



Leren luisteren naar je onderstroom

# ONZE NATUURLIJKE SNELHEID IS DE SNELHEID VAN DE WANDELPAS

“Veel mensen hebben het gevoel te leven in een permanente versnelling, en proberen zichzelf als individuele en unieke onderneminkjes staande te houden in een kolkende rivier. De snelheid die we elkaar en onszelf opleggen, sluit ons af voor de ander en maakt dat we uiteindelijk de verbinding met onszelf verliezen.” Een pleidooi voor vertraging en de snelheid van de wandelpas.

Tekst: Thijs Caspers

**L**aatst viel mijn oog op waardevolle woorden in een oude krant. Een columnist vertelde over een gesprek dat hij had met zijn zus op haar sterfbed. Ze liet zich ontvallen dat het haar zo mooi leek als we ons leven achterstevoren zouden kunnen leven, met het idee dat je inzichten uit

latere levensfasen mee zou kunnen nemen naar eerdere. “Tegen de tijd dat je het leven en wat daarin echt belangrijk is een beetje begint door te krijgen, ben je vaak al te oud of te ziek om daar nog lang profijt van te hebben”, was haar toch wel confronterende slotsom. Het belangrijkste inzicht dat ze haar jon-

gere ‘ik’ had willen voorhouden is om niet bang te zijn. Te veel, zo voelde ze, had ze zich gevoegd naar de mening van anderen. Uit angst om af te wijken of niet aardig gevonden te worden. Ze had meer durf willen hebben om een kind te adopteren of fulltime te gaan schrijven. Ze deed het niet, omdat ze bang was te mislukken.

### Trouw aan jezelf

In de levenskeuzes van de zus – en in feite van iedere willekeurige ander – speelt het woord ‘durf’ een grote rol. Durf je echt te luisteren naar wat je van binnen ten diepste verlangt? Je gevoel te volgen en de sprong te wagen, óók als je wens afwijkt van wat gangbaar is, of van wat we in het algemeen als ‘veilig’ of ‘goed’ beschouwen? Zo bezien heeft ‘durf’ alles te maken met trouw zijn aan jezelf. Ook als dit bijvoorbeeld betekent dat je tegen de stroom in moet roeien. Toen ik het onlangs met een goede vriend had over dit ‘trouw zijn aan jezelf’, reageerde hij wat sombertjes. Als docent levensbeschouwing vroeg hij een tijdje terug aan zijn leerlingen uit 3 vwo wat zij wilden worden en echt belangrijk vonden in het leven. Bijna zonder uitzondering volgden antwoorden als ‘rijk’ en ‘beroemd’. Ondanks dat hij het aan zijn leerlingen niet liet merken, vond hij hun antwoorden teleurstellend. Geld en bekendheid verschenen niet als mooie bijkomstigheid, als bijproduct van passie of talent, maar als doel op zich.

Natuurlijk, de antwoorden van deze jongeren zijn maar een momentopname. Het kan goed zijn dat ze over een paar jaar over de woorden ‘rijk’ en ‘beroemd’ heen groeien. Maar toch staat dit voorbeeld niet op zichzelf, zoals Robert Waldinger laat zien. Als onderzoeker aan Harvard University geeft hij leiding aan de langstlopende studie naar geluk ter wereld (*The Study of Adult Development*). Hij vertelt dat *millennials* veelal dezelfde antwoorden geven als die mijn vriend hoorde in zijn klas. Verreweg de meesten denken op jonge leeftijd dat hun toekomstig geluk zal liggen in financiële rijkdom en beroemdheid.

### Sociale web

Dat doet natuurlijk de vraag opkomen wat wél gelukkig maakt. Inmiddels is deze studie zeer omvangrijk, maar aanvankelijk begon dit onderzoek van de Harvard Medical School in 1938 met 268 mannen, allen afkomstig uit een vooraanstaand milieu en studierend aan de eigen universiteit. Deze groep werd naar verloop van tijd uitgebreider en veelkleuriger. In de jaren zeventig werden 456 mannen uit achtergestelde buurten van de Amerikaanse stad

