|  |  |
| --- | --- |
| H:\PRAKTIJK\LGMAP\formulieren\Logo-Dixhoorn_RGB_2015.png | **Van Dixhoorn Centrum voor Adem- en Ontspanningstherapie** ***Mededelingen 122a – Reflecties 1, januari 2018‘Mentale Hygiëne’*** |

**epingscursus ‘praktijk’** voor gecertificeerden in 2016

**Ontstaan van de methode**

**Mentale hygiëne**

In de drie groepen van deel een, die eind oktober 2017 begonnen zijn, ben ik steeds even aanwezig geweest. Als ‘grondlegger’ van de methode, waarvan de deelnemers nu aan de opleiding zijn begonnen, vertel ik iets over het ontstaan en de invloeden erop. En ook dat ik herstellende ben van een herseninfarct. Mijn herstel gaat voorspoedig, gelukkig. Het is heel interessant hoe aspecten aan je functioneren langzamerhand terugkeren, je wordt langzaam weer ‘completer’, en je beseft daardoor beter waar een mens uit bestaat. Ook heb ik de tijd en gelegenheid na te denken, te reflecteren, waar we eigenlijk mee bezig zijn en, zoals Irmgard mij aanraadde, hoe de methode past in de moderne tijd. Dit is de eerste reflectie…

Zo ben ik onlangs een boekje tegengekomen, dat mij terugbracht naar de periode in 1971 van waaruit de methode is gegroeid. Dit was een heel turbulente periode voor mij, als kandidaats student geneeskunde, ik werd bewust van de invloed van ‘onzichtbare factoren’ op je gedrag: emotie, stemming en aandacht waren essentieel om in balans te komen en blijven. Mijn besef groeide dat dit in de maatschappij zelden besproken werd en dat ook de geneeskunde maar de helft van het verhaal over gezondheid vertelde. Het lichaam als geobjectiveerde grootheid wordt tot in detail beschreven, maar de ‘innerlijke’ werkelijkheid, de ervaring door het individuele subject van zijn lichaam, niet of nauwelijks. Toch is dit net zo belangrijk voor het feitelijk functioneren. Dat was de richting waarin ik besloot te gaan koersen! Tegen mijn broer en een studievriend die in de ontwikkelingshulp gingen werken, zei ik na de studie dat ik eigenlijk hetzelfde deed maar dan in onze contreien. ‘Ontwikkelingshulp in het Westen’: om het besef van de ‘onzichtbare’, psychische realiteit hanteerbaar te maken.

**Boekje: David van Reysbrouck, Thomas d’Ansembourg. ‘Vrede kun je leren’. De Bezige Bij, 2017**

Een ‘schok van herkenning’ was het toen ik hetzelfde idee tegenkwam in het boekje ‘Vrede kan je leren’. De auteurs schrijven: ’We weten tegenwoordig dat lichamelijke gezondheid het resultaat is van een gezonde levensstijl: regelmatige lichaamsbeweging en – verzorging, gezonde voeding, voldoende rust. Weinig mensen weten dat hetzelfde geldt voor geestelijke gezondheid. In vrede leven met jezelf, ondanks de tegenslagen, wrijvingen en frustraties van alledag, is een kwestie van *mentale hygiëne*.’ En: ‘in de vorige eeuw hebben we allemaal geleerd voor ons gebit, ons haar en onze huid te zorgen, dus voor de zichtbare kant van ons lichaam, maar we hebben geen enkele vooruitgang geboekt in het aanleren van rituelen op het gebied van psychische zorg’. Kortom: ‘We verzorgen ons vel, maar verwaarlozen onze vrede’.

Het boekje wil een pleidooi zijn ‘voor het invoeren en serieus nemen van processen die bevorderlijk zijn voor concentratie, rust, zelfbewustzijn, empathie en aandacht voor de ander (p.74)’. Wat heeft dit met ontspanning te maken? De auteurs zeggen: ‘Voor ons begint vrede met een toestand van diepe innerlijke rust’! Dit ondersteunt dus de maatschappelijke actualiteit van ontspanning. Wanneer je verder leest om te weten hoe dit er precies uitziet, is het echter teleurstellend. Waar herken je vredigheid en een betere mentale hygiëne precies aan? Op de achterflap is de beschrijving wel heel kort door de bocht: ‘als tien minuten stil zitten per dag volstaat, waarom doen we er dan decennia over om die gewoonte in te voeren?’.

