

Titel: Mindfulness - tijdverdrijf!  
Betreft: Reflectie op Programma BNN: Sophie in de mentale kreukels 2017  
Datum: Mei 2017  
Door: Annalies Otten Hagen – Praktijk Mhooj  
(GGZ-therapie, Compassie- en Mindfulnessstraining)

Door een collega geattendeerd, zag ik de afleveringen via Uitzending Gemist. Eindelijk had ook ik een serie te kijken op ieder moment dat er maar even te hangen viel, verschanst achter mijn mobiel of hangend aan de eettafel of op de bank. Ik hoorde er thuis opeens helemaal bij. Na het zien van de afleveringen begreep ik weer wat beter waarom ik steeds minder achter de buis zit.

Ik werd er best een beetje triest van. Of noem het onrustig. Vooral van het Centrum voor Mindfulness. Dat dit Centrum zich hiervoor heeft geleend. Het vraagt een forse investering om als gekwalificeerd trainer op een aanverwante site van dit Centrum te 'mogen' staan, weet ik uit ervaring. Op zich terecht, mits niet te selectief toegepast.

Wat betreft die kwaliteit, de eerste stap was in elk geval bij Sophie al overgeslagen, namelijk het doen van een indicatie in combinatie met de check op 'intentie'. Het Centrum wilde blijkbaar te graag. Ik zie het maar aan voor een menselijk staaltje manifestatiedrang.

Had die indicatie *wel* zuiver plaatsgevonden, dan had dat het Centrum evenwel verlies van reputatie gescheeld en Sophie kosten en tijd gespaard. Ten behoeve van de noodzaak om geest en lichaam in hetzelfde moment te krijgen – volgens de stressmeter nodig – zou een mindfulnessstraining kunnen helpen. Echter, van meet af aan is helder dat Sophie helemaal niet van plan is zich over te geven aan de intentie waar zo'n training bij staat of valt. Hiermee duikelt direct de waarde van zo'n training, namelijk van mogelijk waardevol naar bij voorbaat van generlei nut, oftewel tijdverspilling.

Deze intentie, de mate van bereidheid om je open te stellen voor oefeningen die niet direct populair zijn, alleen al vanwege de tijdsinvestering die ze vragen, hangt namelijk direct samen met de mate waarin je open kunt staan voor een herijking van levenswaarden en dus ook voor aanpassing van leefstijl.

Sophie suggereert authenticiteit middels een 'nu toch echt tot de bodem te willen gaan'. Echter de onderliggende boodschap is van meet af aan helder: alles mag, mits de illusie van maakbaar geluk, de illusie van beheersbaarheid en bevredigbaarheid maar recht overeind blijft staan. Het leven moet per slot wel leuk blijven.

Er waren in dat kader slechts 2 personen kort aan het woord die echt iets zeiden dat er toe deed, waaronder een Belgische psychiater Dirk de Wachter. Hij benoemde waar het in de kern bij zoiets als leven in aandacht om draait: 'leren onszelf alsjeblieft een beetje ongelukkig te laten zijn'. Die andere persoon haalde het belang aan van stil te zijn, overdag, zomaar even, tussen de bedrijven door.

Jammer dat Sophie deze twee geen moment in her-innering brengt. Bram Bakker scoort blijkbaar beter.

Mindfulness wordt versimpeld tot opnieuw een over-identificatie, nu met het bekende 'doen wat ik zelf echt wil'. De switch naar betekenisgeving aan het leven wordt gesuggereerd als Sophie meent dat ze middels dit programma de kracht van haar kwetsbaarheid heeft gedeeld, namelijk met de kijker. Maar het ontbreekt aan geloofwaardigheid. Zo lang die cameraploeg om haar heen blijft

dartelen, landt er niemand in zichzelf, laat staan dat ze het risico loopt op een wezenlijk ont-moeten. En echt, ik snap ook wel weer dat dat ont-moeten wellicht te eng is, want dan gaat het opeens wel ergens over. Stel je komt er dan achter dat je leven zoals je het nu leeft eigenlijk nergens over gaat, slechts een aaneenschakeling is van hooggehouden identiteit, een serie zelfbeelden. En dat 'doen wat je echt zelf wilt' het niet houdt zonder kader waarin je je afvraagt wat je überhaupt op deze aardbol te midden van al die andere wezens aan het 'doen' – sorry, aan het 'zijn' – bent. Sophie geeft zich in emotioneel en mentaal opzicht nu dus aardig bloot, echter zonder dat het haar en de kijker echt iets geeft. Ook al weer tijdverspilling.

Het dienen van twee heren gaat niet, dat is een waarheid als een koe. Ook nu, blijkt. Op een podium je stress staan te meten met het oog op de afweging van het nut van een mindfulnessstraining terwijl je vooral op kijkcijfers wilt blijven scoren en aanzien bij een Gordon dankzij humor die doorspekt is van mensonwaardig geneuzel waarbij het gaat om 'overleving van de meest schunnige galgenhumor', werkt niet. Gelukkig. Dat bleek dan ook. Die hele gevolgde mindfulnessstraining kwam niet voor niets neer op verspilde energie. Mindfulness laat in de kern niet toe om met zich te laten sollen.