Boston toegevoegd aan het onderzoek. Niet snel daarna volgden de kinderen van deze mannen en hun partners. Bij allen werden factoren als werk, privésituatie, sociale context en gezondheid in beeld gebracht, om zicht te krijgen op hun welzijn en geluksbeleving. Iedere twee jaar vond er uitgebreid onderzoek plaats: er waren interviews (met de persoon in kwestie en met naasten), er werden vragenlijsten ingevuld en er vond uitgebreid medisch onderzoek plaats (onder andere scans en bloedonderzoek). Van de oorspronkelijke groep waarmee het onderzoek begon in 1938 zijn er na zo’n tachtig jaar nog ongeveer twintig heren over, de meesten al een behoorlijk eind in de negentig. De uitkomsten zijn intrigerend. Verreweg de belangrijkste graadmeter voor ons persoonlijk geluk is ons sociale contact met anderen: hoe sterker je je verbonden voelt met anderen, hoe gezonder je blijft en hoe langer je leeft. Degenen die op hun vijftigste het gelukkigst waren in hun relaties, waren op hun tachtigste het gezondst, aldus het onderzoek. Eenzaamheid, aan de andere kant, maakt ongelukkig en is slecht voor onze gezondheid. Zo laat de studie zien dat onze hersenen door sociaal isolement sneller achteruitgaan dan in een context waarin we ons geborgen en verbonden voelen met dierbaren om ons heen. Niet financiële rijkdom of een geprivilegieerde positie zijn bepalend voor geluk, maar ons sociale web.

Rijkdom is dus heel ergens anders te vinden dan waar wij het denken te vinden op jonge leeftijd. Ons grootste kapitaal is geen smak met geld maar sociaal kapitaal dat we opbouwen in verbinding met mensen om ons heen. Dit kapitaal krijgt vorm door voor elkaar klaar te staan op mooie en pijnlijke momenten, door scharniermomenten in het leven samen te beleven, te geven en te nemen, de ander te helpen en zelf open te staan voor de hulp van de ander. Kortom: door samen met elkaar op te lopen en te groeien aan elkaar.

### Terugschakelen

Precies hier stuiten we op een pijnlijk tekort in onze samenleving, dat zich schuilhoudt onder het oppervlak. Achter het geluid dat we als samenleving nog nooit eerder zo rijk zijn geweest met elkaar, krimpt de

ruimte waarin het echte geluk – ons sociaal kapitaal – kan groeien. Veel mensen hebben het gevoel te leven in een permanente versnelling, en proberen zichzelf als individuele en unieke onderneminkjes staande te houden in een kolkende rivier. Er zijn talloze ballen die in de lucht moeten worden gehouden met het nodige kunst- en vliegwerk. Echt contact met anderen schiet er daardoor snel bij in. Wie wil weten wat de schaduwzijde van dit alles is hoeft zijn oor maar te luisteren te leggen bij psychiaters als Damiaan Denys, Dirk De Wachter of Paul Verhaeghe, die geregeld hun vinger op de zere plek leggen. Allemaal wijzen ze op hun eigen manier op het doorgeschoten individualisme dat is onze samenleving wijdverbreid is. Ondanks dat onze stralende buitenkant vaak anders doet vermoeden woekert bij velen onderhuids een gevoel van eenzaamheid. De snelheid die we elkaar en onszelf opleggen, sluit ons af voor de ander en maakt dat we uiteindelijk de verbinding met onszelf verliezen. Daarmee beroven we uiteindelijk onszelf precies van wat ons gelukkig maakt: contact. We zijn ten diepste sociale wezens, al spiegelen we elkaar voortdurend voor dat ons leven een eigenhandig maakbaar project is.

Het begin van een oplossing ligt denk ik aan de andere kant. Niet door te blijven versnellen komen we geluk op het spoor, maar door te herontdekken wat onze natuurlijke snelheid is en daar naar te leren luisteren. In de meeste gevallen betekent dit terugschakelen: een stap terugdoen en vertragen. Door de snelheid en vanzelfsprekendheid uit onze patronen en gewoonten te halen, hervinden we de aandacht voor de zaken die we daadwerkelijk van waarde vinden. Dit kan door meer oog te hebben voor een handeling die zo oud is als de mens zelf: door te wandelen. Onze natuurlijke snelheid, zou ik zeggen, is de snelheid van de pas. Het biedt het meest vertrouwde tempo dat we kennen, een tempo waarin we thuis zijn.

De snelheid van de pas helpt ons om verstoorte verbindingen te herstellen. Allereerst met onszelf, als we uit contact zijn geraakt met ons gevoel en intuïtie. In het verlengde daarvan brengt de snelheid van de pas ons in contact met wat we daadwerkelijk van waarde vinden. Wandelen cre- ➔

eert ruimte om onszelf vragen en inzichten voor te houden aan ons 'jongere ik' – om het met de zus van de columnist te zeggen – waarmee ik mijn verhaal begon. Wat vinden we echt belangrijk? Wat willen we worden, wie willen we zijn, als we voorbij onze angst durven te reiken en de sprong wagen naar waar we denken geroepen te zijn? Ook blijkt dan in de meeste gevallen dat deze sprong geen individuele onderneming is. Durven is zoveel gemakkelijker als we onze twijfels en angsten delen.

