Meditatie en duiken

De meeste duikers zijn wel eens voor of tijdens een duik zenuwachtig geweest. Dat is volkomen normaal. We duiken een wereld binnen waar we niet voor geschapen zijn, een wereldd waar een heleboel fout kan gaan. Beginnende duikers voelen zich vaak ontoereikend of onveilig tussen de meer ervaren duikers en zijn tegelijkertijd bang om dat toe te geven.

Maar het zijn niet alleen beginners die nerveus worden, ook ervaren duikers kunnen zich gespannen voelen. Soms is het al voldoende om zeeziek te worden op weg naar de duikstek, of dat het lang geleden is sinds je laatste duik. Bovendien kunnen de minuten voor een duik heel hectisch zijn, vooral als je met een grotere groep bent. Iedereen moet snel zijn spullen aantrekken, de uitrusting van zijn partner controleren en zich ervan verzekeren dat de luchtoevoer goed werkt. Daarna wordt het tijd het water in te gaan. Als je vanaf een schommelende boot duikt, is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als de hele groep eindelijk bij elkaar is, moet je onder het oppervlakte verdwijnen. Tenslotte wil jij niet die eenzame duiker zijn die als een kurk ligt te dansen terwijl de anderen een paar meters lager ongeduldig liggen te wachten.

Ieder van deze stappen kan stress opleveren voor onervaren duikers en dat dan zelfs voordat de duik zelf begonnen is. Maar een beetje zenuwen kan je geen kwaad doen. Het maakt deel uit van de opwinding van het duiken en kan zelfs goed voor je zijn. Zenuwachtigheid maakt ons alert en zorgt ervoor dat we ons meer aanwezig in het moment voelen. Maar als de zenuwachtigheid twintig meter onder het oppervlak omslaat naar angst kun je gemakkelijk in paniek raken en paniek doodt duikers.

Dit betekent niet dat een goede duiker iemand is die onbevreesd grenzen oververschrijdt. Een goede duiker is degeen die de onbevreesde duiker, die de grenzen heeft overschreden, redt. Een goede duiker reageert altijd op kalme en systematische wijze. Een goede duiker herkent de tekenen van paniek, niet alleen bij zichzelf, maar ook bij anderen. Een goede duiker is zich altijd bewust wat de rest van de groep aan het doen is en is gereed tot handelen als er hulp nodig is. De beste duikers stralen een aanstekelijke kalmte uit en maken dat de anderen zich vol vertrouwen en ontspannen voelen.

Daarom hoef je geen vierhonderd duiken in je logboek te hebben staan om een goede duiker te zijn. Het kan wel het “groentje” zijn die in een noodgeval zijn kalmte bewaart en het leven van een vriend redt.

Het is echter niet gemakkelijk om kalm te blijven als er overal om je heen chaos heerst. Paniek is een primitieve reactie die een fysieke reactie in ons lichaam oproept. Je hart klopt sneller, je ademhaling versnelt en er worden een paar verschillende hormonen uitgescheiden, waaronder adrenaline en cortisol (bekend als “het stresshormoon”). Je lichaam maakt zich op om te vluchten en ons instinct zegt ons zo snel mogelijk de veiligheid op te zoeken. Ongelukkigerwijze betekent dat vaak dat de duiker een ongecontrolleerde noodopstijging maakt en ongelukkigerwijze leidt dat vaak tot ernstige verwondingen zoals decompressieziekte of pneumothorax.

Dat is waarom we manieren moeten oefenen om paniek tegen te gaan als het ons te pakken krijgt en meditatie is een krachtig instrument op weg naar een vredige geest. Apneuduikers realiseerden zich dat al lang geleden en onder hen is het eerder de norm dan de uitzondering om meditatie in hun trainingroutine op te nemen. Onder persluchtduikers is het nog niet zo gewoon. Veel mensen zien meditatie als “vreemd” of “mysterieus”, maar dat is niet een mening die gedeeld wordt door de wetenschapgemeenschap:

“Tot nu toe hebben we vooral psychologische effecten van meditatie gezien. Wetenschappers zijn ook begonnen met te kijken naar de fysieke effecten, maar dat is iets dat nog relatief nieuw is,” zegt Dr. Camilla Sköld.

Dr. Sköld, RPT, Ph.D., is een van de meest vooraanstaande deskundigen van Scandinavië op het gebied van mindfullness en meditatie. Zij is de oprichtster van het Center for Mindfulness Sweden (CfMS) en ze onderwijst ook toekomstige artsen en psychologen aan het Karolinska Instituut, een van de grootse medische universiteiten en researchinstituten in Europa.