Wil mindfulness je iets te vertellen hebben dan mag je op zijn minst iets hebben met de context waarin deze is ontstaan namelijk de betrokkenheid op de mens die lijdt, lijdt aan het leven. 'Survival of the fittest' ondergaat hier een switch naar 'survival of the kindnesses. Zo iets vraagt een innerlijke keuze. Leuker kunnen we het niet maken, zeg maar.

Dan even over Bram Bakker. Ik trigger met regelmaat op deze man. Op een ontspannen manier, gelukkig wel. Ik lag al eind 20ste eeuw met hem in de clinch tijdens een symposium, toen hij het effect van hormonen op stemming ontkende, zeker rond de bevalling. Ik werkte veel met jonge moeders in de put en stond bovendien zelf op mijn kop van de hormonale turbulentie na de geboorte van ons tweede kind.

Die Bram zegt vaak rake dingen, maar leidt ze in of laat ze volgen door iets waar ik dan weer raar van word. Zo stelde hij Sophie een rake vraag en ontpopt hij zich vervolgens als een veelprater, juist op een moment waar de stilte een kans krijgt, de zelftwijfel geraakt wordt in de kern. Weg aandacht. Weg kans op contact met de angst voor zo iets als misschien wel leegte. En ja hoor, Sophie antwoordt al voor ze eerst goed heeft kunnen huilen: "Of zal ik gewoon de pijn verdragen van het minder thuis bij de kinderen te zijn dan mij lief is?", doelend op het verlangen vooral niets op het gebied van werk te hoeven inleveren. Ze lijken beiden mindfull, in het moment, die twee, maar schijn bedriegt.

Bram zegt dan vervolgens weer rake dingen die, grappig genoeg, alles te maken hebben met waar het in mindfulness over gaat. Daar is hij zich niet van bewust, blijkens zijn uitspraak: "Mindfulness is maar tijdverdrijf".

Zijn media-gerichtheid en ego overschaduwde vroeg of laat steeds weer de inhoud van zijn boodschap. Zo refereert hij aan de noodzaak van een jaarlijkse grote beurt bij een persoon als hijzelf, een goede psychiater. Dat zet zoden aan de dijk. Deze zienswijze nuanceer ik graag. Mindfulness beoefenen brengt een mens inderdaad zelf bij de vragen die er op dat moment wezenlijk toe doen, heel wat krachtiger dan dat iemand het jou vertelt, geef toe. Maar dat maakt een therapeutische sessie echt niet gelijk overbodig. De gesprekken winnen hooguit aan diepte, worden meer to the point. Je vak wint dus hooguit aan waarde.

En nu ik toch bezig ben: Bram, als je zo bewust bent van het slechte voorbeeld voor je kinderen (mobiel-gebruik), toon je dan ook eens een vent, nu in de rol van vader, zeg op zijn minst dat je gedrag probeert af te stemmen op dit inzicht. Vanwaar nu weer die houding van je blijvend 'bewust onbekwaam' tonen, terwijl juist iemand als jij blijkbaar echt beter weet? Deze manier van 'het slechts hoeven benoemen en that's it' is trendy maar ik word er moe van. En ik ben hopelijk niet de enige. Hier ligt een kans, waar ego en algemeen belang prachtig kunnen worden geïntegreerd. Jij Bram, hebt trouwens ervaring, denkend aan de running-therapie, welke mede dankzij jouw openlijke sportiviteit een pracht boost heeft gekregen.

Hier komt blijkbaar toch weer het nut van zoiets als een mindfulnessstraining om de hoek zeilen. Mindfulness houdt zich immers bij uitstek niet bezig met mooie woorden.

Tot slot. Sophie vindt het kwalijk dat mindfulness op school indirect wordt ingezet om kinderen beter bestand te krijgen tegen de eisen van de maatschappij. Vervolgens bepleit zij een kanteling in de maatschappij.

Sophie, hier val je voor mij door de mand. Mindfulness brengt je in verbinding bij wat je intrinsiek aanzet tot presteren en vervolgens de vraag op welke manier je hier zelf in mee wenst te bewegen. Je innerlijke vrijheid doet er meer toe dan uiterlijke omstandigheden. Een 'lichaam en geest in hetzelfde moment' brengt visie en gedrag bijeen op dezelfde plek. Waar was je met je aandacht toen het daar tijdens de training over ging?

Hoeft Sophie trouwens geen wc. te boenen, geen was te draaien? Wandelt ze wel eens in een echt bos? Wat op viel was dat al die bekende Nederlanders op een sofa, bij een geitenwollensokken-goeroe of tijdens yoga tot zichzelf liggen te komen. Dat baart mij pas echt zorgen. Mindfulness, het blijkt namelijk niet meer en niet minder als: 'Was je kommen'. Heel basic. Thuis achter het aanrecht dus. Niets spectaculairs aan. En dat steeds weer opnieuw. Je als mens daar aan overgeven raakt aan ware levenskunst, lichter leven.

In dat 'wassen van de kommen' zit inderdaad alles aan wijsheid om het leven van alledag, zowel zijn betekenisvolheid als leegte te kunnen vieren, en dat steeds weer opnieuw. Zowel in relatie tot mijzelf als mijn medemens.

Sophie, ik hoop dat je fantastische coach waar je over sprak, je werkelijk kan ondersteunen daarmee in verbinding te komen. Oprecht, het ga je goed!