

“Yoga, mindfulness
en meditatie zijn niet
bedoeld om stress of
mentale klachten aan
te pakken.”

— ESSAY —

HR-managers opgelet:

Yoga en mindfulness zijn niet de oplossing voor mentale problemen op het werk

Zo'n vijftien procent van de werkende bevolking heeft op enig moment een psychische aandoening. Dat staat in het recent gepubliceerde rapport *The WHO Guidelines on Mental Health at Work*. Managers moeten getraind worden om werkgerelateerde stress, angst en depressie bij werknemers tegen te gaan, aldus de gezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties. Dussss... volgend jaar allemaal op corporate yoga of mindfulness? Liever niet, zegt nu ook de WHO. En dit is waarom...

TEKST FEMKE STRUIKSMA | BEELD WILKO DE JONG, MICHELLE SER EN GERJOLA VOORTMAN

Terwijl ik de matten klaarleg, stapt een voor mij onbekende man de studio binnen. Het is een boom van een vent, ik schat hem begin vijftig. Hij wil zich inschrijven. Ik vraag of hij wel eens eerder een yogales heeft gevolgd. Dat heeft hij niet. “Geen probleem”, zeg ik. “De eerstvolgende les is voor beginners. Probeer het gewoon.”

De man is fysiek fit maar heeft tijdens de les zichtbaar moeite om zich te ontspannen. Hij voert de oefeningen uit alsof zijn leven ervan afhangt. Pas aan het eind, als ik de klas uitnodig om liggend de eigen ademhaling te observeren, komt hij enigszins tot rust. Na afloop wil hij mij even alleen spreken. Ik vraag hem waarom hij naar yoga is gekomen. Hij vertelt dat hij piloot is, een vrouw en vier kinderen heeft en een moeilijk jaar doormaakt. Ik luister, hij stort zijn hart uit – alsof hij voor het eerst in jaren écht wordt gehoord. Hij vertelt dat zijn stiefvader recent zelfmoord heeft gepleegd. Zijn moeder, die aan klinische depressies lijdt, is nu ook suïcidaal. Hij is diep in rouw en voelt zich machteloos, wat allerlei trauma's uit een jeugd vol misbruik en geweld aan de oppervlakte heeft gebracht. Ondertussen wordt de luchtvaartmaatschappij waar hij voor werkt nogmaals gesaneerd, waardoor zijn baan op de tocht staat. De stress die dit alles veroorzaakt, heeft niet alleen zijn gezondheid, maar ook zijn huwelijk aan het wankelen gebracht.

ALARMBELLEN

Ik vraag of hij professioneel wordt begeleid. Zijn ogen lichten op. “Ja!”, zegt hij verheugd. Hij vertelt dat hij een maand op meditatie retraite is geweest. Ik vraag wat hij daar precies heeft gedaan. Mijn toon is neutraal, maar mijn ogen verraden dat er bij mij zojuist allerlei alarmbellen zijn afgegaan. “Niets vaags hoor!”, probeert hij mij gerust te stellen. Wat hij daarna vertelt bevestigt mijn donkerste vermoedens. Hij had een maand in een high end meditatiecentrum doorgebracht, waar hij bewust was afgesloten van de buitenwereld. Tijdens deze maand was hij fysiek en mentaal uitgeput. Dat was nodig om ‘los te laten’ zodat er ‘ruimte’ ontstond voor ‘het grote onbekende’. Hij had doorlopend gemediteerd en was – onge-traind – aan allerlei Spartaanse meditatie technieken blootgesteld. Hij is ervan overtuigd dat hij een spirituele doorbraak heeft gehad en op dit pad verder moet. Ik vraag of hij het kan beschrijven.

Hij probeert het uit te leggen, maar komt niet verder dan een onsamenhangende brij van halve zinnen die bol staan van termen als ‘frequentie’, ‘energie’ en ‘het ware zelf’. Toen hij weer thuis kwam, leek niets meer te kloppen. Zijn vrouw en kinderen begrepen hem niet meer, zijn vrienden verklaarden hem voor gek. Zelf herkende ik dit als een signaal dat hij acuut psychische zorg nodig had. Maar hij zag het als een teken dat hij zijn leven moest omgooien en alle schepen achter



“Zorgwekkend dat veel mensen volledig de weg kwijtraken.” FOTO GERJOLA VOORTMAN



*“Wie op de mat zichzelf zoekt,
vindt zijn ego.” FOTO MICHELLE SER*

zich moest verbanden. Hij hoopte dat mijn lessen hem daarbij konden helpen.

