

De gedachte aan terugkeervan kanker is een oprechte, authentieke reden tot zorg. Het is geen neurotische angst. Het is echt. Maar de realiteit is meestal niet zo erg als wat we ons voorstellen.

— Hester Hill Schnipper, ex-kankerpatiënte,
podcast *Coping with the Fear of Recurrence*, 2019

Een oefening die Tara Brach heeft ontwikkeld heet *Radical Acceptance– saying Yes to your feelings* (track 4, sessie 2, *a meditation on relaxing resistance*, 2000), en je kunt deze meditatie hieronder meteen doen. Je kunt ook de Engelse audio gebruiken uit mijn eigen podcast *Fear of Cancer* uit 2019. Je vindt de oefening *Radical Acceptance* in de aflevering *Step 5 Accepting*. Je kunt dit beluisteren via Spotify of via de publicaties op mijn website www.coenvolker.com bij 2019. Het specifieke audiofragment *Radical Acceptance* bevindt zich halverwege stap 5 van de podcast, na 23 minuten. Tara gaf ons toestemming om de structuur van haar oefening voor dit boek te gebruiken, waarvoor onze dank.

OEFENING: RADICALE ACCEPTATIE (GEÏNSPIREERD DOOR TARA BRACH)

Laat gedachten over wat je las, hoorde, deed of wilde gaan doen los... en haal in plaats daarvan diep adem... en adem weer uit... adem in... adem uit... breng al je beschikbare aandacht naar het ervaren van je ademhaling zoals deze nu is. Voel hoe je lichaam beweegt op het ritme van de ademhaling. Voel hoe je longen zich vullen met lucht. Laat de adem vervolgens het natuurlijke tempo aannemen. Voel je voeten op de vloer, ontspan je billen, ontspan je schouders en ontspan de spieren in je gezicht... Wees hier... nu... aanwezig in dit moment...

Stel je nu iets voor waar je mee worstelt dat niet weggaat. Iets wat nog wel een tijdje in je leven zal zijn. Je hoeft niet direct het allermoeilijkste te kiezen. Kies iets waar je voor nu de oefening mee wilt doen, een situatie waar je nog mee te maken zult blijven hebben, een moeilijke persoon die nog wel in je leven zal zijn, misschien de strijd met je angsten en zorgen... de onzekerheid rondom kanker... de controles en wachten op de uitslagen... de vermoeidheid... je eigen lichaam waar je vaak van schrikt, misschien iets anders... Stel jezelf voor in die situatie waar je mee worstelt... Het maakt niet uit wat je kiest, maar het is iets of iemand waar je moeite mee hebt. Wat voor gedachten krijg je als je aan deze situatie, gevoelens of persoon denkt. Wat voor gevoelens en emoties komen op... wat voor lichamelijke sensaties merk je op als je aan dit moeilijke in je leven denkt? Merk enkel op wat er in jezelf gebeurt als je aan dit moeilijke denkt.

En stel je dan voor dat je innerlijk NEE zegt tegen deze situatie, gevoelens of deze persoon, NEE zegt tegen je eigen emoties en gevoelens die worden opgeroepen door deze situatie... NEE zegt tegen je angsten... NEE zegt tegen je eigen bezorgdheid en onzekerheid, NEE zegt tegen je gedachten in deze situatie, NEE zegt tegen je lichamelijke sensaties... *NEE... NEE... NEE... Ik wil dit niet... ik wil deze gevoelens niet, ik wil deze gedachten niet, ik wil deze lichamelijke reacties niet!* Stel je voor dat je NEE zegt... Al deze gevoelens,

gedachten en lichamelijke reacties zijn in je leven, maar toch zeg je innerlijk *NEE, NEE, NEE, ik wil dit niet*. Hoe voelt dat? Hoe voelt je lichaam wanneer je je een innerlijk NEE voorstelt? Hoe reageert je lichaam als je innerlijk NEE zegt tegen de situatie, hoe is het om NEE te zeggen tegen dit moeilijke?

Stel je nu voor dat je verder in tijd gaat... een jaar verder en deze situatie, gevoelens of persoon zijn nog steeds in je leven... deze situatie roept nog steeds gevoelens, gedachten en lichamelijke reacties op en jij zegt innerlijk nog steeds *NEE, NEE, NEE... ik wil dit niet*. Stel jezelf dan voor dat je drie jaar verder bent... vijf jaar verder bent... deze situatie is nog steeds in je leven en jij zegt innerlijk *NEE, NEE, NEE... ik wil dit niet*. Stel je jezelf voor over vijf jaar. Hoe zou je leven eruitzien in de komende vijf jaar als je NEE blijft zeggen tegen deze situatie, NEE blijft zeggen tegen deze gevoelens, NEE blijft zeggen tegen deze gedachten... Probeer te voelen en te ervaren hoe het zou zijn om vijf jaar lang met die NEE te leven... NEE... NEE... NEE... vijf jaar met NEE... Hoe zou je zijn? Of als vijf jaar te ver voelt, hoe zou één of twee jaar met NEE...zijn. Hoe hard je ook probeert je te verzetten, deze situatie, deze gevoelens, gedachten en lichamelijke reacties zijn nog steeds in je leven... en jij zegt steeds *NEE, NEE, NEE, ik wil dit niet*.