**Ontspanningsinstructies zijn ‘bruggetjes’ naar innerlijk leven**

Het idee dat ‘mentale hygiëne’ een onderwerp is waarin mensen op te voeden zijn, maar dat dit verwaarloosd wordt in onze maatschappij spreekt me zeer aan. Er is veel te leren en te oefenen! Dit is een goede intro tot de adem- en ontspanningsinstructie en zo heb ik het gebruikt in de drie groepen van deel 1. Het gaat ons immers primair om de 1e persoonswerkelijkheid, de subjectieve ervaring van spanning en ontspanning tijdens de instructies. De innerlijke beleving is voor iedereen anders. Instructies kunnen daarom dienen als ‘bruggetjes’ naar innerlijk leven. De verslagen van het eerste deel van onze opleiding geven vaak heel concrete, invoelbare voorbeelden van ‘innerlijk leven’. Ook de ‘eindverslagen’, zoals ze geanalyseerd zijn door Els Anthonissen en Ellen Roggeband, doen dat ([*klik hier*](http://www.methodevandixhoorn.com/bibliotheek/onderzoek-vanuit-aot/101-aot-opleiding-heeft-veel-gevolgen-voor-cursist)).

**Mentale hygiëne als reden voor een cursus ademhaling en ontspanning?**

Het is te overwegen om naast spanningsklachten ook ‘mentale hygiëne’ te gaan gebruiken als reden voor adem- en ontspanningstherapie. We kunnen de argumenten wat breder trekken, dan de auteurs over ‘vrede’ doen. In het bijzonder kunnen we de valkuil vermijden van de gedachte dat ‘effecten op de psychische gezondheid’ alleen te bereiken zijn door psychische of aandacht interventies. Wij weten vanuit het procesmatig denken immers dat **elke invloed elk gevolg kan hebben**: aandachtsconcentratie en innerlijke bewustwording kan even goed of zelfs beter optreden na bewegingsinstructies, indirecte ademregulatie of handgrepen. Dat is steeds weer onze ervaring. Het loont de moeite voor onze behandelaren deze ervaring te noteren en vervolgens te interpreteren naar ‘mentale hygiëne’.

Een tweede manier om de argumenten breder te trekken is dat we de gangbare idee relativeren dat ontspanning een kwestie is van stil zitten en lichamelijke rust. Passiviteit is zeker belangrijk maar het belangrijkst is het begrip **‘passieve aandacht’**. Dat is: wel observeren, maar niet reageren. ‘Voelen’ maar niet ‘doen’. ‘Passief en neutraal’ waarnemen wat zich voordoet, zonder het te sturen. Dit is een vaardigheid die zeker geoefend moet worden, maar inderdaad verwaarloosd wordt in onze tijd. ‘Stilstaan’ bij wat er in jezelf gebeurt is een capaciteit die door oefening en herhaling groeit, maar die door de sociale media afneemt. Meteen reageren op een ‘appje’ en niets willen missen, zijn tekenen van verslaving van onze aandacht aan de sociale prikkels van de media, zoals tegenwoordig blijkt. Aandacht is een kostbaar goed en even belangrijk als schoon water! Er is een *‘*[*ontgifting*](https://www.filosofie.nl/nl/artikel/48283/hoe-een-digitale-detox-leidt-tot-meer-aandacht.html)*’* nodig van de sociale media.

Onze ervaring is dat subtiele bewegingsinstructies, indirecte ademregulatie en vooral handgrepen zeer effectief zijn in het produceren van passieve aandacht. Door het ondergaan hiervan groeit de capaciteit, zoals de deelnemers aan het tweede deel ervaren. Het geeft een verdieping, zeggen ze, niet alleen meer technieken maar vooral meer ervaring. Het is van toegevoegde waarde aan **mindfulness.** Daarom is herhaling van deel 2 aan te raden. Passieve aandacht is meer dan verschuiving van de cognitieve instelling. Als dit vermogen is gegroeid, dan blijkt het zeer toepasbaar in allerlei activiteiten, zoals sport of muziek beoefening, en niet alleen gekoppeld aan ‘stil zitten’. We kunnen ons wel afvragen of een **publiekscursus** ademhaling en ontspanning voldoende is om het vermogen tot passieve aandacht te doen groeien. Of zouden we toch handgrepen en dus ‘partneroefeningen’ er in gaan opnemen? Laat me weten wat je gedachten zijn.