“Er gebeuren een heleboel opwindende dingen betreffende meditatie. Onderzoekers proberen uit te vinden wat er gebeurt in ons brein, in ons zenuwstelsel en met de verouderingsprocessen in ons bloed als we mediteren. Het meest recente onderzoek wordt uitgevoerd met behulp van MRI appaaraten, wat inhoudt dat je magnetische camera’s gebruikt om te bestuderen hoe het brein reageert als iemand aan het mediteren is. Aardig wat erkende en befaamde wetenschappers buigen zich nu over deze vragen”, gaat Dr. Sköld verder.

Een van de wetenschappers die geïnteresseerd is in meditatie en mindfulness is Elizabeth Blackburn die in 2009 de Nobel Prijs voor Fysiologie of Geneeskunde kreeg. Zij bestudeert zogenaamde telomeren. Telomeren zijn de beschermkapjes aan het eind van de chromosomen in onze cellen. (Dr. Blackburn vergelijkt ze met de uiteindjes van schoenveters). De telomeren slijten langzaam als we ouder worden en eindelijk zijn ze zo versleten dat onze cellen zich niet meer kunnen delen. Het is een natuurlijk proces, maar tegelijkertijd laten de resultaten van testen zien dat stress de erosie versnelt. Gebaseerd op empirische data heeft Elizabeth Blackburn de theorie geformuleerd dat meditatie veel van de negatieve effecten van stress voorkomt. Dit zou dan weer betekenen dat meditatie het verouderingsproces in onze cellen vertraagt, ziekte voorkomt en ons leven verlengt.

Dr. Camilla Sköld werkt dagelijks met mensen die aan stress, ziekte en angststoornissen lijden. Met behulp van een meditatieprogramma, ontwikkeld binnen het systeem van de gezondheidszorg in de Verenigde Staten door professor Jon Kabat-Zinn, leert ze hun om met hun spanningen om te gaan.

“Er gebeurt een heleboel in ons lichaam als stress ons overweldigt. Ons hele automatische stress-reactie systeem wordt ingeschakeld. Dat is een systeem waar we geen controle over hebben. Van origine was het systeem bedoeld om ons tegen echte bedreigingen te beschermen, maar tegenwoordig komen bedreigingen van binnenuit. We raken gespannen omdat we denken dat er iets verkeerd of gevaarlijk is en dat is wanneer het systeem reageert. De bedreiging komt van binnenuit maar wordt bevestigd door de manier waarop we ons hart sneller voelen slaan, onze polsslag toeneemt en onze handen zweterig worden. Het hele systeem is ingeschakeld en dat maakt ons vaak nog angstiger.”

Met behulp van meditatie kunnen we leren om alleen maar te observeren wat er in ons lichaam gebeurt in plaats van dat we paniek over laten nemen. Voor een duiker kan dat het verschil tussen leven en dood betekenen, zowel voor onszelf als voor anderen. Het kunnen weerstaan van het instinct om snel naar het oppervlak te gaan in een noodsituatie is een vaardigheid die alle duikers geleerd zou moeten worden als ze beginnen aan het duikopleiding.
“Het is belangrijk dat we begrijpen dat de stress-reactie-cyclus in golven komt en weer gaat. Een cyclus bereikt zijn piek en neemt weer af in 90 seconden. Als je het 90m seconden kunt uithouden heeft de cyclus zijn piek bereikt en is weer verdwenen. Maar als je begint na te denken of bang wordt, begint er een nieuwe cyclus en dan volgen de pieken elkaar op, wat je het gevoel geeft dat er nooit een eind aan komt. Het wordt een vicieuze cirkel,” legt Dr. Sköld uit.

Camilla Sköld is er zeker van dat meditatie nerveuze, angstige of gestresste duikers kan helpen. Je kunt heel goed op een rustige plek gaan zitten om voor een duik te mediteren, maar Dr. Sköld wijst erop dat meditatie een vaardigheid is die je moet leren en oefenen.

“Je moet in alle rust en kalmte oefenen zodat je het kunt gebruiken als je jezelf in een meer stressvolle

situatie bevindt. Duikers zijn al bekend met hun ademhaling. Daarom zal het niet zo vreemd voor ze aanvoelen als ze starten met het doen van ademoefeningen. Ik ben ervan overtuigd dat duikers veel kunnen hebben aan meditatie."

Duiken is een fantastische sport. "Het diepe blauw: verwelkomt ons met beloftes van eindeloze avonturen, maar tegelijkertijd worden we er vaak aan herinnerd dat we slecht toevallige bezoekers zijn in het diepe. Als duikers is het onze verantwoordelijkheid om onze beperkingen te respecteren en altijd veilig te duiken. Met behulp van meditatie kunnen we onszelf trainen om kalm te reageren in stressvolle situaties en ongelukken te voorkomen die anders tot ernstige verwondingen of zelfs de dood hadden kunnen leiden.

Over de auteur

Gustaf Lundskog is freelance journalist, een betrokken vertaler van Alert Diver en – last but not least – een enthousiaste duiker.