

Hanneke Schaap-Jonker

**WEG
MET HET
ZELF
VERTROUWEN!**

*Naar een nieuwe kijk
op verbinding*



EEN NIEUWE KIJK OP HET ZELF

AANDACHTIG LEVEN DOOR DE ANDER

De dienstauto en de smartwatch

We leven in bijzondere tijden. Waar het lange tijd niet leek op te kunnen en vooruitgang vanzelfsprekend leek, is er nu op allerlei terreinen sprake van stilstand of van crisis. We maken dingen mee die we eerder niet voor mogelijk hielden. Dat in Nederland een nieuwe generatie het opeens niet meer beter krijgt dan de vorige bijvoorbeeld, dat iets basaals als een eigen huis, een plek onder de zon niet vanzelfsprekend is, omdat dat eigen huis er niet staat en omdat die zon niet meer zo lekker schijnt vanwege klimaatverandering. We ervaren dreiging, woede, angst en onzekerheid vanwege oorlogen en geopolitieke spanningen – ik weersta de verleiding om voorbeelden te noemen, omdat de gebeurtenissen elkaar in hoog tempo opvolgen en je bij het lezen van die voorbeelden ongetwijfeld zult denken: o ja, dat was toen, inmiddels hebben we alweer grotere gekkigheid meegemaakt, of staan we voor nog acutere problemen.

Met het bovenstaande is nog niet alles gezegd. We leven vooral in bijzondere tijden omdat we in het Westen ons wereldbeeld moeten bijstellen. De huidige ontwikkelingen kunnen we niet plaatsen in het narratief dat we lange tijd gaande hebben

gehouden. Decennialang is onze tijd gedomineerd geweest door een hyperpositief verhaal met maakbaarheid en prestatie als hoofdthema's.¹ En nog steeds doen we alsof dat het geval is en vertellen we onze kinderen dat je alles kunt worden wat je maar wilt, dat er kansen liggen die je alleen maar hoeft te pakken. Begrenzing ho maar, en succes kun je zelf realiseren. Dat begint al in de vroege kindertijd, met als gevolg dat papa en mama hun prinsjes en prinsesjes op de achterbank van de dienstauto vervoeren naar feestjes, trainingen en clubs. Het kind moet zich optimaal kunnen ontwikkelen en het leuk hebben, nietwaar, en het niet-leuke bannen we zoveel mogelijk uit. Dat laatste gebeurt tot op de subtielste niveau. Denk aan smartwatches die tracken hoe actief je bent. Het kan je gebeuren dat zo'n horloge aan het einde van de dag iets zegt als: 'Goed gedaan, Anne, maar er is nog ruimte voor verbetering.'

**DECENNIALANG IS ONZE TIJD
GEDOMINEERD GEWEEST DOOR
EEN HYPERPOSITIEF VERHAAL
MET MAAKBAARHEID EN
PRESTATIE ALS HOOFDTHEMA'S**

Natuurlijk bedoelt het apparaat: je hebt te weinig bewogen, kom in de benen, joh! – maar de verwoording is positief.

Een overmaat aan het positieve brengt met zich mee dat we mensen zien als *high-potentials*, als ondernemers van het eigen ik die het zelf kunnen (en moeten) maken – in principe is er altijd ruimte voor groei. Sociale media als LinkedIn, Strava, Facebook en Instagram maken het mogelijk om jezelf en je prestaties in de etalage te zetten en stimuleren dat.² Het spreekt vanzelf dat het hierbij gaat om het delen van successen, van achten, negens en tienens. Als je iets van weerbaarheid en tekort laat zien, wordt met name je openheid gewaardeerd en beloond.