TRAUMA, ROUW OF PSYCHISCHE PROBLEMEN

Dit voorbeeld lijkt extreem, maar het is schering en inslag. In de ruim twaalf jaar dat ik mij hiermee bezighoud, ben ik het doorlopend tegengekomen. Mensen die met trauma, rouw of psychische problemen kampen, zoeken hun heil in ‘Oosterse’ ontwikkelingstrajecten – en raken daar volledig de weg kwijt. Dat is beslist niet nieuw, maar wel zorgwekkend.

‘Oosterse’ spiritualiteit wordt tegenwoordig massaal ingezet om fysieke en mentale problemen op te lossen, ook in de reguliere zorg en het bedrijfsleven. Of het nu om burn-out, depressie, alcoholisme of een vermeend gebrek aan zelfliefde gaat: noem een kwaal en er is een op yoga of mindfulness gebaseerde oplossing voor. Daar is het simpelweg niet voor bedoeld. Het vermeende succes is vooral anekdotisch, wetenschappelijk onderzoek staat echt nog in de kinderschoenen. Voor zover die onderzoeken een positief effect aantonen, is dat tijdelijk en conditioneel. Zo kan ontlading van stress tijdens een yogales de illusie wekken dat er ‘trauma’ vrijkomt. De beoefenaar ervaart – soms voor het eerst in jaren – hoe het ook alweer is om even geen stress te voelen. Dat kan zo heftig zijn, dat hij daar een klap van krijgt. Een ander voelt zich bevrijd en denkt dat hij ook echt is veranderd. Dat is veraderlijk, omdat het onderliggende probleem niet is aange-

pakt. Vroeg of laat steekt het opnieuw de kop op, vaak heftiger dan voorheen.

Bijkomend probleem is dat de negatieve effecten van dit soort interventies vaak niet direct zichtbaar zijn, ook niet voor de werkgever. De piloot werkt gewoon door, terwijl hij privé volledig uit de bocht vliegt. Dat geldt ook voor de senior beleidsadviseur, die na een burn-out wegens PTSD herstelde via een mindful reïntegratietraject. Ze ging weer aan de slag, maar trauma vindt een weg: privé is ze tijdens covid woedend aan boord van de complottrein gestapt. Dat kun je niet geheel los zien van het feit dat haar werkgever een mindful lapmiddel heeft gebruikt om haar burn-out weg te poetsen.

KRITIEK

De kritiek op yoga, mindfulness en meditatie als middel om fysieke en mentale problemen op te lossen is niet nieuw. Integendeel, ze is duizenden jaren oud. In klassieke Indiase geschriften, zoals Boeddha’s leerredes over mindfulness en de Yoga Sutra’s van Patanjali wordt al expliciet onderscheid gemaakt tussen geestelijke zorg en geestelijke ontwikkeling. Yoga, mindfulness en meditatie hebben betrekking op dit laatste. Ze bieden een filosofisch raamwerk en een taalveld om – via existentieel zelfonderzoek – emotionele, intellectuele en ethische vaardigheden te trainen. De beoefening richt zich niet op het individu, maar op het individu in relatie tot de ander. In dit kader leert hij ook hoe hij zijn gevoelens, ge-

dachten en gedrag moet observeren. Hij leert patronen en denkfouten bij zichzelf herkennen. Zo is hij beter in staat om zijn impulsen te beheersen en kan hij – ook als het spannend wordt – vanuit kracht en wijsheid bijdragen aan het collectief. Dat laatste leidt uiteindelijk tot meer balans en rust, maar dit is niet de primaire focus van beoefening – en is ook niet een direct resultaat.

EXPERIMENT

In de jaren '70 werden yoga-, mindfulness en meditatie voor het eerst breder bekend bij een Westers publiek. Mensen raakten *begeistert* door het mystieke idee dat je met yoga en meditatie zélf geestelijke verlichting kon bereiken, zonder dat je daar een God of de kerk voor nodig had. In de gezondheidszorg werd driftig geëxperimenteerd: het leek een goedkoop, veelbelovend middel om psychosomatische klachten en tekorten aan te pakken. Er ontstond een wildgroei aan commercieel aanbod, waarbij ongekwalficeerde begeleiders – vaak vanuit de beste intenties – vrij hun gang konden gaan.

