

Hoofdstuk 1

Kramp

Wie weleens kramp heeft gehad in z'n been, weet hoe onplezierig dat is. En het wonderlijke is dat je er helemaal geen invloed op lijkt te hebben. De kramp komt op een moment dat je het niet verwacht en hoe je je been ook strekt of buigt, de kramp verdwijnt er niet mee. Je kunt het alleen maar uitzitten en wachten tot de scherpe pijn langzaam weer afneemt.

Psychische kramp lijkt wel iets op die kramp in je been, in die zin dat het ongemerkt ontstaat. Je voelt het niet aankomen, maar op een gegeven moment moet je constateren dat er ergens een verkramping in je denken is ontstaan. Die kan tal van vormen aannemen en zich manifesteren op verschillende manieren. Maar het ontstaan gaat onbewust.

Net als de kramp in je been, is die kramp in je 'hoofd' ook niet zomaar verdwenen door een wilsbeslissing van de persoon die het ondergaat. Je kunt wel zeggen: 'Ik wil dat die kramp weggaat', maar daarmee verdwijnt ze niet. Integendeel: juist het gevecht ertegen lijkt de knoop nog meer onontwarbaar te maken dan hij al was. Want hoe harder je trekt aan het ene uiteinde van de knoop in de veter van je schoen, hoe erger de knoop wordt.

Vechten tegen psychische kramp lijkt wel een beetje op het vechten tegen slapeloosheid. Hoe harder je je best doet in slaap te vallen, hoe wakkerder je wordt. Net als bij slapeloosheid kun je kramp in je hoofd eigenlijk alleen bestrijden door de omstandigheden aan te pakken en waar mogelijk te veranderen. Je kunt dus wel voorwaarden scheppen, waardoor de kramp niet zo snel ontstaat of langzaam weer kan oplossen. Zo kan kramp uiteindelijk zelfs veranderen in kracht, zoals tegenslagen je niet zelden

sterker maken. Omdat je weet wat er kan gebeuren, omdat je weet dat er iets aan te doen is en omdat je in het verleden hebt ervaren dat de kramp ook weer over kan gaan. Zij het dat wondermiddelen niet bestaan, ook niet tegen kramp.

Relaties

Kramp kan er zijn op zo ongeveer alle terreinen van het leven. Zo kun je in relaties volledig vastlopen en verkramppt raken. Het gaat niet meer, ieder gesprek lijkt wel in ruzie te eindigen. Je verdraagt de ander niet meer en de ander verdraagt jou niet meer. Karaktereigenschappen van dat familielid, die collega, vriend of vriendin of zelfs je partner die je voorheen grappig vond, roepen nu alleen maar ergernis bij je op. Talloze keren sta je op het punt hem of haar eens goed de waarheid te zeggen. Maar je stelt het toch maar uit, omdat je zeker weet dat de relatie

dan kapot gaat of onherstelbaar beschadigd wordt.

Omdat je niet de tijd neemt om zaken uit te praten, gaat het net als met een lang snoer dat in de war zit. Eigenlijk moet je even rustig gaan zitten om te kijken hoe je de zaak het beste kunt ontwarren. Maar omdat je jezelf die tijd van reflectie niet gunt, trek je maar wat, waardoor de zaak helemaal onontwarbaar wordt.

Werk

In je werk kun je verkrampt raken. Je hebt het gevoel steeds op je tenen te moeten lopen. Je voelt je niet vrij om te zeggen wat je wilt, om te doen wat je zou willen doen. Eigenlijk moet je naar je chef gaan en hem of haar vertellen dat het allemaal niet zo loopt, maar je bent bang dat die eerlijkheid consequenties zal hebben voor je carrière. Dus zwijg je maar en tob je verder.

Met als gevolg dat de kramp erger wordt.
Je schrikt als je bij je leidinggevende wordt
geroepen en al vóórdat er gezegd is waarover
het gesprek gaat, schiet je in de verdediging.
En op vergaderingen begin je een vervelende
stoorzender te worden, door steeds maar
weer te proberen je punt te maken en achter
een brij van woorden je diepste onzekerheid
te verbergen.

Kerk

Ook in de kerk en in het geloofsleven kun je
verkrampt raken. Je ergert je steeds meer aan
de preken van de predikant en zet je stekels
al op als hij de kansel beklimt. En in iedere
preek hoor je talloze keren een bevestiging
van de kritiek die je hebt.

Maar een afspraak maken met de voorganger
om eens met hem te praten, dat doe je niet.
Want wie ben jij om een van God gegeven
dienaar onder kritiek te stellen? Daarbij: hij

zal toch niet willen luisteren en zich er met wat algemeenheden vanaf maken. Denk je. En daardoor trek je de knoop verder aan, want negatief denken is een kramp die de neiging heeft alleen maar erger te worden. De knoop zal in ieder geval niet ontward kunnen worden door negatieve en wantrouwende gedachten te stimuleren.

God

Nog erger is het als er kramp en verkramping komt in de relatie met God. Als het niet de predikant of de ouderling is op wie we ons wantrouwen richten, maar God Zelf. Als niet meer geloofd wordt wat Hij ons in de Bijbel zegt. Dat kan zelfs ook nog heel degelijk lijken. Zo van: 'Dat geloof ik zomaar niet ...' Maar feitelijk wordt God uitgemaakt voor een leugenaar, terwijl de Bijbel zegt dat God geen man is dat Hij liegen kan.

De lijst met gevallen van kramp en verknoping zou moeiteloos uit te breiden zijn. Maar wat alle gevallen met elkaar gemeen hebben, is dat je er pas achter komt dat je verkramp bent als het kwaad al is geschied. Je voelt het niet aankomen. En, nog vervelender: je hebt geen idee hoe je de kramp op kunt heffen. Omdat het wel lijkt alsof de verknoping wordt aangestuurd vanuit ons onbewuste en je er met je bewuste geen enkele invloed op hebt. Het voelt soms alsof dwanggedachten je overspoelen en je er geen enkel verweer tegen hebt.

Ontspanning

Toch is er aan de kramp in veel gevallen wél wat te doen. Voor alle verknoppingen geldt namelijk dat ze ontward kunnen worden door ontspanning. Door de kramp even de kramp te laten en er van een afstand eens even goed naar te kijken.

Wat is er aan de hand?

Hoe zit de knoop eigenlijk in elkaar?

Waarom ben ik verkramp, wat is de oorzaak?

En aan welk touwtje kan ik nu het beste trekken om de knoop te ontwarren?

Ook dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Want ook ontspanning heeft weer een voorstadium en dat heet: acceptatie. Je moet eerst accepteren dat er kramp is, dat je in de knoop zit met dit of dat.

Dat klinkt heel soft, maar negatieve dingen accepteren is niet soft, maar loodzwaar.

Want zolang je zaken blijft ontkennen, zijn ze er niet. Lijkt het. Maar als je dingen gaat uitspreken, gaat toegeven dat je met dit of dat worstelt, dan bestaat het probleem ineens en staat het levensgroot voor je.

Het voelt alsof je jezelf daarmee een etiket opplakt. Alsof je de vriendschap of je huwelijk afschrijft als je toegeeft dat het niet goed gaat. Of als je toegeeft dat je er bijna ziek van bent en dat je hulp nodig hebt.

En toch begint exact dáár de oplossing. Alleen als je naar de huisarts gaat, kan hij of zij je medicijnen voorschrijven waardoor de pijn en de kwaal uiteindelijk verdwijnen. Maar als je blijft ontkennen dat er iets aan de hand is, blijft het probleem op z'n best bestaan. Of wordt het, op z'n slechtst, steeds erger.