

## In de war door kanker

*Na de diagnose had ik het gevoel in gevangenschap te verblijven, ik werd geleefd, neergehaald, omvergeduwd. Het lukte niet om een rustpunt te vinden.*

PATIËNT

**A**ls je nog maar net kanker hebt, ervaar je allerlei emoties, gedachten en stemmingswisselingen; het lijkt wel een heksenketel in je hoofd. Die gedachten en gevoelens kunnen behoorlijk dwingend zijn. Ze hebben de neiging je mee te voeren naar de toekomst of terug naar dingen die al gebeurd zijn.

*Ineens weet je zeker dat er nooit, echt nooit meer iets makkelijk of helder zal zijn, je kunt alleen nog maar telkens opnieuw een loodzware en nauwelijks te hanteren steen de berg op duwen.*

THOMAS VERBOGT (2013)

Als je kanker hebt, is het heel begrijpelijk om gevoelens van schuld te hebben, van verdriet, eenzaamheid, schok en onzekerheid. Ze zetten vaak aan tot fantaseren over wat in het verschiet ligt en zaaien

verwarring. Gelukkig kun je er iets aan proberen te doen, door te stoppen, kijken, voelen en ervaren hoe het op dit moment met jou gaat. Een stap opzij doen en ontspanning toelaten. Je creëert een veilige haven waarin je voorzichtig de enorme verandering die kanker in je heeft veroorzaakt kunt gadeslaan.

### PRETTIG, ONPRETTIG, NEUTRAAL

Vanaf het begin van ons leven tot de dag waarop we de laatste adem uitblazen, pendelen we tussen drie gemoedstoestanden of gevoelstonen:

prettig ↔ neutraal ↔ onprettig

We hebben vijf zintuigen: voelen, zien, proeven, ruiken, horen. Het boeddhisme voegt daar als zesde zintuig het denken of de geest aan toe. Alles wat via de zintuigen binnenkomt, valt in een van die drie gevoelscategorieën: prettig, onprettig of neutraal. Deze gevoelstonen zitten ingebakken in onze evolutie en waren belangrijk in primitievere tijden, waarin we voedsel moesten zoeken en gevaar moesten ontlopen. Het was een effectief mechanisme om te overleven en onze genen door te geven. Een prettig, onprettig of neutraal gevoel doorspekt al onze ervaringen, zowel de kleine dagelijkse gebeurtenissen als de grotere, soms levensbedreigende.

Het is tijd voor een kort experiment: streel je hand. Dat is prettig. Knijp dan in de rug van je hand. Dat is onprettig. Kijk dan eens naar het plafond. Dat zegt je waarschijnlijk niet veel. De amygdala en de hippocampus, twee hersengebieden, registreren of iets plezierig is of niet. Laat dat eens op je inwerken. Hoe verhouden we ons tot die drie gevoelstonen? We antwoorden als vanzelf op gebeurtenissen in ons leven met drie typerende reacties:

- het onprettige vermijden;
- het prettige vasthouden;
- het neutrale negeren.

Allemaal vertonen we deze reacties in meerdere of mindere mate in ons leven – en al helemaal als we kanker hebben. Herken je er iets van jezelf in? We bewegen ons af van onprettige gevoelens, die hebben we liever niet. Soms begint een niet-pluisgevoel in je lichaam, soms in je hersenen. Als je bang bent of schrikt van slecht nieuws over je gezondheid, reageert het lichaam waarschijnlijk met een verhoogde hartslag. Met paniekgedachten kun je die emotie versterken. Deze processen zijn grotendeels automatisch.

Wat ons uit balans brengt bij kanker is dat we lichamelijk, emotioneel en mentaal opeens te veel op ons af zien komen. De kloof tussen hoe het is en hoe het zou moeten zijn is dan te groot om met een gepaste reactie te overbruggen. Het zijn onze ingesleten reactiepatronen die zich in ons lichaam, in ons gevoel en onze gedachten doen gelden als we van slag zijn. Die emoties die we ervaren, zijn in feite samengesteld, pakketjes van gedachten, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en je reactie daarop.

