
Chillen in een prestatie-maatschappij

Onbeperkt ontspannen voor jongeren

door: P. de Blok (2011)

Haarlem: Uitgeverij Toorts, 160 p.

ISBN: 978 90 6020 836 6

Auteur: Paul Soons

We leven in een tijd waarin de druk om perfect te zijn erg groot is. Er is sprake van een prestatie-maatschappij. We hebben het allemaal erg druk en met name jongeren moeten een balans zien te vinden tussen een druk bestaan en een overvloed aan keuzen. Het is daarom belangrijk dat zij op scholen deskundige hulp krijgen om in de hectiek van alledag actief en betrokken te zijn, maar tegelijkertijd innerlijke rust en stilte te ervaren.

Dit boek bevat ruim honderdveertig ontspanningsoefeningen die zowel klassikaal als individueel toegepast kunnen worden. De filosofische wortels van deze benadering liggen in het oosten, in de Advaita Vedanta, een oud-Indiase filosofische richting, waarin het begrip en de ervaring van non-dualiteit centraal staat. Dit begrip 'non-dualiteit' wordt uitgelegd in termen van 'eenheid in verscheidenheid, innerlijke rust, stilte'.

Welke spanning we ook voelen, deze is altijd terug te voeren naar een van de drie soorten gevoelsspanningen: adem-, spier- of gedachtespanning, die in een nauwe wisselwerking met elkaar staan. Er worden aanwijzingen gegeven om tot totale ontspanning te komen, om te relativeren en alles terug te brengen tot de juiste proporties; pas dan heb je blijvend veel aan de oefeningen van dit boek, die breed en algemeen toepasbaar zijn, of specifiek geschikt voor bepaalde situaties of problemen die voor pubers van speciaal belang zijn, zoals toets- en examenangst, faalangst, huiswerk maken en (in)slaap-oefeningen, of respect leren hebben voor elkaar.

Honderden pubers hebben inmiddels in de praktijk kennisgemaakt met deze oefeningen. Een belangrijk kritisch punt is dat deze benadering nog in de pioniersfase zit: er is een pragmatisch handboek opgesteld, er is behoorlijk veel ervaring opgedaan en de ervaringen zijn overwegend positief. Maar zijn de oefeningen ook daadwerkelijk effectief in vergelijking met een controlegroep? En hoe verhoudt de methode zich bijvoorbeeld tot een stroming als mindfulness? Nader onderzoek moet deze vragen beantwoorden, hoewel het overleven van deze methode daar niet mee hoeft te staan of vallen; het effect in de praktijk wordt immers ervaren als positief.

*Dr. P. Soons is klinisch psycholoog en verbonden aan de Universiteit van Tilburg.
E-mail: p.soons@uvt.nl.*