

Open

Zachte woorden
voor een harde tijd

Stine Jensen &
Ingeborg Herdingh

MET ILLUSTRATIES VAN
JESKA VERSTEGEN

PEPPER
books

Nur 734/739 / IPP092501

Bisac PHI038000 / PHI015000 / LAN016000 / HEA025000

© MMXXV Pepper Books

© MMXXV Tekst: Stine Jensen & Ingeborg Herdingh

© Illustraties: Jeska Verstegen

Vormgeving omslag: Margo Togni

© Auteursfoto's: Romy van Leeuwen (Stine Jensen) en De Havenstudio (Ingeborg Herdingh)

Opmaak binnenwerk: Titia Seveke

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten,
in welke vorm dan ook. Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van
kunstmatige intelligentie.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

pepperbooks.nl

stinejensen.nl

ingeborgherdingh.nl

jeskaverstegen.nl

*Woorden zijn een vorm van handelen,
die verandering teweeg kan brengen.*

- Ingrid Bengis



*Er is een stem die geen woorden gebruikt.
Luister.*

- Rumi



Open

Toen wij, Ingeborg en Stine, elkaar ontmoetten, waren we jonge veertigers. We leerden elkaar kennen tijdens een yogaopleiding en raakten bevriend. We bleken veel gemeenschappelijk te hebben: we wonen allebei in Amsterdam, hebben een relatie, één kind, houden van lezen, filosofie én we zijn dol op chocola. Ook zijn we gevormd in dezelfde tijd. Dat is een tijd waarin het leven vaak wordt voorgesteld als hectisch, als een balanceeroefening tussen het een en het ander: werk en privé, presteren en ontspanning, stadsleven en het verlangen naar de natuur. En een tijd met steeds grotere problemen: een opeenstapeling van crises (wooncrisis, klimaatcrisis, zorgcrisis), schandalen op de werkvloer, en polarisatie over hoe deze vraagstukken aan te pakken.

Voor ons beiden heeft yoga een grote betekenis in het leven, als inspiratie en als fysiek en spiritueel pad. Yoga is, anders dan mensen wellicht denken, niet alleen maar op een matje zitten of liggen voor oefeningen en ontspanning. Het is ook een manier van leven: vroeg opstaan, discipline, doorzetten, je grenzen verleggen en veel in en mét een groep doen. En behalve een fysieke is het ook een mentale uitdaging, een proces van bewustwording. Wij hadden allebei zo onze reden om een opleiding te gaan volgen: voor Ingeborg was het een aanvulling op haar werk, Stine zocht na burn-outachtige klachten naar een andere manier van leven en schreef daarover uitgebreid in *Go East. Een filosoof reist door de wereld van yoga, mindfulness en spiritualiteit*. Ingeborg is

organisatiepsycholoog en yogadocent, en werkt als trainer en coach voor profit- en non-profitorganisaties; Stine is filosoof en werkt deels in de media, deels in de wetenschap. Vanuit deze achtergrond zijn we allebei met taal bezig. De taal waarin wij beroepsmatig zijn getraind om over vraagstukken te praten verschilt nogal, maar inmiddels delen we een gezamenlijke taal uit de yoga, en vinden zo ook raakpunten om ideeën uit te wisselen. Voor allebei onze vakgebieden geldt dat het niet alleen gaat om de woorden die je kiest, maar ook vanuit welke intentie je ze gebruikt, hóé je ze zegt. Als je yoga bijvoorbeeld ziet als een ‘reparatie op niet-uit-de-bocht-vliegen’, dan ga je mee in de metafoor ‘het leven is balanceren’, en meen je dat de uitdaging eruit bestaat om ‘evenwichtig’ te worden, niet ‘uit balans’ te raken. Als leven een balanceeract is, dan suggereert dit dat er zoiets zou zijn als het ‘goede gewicht’ waar je op uit moet zien te komen. Maar misschien is de kunst van het leven niet een kwestie van balanceren, maar eerder op een bewuste manier de voortdurende veranderingen die bij het leven horen ervaren, verwelkomen zelfs. De yogaopleiding bleek een metafoor voor het leven zelf. Hoe je omgaat met de fysieke en mentale uitdagingen, lijkt op hoe je de problemen in je dagelijkse leven aanpakt.