*Het probleem is niet dat je niet in het Hier en Nu bent.*

*Het probleem is dat je eruit wilt.*

ALEXANDER SMIT

### *Oefening: wat geeft me energie?*

- Leg je boek even neer en ga na hoe het met je is. Oordeel niet meteen, maar kijk naar jezelf met een milde open blik. Wat heb je nu nodig? Wat geeft jou energie?

- Teken of schilder een zon met stralen eromheen en schrijf op de stralen de dingen die jou energie geven. Bevestig jouw zon op een plaats waar je er regelmatig naar kunt kijken en je erdoor kunt laten inspireren.

## WAT HEB IK NODIG?

**M**indfulness is een proces van bij het heden blijven zonder dat je probeert daarin iets te wijzigen. Als je kanker hebt, voelt dat volkomen tegennatuurlijk; je zit ermiddenin, met huid en haar, en je wilt de ziekte zo snel mogelijk de baas worden. Je hoeft je ervaringen niet te veranderen, maar je kunt je aanwennen om datgene wat je ervaart en hoe je daarop reageert apart waar te nemen.

*De mindfulnessoefeningen brachten mijn geest naar het nu. Ik was minder geobsedeerd door wat er fout was in mijn lijf. Dat bracht rust in mijn kop.*

PATIËNT

Je zult daarvoor wel een drempel over moeten; je moet immers al zo veel als je kanker hebt, en dan ook nog mindfulnessoefeningen doen, terwijl je hoofd voelt alsof je door een beslagen ruit naar buiten kijkt?! Wat hier vooropstaat is: er moet niets. Wel is het denkbaar dat mindfulness jou tot steun kan zijn bij het zo constructief mogelijk omgaan met je ziekteproces. Dat is iets anders dan jezelf met wilskracht ‘beter mediteren’, of erop rekenen dat mindfulness je symptoomverlichting brengt, laat staan genezing. De mogelijkheid bestaat om je anders te verhouden tot pijn, ongemak en moeilijkheden, terwijl je de ongewilde en onplezierige kant van je ervaringen volledig onderkent, met alle frustratie en angst die daarmee samengaan.

### Oefening: wat gaat er in me om?

- Leg je boek even weg en voel je voeten, zoals ze nu zijn.
- Stel jezelf dan eenvoudig de vraag: wat gaat er nu in me om?
- Sluit je ogen en laat het antwoord maar komen. Neem daar even de tijd voor.
- Wees open, oordeel niet meteen. Komt er een woord boven dat je gevoel typeert? Fluister het vanbinnen.
- Kun je geen naam geven aan je gevoel? Zeg dan in stilte tegen jezelf: gevoel, gevoel.
- Erken het, wat het ook is, met een uitnodigende instelling.
- Lees weer verder als je ruimte hebt kunnen geven aan dat gevoel. Je kunt in stilte zeggen: 'Dit kan ik ook ervaren. Ook hiervoor is ruimte in mij.'
- Voel opnieuw je voeten en open je ogen.

### UIT DE WAR

**W**e kunnen niet besluiten om geen emoties of gedachten te hebben: ze komen vanzelf. Waarover ze gaan, hebben we ook nauwelijks voor het kiezen. Maak je daarover dus geen zorgen. Of onze allereerste reactie het etiketje 'prettig', 'onprettig' of 'neutraal' op die emoties of gedachten plakt, hebben we ook niet in de hand. Wel kunnen we leren er op enige afstand naar te kijken en onze aandacht op de adem te richten. Voor het bewustzijn is niets te gek om gezien te worden. We kunnen op die manier vertrouwer raken met onze gevoels- en denkpatronen. Het is eigenlijk iets natuurlijk en gewoons, wat je vaak al doet zonder het te beseffen. Je hebt de vaardigheid je blik te verruimen, de situatie te aanschouwen en na te gaan: heb ik een keus in hoe ik reageer, ook al heeft