Het belang dat we hechten aan prestaties en aan het idee dat je zelf iets moois van je leven moet maken, komt niet uit de lucht vallen. We leven immers in een laatkapitalistische

samenleving, met een nadruk op hyperproductie. Hoe meer productie en groei, hoe beter, en er is geen bovengrens. Het economische belang blijft dominant en de 24-uurseconomie is niet meer weg te denken. Mijn kinderen kunnen het zich haast niet meer voorstellen dat pas in mijn tienertijd de supermarkten na zessen openbleven. Ze weten ook niet beter dan dat ze op zondag open zijn. Onze huidige samenleving lijkt een overvloed aan mogelijkheden en ultieme vrijheid te weerspiegelen. Echter, daar zit ook een geniepig kant aan. De Duits-Koreaanse filosoof Bjong-Chul Han signaleert een opmerkelijke paradox: die van de vrijwillige dwang om presentatie te maximaliseren.³ Het lijkt alsof je er zelf voor kiest om ambitieus te zijn en te presteren, maar dat is niet zo. Je profiteert en doet alleen maar mee als je productief bent en je potentieel waarmaakt. Vrijheid, zelfuitbuiting en dwang vallen heel vaak samen – en velen missen die vrijheid zelfs.

De school van mijn zoon speelt een toneelstuk met als titel: de dankfabriek. Een briljante verbeelding van de thema's van dit hoofdstuk, ontdek ik. Het gaat over een fabriek waar mensen gelukkig worden, waar ze dankbaar zijn, waar ze vooral ook geacht worden dankbaar te zijn, maar waar ze ook 15 uur per dag mogen werken. Achter de schermen bedenkt de leiding hoe dat aantal uur kan worden opgevoerd. Hou je het niet vol in de dankfabriek en begin je diep te zuchten, dan word je *afgedankt*.

Hyperdehyper

Naast de hyperproductie is er ook hyperinformatie en hypercommunicatie.⁴ De informatiestroom is eindeloos en we communiceren met alles en iedereen, alle uren dat we wakker zijn – en soms gaan we er zelfs te laat door slapen. Als er ergens op deze wereld iets gebeurt, weten we dat in *no time*.

We kunnen delen wat we willen met onze netwerken, en we doen dat ook. Ten opzichte van de generatie die vijftig, zestig jaar geleden volwassen was betekent dat een enorme versnelling.⁵ Zij lazen de krant en luisterden één keer per dag naar het 'nieuwsbulletin verzorgd door het ANP'. De telefoon – als ze die al hadden – werd alleen voor belangrijke boodschappen gebruikt. Dit contrast laat ook zien hoezeer het tegenwoordig om informatie, data en kennis draait.⁶ Ook dat is gekapitaliseerd geraakt. De rijkste mensen op deze aardbol zijn de techgiganten, die zichzelf het liefst buiten of boven de democratie plaatsen. We bewegen ons richting een infocratie die nog meer dan voorheen gedomineerd wordt door geld en macht.

Het *gehyper* waarover het zojuist ging, doet iets met de manier waarop we in het leven staan en de wereld beleven. De eerdergenoemde filosoof Han wijst op een crisis in de tijdservaring, die niet alleen gekenmerkt wordt door versnelling, maar ook door verstrooiing en versplintering van de tijd.⁷ De taal die we gebruiken is illustratief: we zijn regelmatig 'tijd kwijt', vaak aan schermgerelateerde activiteiten. Bingewatzen op Netflix bijvoorbeeld, of eindeloos scrollen op je telefoon, vaak omdat je je te lusteloos en moe voelt om écht iets te gaan doen. Daarbij raakt de tijd versplinterd: we ervaren die als kleine stukjes heden die zich opstapelen, steeds weer meer van hetzelfde achter elkaar. Er is dus sprake van atomisering van de tijd. Dit impliceert dat onthaasting niet dé oplossing is, hoe zinnig dat ook kan zijn. Het is immers slechts een remedie voor de versnelling, en versnelling is maar een deel van het probleem.

Het hyperactieve zelf: een los onderdeelje

De atomisering van de tijd, in een tijd van hyperinformatie en hypercommunicatie, leidt tot een hyperactief zelf dat al die

prikkels niet meer kan verwerken. Psychiaters en psychologen zien er in hun spreekkamers de gevolgen van.⁸ De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving signaleert het ook. We leven in een 'hypernerveuze samenleving' waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten, stelt de Raad.⁹ Het is winst dat de Raad de bal niet bij het individu legt, maar pleit voor een verandering in de samenleving en cultuur. Dat sluit aan bij het punt van atomisering en versplintering. Het hyperactieve zelf is een geatomiseerd zelf geworden, een los onderdeelje dat, in tegenstelling tot eerder, niet meer opgenomen is in een groter verband of een groter verhaal. Dat laatste is ook logisch. Verhalen hebben immers een beginpunt en gaan ergens naartoe. Ze vertellen een reeks aan gebeurtenissen in een aaneenschakeling van verleden, heden, en toekomst. Bij een verhaal gaat het om meer dan ervaringen van het nu, want op het moment dat je je tot een ervaring in het heden gaat verhouden, is die er al geweest. Wanneer de tijd geatomiseerd en versplinterd raakt, leidt dat daarom ook tot een crisis van het narratieve, een crisis in het vertellen van verhalen.¹⁰