Dit boek komt voort uit onze ontmoetingen. We bespraken vragen waar wij onszelf en anderen om ons heen mee zien worstelen: hoe blijf je betrokken bij de wereld die lijkt te verharden en hoe kun je je daartoe verhouden? Wat is nodig om open te blijven, naar jezelf, de mensen om je heen en de wereld, in een tijd vol prikkels, afleiding en polarisatie? We



*De woorden
die de ziel verlichten,
zijn kostbaarder
dan juwelen.*

- Hazrat Inayat Khan

brachten ieder de kennis van ons eigen vakgebied in en kwamen van 'waarden' steeds vaker terecht bij 'woorden', de zeggingskracht van taal om zacht, ontvankelijk en open te kunnen blijven. Wie andere woorden kiest, kijkt op een andere manier naar de wereld. Met welke woorden kun je je openen en richten op dat wat ons bindt? Welke woorden zijn nodig om te komen tot bezinning, rust en contact?

Een tijd van woeden en woelen

In deze tijd voert het instrumentele en economische denken vaak de boventoon; daarin draait het om geld, tijd en macht. Deze manier van denken gaat gepaard met harde waarden en woorden als doelmatigheid, efficiëntie, resultaten. Als er een crisis is, zijn de belangrijkste vragen: wat kost het, wiens schuld is het en hoe kunnen we de imagoschade beperken? We gaan van crisis naar crisis, van schandaal naar schandaal, van de ene uitbarsting naar de volgende grensoverschrijding.

Het is ook een tijd die gepaard gaat met stevige emoties, vooral emoties die vaak als negatief worden gezien: woede, angst en verdriet. In *Woede en tijd* (2007) constateert de Duitse filosoof Peter Sloterdijk dat het westen collectief in de ban is geraakt van de destructieve emotie bij uitstek: woede. De samenleving is, zo zegt hij, in de greep van haat, en is vol 'woede-ondernemers' met krediet van de 'wereldwoedebank'. Van machtszuchtige potentaten (Trump, Poetin, Erdoğan, Bolsonaro, Orbán) tot kapitaalzuchtige (tech)bedrijven – vernietiging woekert overal. Oor-

logen, milieurampen en grensoverschrijdende relaties, we opereren in een permanente gevechtsmodus. Het is een 'mannelijke' kwestie, meent Sloterdijk. Sloterdijk spreekt van een nieuwe 'thymotische' revolutie – naar het oude Griekse begrip thymos, dat een mengeling van eer, trots en wraak betekent.

Sloterdijs analyse uit 2007 is nog altijd actueel. De ene na de andere kloof rijst op, tussen stad en platteland, burger en politiek, rijken en armen. De communicatie verhardt – met name op sociale media en in de politieke arena. De taal die wordt ingezet, is die van het geweld, van 'wij' versus 'zij' en 'mijn' en 'dijn'. De grote noemer die het probleem van onze tijd steeds zou samenvatten is: 'polarisatie'. Het gebekvecht loopt zelfs zo hoog op dat SIRE een campagne startte om de polarisatie tegen te gaan: #doeslief. Een mooi initiatief, al werd die campagne zelf óók onderwerp van debat (vanwege de niet zo heel ideële donateurs van SIRE, zoals Holland Casino of KLM).

Sloterdijk besteedt minder aandacht aan de twee andere sterk aanwezige emoties in deze tijd: angst en verdriet. Woede gaat vaak gepaard met angst. Het is niet alleen een woedende, maar ook een angstige tijd, met de dreiging van een derde wereldoorlog of een nieuwe pandemie. Woede en angst gaan hand in hand, ze roepen elkaar op en versterken elkaar. En ze brengen meestal niet het beste in ons naar boven, in ieder geval niet de kant van liefde, compassie, verbonden voelen, dialoog, verzachten en ruimte geven.

De ander wordt tot vijand uitgeroepen en minder menselijk gemaakt

vanuit ons eigen narratief, het verhaal waar we zelf in geloven. Dat is het meest zichtbaar op sociale media, waar mensen zich terugtrekken in hun eigen bubbel en waar onze (ego-)afweermechanismen – vechten, vluchten of bevriezen – hoogtij vieren. *Vechten*: denk aan alle online scheldpartijen. Of aan de forse tegenkrachten over en weer. Demonstranten die hun kont tegen de krib gooien, zich vastlijmen aan tafels en schilderijen, en het repressieve antwoord hierop: arresteren. *Vluchten*: sommigen haken af en trekken zich terug in hun schulp, lezen niet langer het nieuws en stemmen niet meer. Zij houden zich zo min mogelijk met de buitenwereld bezig en richten zich voornamelijk op de kleine wereld om hen heen. Ze kijken met argusogen naar grote crises in de politiek en denken: hier bemoei ik me niet mee, ik zorg ervoor dat ik mijn eigen schaapjes op het droge heb. *Bevriezen*: sommigen voelen zich verlamd, onmachtig en somber.