de ellende toegeslagen? Aan die ellende geven we tenslotte voortdurend zelf een betekenis: 'Deze ziekte is een straf', 'Die dokter is waardeloos', 'Ik zie er niet uit!', of 'Ik verdien dit niet!' Op een zeker moment beseffen we niet meer dat onze voorstelling van zaken niet altijd overeenkomt met de werkelijkheid. Er zit ruimte tussen de werkelijkheid en datgene wat we ervan maken. Dat biedt kansen om 'uit de war' te komen, om iets te ervaren van de vitaliteit en volheid van het leven, de glans van het herontdekken van het huidige moment. Dat is de ruimte waar het over gaat als we het hebben over mindfulness en kanker. We komen hier nog op terug in de hoofdstukken over angst en piekeren.

### *Na de diagnose: acht minitips*

Verwarring over hoe je nu verder moet nadat je te horen hebt gekregen dat je kanker hebt, leidt vaak tot een overmaat aan energie in je hoofd, tot spanning in je nek. Je vergeet dat je voeten hebt. Je adem reageert daarop en wordt oppervlakkiger, hortend, sneller of juist trager. Onderken om te beginnen dat je een moeilijke periode doormaakt, zonder direct een oplossing te zoeken. Zo ontstaat er eerder ruimte waarin de vele prangende kwesties die nu spelen naar boven kunnen komen. Als je hoofd vol blijft zitten met allerlei gedachten, kun je met een of meer van de volgende acht korte tips je lichaamsenergie beter verdelen en jezelf kalmeren.

1. Wrijf je handen tegen elkaar warm. Leg ze op je buik en adem naar de warmte.
2. Leg je handen met de rug op je bovenbenen en plaats van beide handen de duim en wijsvinger zachtjes tegen elkaar, zonder te drukken. Adem drie keer naar de contactpunten tussen duim en wijsvinger.

3. Voel je voeten, zittend of staand. Voel of ze warm of koud zijn. Volg met je aandacht de baan van je linker kleine teen naar je linkerhiel, en terug naar je kleine teen. Doe dit daarna rechts. Volg daarna afwisselend links en rechts de baan van je grote teen naar de binnenkant van je hiel en terug.
4. Zie je gedachten als ballonnen die wegdrijven op de wind.
5. Voel de adem bij je neus. Volg de adem door je neus naar binnen en naar boven, naar een plekje tussen je wenkbrauwen. Laat de adem de binnenkant van je voorhoofd aanraken, als een zonnig, licht briesje dat je hoofd stiller maakt.
6. Span je gezicht: knijp je ogen dicht, maak een klein mondje. Ontspan dan alle spieren in je gezicht en laat je gezichtsuitdrukking zacht en open worden.
7. Adem in en span je gehele lichaam aan, met gebalde vuisten. Ontspan vervolgens in één keer je gehele lichaam, terwijl je de lucht door je open mond naar buiten brengt met een zucht. Herhaal dit drie keer.
8. Word wakker voor de 'gewone', dagelijkse routine. Welke handeling verricht je gewoonlijk zonder erbij na te denken? Kies een eenvoudige handeling die je dagelijks zonder nadenken verricht: tandenpoetsen, je afdrogen, je aankleden, afwassen, de was vouwen, je kind voorlezen, de toiletpot schrobben, de tafel dekken. Laat het iets zijn wat je zelf in de hand hebt en waar je niet snel bij wordt gestoord. Haal jezelf uit je normale ritme door de handeling ietsje langzamer uit te voeren dan normaal. Opletend zijn is, zoals Kabat-Zinn (2003) zegt, opmerkzaam blijven gedurende een reeks van tijdloze momenten.