

Datum Augustus 2019
Titel: Doeslief# – Over vriendelijkheid als Compassionele Levensvriend
Door: Annalies Otten-Hagen
Context: Essay

Praktijk Mhooj voorziet in 2 tot 3 maandelijkse Viltcreatiefjes met een tekst erbij, door Annalies Otten gemaakt en geschreven. Zij worden spontaan weggegeven om door te geven. De teksten zijn te lezen in Mhooj-Beeld, een boekje dat vanaf november 2019 verkrijgbaar is, ook om in een wachtkamer van uw praktijk te leggen.

Deze maand een iets langere tekst dan normaliter bij de maandelijkse creatiefjes.



Welk vilt-creatiefje komt 'toe-vallig' bij wie terecht? Het maken van deze vilten-creatiefjes - nu reeds een jaar - blijkt een krachtige aandachtsoefening, gericht op de ontwikkeling van Vriendelijkheid. Ik doel op de Vriendelijkheid als een van de 4 Levensvrienden, die tijdens een Compassietraining worden getraind. Zoiets als 'vriendelijkheid' associeerde ik eerder met geveinsdheid, zelfverloechening. Of grenzenloosheid - de ander eerst. Opgelegd, ook dat. Van hogerhand. Bijvoorbeeld een ouder, de paus of God.

Dat mijn associatie is overgekomen bij mijn kinderen werd me recent weer eens duidelijk. Mijn zoon gaf me terug: "Vriendelijk of niet in jouw ogen, dit ben ik nu. Wil je soms dat ik veins?"

Er komt een associatie in relatie tot de campagne Doeslief#; deze is immers van hogerhand, overheidswege, geïnitieerd. Bestaat zoiets wel, lief kunnen 'doen'? Over welk lief, welke 'vriendelijkheid' gaat het hier? Heeft de bedoelde 'Doeslief#' ook iets van doen met de Vriendelijkheid als een Compassionele Levensvriend?

Neem familierelaties en vriendschapsbanden. Of een werkrelatie. Zolang er trouw en vertrouwen is, is vriendelijk gedrag vanzelfsprekend. Tot er 'stront aan de knikker' is. Verwachtingen komen niet uit. De vanzelfsprekende vriendelijkheid transformeert in een ommezwaai tot onvriendelijkheid of geveinsdheid. Hoe menselijk: vertrouwen is immers vervangen door wantrouwen. En toch, die voorwaardelijkheid die aan dit soort vriendelijkheid kleeft, puzzelt me al van jongsafaan.

Mindfulness-beoefening helpt om de vergankelijkheid en veranderlijkheid der dingen te aanvaarden, ook betreffende relaties. Onder ogen zien wat op dit moment (!) niet 'kloppend' te krijgen is, valt niet mee. De drang om vast te houden aan het vertrouwde zit ons in het bloed. Bovendien, we zijn geschapen om in verbondenheid te leven, elkaar bevestigend in zin en samenhang.

En juist daar schuilt tevens een valkuil, leert deze beoefening. Te gemakkelijk maakt dit verlangen naar het vertrouwde een mens afhankelijk van 'die ene persoon, relatie of werkring'. Het 'verlangen' naar het vertrouwde wordt 'gehechtheid'. Waar deze vorm van gehechtheid allemaal toe kan leiden, varieert van klein ongemak tot dat wat ook wel 'naïeve vriendelijkheid' wordt genoemd. Naïef, want het helpt de natuurlijke intuïtie om zeep, oftewel bewustwording op de schaduwzijde van elk mens - ook wel de Ongewenste Bezoeker genoemd, bijvoorbeeld gehuld in dominante streken.

Waar opgelegde vriendelijkheid van bovenaf of binnenuit – gehechtheid aan het vertrouwde - speelt is gemakkelijk dominantie aan de orde. De schoen wringt dus waar ongelijkheid of gelijkwaardigheid is, merkbaar in een afhankelijkheidsrelatie. Er is bewuste erkenning op deze ongelijk(waardig)heid nodig om de dominantie die dit makkelijk tot gevolg heeft, te kunnen herkennen en adequaat te kunnen beantwoorden. Lees voor de aardigheid maar es de mythe Blauwbaard, verteld door C.P. Estes.

Mijn nieuwsgierigheid groeit. Wat kenmerkt Vriendelijkheid als Compassionele Levensvriend? Hoe kan zoiets te allen tijde wel heilzaam zijn?