In de jaren negentig groeide zelfhulp uit tot een miljardenindustrie. Verbinding met jezelf werd dé sleutel tot persoonlijk en zakelijk succes en meditatie was de tool om dat te bereiken. Daarna stapte de fitnessindustrie ook aan boord. Het was een natte droom voor glossy's en sportmerken, die Zen als trendy lifestyle positioneerde. Yoga werd gereduceerd tot gymnastiekles, mindfulness en meditatie tot tool om 'uit je hoofd' en 'in je gevoel' te komen. Dit zou rust, healing, balans en zingeving brengen. Een drogreden, die niettemin gretig aftrek vond in een maatschappij die chronisch onbestemd en overspannen is.

Yoga, mindfulness en meditatie zijn niet bedoeld om stress of mentale klachten aan te pakken. Het doel is ethisch (zelf)leiderschap. De beoefenaar moet dus bij aanvang al een goede basis en voldoende stabiliteit in hoofd en leven hebben, zodat hij – vanuit compassie – evenwichtig kan reflecteren op zijn rol als mens in een bredere, maatschappelijke context. Staat zijn leven op zijn kop? Lijdt hij aan stress, verslaving, angsten, piekergedrag, depressie of rouw? Dan heeft

“HET WAS EEN NATTE DROOM VOOR GLOSSY'S EN SPORTMERKEN, DIE ZEN ALS TRENDY LIFESTYLE POSITIONEERDE”

hij het – volgens de Boeddha – te druk met zichzelf om zichzelf te kunnen ontstijgen. Hij smakt naar bevestiging en veiligheid, kan onvoldoende afstand nemen om daadwerkelijk vooruit te komen.

Gaan mensen in die toestand toch aan de slag met yoga en mindfulness? Dan kan een breed scala aan problemen ontstaan. Sommige mensen ervaren direct dat het voor hen niet werkt of dat het de onderliggende problematiek juist versterkt. Bij anderen kan cognitieve dissonantie ontstaan. Verbinden met jezelf wordt een doel op zich en yoga en mindfulness de pil die even verlichting brengt. De beoefenaar denkt nu dat hij op het goede pad zit, maar loopt steeds weer vast. Hij wijt dit aan externe factoren, niet aan zijn gebrekkige beoefening. Zo ontstaat een vicieuze cirkel, waardoor hij steeds neurotischer, rechtlijniger en egocentrischer gaat denken. Met als gevolg dat hij zich – vaak onbewust – ook zo gaat gedragen. Ondertussen ettert het oorspronkelijke probleem gewoon door. Hoe dat er in de praktijk uitziet? Kijk naar het aantal mensen dat ondanks de wekelijkse yogales disproportioneel reageert op kleine irritaties of dwangmatig aan zichzelf werkt. Of naar hoogopgeleide, 'bewuste' mensen die zich na de uitbraak van covid woedend bij rechts-extremistische antivax-bewegingen aansloten. Die laatste groep is inmiddels zo groot, dat het in diverse Westerse landen tot maatschappelijke ontwrichting leidt.

NOODKLOK

Vanaf 2013 heeft de International Yoga Alliance (IYA), een brancheorganisatie voor yogadocenten, publiekelijk de nood-



FOTO'S WILKO DE JONG



klok geluid. In Boeddhistische gemeenschappen gebeurde dat al eerder. Het gebrek aan professionele standaarden had inmiddels wereldwijd tot een stroom aan schandalen geleid. Leerlingen (en docenten) rapporteerden massaal dat zij ernstige lichamelijke klachten hadden omdat ze yoga- en meditatiehoudingen jarenlang verkeerd hadden uitgevoerd. De vermenging met New Age Spirituality en andere vormen van moderne zelfhulp leidde bovendien op grote schaal tot psychische schade en misbruik. Beoefenaars weigerden zich bijvoorbeeld medisch te laten behandelen, omdat ze overtuigd waren dat ze geen kanker maar onverwerkt trauma hadden. Anderen werden psychotisch of suïcidaal, nadat ze onder invloed van mentale problemen aan stilteretraites deelnamen.