En dan is er nog die derde emotie: verdriet. Verdriet om wat stukgaat en stukgemaakt wordt, nu steeds meer en duidelijker het besef doordringt dat we in een periode zitten van grote verschuivingen en veranderingen die mogelijk onomkeerbaar zijn, zoals de opwarming van de aarde. En dat kan leiden tot ‘klimaatrouw’.

Al deze veranderingen roepen een reactie op. Hoe je te verhouden tot alle dreigingen in deze tijd? De conservatieve respons op de crises is nostalgie: de klok willen terugdraaien. Maar daarmee komen óók verworvenheden als abortus, het homohuwelijk en mensenrechten opnieuw onder druk te staan, in een tijd dat juist het bewustzijn over de

sociale ongelijkheid, de institutionele aard van de rassendiscriminatie, LHBTQI+, moderne slavernij groter is dan ooit. De progressieve respons is een optimistische: dat het nog goed kán komen, mits we nu actie ondernemen.

Polarisatie is een verschijnsel dat hoort bij grote maatschappelijke veranderingen. Als het lukt om de grote inhoudelijke uitdagingen van deze tijd gezamenlijk op te lossen, leidt dat tot meer sociale gelijkheid, viering van diversiteit en een wezenlijk andere relatie tot onze kostbare en kwetsbare planeet. Dat klinkt natuurlijk (al te) prachtig. De beroepsomberaard (de filosoof) zal al gauw de ene na de andere beer op de weg kunnen benoemen die verandering in de weg staat. De beroepsoptimist (de psycholoog) maakt echter ook goede voorbeelden mee: mensen en organisaties kunnen veranderen. In dit boek doen we vooral positieve voorstellen om open, gegrond en in contact te blijven met jezelf en anderen: gebruik ‘verbindende’ en ‘openende’ taal, en werk met intenties.

Zachte woorden in een harde tijd

Een mooie manier om niet mee te gaan in de verharding, is op zoek gaan naar verbindende taal. ‘Verbinden’ klinkt misschien wat als een platituede, maar taal doet ertoe: ze beschrijft niet alleen de werkelijkheid, maar creëert die ook. Een van de meest revolutionaire ideeën over de relatie tussen taal en werkelijkheid komt van George Lakoff en Mark Johnson. In hun taalkundige standaardwerk *Metaphors We Live By* (1984) stellen

*Communiceer
voor een beter morgen.*



- Yogawijsheid

zij dat we leven, denken en handelen in metaforen. Taal beschrijft niet zozeer de werkelijkheid, maar schépt de werkelijkheid. Taal beïnvloedt de manier waarop wij leven: ze laat ons de werkelijkheid ervaren, en vormt zo ons denken, voelen en handelen. Taal schept, vorm, begrenst, én verbindt.

Neem de metafoor 'tijd is geld'. Dat is niet zomaar een uitdrukking, maar beïnvloedt ons gedrag. Als we tijd als iets 'kostbaars' zien en als een schaars goed waar je maar een bepaalde hoeveelheid van hebt, dan heeft dat effect op ons fysieke gedrag. Als we ergens te laat dreigen te komen, gaan we sneller lopen, want we kunnen tijd 'verliezen' met onbenullige zaken en zien 'efficiëntie' als een belangrijke waarde. We maken van tijd dus iets kostbaars, drukken dat uit in taal en gaan daarnaar leven. Als woorden als 'nut' en 'snelheid' domineren, dan creëer je een maatschappij waarin alles draait om effectiviteit en efficiency. Tijd kost geld en geld is de graadmeter van succes en vooruitgang. Er is dan ook altijd wat te doen, het kan altijd beter. Zoals Brigitte Kaandorp, een van onze favoriete filosofen, het in een show treffend samenvatte: 'Het is nooit af en er is altijd wat.'

Met Lakoff en Johnson in gedachten kun je stellen dat als de taal woedend of hard is, wij dat ook zijn. Wie wil verzachten, moet dus ook de taal omwoelen en zoeken naar woorden die de tijd laten vertragen of ruimte maken voor de ander. Woorden die uitnodigen tot verbinden, woorden om af te stoffen en woorden om te koesteren. Als we de taal veranderen, bijvoorbeeld door anders tegen 'tijd' aan te kijken ('zeeën