



Workshop 2.1 Mindfulness, emoties en klimaatcrisis

Femke Merkx

Steeds minder mensen ontkennen de realiteit van klimaatverandering en steeds meer mensen maken zich zorgen. Toch komen we als individu en als samenleving nog maar langzaam echt in beweging. “We need to act as if our house is on fire”, sprak Greta Thunberg. Een krachtig statement, maar vanuit het perspectief van de klimaatpsychologie niet persé behulpzaam. Want als we ons voorstellen dat ons huis in brand staat dan worden emoties aangesproken die ons helpen bij een acute bedreigende situatie: vechten, vluchten of bevriezen. In het geval van brand uitermate nuttig, maar voor het lange termijn commitment en de samenwerking die klimaatverandering van ons vraagt minder behulpzaam. Als we gaan vechten raken we al snel opgebrand en zullen we moeite hebben om medestanders te vinden voor de veranderingen die nodig zijn. Wanneer we vluchten, kijken we weg en blijven we hangen in business-as-usual. Volgens klimaatpsycholoog Renee Lertzmann vormen deze vaak onbewuste, op angst gebaseerde emoties een belangrijke verklaring voor ons collectieve gebrek aan daadkracht. Om dat te doorbreken zouden we onze aandacht moeten richten op het reguleren van onze negatieve emoties en het cultiveren van positieve emoties zoals vreugde en compassie. Daarmee kunnen we op een volhoudbare manier in beweging komen voor de grootschalige veranderingen die nodig zijn.

In deze workshop gaan we aan de slag met de meditatieve ontwikkeling van wat in het Boeddhisme bekend staat als de Brahma Vihara's of de positieve emoties. We focussen daarbij op vreugde en compassie.

Femke Merkx is als docent verbonden aan Boeddhistisch Centrum Haaglanden en werkt als senior klimaatcoach voor de Stichting KlimaatGesprekken. Daarnaast is zij een veelzijdig onderzoeker, facilitator en adviseur. Met haar eigen bedrijf Kenniscocreatie werkt zij op het snijvlak van wetenschap, praktijk en beleid aan transitievraagstukken.