**HET HYPERACTIEVE ZELF IS EEN
GEATOMISEERD ZELF GEWORDEN, DAT NIET
MEER OPGENOMEN IS IN EEN GROTER
VERBAND OF EEN GROTER VERHAAL**

In plaats van door verhalen wordt onze tijd gedomineerd door informatie, feiten, en kennis. Die informatie stapelt zich op, wordt meer, want die is additief en niet narratief van aard. Lange docudrama's hebben plaats gemaakt voor Shorts of Tiktoks van minder dan een minuut. Het lukt ons meestal niet om informatie om te vormen tot coherente verhalen waarin we betekenis vinden. De tijd om te vertellen staat onder druk, in dubbele zin: we ervaren de vertelde tijd niet meer (want stukjes heden) en we hebben nauwelijks verteltijd (want hyperinformatie en hypercommunicatie). We rennen hard om de

gestage informatiestroom – en onszelf – bij te houden in de hypernerveuze samenleving.* Hiermee is het *narratieve zelf* verloren gegaan, en dat kan ernstige gevolgen hebben, zoals we zullen zien.

Eerst dat narratieve zelf: wat wordt daarmee bedoeld? Het narratieve zelf is het vertellende zelf, of beter gezegd, het zichzelf vertellende zelf. Het verhaal dat je over jezelf vertelt is bepalend voor je identiteit. Sterker nog, je levensverhaal is je identiteit volgens de narratieve psychologie. Als jou gevraagd wordt: 'Wie ben je? En hoe ben je de persoon geworden die je nu bent?', vertelt je antwoord wat jouw identiteit is. Daarbij zal de manier waarop je antwoordt mede bepaald worden door wie de vraag stelt en wie je gehoor vormt. Je narratieve identiteit wordt dus sociaal geconstrueerd, al is die ook vervlochten met feiten uit je levensgeschiedenis.¹¹

Een kleine begripsverheldering. Met *narratief van het zelf* bedoel ik *het grote verhaal in de samenleving over wie wij (zouden moeten) zijn*, waartoe wij ons verhouden en waarmee we ons verbinden. Het gaat om het geheel van beelden, ideeën en overtuigingen over, en emoties bij wat het betekent om mens te zijn, een zelf te zijn.

Het narratieve zelf put uit die gedeelde verhalen (want hoewel er meestal één verhaal dominant is, zijn er altijd meer). Dat gebeurt zowel om antwoord te geven op de vraag 'wie ben ik?' (levensverhaal of zelfnarratief) als op de vraag 'wat betekent het om mens te zijn?' (narratief van het zelf). Waar het eerste meer persoonlijk is, zoomt het laatste uit en is het meer beschouwend:

* 'Niet alleen ervaringen, als *verdichte tijd*, maar ook toekomstnarratieven, als *oprijzende tijd*, gaan voor ons verloren (Han, *Crisis van het narratieve*, p. 34).

op een verjaardag kun je het over dat grotere verhaal in de samenleving hebben zonder dat het direct over jezelf gaat.

Door over jezelf te vertellen, creëer en ervaar je samenhang in tijd en plaats. Continuïteit en coherentie noemen we dat. In je levensverhaal zijn gebeurtenissen en ervaringen geen losse onderdelen, maar vormen ze een betekenisvol geheel: er zijn hoogte- en dieptepunten in je levensverhaal, er zijn keerpunten en sleutelmomenten, maar het gaat wel ergens naartoe. Over situaties en periodes heen ben je toch dezelfde persoon, al verander je op allerlei manieren.*

