

Datum Augustus 2019 (versie 1) - Februari 2020 (versie 2)

Titel: Doeslief# – Vriendelijkheid als Compassionele Levensvriend

Ook te lezen in het boekje: “Mhooj terwijl u wacht”, (2020 2-de druk)

Door: Annalies Otten-Hagen



Geïnspireerd om weer als zzp-poh-ggz - praktijkondersteuner bij de huisarts - aan het werk te gaan, valt mijn oog op huisartsenpraktijken die de campagne #Doeslief onderschrijven.

De titel van de campagne triggert. Als therapeut zie ik de gevolgen van mensen die als kind ,doe-es-lief' moesten doen, leidend tot forse misbruiksituaties. Zelf wilde ik als kind bovendien (te) graag ,lief zijn', een kind ,waar je geen kind aan had' zijn. Ook al zo herkenbaar bij velen. Twee voorbeelden waar ,doeslief' neerkomt op ,doesnaïef', met effecten, die verre van heilzaam zijn. Daarom: Hoe bedoelt men ,doe-es-lief'? Googlend werd het me duidelijk; het verwijst naar reactief gedrag vanuit ongeduld, ergernis, eigenbelang voorop. Heel mooi. Dan nog vraag ik mij af: Hoe wordt een mens weer aardig, vriendelijker ? Het wekt blijvend nieuwsgierigheid op.

Het maken en weggeven van vilten-creatiefjes blijkt verrassend genoeg een krachtige oefening in zoiets als Vriendelijkheid. De ontvankelijkheid om te willen geven wat vanuit puur plezier is ontstaan, niet wetend welk vilt-creatiefje wie ,toe-vallig' in de handen krijgt. Vriendelijkheid die ik herken als een van de vier Compassionele Levensvrienden. De andere drie zijn Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoeidigheid.

We cultiveren de hele dag dat waar we onze aandacht bewust en onbewust op richten. Wel, deze Compassionele Levensvrienden kun je als mens ook bewust cultiveren. Middels een verdiepende training op het gebied van Mindfulness en Compassie, maar ook zonder enige ondergrond op dat vlak. Deze vrienden zijn dus heel direct voorhanden, voor iedereen die wil.

Zoiets als ‚Vriendelijkheid‘ associeerde ik eerder met geveinsdheid en zelfverloochening. Of grenzenloosheid — de ander eerst. Lief willen zijn door doen wat de ander van je verwacht. Vaak opgelegd. Van hogehand, bijvoorbeeld een ouder, een therapeut of arts, de paus of God.

Tijden veranderen. En daar zit iets heilzaams in. Onlangs nog zei onze zoon (21): „Vriendelijk of niet in jouw ogen, dit ben ik nu. Wil je soms dat ik veins?“

Tegen deze achtergrond heb ik wat moeite met de titel van de waardevolle campagne #Doeslief. Vrij vertaald neerkomend op: ‚Doe es vriendelijk‘. Kan dat wel: ‚vriendelijk doen‘ in opdracht? Betreft het hier slechts een conditionering op ethisch gedrag?

Zolang er vertrouwen is, is vriendelijk gedrag vanzelfsprekend. Tot er kinkjes in de kabel komen. Verwachtingen komen niet uit. De eerder vanzelfsprekende Vriendelijkheid transformeert in een ommezwaai tot Onvriendelijkheid of subtieler, geveinsdheid. Hoe menselijk: het aanvankelijke vertrouwen wordt immers overschaduwd door wantrouwen. Het effect laat zich zien, zowel in relaties van vriendschappelijke als formele aard. Al is het zeer herkenbaar, de voorwaardelijkheid die aan Vriendelijkheid kleeft, puzzelt me ook, al van jongsafaan.

Mindfulness-beoefening helpt om veranderlijkheid der dingen te aanvaarden. Dat valt niet altijd mee. Ook al ben je het gedrag van iemand even meer dan beu, de drang om het vertrouwde te behouden domineert makkelijk. Vertrouwdheid - onveranderlijkheid - betekent veiligheid, zelfs als er nog maar weinig over is van respect, vertrouwen en veiligheid. Behoud van het vertrouwde kan zo een goede reden zijn voor veinsen. Bovendien, het past een mens in verbondenheid te willen leven. Nog altijd liever slecht dan geen contact. Dat kan waardevol zijn en daar schuilt ook een valkuil. Maar al te gemakkelijk maakt het verlangen naar het vertrouwde een mens afhankelijk van ‚die ene persoon, relatie of werkring‘. Het ‚verlangen‘ erbij te blijven horen leidt zo tot ‚gehechtheid‘. En daar komt vroeg of laat narigheid van. Hoezo?

