

## Meditatie: wezenlijke hulp bij ASS

### **Persoonlijke ervaring**

Mijn naam is An Depuydt. Ik ben 44 jaar oud. Ik ben gelukkig gehuwd en moeder van drie. Ik ben leerkracht fysica in het secundair onderwijs. Sinds vorig jaar heb ik een diagnose ASS en hoogbegaafdheid. Vier jaar geleden begon ik min of meer toevallig met mindfulnessmeditatie. De aanleiding was dat mijn bloeddruk al jaren wat te hoog was en ik niet graag levenslang medicatie wilde nemen. Mijn huisarts stemde in met een paar maanden uitstel.

Ik was nooit geïnteresseerd in “wollige” of spirituele dingen. Ik ben doctor in de fysica, veel exacter maken ze wetenschappers niet. Maar goed, mijn gezondheid stond op het spel. Dus ik begon heel voorzichtig: ik kocht een boekje van David Dewulf en probeerde 10 minuten liggend op de grond mijn ademhaling te volgen. Ik maakte een afspraak met mezelf: ik stel hier geen vragen bij en hou dit gewoon 14 dagen vol, daarna zien we wel weer. Na 14 dagen was ik niet onder de indruk. Het bracht geen instant rust, ik vond het niet “plezant” om te doen, ik zag er vaak tegenop. Maar iets zette me toch aan om verder te doen, misschien vooral de dreiging van mijn te hoge bloeddruk. Ik verdiepte me verder in mindfulness (David Dewulf, Edel Maex, Jon Kabat-Zinn, Thich Nath Hahn) en breidde mijn praktijk uit tot 30 minuten dagelijks zittend op een kniestoel in een provisorisch ingericht meditatiehoekje in onze slaapkamer.

Geleidelijk aan begon er bijna ongemerkt van alles te veranderen in mijn gewone dagelijkse leven : ik ging ontbijten, ik stopte met koffiedrinken, ik stopte met doelloos tv-kijken, ik ging al eens wandelen, ik raakte geïnteresseerd in de tuin en in kamperen. Allemaal behoorlijk grote koerswijzigingen voor mij ! Ik had er niet meteen een verklaring voor, het gebeurde gewoon. Daarnaast kwam mijn hoofd steeds vaker tot rust. Niet altijd meer dat eindeloos gepieker in rondjes over wat ik nog allemaal moest doen en niet mocht vergeten. Ik leerde weer genieten, ging weer dingen doen die ik als kind graag deed maar jarenlang niet had aangeraakt zoals zwemmen en tekenen.

Van mijn drie kinderen hebben er twee veel ASS-symptomen. Eén van hen had sinds zijn geboorte heel veel last van driftbuien, en was niet geneigd tot contact. Gek werden we er van. Maar omdat hij op school een plichtsbewust, intelligent modelkind was, kwam er ook geen hulp. Dit klinkt wellicht heel raar, maar als autistische ouders (ja, mijn man natuurlijk ook) heb je gewoon niet de emotionele alertheid om je te realiseren dat je kind een probleem heeft en dat er misschien hulp kan gevonden worden. Je overleeft gewoon de buien.

Wat gebeurde er ? Geleidelijk aan voelde ik automatisch veel beter hoe ik op die crisissen moest reageren en verminderden zijn driftbuien. Geleidelijk aan werd hij socialer, kreeg hij vriendjes op school, werd geïnteresseerd in hobby's, en vorige zomer is hij zelfs op kamp geweest. En het ging allemaal vanzelf over een periode van 3 jaar. De laatste driftbui is maanden geleden. Wat een verandering ! We durven nu terug ademen, we zijn niet meer constant op onze hoede om hem vooral maar niet tegen het hoofd te stoten. Mijn zoon voelt voor mij als “genezen” !

### **Verklaring**

Ik was zo in de wolken van deze ommekeer, zowel bij mezelf als bij mijn zoon, dat ik dit graag wilde communiceren. Maar dat bleek niet eenvoudig. Mensen luisteren wel maar stellen alles in vraag, aarzelen en volgen, op enkele uitzonderingen na, mijn raad niet op. Mijn raad is wellicht te simpel: als

ouder van een kind met ASS of als volwassen ASSer: volg een mindfulnesscursus, hou vol en alle symptomen verbeteren vanzelf.

