

Onlangs deelde ik met een paar mensen mijn frustraties over bureaucratie, stroperige processen en het niet (willen) horen van bepaalde contexten. In mijn stem was de boosheid en verontwaardiging hoorbaar. Daarop vroeg iemand of boosheid wel met mindfulness te verenigen is. Een interessante vraag.



Over het algemeen wordt het uiten van boosheid, waarin een emotie doorklinkt, niet gewaardeerd. We hebben daarom een manier gevonden die wel geaccepteerd wordt. Zoals het temperament maskeren, toegeeflijkheid, negeren of tegen de natuur ingaande aanpassing. Soms kan dat de beste optie zijn, waarbij er desondanks vaak een restant boosheid blijft hangen wat ieder moment kan opvlammen. Met als gevolg sarcasme en/of subtiele manipulatie en steekjes onder water. We zijn vaak bang om afgerekend te worden op het uiten van frustraties. Bang voor een slechte reputatie of bang voor de boosheid van een ander. Een nogal verkrampte toestand wat zo ver kan gaan dat je uiteindelijk op de diva van de psycholoog terecht kunt komen.

Ik ben van mening dat het ongezond is om boosheid niet te uiten. Boosheid is een middel om in gesprek met elkaar te komen. Elkaars behoeftes en grenzen te leren kennen. Tenminste, als de ander bereid is te luisteren. Vaak vervallen we in welles, nietes, beschuldigingen of in ongeïnteresseerde oren. Dus het gaat om de manier waarop geuit en geluisterd wordt. Daar mag best een stevig woord in vallen. Wanneer we met deuren gaan slaan, de hond uit nijd een schop geven, wanneer boosheid tot wraak en haat gaat leiden of de mens achter het gedrag niet meer gezien wordt, is boosheid destructief. Zoals ik in mijn boek 'Verhelderend Inzicht' schrijf manifesteert boosheid zich in zo'n geval in een zogenaamde 'conflictvorm'. Dit betekent dat het zich tegen je keert en de creërende kracht die boosheid in zich heeft geen ruimte heeft.

'Loslaten' zou een remedie kunnen zijn als er geen andere wegen zijn om met het betreffende issue om te gaan. Je kunt echter alleen maar iets loslaten als je het eerst vastgehouden hebt. Loslaten begint met een proces wat bestaat uit het doorvoelen van de emotie en daar met aandacht bij aanwezig zijn (mindfulness). Als er in een bepaald moment boosheid opkomt, dan is er boosheid. Er is wat er is. Daar gaat mindfulness over.

Als je ervaren bent in mindfulness wil dat niet zeggen dat je als een heilige of als een boeddha, die zich door niets laat verstoren, door het leven gaat. Het leven is dynamisch. Grenzen worden overschreven (letterlijk en figuurlijk). Er zijn mensen die je, soms zelfs volledig onbedoeld, kunnen kwetsen. Dingen kunnen verkeerd begrepen of geïnterpreteerd worden. Ondanks mindfulness blijven emoties en gedachten bestaan. Ik heb zelfs de Dalai Lama eens boos gezien. Eén van de meest vredelievende, beheerste en wijste personen op deze wereld. Ik vond het prachtig. Ik zag een mens.

Het zou voor iedereen mogelijk moeten zijn om boosheid in heldere woorden te vatten met respect voor de ander. Daar authentiek in te kunnen zijn zonder bang te zijn voor represailles. Dat ernaar geluisterd wordt zonder de verwachting dat de ander het oplost. Dan hoeft dat ook niet eindeloos herhaald te worden. En dan, dan komt compassie om de hoek kijken. Als dat allemaal mogelijk is, kunnen we mindful boos zijn en elkaar echt zien. Het is waarschijnlijk een utopisch idee dat we dat ooit voor elkaar krijgen. Mindful boos zijn is een mogelijkheid en we kunnen ernaar streven.

Hartelijke groet en fijne dag,

A handwritten signature in cursive script, reading "Ruthe Prokman". The signature is written in black ink and features a prominent, sweeping underline that extends across the width of the name.