Het was tijdens een retraite. Landend in de directe ervaring van het moment begon er een besef te dagen. Ik voelde hoe het wortel schoot in mijn lijf. Compassie blijkt geworteld in Zelfcompassie - vriendelijkheid naar jezelf. En waar komt zoiets in concreto op neer? In het jezelf mogen en kunnen wensen (gunnen) van veiligheid, gezondheid en levensgemak. Doe 't maar es. Als zulke wensen niet slechts in het hoofd maar 'in je donder' gaan zitten, gebeurt er iets wezenlijks. Dan gaat er geleidelijk een wereld voor je open. Zelfcompassie is vriendelijkheid die gelijkwaardigheid belichaamt. Van meet af een jij en ik, ik en jij, wij samen. En niet anders. Bedoelde Vriendelijkheid als Levensvriend komt dus voort uit een Compassie die begint met een vanzelfsprekende gelijkwaardigheid.

Mijzelf dit gunnen doet mij jou het gunnen, niet omdat je zo leuk bent, maar omdat ik in jou een medemens herken, met dezelfde mensenwensen en dezelfde mensenstreken.

Wel grappig, zelfs een vliegje vaart wel bij deze ontwakende zelf-compassie c.q. vriendelijkheid de eerste weken na een retraite is de schrikreactie immens op mijn intentie deze een heldere mep te verkopen. Toch ook iemand 'die geen vlieg kwaad doet.'

Pas wanneer je jezelf belichaamt vriendelijkheid kan wensen, wordt het ervaren van een (innerlijke) grens mogelijk. De kracht van intuïtie - het innerlijke weten waarbij hoofd en hart samenkomen - is hersteld en herkent opgetrokken innerlijke muren. Geeft erkenning naar bewustwording op

grenzeloos gedrag. Wie grenzen mag en kan ervaren, is in verbinding met zijn of haar innerlijke vrijheid. Innerlijke Vrijheid opent een mens om en vriendelijk en in balans te zijn.

Vriendelijkheid niet langer als opgelegd doel, voorgeschreven regel, maar als zelfgekozen weg, van binnenuit. Dit soort Vriendelijkheid hecht niet, verwacht niets, moet niets, legt niets op. Dominantie wordt beantwoord met een moedig 'nee' - als krachtige bescherming van de innerlijke integriteit. Uit een helder 'nee' kan een helder 'ja' komen. Merkbaar in de stille glimlach, naar zichzelf en de ander. Vertrouwen. Het geduld om te wachten, niet alleen op je beurt. De spontane lach, om de humor die op straat ligt.

Hier kan en wil ik wel iets mee. Zo kan ik wat met een campagne als Doeslief#. Het wordt me helder: Doeslief# klinkt als meer-van-hetzelfde - de formulering van de geformuleerde gedragstips mag wat mij betreft een tikkel genuanceerder. Maar de campagne beoogt vooral een samen-op-weg van vriendelijkheid, respect en begrenzing. Een grens die by-the-way op dezelfde lijn ligt als de erkenning van de grenzenloosheid welke voort kon komen uit van hogerhand opgelegde vriendelijkheid, waardoor bijvoorbeeld kerkelijke leiders ongebreideld hun gang konden gaan.

En waarom zou ik - jij - deze Vriendelijkheid willen? Wellicht omwille van onze raakbaarheid, het soort vertrouwen dat gelijkwaardigheid als basis heeft. Raakbaar-heid behoedt immers voor onverschilligheid, hatelijk of bot gedoe, vervreemding - stuk voor stuk muurtjes van verharding. Kortom, omwille van de Vriendelijkheid zelf. Zonder dat wordt alles plat. Valt het leven stil en wordt het dood.

En hoe zit het met de eerlijkheid? Deze wordt ook wat meer begrensd, is wellicht wat meer geënt op genoemde menselijke raakbaarheid.

Opgelegde grenzen vervagen, ook tussen familie en niet-familie, vriend en toevallige voorbijganger, medewerker en manager, patiënt en hulpverlener. Niet omdat unieke banden niet van waarde of rolverdeling niet verhelderend zijn. Wel omdat ze op mogen gaan in het verruimde veld van ontmoetingen.

Moge de campagne Doeslief# leiden tot een intrinsiek gevoelde welwillendheid zo te leven dat Vriendelijkheid als Levensvriend concreet wordt. Gewoonweg door eerst maar es de onvriendelijkheid in jezelf te herkennen en erkennen. Met recht: verbeter de wereld, vermilder de relatie tot jezelf.

Morgen glimlach ik misschien wel als ik je tegenkom. En anders word ik hopelijk door je op de schouders getikt - he, wakker worden jij. En wakkert jouw glimlach de optie in mij tot 'Doeslief#', door het gewoon te zijn.

Om vardhanam namah: Ik ben de voeder van het universum.