

Ontspannen

"Maar zeg mij dan hoe ik me moet ontspannen!..." klinkt het vaak uit gestresseerde monden. Soms wordt er nog net geen "dokter", aan gekleefd. Alsof het op dat moment wel van deskundigheid zou getuigen als hierop een pasklaar antwoord wordt geformuleerd. Als er één domein is waarmee veel geld is te verdienen, dan is het wel... Ik heb jullie aandacht? Welnu, waarmee veel geld is te verdienen is het domein van het Ontspannen. Het Grote Ontspannen. Want: de boog kan niet altijd gespannen staan, en we moeten genieten. Een duidelijke opdracht dus. Genieten dat het een lieve lust is, en ontspannen. Aan de slag! Maar hoe? Dat is een gat waarin talloze zielenherders zich begeven, en hun oplossingen als een hete lava laten vloeien over het Pompeii van de menselijke zelfbeschikking.

Toen ik onlangs als "embedded" therapeut mee een relaxatie-sessie verzorgde binnen de gevangensmuren vielen me meerdere zaken op. Vooreerst wat verduidelijking over welke relaxatie het ging: de bodyscan. Elk van de deelnemers zit in lotus-houding. De sessie duurt een veertigtal minuten, ingeleid door ademhalingstechnieken, en uitgeleid door een langzame activering. Mijn collega, die de sessie voorging, slaagde erin om gedurende veertig minuten (de tijd die nog beschikbaar was vooraleer de groep werd ontbonden), onbeweeglijk, met de ogen dicht, deze oefening te volbrengen. Precies veertig minuten later deed hij zijn ogen terug op en was de oefening afgerond. Dit deed me terugdenken aan een anekdote uit mijn kinderlijke schooltijd, toen de turnleraar ons de vraag stelde om zittend, met de ogen dicht, een minuut te blijven zitten en na die minuut pas terug op te staan. Na twintig seconden veerde ik recht, denkend dat ik de laatste zou zijn. Ik stond als enige nog een driekwart minuut voor joker... Dit speelde me terug parten tijdens deze sessie. Elke vezel verzette zich tegen de stilte, de ademhalingstechnieken joegen mijn hartslag de hoogte in. Maar wat me nog meer opviel was dat een meerderheid van de deelnemers aan de sessie (cliënten binnen de gevangenis, met agressieproblemen) de veertig minuten niet alleen doorstonden, maar ook zichtbaar ontspannen de zaal verlieten.

Wat ging er verkeerd in mijn opdracht als "embedded" therapeut? Welnu, beste lezer: niets. Want niet iedereen ontspant op dezelfde manier. Hoe het hoofd wordt stilgezet is voor iedereen anders. Als niet gediagnosticeerd drager van een brede waaier aan psychopathologieën blijkt mijn relaxatie te bestaan uit actieve relaxatie, waarbij de hartslag de hoogte in wordt gejaagd, en er geflirt wordt met anaërobe inspanningsdrempels.

Maar lezer, als u ontspant met een boek, een film, of een toneelstuk is hier niets mis mee. Evenmin als u ter ontspanning studio-foto's neemt van met vers fruit opgevulde pruiken, noch als u vier jaar knoopt aan een wandtapijt waarop een luchtfoto van uw straat is afgebeeld, of als u tekeningen maakt van dolle koeien. Binnen de positieve psychologie heeft Seligman het over "the flow" als drager van ontspannen activiteit. Het zijn die momenten waarop tijd en ruimte even minder belangrijk worden (weliswaar niet te verwarren met de psychose of de dementie). Als we die momenten kunnen vatten, beseffen en reproduceren vinden we toegang tot onze vorm van ontspanning.

De koers mag dan wel van ons zijn, maar de ontspanning is van u, en laat ze u door niemand afpakken.