Gehechtheid ligt aan de basis van de zogeheten ‚naïeve Vriendelijkheid‘. Naïef omdat het voortkomt uit afhankelijkheid. Vanwege ongelijkheid. En waar afhankelijkheid is, ontkiemt maar al te gemakkelijk ongelijkwaardigheid. Ongelijkwaardigheid heeft als vrucht dominantie. Een menselijk fenomeen - onze schaduwzijde. Goed om ons blijvend op ‚te wakkeren‘. Lees voor de aardigheid de mythe Blauwbaard, verteld door C.P. Estes in haar boek ‚De Ontembare Vrouw‘.

Waar dominantie speelt, wordt makkelijk Vriendelijkheid geveinsd, ofwel door de mens die afhankelijk is of door beiden. Hoe dan ook, niet langer vertrouwen maar angst is de drijfveer van Vriendelijkheid. Angst leidt tot tot ,doe dit' vanwege een ,anders dan...'.

#Doeslief klinkt als hetzelfde, maar beoogt het tegendeel. Appeleert aan de spontane mogelijkheid gewoon aardig te doen in plaats van op je strepen te staan of volgzaam in de kudde der onverschilligen mee te draven.

Wat kenmerkt Vriendelijkheid als Compassionele Levensvriend? Wanneer is Vriendelijkheid ten alle tijden heilzaam?

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. Compassie blijkt een Vriendelijkheid te zijn, die vooreerst gelijkwaardigheid belichaamt. In concreto en van meet af een jij en ik, ik en jij, wij samen. Bedoelde Vriendelijkheid is geworteld in een bedding van respect. Merkbaar in het jezelf van binnenuit mogen gunnen van geborgenheid, gezondheid en levensgemak. Als deze wensen er kunnen zijn, hoeft niets meer bevochten of verdedigd te worden. Dan leef je op basis van vertrouwen, niet langer afhankelijk, wel ontvankelijk. Mijzelf dit gunnen doet mij jou het gunnen, niet omdat je zo leuk bent, maar omdat ik in jou gewoon een medemens herken, met dezelfde mensenwensen en ja, dus ook dezelfde mensenstreken.

Als dit soort Vriendelijkheid niet slechts een mooi woord blijft, maar ,in je donder' gaat zitten, gebeurt er iets wezenlijks. Doe 't maar es. Er gaat een wereld voor je open.

Dit soort Vriendelijkheid belichaamt de innerlijke vrijheid van een mens. Is waakzaam op macht en erkent gezag, omdat vertrouwen de boventoon voert en niet langer de angst om tekort te komen of te schieten. Vriendelijkheid als zelfgekozen weg, van binnenuit. Dit soort Vriendelijkheid hecht niet, verwacht niets, moet niets, legt niets op. Wordt slechts merkbaar in de verstilde glimlach, het geduld, een helpende hand, de humor in een wachtkamer, iets meer ruimhartigheid. Hier wil ik wel iets mee. Ieder moment als een nieuwe kans te leven.

Hoezo is Vriendelijkheid iets waar we meer van zouden willen? Dat laat zich blijkbaar het duidelijkst zien als het een zeldzaamheid is geworden. Wellicht dus omwille van onze mogelijkheid raakbaar mens te zijn, verschillig in plaats van on-verschillig. In plaats van levende verharde schildjes zelfbescherming te zijn, gewoon kwetsbaar en ontvankelijk.

Kortom, omwille van de Vriendelijkheid zelf. Het maakt je leven zoveel leuker en relaxt. Het aardige bij-effect; je bent nooit meer alleen, iedere ontmoeting staat in het verruimde veld van ont-moetingen. Over leven in verbondenheid gesproken.

De naam #Doeslief mag dan wat dubieus gekozen zijn, de paradox die eruit klinkt is sterk. Mits alle nog komende SIRE-spotjes tevens appeleren aan de evenzo paradoxale kern van de boodschap: Verbeter de wereld, vermilder de relatie tot jezelf (F. Koster).

Morgen glimlach ik misschien wel als ik je tegenkom. Valt er zomaar een vilten creatiefje in je schoot. En zo niet, slaapwandel ik, dan word ik gewoon door een willekeurige voorbijganger op de schouders getikt of wakkert jouw glimlach spontaan er een in mij.
#Doeslief - That's simple - te zijn wie jij en ik ten diepste zijn.

"Als we aardiger worden voor onszelf, kunnen we aardiger worden voor de wereld" (H. Sunim)

