

Hallo,

Mijn naam is Anonymus, 38, ik heb een diagnose Asperger en ben sinds een paar jaar bezig met de mindfulnessmeditatie uit uw boek. Die meditaties hebben een groot verschil gemaakt in mijn leven en ik dacht dat u het wellicht op prijs zou stellen om een persoonlijk verhaal van een "klant" te lezen.

Ik zie mezelf nog liggen op een hotelkamer in Bologna, zo'n drie jaar geleden: meegesleept door mijn broer, zijn vriendin en mijn moeder en - met de kennis van nu - flink overprikkeld door alle gedoe van de vliegreis en het verschil in temperatuur. Ik was net begonnen met de mindfulnessmeditaties, onder begeleiding van het Centrum Autisme, en had alleen de lichaamsmeditatie nog geoefend. Die ben ik gaan doen, waarbij gaandeweg het besef kwam dat ik het gewoon warm had. Aangezien de meditatie je voorhoudt om dat te signaleren zonder er meteen allerlei oordelen of vervolgacties aan te verbinden werd het een simpel feit in plaats van een groot Probleem dat Onmiddellijk opgelost moest worden. Er viel zo'n last van me af dat het me altijd is bijgebleven.

Uiteraard viel er nog veel meer te ontdekken en had ik nog een lange weg te gaan. Van de andere meditaties (ik heb ze niet allemaal geprobeerd) zijn de gedachtenmeditatie en de bodyscan het meest nuttig geweest voor me. Vooral de notie van de gedachtenmeditatie om een gedachte gewoon te laten zijn en vooral te laten gaan zonder jezelf de verplichting op te leggen om hem af te maken was een grote eye-opener voor mij als beroepspiekeraar. In de loop der tijd is het gewoonte geworden om gedachten "door te laten", mijn brein als het ware te laten freewheelen en om af en toe even een moment te pakken om op mijn ademhaling te letten, of te registreren wat ik eigenlijk in mijn lichaam voel. Uiteraard zijn er nog genoeg momenten dat mijn hoofd alsnog omloopt en geen meditatie voorkomt dat ik het gevoel heb gek te worden, maar over het algemeen is er een verschil van dag en nacht tussen vóór ik mediteerde en nu ik er wat bedreven in begin te raken.

Daarnaast heeft vooral de bodyscan me geleerd om mijn aandacht te richten. Ik heb gemerkt dat ik de neiging heb prikkels (zintuiglijk of sociaal) te negeren tot ze een bepaald niveau bereiken, waarna ze vaak een obsessie worden (en ik de kleinste verandering juist wel registreer). Door de meditaties heb ik de rust en concentratie om in ieder geval af en toe iets genuanceerder naar een prikkel of gedachte te kijken en hem een plekje te geven. Voor mij is het gebrek aan nuance - en regie - in het omgaan met gedachten of prikkels één van de opvallendste en meest problematische aspecten van mijn denken. Je kan je afvragen of verschillen in waarneming, of grotere vatbaarheid voor overprikkeling een oorzaak zijn voor dat verschijnsel, maar het is iets waar ik steeds weer tegenaan loop.

Daarom simpelweg één woord: bedankt.

Het overzicht en de rust die de meditatie me brengt hebben het mogelijk gemaakt om de volgende stap te zetten (waar ik nu middenin zit): het registreren wanneer ik overprikkeld raak, bij voorkeur zo vroeg mogelijk en uiteindelijk, hopelijk, vaak in staat zijn om op tijd in te grijpen, vóór het ernstige overprikkeling wordt. Ik heb geen echte meltdowns, althans niet voor de buitenwereld, maar ik voel als ik flink overprikkeld ben wel een stevige paniek die als het te lang duurt overgaat in depressieve gevoelens.

Overigens ben ik me door de meditaties ook bewuster geworden van mijn emoties. Toen ik begon was mijn vader kort daarvoor overleden, dus de gedachten waar ik me bewust van werd als ik mediteerde brachten nogal eens heftige emoties met zich mee. Dat heeft me op een idee gebracht: misschien is het nuttig om naast een gedachtenmeditatie ook een "emotiemeditatie" te ontwikkelen (of in ieder geval te onderzoeken of er vraag naar zou zijn). Ik stel me die voor (maar weer: dat moet onderzocht worden) volgens hetzelfde stramien als de gedachtenmeditatie, dus proberen je bewust te worden van je emoties, zonder ze per sé helemaal te kunnen benoemen en jezelf heel bewust de tijd te geven om ze te voelen en vooral om ze ook weer af te voelen nemen. Aangezien emotiemanagement niet het sterkste punt is van de meeste mensen op het autismespectrum (ik spreek uit ervaring) lijkt het me dat zo'n meditatie een heel nuttig iets zou kunnen zijn. Net als bij gedachten is het denk ik goed om jezelf te trainen om een emotie waar te nemen, te accepteren en weer te laten gaan zodat je beter bewust wordt hoe je emoties werken en er dus minder van in paniek raakt, of jezelf zaken gaat verwijten ("waarom die emotie, waarom is-ie niet meteen weer weg").

Ik weet echter niet of u zich nog bezighoudt met mindfulness (ik las het artikel in het NVA-blad over uw werk met ouderen met een AS stoornis, wat me overigens weer deed denken aan mijn moeder) en of u er dus nog iets mee kan (en wil...).

Met vriendelijke groet

Anonymus