Fusion food

Over situaties en periodes heen: daar wringt dus een schoen. Of eigenlijk twee. Niet alleen onze tijdsbeleving is versplinterd geraakt, ook in de plaatservaring is sprake van een crisis en van *gehyper*. We leven in een onbegrensde wereld waarin we ons met iedereen kunnen verbinden – door erheen te vliegen of online. Een hypercultuur dus, gekenmerkt door hyperconnectie.¹² Niet voor niets spreken we over het *world wide web*. Dat klinkt mooi en interessant, maar het heeft ook een keerzijde. De hypercultuur is een soort *fusion food*, waarin alles bij elkaar komt en door elkaar gegeten wordt. Zo verdwijnt het onderscheid tussen eigen en vreemd, zelf en ander, dichtbij en ver, bekend en bijzonder. Daardoor kan het gebeuren dat je

* Hoe essentieel het kunnen vertellen van je levensverhaal is voor ons mentaal welbevinden, zien we in de ggz bij mensen met een trauma. Een trauma is een gebeurtenis die zó ontwrichtend is, dat je het niet kunt inpassen in je zelfnarratief en in je narratieve geheugen. In plaats daarvan blijft het rondgaan binnen je systeem, bewaart je lijf de gebeurtenis, of beter gezegd, blijft je brein voorspellen dat er gevaar is, en dat geeft klachten. Als je niet goed kunt vertellen wie je bent, waar je vandaan komt, en waar je heengaat, kan dat verlamming en vervreemding tot gevolg hebben – ook als er geen sprake is van een trauma. Narratieve therapie en geestelijke of pastorale zorg kunnen helpen in het ontwikkelen en vinden van een narratief. Want je kunt nog zo goed geïnformeerd zijn, zonder narratief ben je stuurloos, aldus Han.

niet meer goed weet waar je thuis bent en hoe je kunt wortelen. Ongebonden en onbegrensd heeft ontrafeld en ontwor-
teld als keerzijde. Bovendien verdwijnt de schroom voor het
onbekende en wil je datgene wat anders is onder je beschik-
kingsmacht laten komen. Zo wordt het vreemde, het andere
'versoepeld tot een "format" en maakt [het] plaats voor het
exotische'.¹³ Je laat je niet werkelijk meer raken door wat
anders is en verbind je er niet echt mee. Als hyperculturele
toerist reis je een beetje rond en ben je bezig met een soort
culturele sightseeing waarbij je de ander niet meer daadwer-
kelijk ontmoet, maar waarbij het andere als anders wordt uit-
gevlakt, weggepoetst. Daar hoeft je de bank niet eens voor af.

**HET onderscheid tussen eigen en
vreemd, zelf en ander, dichtbij en ver,
bekend en bijzonder verdwijnt**

Maar ook als je wel het
vliegtuig in stapt en exoti-
sche oorden bezoekt, kan
het zijn dat cultuur verwordt
tot cul-tour, waarbij je uit-

eindelijk toch in je eigen bubbel blijft. Binnen die bubbel kun je
dan wel de goede foto's laten zien – iets met successen in de
etalage.

Het narcistische zelf

Het uitvlakken van de ander is psychologisch gezien proble-
matisch. Het betekent dat de gezonde balans tussen gericht-
heid op het zelf en gerichtheid op de ander verstoord raakt,
met een narcistisch zelf als resultaat. Het narcistische zelf is
bijna uitsluitend bezig met zichzelf en het eigen zelfgevoel. De
ander of de buitenwereld is alleen interessant of van belang
zolang die op de een of andere manier een bijdrage levert aan
Project Ego, dus ten dienste staat van het zelf. Uiteindelijk is
dat ook eenzaam. Het narcistische zelf is in zichzelf gekromd
en kampt met leegte en nietigheid.