### Weg van onszelf

Filosoof en hoogleraar Frédéric Gros zegt in zijn boek *Wandelen* dat wandelen de 'vrijheid van de time-out' geeft. Wandelen verschijnt hiermee niet direct als kant-en-klare oplossing die ons leven in een geheel ander perspectief zet, maar als een opening – een onderbreking – waarin we een andere snelheid kunnen ervaren. Het hoge tempo dat persoonlijk presteren met zich meebrengt maakt plaats voor een meer natuurlijk tempo, waarin we onze eigen onderstroom kunnen beluisteren en kunnen onderkennen wat er voor ons toe doet. Wandelen trekt ons, volgens Gros, weg van onszelf. Maar paradoxaal genoeg komen we juist daardoor weer in een gezondere



## Wandelen kan ons helpen om vruchtbaar klein te worden

verhouding tot onszelf te staan. Hij zegt: "Onder het wandelen ontsnap je juist aan het hele idee van identiteit, aan de verleiding iemand te zijn, een naam en een geschiedenis te hebben." Juist door jezelf bewust en onbewust minder in het centrum te plaatsen ontstaat er ruimte. Het 'dikke ik', om een term van socioloog Harry Kunneman te gebruiken, maakt plaats voor een afgeslankter ik, dat plaats biedt aan de ander en het andere. Een 'ik' dat ruimte laat aan een ander inzicht of geluid en hier zelfs door verrast en verrijkt kan worden. Gros laat de relativerende en daarmee verbindende kracht van het wandelen zien. Met de Amerikaanse natuurschrijver Ralph Waldo Emerson (1803-1882) zegt hij: "Ik ben al wandelend niet meer dan een simpele blik." Om even later met dezelfde natuurschrijver te vervolgen: "Als ik gewoon op de grond sta, mijn hoofd omgeven door

een vreugdevolle atmosfeer, en omhoogkijk in de oneindige ruimte, verdwijnen al mijn egoïstische bekrompenheden. Ik word een doorzichtige pupil; ik ben niets, ik zie alles." Daarmee krijgt deze hele aardse activiteit een haast mystieke toon. Het 'ik' lost op, maar juist daardoor ontstaat er zicht op het geheel.

### Herstemming

Wandelen, als we Emerson goed beluisteren, draagt dus in zich het vermogen om onze gerichtheid te keren. In plaats van voortdurend bezig te zijn met onszelf, ontstaat er zicht op de waardevolheid van dat wat buiten ons is. Het is precies de gerichtheid op buiten die ademruimte creëert en verbinding herstelt. Precies aan dat laatste is in onze cultuur veel behoefte, zoals ook Nina Polak laat zien. Polak, schrijver voor *De Correspondent*, bespreekt hoe wij omgaan met psychische stoornissen en depressies in onze maatschappij. In een van haar bijdragen op *De Correspondent* noemt ze de mens ten diepste een 'afstemmingswezen'. Een 'stemmingsstoornis', zo vervolgt ze, is in veel gevallen een 'afstemmingsstoornis'. In onze vluchtige en instrumentele wereld ervaren veel mensen te weinig ruimte voor afstemming, en waar nodig, herstemming. Het zijn deze laatstgenoemde begrippen die ons weer ontvankelijk maken en daarmee beschikbaar. Met de ontvankelijkheid opent zich een ruimte, waarin we kunnen luisteren en voelen. Een plaats waar we telkens weer kunnen ontdekken waarvan we eigenlijk ten diepste leven en wat ons gelukkig maakt. Op het spoor komen van wat ons gelukkig maakt is zo gemakkelijk niet. Maar als het ons lukt ruimte te maken voor de ander en onze natuurlijke snelheid te hervinden, dan vermoed ik dat we direct al een stuk dichterbij zijn. Wandelen kan ons helpen om vruchtbaar klein te worden en onze ontvankelijkheid te hervinden, want waar jezelf zit, kan niets anders groeien. Dat inzicht is best een verademing in een jachtige tijd waarin ons 'ik' voortdurend op de voorgrond staat en ons de weg wijst naar plaatsen waar het geluk niet te vinden is. ●

*Thijs Caspers is theoloog en werkzaam als schrijver, spreker, begeleider en adviseur ([www.thijscaspers.com](http://www.thijscaspers.com)).*