Laat dat beeld van het moeilijke nu los en richt je aandacht op geluiden of weer op je ademhaling, hier en nu, adem in... adem uit... bewust van de beweging van je adem in je lichaam... inademen... uitademen... Stel je nu dezelfde situatie, gevoelens of persoon voor waar je mee worstelt, misschien de strijd met je angsten en zorgen... de onzekerheid rondom kanker... de controles... de vermoeidheid... Misschien iets anders. Neem dezelfde situatie als hiervoor en stel je nu voor dat je innerlijk JA zegt tegen deze situatie... *JA, deze situatie is er nu...* JA zeggen tegen je gevoelens in deze situatie... *JA, deze emoties horen er nu bij...* JA zeggen tegen je angsten... JA zeggen tegen je gedachten in deze situatie... *JA, deze gedachten horen er nu bij...* JA zeggen tegen de lichamelijke sensaties... *JA... JA... JA... dit is er nu... ik hoef het niet*

leuk te vinden... JA zeggen... Hoe voelt dit in je lichaam? Denkend aan het moeilijke... en je zegt innerlijk JA.

*Stel je nu voor dat je verder in de tijd gaat... een jaar verder en deze situatie, gevoelens of persoon zijn nog steeds in je leven... deze situatie roept nog steeds gevoelens, gedachten en lichamelijke reacties op en jij zegt innerlijk nog steeds JA... *dit is nu in mijn leven*. Stel jezelf dan voor dat je drie jaar verder bent... vijf jaar verder bent... deze situatie is nog steeds in je leven en jij zegt innerlijke JA ... JA... JA, *dit is nu in mijn leven*. Stel jezelf voor over vijf jaar. Hoe zou je leven eruitzien in de komende vijf jaar als je JA blijft zeggen tegen deze situatie, JA blijft zeggen tegen deze gevoelens, JA blijft zeggen tegen deze gedachten... Probeer te voelen en te ervaren hoe het zou zijn om vijf jaar lang met die JA te leven... JA... JA... JA... vijf jaar met JA... Hoe zou je zijn? Of als vijf jaar te ver voelt, hoe zou één of twee jaar met JA...zijn. Deze situatie en gevoelens zijn nog steeds in je leven en jij zegt steeds JA... JA... JA..., *dit is nu in mijn leven en ik kan JA zeggen*.*

En dan beëindigen we nu de oefening. Goed gedaan. Ik vind het moedig van je.

Hoe was deze oefening voor jou? Je kunt enkele van je ervaringen opschrijven of misschien even stoppen met het lezen van dit boek om op adem te komen. Dit kan een krachtige oefening zijn, dus ik hoop dat je ook vriendelijkheid en compassie voor jezelf hebt.

Ik weet niet hoe deze oefening voor jou was, maar toen ik Tara Brach deze woorden voor het eerst hoorde uitspreken, was dat voor mij heel krachtig. Mijn lichaam reageerde heel anders op mijn NEE dan op mijn JA. Ik voelde ook veel minder spanningen in mijn lichaam bij de JA vergeleken met de NEE... en het idee van vijf jaar met NEE was behoorlijk confronterend. Het voelde alsof ik mezelf zou uitputten met doorvechten. Het is niet zo dat JA beter is, of dat je altijd JA zou moeten zeggen. En JA zeggen tegen de onzekerheid wist de angst niet op magische wijze uit. Soms is het heel wijs om NEE te zeggen. Maar in deze oefening heb je misschien het fysieke effect ge-

voeld van NEE te zeggen. Misschien heb je het emotionele effect gevoeld van NEE te zeggen. Misschien had je een andere ervaring, maar ik hoop dat het je inzicht heeft gegeven in het gevoel van *actief accepteren versus weerstand bieden en protesteren*. En onthoud: JA is meer dan een woord, het is een werkwoord, het is een houding. Toen ik in de oefening JA zei, moet ik zeggen dat er ook wel wat verdriet loskwam. Ik denk dat dit verdriet een beetje verborgen bleef zolang ik aan het protesteren was en in mijn NEE zat. Ik denk dat ik met de NEE ergens nog de hoop had dat de situatie zou veranderen, maar vanaf het moment dat ik JA begon te zeggen, kwam er bij mij ook meer ruimte voor verlies, gemis en verdriet. Voor mij werd JA leren zeggen onderdeel van mijn eigen acceptatieproces. Ik voelde nog vaak verzet in mezelf opkomen over de situatie waar ik mee had geoefend en nog wekelijks mee geconfronteerd werd, maar ik had nu ook een manier gevonden om dat te herkennen en uit dat verzet te komen. Misschien dat het jou ook helpt.

Open handen

Gerrit is een 61-jarige vriendelijke man die enorm wilskrachtig kon zijn. Toen hij hoorde dat zijn kanker niet meer te genezen was, verzette hij zich hiertegen met alles wat hij in zich had. Hij ging nog gezonder leven dan hij al deed en liep de Nijmeegse Vierdaagse op zijn tandvlees uit. Hij kon volledig over zijn grenzen gaan, maar haalde wel de finish. Maar hij worstelde ook enorm met zijn eigen angsten. Hij zei vaak: *'ik wil het niet... ik wil nog leven... het is te vroeg... ik wil het gewoon niet!'* Natuurlijk wilde hij dat niet. Als hij dat zei, zat hij vaak onder hoogspanning, zwetend met een rood gezicht en gebalde vuisten voor me. Hij was in gevecht met zichzelf en de onzekerheid. Uiteindelijk werden zijn gebalde vuisten echter open handen. Hij realiseerde dat hij het niet voor het zeggen had en geen volledige controle over zijn gezondheid had. Dat maakte hem bang, maar die angst mocht er ook steeds meer zijn. Hij leerde naar zijn gebalde vuisten kijken, zodat hij ook kon kiezen om zijn handen letterlijk te openen.