Narcisme is de laatste decennia steeds zichtbaarder geworden in de maatschappij. Niet alleen bij bepaalde leiders boven op de apenrots – of je die nu op wereldschaal bekijkt of in de context van een bedrijf of organisatie –, ook bij de ‘gewone’ mens. Er zijn onderzoekers die zelfs spreken van een narcistische epidemie. Ze zien die onder meer terug in een drang tot onmiddellijke behoeftebevrediging en eindeloze consumptie, in het primaat voor eigen gevoel en beleving (‘ik voel het zo, dus het is zo’; ‘het voelt niet goed, dus ik doe het niet’), de behoefte om gezien en bewonderd te worden, en de woede en gekrenktheid wanneer dat onvoldoende gebeurt. Dat valt natuurlijk gemakkelijk af te keuren, zeker bij anderen, maar ik denk dat dit te simpel is. Doorgeschoten (of pathologisch) narcisme kan ook een verhuiling of verdediging zijn van eigen kwetsbaarheid. Je blaast je groot op, omdat je diep van binnen klein en onzeker bent. Je voelt je weerloos en kwetsbaar, overgeleverd aan een vijandige wereld waarin veel minder keuzevrijheid is dan wordt gesuggereerd, waarin de trein maar voort dendert en geen rekening wordt gehouden met jouw begrenzingen en onvermogens, waarin je de invloed merkt van structuren die groter zijn dan jezelf, je sociale groep en samenleving, waarin je algoritmes wordt ingezogen, of je het nu wilt of niet, en waarin je grondstof bent voor techgiganten. Het narcistische zelf is vanuit dit gezichtspunt dan ook te zien als een overlever die kwetsbaarheid en machteloosheid probeert te bedekken, om zo overeind te blijven in een wereld waarin elk houvast lijkt te ontbreken.

**HET UITVLAKKEN VAN DE
ANDER IS PSYCHOLOGISCH
GEZIEN PROBLEMATISCH**

Als zebra's op de savanne: de scannende waarneming

De crisis in onze ervaring van tijd en plaats waarmee het geatomiseerde en narcistische zelf te dealen heeft, brengt een

andere waarneming met zich mee. In de gefragmenteerde stukjes heden komen feiten en informatie in een onwaarschijnlijk hoog tempo voorbij, waardoor je niet anders meer kunt dan scannen. Die scannende waarneming is zich gaan uitbreiden over het hele leven. Je ziet het bij de bushalte of op het station: iedereen is aan het scrollen op sociale media. Gewoon even om je heen kijken, die ene vogel volgen die daar vliegt of plezier beleven aan de diversiteit van mensen om je heen is er nauwelijks meer bij – en zo langzamerhand krijgen we daar steeds meer last van. ‘Als in onze discussiegroep op WhatsApp een poll wordt uitgezet over wat je een betere innovatie vindt, afwasmiddel of de smartphone, dan kiest iedereen voor afwasmiddel’, zegt een student. Ook op andere manieren komt tot uiting hoeveel impact die andere manier van waarnemen heeft. Door de gewoonte om te scannen blijkt op scholen het intensief lezen problematisch te zijn. Ook studenten vinden het ingewikkeld om diep in een tekst duiken en zich erin vast te bijten tot ze snappen wat de auteur bedoelt.

**DE CRISIS IN ONZE ERVARING
VAN TIJD EN PLAATS BRENGT
EEN ANDERE WAARNEMING MET
ZICH MEE**

Liever vragen ze aan ChatGPT een samenvatting. De scannende, altijd alerte waarneming komt verder tot uiting in de *fear of missing out*. Je móét je telefoon telkens pakken, want je wilt niet dat jou ontgaat wat

je vrienden zeggen, je wilt meedoen aan de gesprekken op sociale media. In die zin zijn we een stel zebra's op de savanne geworden: altijd alert en op onze hoede, altijd 'aan' om geen essentiële informatie te missen.

Die scannende waarneming, als was je *wildlife* op de savanne, heeft in de tijd waarin we leven ook een functie. We leven in gekantelde tijden. Lang geloofden we in hyperpositieve maakbaarheid, zoals ik al schreef, maar dat optimistische verhaal is knarsend tot stilstand gekomen. We worden

geconfronteerd met oorlogen die relatief dichtbij zijn, dreiging en geweld op economisch en geopolitiek niveau, en het 'recht' van de sterkste. Veel mensen voelden natuurlijk al langer hoe in een postliberale samenleving macht boven recht gaat, regels relatief zijn en vrijheid prima kan betekenen dat je de regels breekt, maar het dominante narratief liet ons anders geloven. Nu voelen we collectief hoe individuele vrijheid ondergeschikt gemaakt wordt aan grootsere belangen – de beschaving bijvoorbeeld, of het kapitaal van techgiganten, of de belangen van buitenlandse overheden. Al met al betekent dit dat de uitvlaking van de ander als een boemerang terugkeert. De ander wordt hierbij niet zozeer als vreemd ervaren, maar betekent vooral dreiging of gevaar. De ander is als de leeuw die de zebra belaagt, dus is alertheid geboden.