In reactie daarop stelde de IYA voor om fors hogere eisen te stellen aan vakbekwaamheid. Er werden onderzoekscommissies ingesteld en aanbevelingen gedaan. Het stuitte op buitengewoon veel verzet, met name uit de community zelf. Naast vrees voor baanverlies en hoge kosten hadden veel docenten moeite om hun persoonlijke traject los te zien van hun rol als begeleider. Ze waren er ooit mee begonnen omdat ze zelf een persoonlijke crisis doormaakten. Voor zover ze al trainingen hadden gevolgd, waren die vooral gericht op hun eigen ontwikkeling – niet op begeleiding van anderen. Het bracht een nieuw gevoel van eigenwaarde dat ze met anderen wilden delen. De gedachte dat daar iets mis mee is, is moeilijk te verteren.

Een prominent voorbeeld is auteur en filosoof Stine Jensen, die na een burn-out healing zocht bij Kundalini, een controversiële yogasekte onder leiding van Yogi Bhaan. Ze was er vol van, tot ze in 2016 tijdens een meditatieweek in een psychose belandde. Toen echter in 2021 de terechte vraag werd gesteld waarom zoveel linkse yogameisjes ineens op rechts-radicalen partijen stemmen, sprong ze in NRC boos voor yoga in de bres. Dit terwijl de opkomst van wellness-rechts, zoals schrijfster Roxanne van Iperen het noemt, internationaal al jaren als serieus probleem wordt erkend.

MOETEN WE ER DAN MAAR MEE STOPPEN?

Nee, zegt ook de WHO. Yoga, mindfulness en meditatie kunnen *life changing* zijn, mits het vanuit de juiste doelstelling en binnen de juiste context wordt aangeboden. We moeten af van het idee dat onze collectieve welzijns crisis kan worden opgelost met een beetje aandachtstraining of een uurtje ademen en stretchen. Dat betekent onder meer dat losse elementen uit deze disciplines niet langer worden aangeboden als

anti-stress tool, maar als geïntegreerd onderdeel van een breder, existentieel ontwikkelingsprogramma.

Wil je yoga toch als vrijblijvende ontspanning aanbieden? Wees daar dan ook eerlijk over. Biedt het aan als entertainment, niet als onderdeel van een corporate wellness initiatief. Als dat wel de bedoeling is, dient er rekening te worden gehouden met de verschillende behoeften en niveaus van de deelnemers. Bied een gevarieerd, holistisch programma aan, met een docent die over voldoende kennis en ervaring beschikt om – ook in een groepsetting – rekening te houden met de fysieke en mentale conditie van individuele deelnemers. Leg geen nadruk op verbinding met jezelf. Wie op de mat zichzelf zoekt, vindt zijn ego. ■



FEMKE STRUIKSMA

Femke de Jong-Struiksma (1980) is schrijfster, yoga- en meditatiedocent en activiste. Met Boeddha als gids schrijft ze over existentiële thema's in een samenleving die worstelt zichzelf opnieuw uit te vinden. Daarnaast ontwikkelt ze yoga- en mindfulnessprogramma's en geeft ze trainingen in ethiek.

Eerder werkte Femke jarenlang als advocaat, bestuurder en opiniemaker in de verzekeringssector. In 2016 nam ze een IVF-sabbatical, waarna ze met man Wilko naar Houston (USA) en later Taiwan verhuisde. Privé was ze toen al jaren actief als yogi en seculier Boeddhist, onder meer als bestuurslid van een boeddhistisch centrum. In Amerika werd ze eindelijk mama en ging ze formeel aan de slag als yoga- en meditatiedocent. Bij Yoginos: Yoga for Youth ontwikkelde ze yoga- en mindfulnessprogramma's voor Amerikaanse scholen.

In december 2022 verhuisde Femke weer naar Nederland. Momenteel richt ze met anderen *team c* op, een organisatie die werkt aan veiligheid voor vrouwen. Daarnaast is ze beschikbaar als schrijfster, spreekster en docent. Info en boekingen via f.c.dejongstruiksma@gmail.com.

**“WE MOETEN AF VAN HET IDEE DAT ONZE
COLLECTIEVE WELZIJNSCRISIS KAN WORDEN
OPGELOST MET EEN BEETJE AANDACHTTRAINING”**