Om de mensen te kunnen overtuigen, zocht ik naar een verklaring. Hoe is het mogelijk dat meditatie helpt bij de symptomen van ASS en meer nog: bij de symptomen van mijn zoon? Ik zocht en ik vond een verklaring. Ze is gebaseerd op intuïtief inzicht, persoonlijke ervaring, en het lezen van boeken rond mindfulness, spiritualiteit en autisme.

Als je begint met mediteren en volhoudt, gebeurt er van alles. Eén van de gewaarwordingen die veel mediterenden rapporteren is het feit dat je jezelf, je eigen reacties, als observator gaat waarnemen. Dit is heel gek: terwijl je reageert op iets, bv. je voelt ergernis omwille van een irriterend geluid, lijkt je tegelijk als buitenstaander je ergernis te zien opkomen en je observeert die reactie. Dit is gek omdat het betekent dat je “niet alleen bent”, dat je precies uit twee “ikken” bestaat: een ik die meteen vanuit angst, frustratie, ergernis of pijn reageert, en een ik die die reactie in alle rust en liefdevolle wijsheid observeert. En het mooie is dat die observatie voldoende is om je reactie niet al te serieus te nemen en te laten passeren. Je denkt gewoon: “Ach, daar is mijn ergernis omwille van geluid weer.”, je tweede ik neemt dit niet al te ernstig want niet echt van belang, je schenkt geen aandacht meer aan de ergernis en weg is ze. En dit gaat volledig spontaan en vanzelf na een tijd mediteren.

Die twee “ikken” kunnen we een naam geven: de eerste, de angstige, haastige, reactieve ik noem ik het ego; de tweede, de wijze, rustige, liefdevolle ik noem ik de kern. Het ego is een soort harnas opgebouwd uit overtuigingen en verhalen over onszelf en de wereld met als doel ons te beschermen tegen angst en pijn. Dit harnas is erg hardnekkig, neemt voortdurend de overhand, is een angstzaaiër en controlefreak, staat echte verbondenheid met andere mensen in de weg, en is op die manier een soort gevangenis. Mijn intuïtie zegt dat ASS niet meer is dan een heel sterk uitgesproken harnas opgebouwd omwille van een traumatische ervaring tijdens de zwangerschap, de geboorte of kort daarna. Het harnas is verantwoordelijk voor onze eenzaamheid, onze angsten, ons gepieker, onze hevige reacties op “indringers” zoals zintuigelijke waarnemingen, onze drang naar orde en regelmaat.

Meditatie is een heel krachtige manier om ons harnas af te bouwen. Vandaar dat alle ASS-symptomen verbeteren als je meditatie langdurig volhoudt. Bovendien ga je in confrontaties met andere mensen, bv. je kinderen, je partner, of collega's, veel gemakkelijker je harnas achterwege laten en je hart laten spreken. Niet langer de angst om een driftig kind (“Ik ben een slechte moeder” of “Wat zullen de mensen wel niet denken” of “Wat moet er van dit kind worden”) speelt de hoofdrol in je reactie, maar een rustig en wijs kijken naar je kind en echt zien wat er hem of haar dwarszit en hiernaar handelen. Dit verklaart waarom meditatie ook de ASS-symptomen van mijn zoon sterk heeft vermindert. Doordat ik veel vaker mijn harnas laat voor wat het is in latente confrontaties, zal hij evenzeer minder geneigd zijn zijn harnas tevoorschijn te halen. Met andere woorden: als ik mijn harnas achterwege laat, wordt zijn harnas ook niet verder opgebouwd.

## **Besluit**

Vanuit mijn persoonlijke ervaring kan ik getuigen dat meditatie een wezenlijke oplossing biedt voor ASS, op voorwaarde dat de meditatie dagelijks volgehouden wordt en er voldoende geduld aan de dag gelegd wordt. Het is een proces van jaren. En wat nog meer is: leren mediteren is het beste wat je als ouder kunt doen voor een kind met ASS.

Deze tekst is een beknopte samenvatting van mijn ervaringen met meditatie uitgegeven in 2015 bij Averbode onder de titel “Spiritualiteit voor rationele mensen” (€ 14,95 – auteur: An Depuydt)