De scannende, alerte waarneming doet iets met ons. Het gaat ten koste van een dieper soort aandacht: de contemplatieve aandacht waarmee je beschouwt, waarmee je 'er bent', waarmee je 'verwijlt'. Het is de aandacht waarmee je een kunstwerk bezieet, waarmee je je onderdompelt in muziek tijdens een concert, of waardoor je stil wordt als je de ruimte van een grote kathedraal je opneemt: de rest valt weg, je gaat op in het moment, je *bent*, je *ziet* en je ontvangt.

**DE SCANNENDE WAARNEMING GAAT
TEN KOSTE VAN DE CONTEMPLATIEVE
AANDACHT WAARMEE JE 'ER BENT'**

Als we te weinig contemplatieve aandacht hebben en in plaats daarvan altijd aan staan en ons afvragen 'wat te doen', betekent dat dat ons brein niet meer in rust komt. Het wordt voortdurend 'gehackt' en onrustig gemaakt met prikkels, en is verslaafd geraakt aan dopamineshots – elke *reel* of *like* op sociale media geeft er weer eentje. Dat heeft een negatieve invloed op ons mentaal welbevinden en functioneren. Creativiteit en nieuwe, onverwachte inzichten staan bijvoorbeeld

onder druk. Onder de douche vallen ons nog weleens creatieve gedachten in, omdat we dan geen afleiding hebben en ons brein kan opereren vanuit het *default mode network*, het netwerk dat onder meer creativiteit faciliteert. Maar als we niet onder de douche staan, zijn momenten van rust, stilte en ongestoorde aanwezigheid schaars.

Ook voor ons welbevinden in de toekomst is dit een probleem. Voor ons allemaal geldt dat ons brein gaat verouderen en op enig moment levert dat klachten op. Echter, hoe meer cognitieve reserves je hebt, des te langer duurt het voordat je daar last van krijgt. Intense ervaringen, diepe kennisverwerving en nieuwe vaardigheden leren dragen bij aan onze cognitieve reserves, reels van minder dan een minuut zeker niet. Een brokkelbrein voorkomen is dus ook vanuit dit perspectief een uitstekend idee.

De crisis van geloof en zingeving als crisis van de aandacht

Dat we als hyperalerte, geatomiseerde mensen die contemplatieve aandacht steeds meer missen, doet ook iets met de manier waarop we in het leven staan. Doordat we altijd maar aan het scannen zijn en aan staan, komen we niet of nauwelijks toe aan reflectie, laat staan aan zingeving. Het verlangen naar zin wordt niet onderkend, 'trage vragen' die rust en aandacht nodig hebben komen niet door de kakofonie van geluiden en prikkels heen, wat vervolgens leidt tot een verlies van zinervaringen. Volgens filosoof Han is de crisis van religie en zingeving in onze tijd in ons deel van de wereld dan ook een crisis van de aandacht. Hij schrijft:

De huidige crisis van geloof en zingeving valt niet simpelweg te herleiden tot het feit dat we elk geloof in God hebben verloren of dat we wantrouwig zijn geworden ten aanzien van bepaalde

geloofsartikelen. In diepere zin wijst deze crisis erop dat we in toenemende mate het contemplatieve vermogen aan het verliezen zijn. De toenemende dwang tot productie en communicatie bemoeilijkt het contemplatiever verwijlen. Religie veronderstelt een bijzonder soort aandacht. Malebranche [een Franse filosoof, HSJ] noemt aandacht het natuurlijke gebed van de ziel. Vandaag de dag bidt de ziel niet meer. Het is eerder zo dat ze zichzelf produceert. Juist haar hyperactiviteit kan verantwoordelijk worden gesteld voor het verlies van de religieuze ervaring.

