de wereld in het algemeen wijzer leren hanteren. ❁

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland.

WEBSITE

www.fritskoster.nl of
www.mindfulnessstraining.nl

Wakker blijven, mama!

Tekst: Eveline Brandt

Laatst sprak ik een kennis die net zwanger is en die in één adem met de blijde boodschap vertelde dat alles wél hetzelfde moest blijven, na de bevalling. Manlief en zij zouden allebei fulltime blijven werken, ze zouden hun sociale leven niet opgeven, ze moesten, ze wilden... Niets mocht veranderen. Ik luisterde en dacht: alles zal veranderen, maar je weet het nog niet.

Alles verandert sowieso voortdurend, maar het toetreden tot het 'land van moeders' is een ware aardverschuiving. Je hele leven gaat schuiven op dat grootse moment dat je een plaatsje opschuift in je familie: je ouders worden grootouders, je zus wordt tante. En jij bent moeder van een volgende generatie geworden.

Ook innerlijk schokt de aarde, en nu pas leer je jezelf echt goed kennen. Je leert dat je over ongekend veel liefde en toewijding beschikt; dat je in staat bent om jezelf weg te cijferen. Je leert ook hoe ongeduldig en overprikkeld en boos je kunt zijn. Je leert dat je zowel beter als slechter bent dan je altijd dacht. Althans, dat leerde ik – en ik word iedere dag gedwongen om verder te leren.

Toen mijn kinderen nog maar heel klein waren, droegen ze met z'n tweetjes een enorme spiegel mijn huis binnen. Kijk mama, zeiden ze zonder woorden, dat ben jij. Zo reageer jij. Ik moest in die onontkoombare spiegel kijken en was niet alleen maar blij met wat ik zag. Ik zag gespannenheid en stress en vastgeroeste gewoonten. De conclusie vond ik al even onontkoombaar: ik moest daar iets aan veranderen. Omdat dat beter zou zijn voor mij én voor die twee machtige mannetjes. Omdat het idee me niet aanstond dat ik spanning en stress en dwangmatig gedrag aan hen zou doorgeven.

Zij gaven mij – eindelijk – het laatste zetje: ik ging in therapie. Ik ging de hele bende eens grondig uitmesten, samen met mijn onvolprezen psychotherapeute. Dat duurde wel drie jaar, maar dan heb je ook wat. De harmonie in huis is hiervoor een belangrijke barometer, die ik dagelijks even raadpleeg. En zodra ik neig in oude patronen te vervallen, staan mijn zoontjes klaar met hun spreekwoordelijke stok, om als ware zen-leraren een tik uit te delen: 'Wakker blijven, mama!'

'Je kind is een onvermoeibare leraar die voortdurend jouw zelfopgelegde grenzen verkennt', schrijft Karen Maezen Miller in haar boek *Zen mama*. Ja. En mijn kinderen leren mij ook, diepgaand, hoe alles verandert; hoe zelfs ikzelf kan veranderen.

Houd mij maar bij de les, jongens – desnoods met een stok. ❁

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Frits Koster.