Deze duiding is natuurlijk niet het hele verhaal. Levensbeschouwelijke armoede, waarbij je simpelweg niet meer vertrouwd bent met en geen kennis hebt van geloof en levensbeschouwelijke tradities, speelt bijvoorbeeld ook een rol. Het narcistische zelf, dat geen macht boven zich kan of wil verdragen, doet eveneens mee, waarbij het de vraag is wat in dit verband kip en ei is. Ik zie hier in ieder geval een wisselwerking tussen narcisme en secularisatie, het verschijnsel dat religie en zingeving minder relevant voor mensen worden. Er zou zelfs sprake van een negatieve spiraal kunnen zijn. Daar komt bij dat dergelijke processen altijd door meerdere factoren bepaald worden. Echter, de benadering vanuit het gebrek aan aandacht is een interessante lijn om verder te verkennen, ook vanwege de herkenbaarheid in het alledaagse.

Neem nu iets als rituelen. Die vragen focus, concentratie en een open houding. Een kaarsje voor je overleden moeder steek je niet in een sneltreinvaart aan om vervolgens meteen weer door te lopen. Je neemt juist de tijd, je doet dit zorgvuldig, je blijft er even bij staan, je staart in het vlammetje – je verwijlt, en je ziel bidt op de een of andere manier. Maar als opgejaagde zebra kom je hier nauwelijks meer toe. Dat ligt niet alleen aan jou, maar zegt alles over de maatschappij, samenleving en cultuur.

De toenemende dwang tot productie en communicatie bemoeilijkt het contemplatieve verwijlen, stelt Han. Door deze dwang is ook de rituele tijd onder druk komen te staan. In onze 24-uurseconomie rijgen de dagen zich immers zonder onderscheid aaneen, in plaats van dat er wekelijks een onderbreking is, een 'sabbat' waarin rust en het niet-doelmatige de boventoon voert. Liturgische feesten hebben in onze samenleving aan kracht en betekenis ingeboet. Omdat we niet weten wat we ermee aan moeten, gaan we naar festivals, staan we met z'n allen in de file bij de meubelboulevard of voor de paasshow van de autodealer. Shoppen en hyperconsumptie dus. Een feest waarbij de tijd stilstaat, dat je uittilt boven het alledaagse en boven jezelf, waarin je er simpelweg bent, samen met anderen, om niet, los van een specifiek doel – dat is lastig voor veel mensen. Events winnen het wat dat betreft van feesten; belevenissen, waarbij het vooral gaat om wat jij eraan beleeft, komen steeds meer in plaats van ervaringen waarin je je verbindt met anderen, met een groter geheel. Denk aan een feestelijk diner: dat is er niet om je honger te stillen, maar dat draait om het samenzijn, om het vieren van het leven, om elkaar bij een goed glas wijn (of een gezond alternatief) verhalen te vertellen en deelgenoot te maken van elkaars leven.

Kan het ook anders? Kunnen we het contemplatieve verwijlen weer meer ruimte geven? Ik denk het wel. Dat begint met een keuze om ruimte te maken, om te stoppen met voortdurend rennen en vliegen. Elke dag een halfuur helemaal niks doen is een mooi begin. Bewust tijd nemen om het leven te vieren met dierbaren helpt ook, net als ruimte voor rituelen en rituele tijd. Echter, individuele keuzes zijn hier niet voldoende. Keuzes op het niveau van de samenleving zijn minstens zo belangrijk.

VERBINDING ALS SLEUTEL TOT MENTALE GEZONDHEID: EEN HOOPVOL PLEIDOOI

Veel mensen worstelen met mentale problemen. Gebrek aan zingeving wordt daarbij vaak als oorzaak genoemd. De oplossing zou dan liggen in nieuwe, betekenisvolle verhalen. In *Weg met het zelfvertrouwen!* laat Hanneke Schaap-Jonker zien dat de sleutel elders ligt: in aandachtige verbinding met de ander. Dat vraagt om een andere visie op mens-zijn: niet zelfredzaamheid en zelfvertrouwen staan centraal, maar afhankelijkheid en relaties. Vanuit deze verrassende visie laat Schaap-Jonker zien hoe religie en zingeving opnieuw een plaats krijgen in het dagelijks leven.

Ze werkt haar inzichten concreet uit voor opvoeding, onderwijs, geloofsgemeenschappen en de ggz. Een inspirerend en hoopvol boek voor iedereen die zoekt naar een menselijker perspectief op mentale gezondheid.

ISBN 978 90 435 4573 0 | NUR 706



9 789043 545730



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT