

Herstellen van planeetpijn

HERSTELLEN VAN planeetpijn

TROOST EN VEERKRACHT
Bij NATUURTRAUMA



Voor alle kinderen

© 2024 Lara Schmelzeisen, Ybe Casteleyn & Jill Marchant

© 2024 Samsara Uitgeverij

Gedichten: Jill Marchant, www.zinschrijven.wordpress.com

Omslagillustraties: Lara Schmelzeisen

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé,
www.erikthedesign.com

Copyright oefeningen, theorie en illustraties:

Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0

International (CC BY-SA 4.0)

Meer informatie hierover in de bijlagen van het boek.

ISBN 978 94 93301 91 7 / NUR 777

Behalve oefeningen, theorie en illustraties mag niets uit deze uitgave gereproduceerd worden zonder schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Inhoudstabel

11	Inleiding
11	Natuurtrauma, een hedendaags begrip
13	Hoe dit boek is opgebouwd
13	Hoe je dit boek kunt lezen
16	Dank
19	DEEL 1: NATUURTRAUMA OVERLEVEN
20	Natuurtrauma: overweldigende rouw om natuurverlies
24	1.1 Lottes tranen
24	Huilen op de sofa
26	Natuurtrauma: traumatische rouw
27	Het keukengesprek
29	Natuurtrauma is geen klimaatangst of depressie
30	Het familiebezoek
32	Instinctieve overlevingsreacties
33	De zoektocht
35	Erkenning is de eerste stap
38	Oefening: mijn imaginaire community
44	1.2 Davids avontuur
44	Weg uit het kapelletje
46	Natuurtrauma en eenzaamheid
48	Mee in de bus
49	Instinctieve overlevingsreacties (2): face en friend
50	Terug bij af
52	Activisme: vechten tegen?

53	In de tent
55	Natuurverbinding als bedding
57	Oefening: een boom anders bekijken
66	1.3 Sarah's walging
66	Strandvakantie
68	Ecoschaamte
70	Plasticbraaksel
71	Walging
72	Tentgesprek
74	Groen geweten: voetafdruk of handafdruk?
76	Weer thuis
77	Kringloopdenken en netwerken
81	Oefening: leven, nu. een gesprek in de toekomst

88	1.4 Berts tweespalt
88	Diner in het chalet
91	Labels en zondebokken
92	Aan het vuur
94	Rouw en verbinding
96	Onder de sterren
98	Bewust kiezen voor niet-weten
100	Een grotere familie
102	Levend verlies
105	Oefening: het ergste wat er kan gebeuren

111 **DEEL 2: DE WORTELS VAN NATUURTRAUMA**

116	2.1 Lou's vlucht
116	Huis nummer 8
119	Natuurtrauma en feminisme
120	Het feest
122	Kritiek op het ecofeminisme
124	De ceremonie
125	Menselijke kwaliteiten
126	De nieuwe bubbel
130	Oefening: reflectievragen rond zorg dragen voor

136 **2.2 Heiko's masterplan**

136 **De start-up**

139 Natuurtrauma en kapitalisme

141 **De breuk**

143 Kritiek op klassisme

144 **De tuin**

147 **Het voedselbos**

149 Verschillende kapitaalsoorten

151 Oefening: kapitaalsoorten-diagram

156 **2.3 Catalina's namen**

156 **De grijze nachtmerrie**

160 **Winst voor wit**

162 Natuurtrauma en kolonialisme

163 **Woorden als wapens**

166 Antiracisme als wapen

167 **Stenen, zaden en kasseien**

170 Bescheidenheid en privileges

171 **Het is nooit gedaan**

173 Oefening: reflectievragen rond bescheidenheid

178 **2.4 Enno's vragen**

178 **Waarom?**

180 **Plan B**

182 Natuurverbinding en adultisme

185 **In gesprek**

187 Anti-adultisme als vlucht

188 **De schuur**

191 Ontzag, verwondering en morele schoonheid

192 **Weer thuis**

194 Oefening: brandnetels strelen

199 **DEEL 3 NATUURVERLIES KOESTEREN**

204 **3.1 Een bedding voor je verdriet**

204 **Jij ook?**

206 **Natuurverbinding in de praktijk**

206 **Verbinding met de plek waar je woont**

- 207 Oefening: een cirkel van een kilometer rond je woning ontdekken
- 209 **Verbinding met de elementen om je heen**
- 211 Oefening: een zegen van de elementen in ontvangst nemen
- 213 **Verbinding met het ritme van de seizoenen**
- 214 Oefening: een stiltemoment inlassen bij een overgang
- 216 **Waarom zijn deze oefeningen goed voor mij?**
- 217 **Wat als ik geen of weinig verbinding voel?**
- 217 **Afsluitende woorden bij dit hoofdstuk**

224 **3.2 Gedragen en geborgen rouwen**

- 224 **Rouwen is een werkwoord**
- 227 **Jouw ritme**
- 228 Oefening: je ritme benoemen
- 230 **Rouw is nooit 'af'**
- 232 Oefening: je rouwplek inrichten
- 235 **Troost**
- 236 Oefening: je oever uitdeinen en troost planten
- 237 **Waarom zijn deze oefeningen goed voor mij?**
- 238 **Wat als ik rouw om iets wat niet van mij is?**
- 239 **Afsluitende woorden bij dit hoofdstuk**

244 **3.3 Rouw koesteren**

- 244 **Rouwnatuur, rouwcultuur**
- 246 **Rouwmomenten feestelijk inbedden**
- 247 Oefening: een eremaaltijd houden voor je verlies
- 249 **Ten dienste van rouw handelen**
- 250 Oefening: een drijfveer maken van je rouw
- 251 **Bezoek je (imaginaire) rouwplek**
- 252 **Samen mens zijn, samen rouwen**
- 253 Oefening: een rouwcirkel houden
- 257 **Waarom zijn deze oefeningen goed voor mij?**
- 258 **Wat als iemand overstuur raakt?**
- 259 **Afsluitende woorden bij dit hoofdstuk**

262	Bijlagen
264	Theoretische intermezzo's
266	Oefeningen
267	Gedichten
268	Leeslijst
271	Nawoord
272	Over ons

Inleiding

NATUURTRAUMA, EEN HEDENDAAGS BEGRIP

Dit boek is een zoektocht naar woorden voor mensen die de wereld willen redden zonder daaraan ten onder te gaan.

Tijdens deze zoektocht naar woorden ontstond als vanzelf het woord 'natuurtrauma'. De term verwijst niet alleen naar de huidige toestand van de natuur, maar ook naar onze eigen ervaring van dit natuurverlies. Wij leven in een periode waarin de natuur onder zware druk staat, een dermate zware druk dat de aardse omgeving zoals wij die kennen, dreigt te bezwijken.

Als we er geen woorden aan geven, blijft de pijn onzichtbaar.

Net als voor andere bewoners van de aarde, is dit ook voor ons mensen niet zonder gevolgen: onze thuisplaneet is bedreigd, stabiliteit en betrouwbaarheid gaan verloren. Dit jaagt velen van ons angst aan, stort ons in machteloosheid, maakt ons depressief, cynisch of gevoelloos.

Planeetpijn is een poging om deze soms zeer pijnlijke ervaringen te erkennen voor wat ze zijn: onomkeerbaar natuurverlies dat iemand in de kern van zijn wezen raakt — traumatisch natuurverlies oftewel: natuurtrauma. Natuurtrauma past in het rijtje van andere grote traumatische ervaringen zoals schoktrauma, (chronisch)

jeugdtrauma en hechtingstrauma. Ook in deze termen staat zowel de gebeurtenis zelf centraal, als de impact die deze gebeurtenis op ons verdere leven heeft.

Deze gelaagdheid in de traumaterminologie heeft een reden: ze spiegelt de gelaagdheid van de traumatische ervaringen zelf. Een traumatische ervaring vindt immers niet plaats in het luchtledige, maar altijd in een context. Hoe de directe omgeving erop reageert heeft bijvoorbeeld een beslissende impact op het verloop van het herstelproces: krijgt degene die het trauma beleefd heeft wel of geen erkenning, wel of geen hulp, steun of zorg? Dit zijn beslissende factoren wat traumaverwerking aangaat. In bredere zin spelen ook maatschappelijke tendensen mee: hoe wordt in het algemeen gekeken naar bijvoorbeeld slachtoffers van chronisch jeugdtrauma? Vinden zij de gepaste erkenning en hulp bij gezondheidsinstanties? Is de maatschappelijke bedding voor kwaliteitsvolle hulp van dergelijke slachtoffers aanwezig?

Wij staan niet
boven of apart van
de natuur, we
maken er deel van
uit. Als jouw
lievelingsboom
sterft, sterft een
deel van jou mee.

Lijden aan trauma is altijd ook lijden aan verlies van verbinding. Bij hechtingstrauma krijgen kinderen niet de zorg die ze nodig hebben en verliezen daardoor de vaardigheid afgestemd te zorgen voor een ander. Bij natuurtrauma verliezen wij stukken en brokken natuur én verliezen we de verbinding met de natuur, de mensen om ons heen en onszelf. Bijvoorbeeld als we niet begrepen worden of als wij onze eigen traumatische verlieservaring niet onder ogen willen zien. Zowel bij hechtingstrauma als bij natuurtrauma staan wij erna geheel anders in het leven dan wanneer we het niet meegemaakt zouden hebben.

Rouwen is ook:
zacht blijven
voor jezelf

Naast voorbeelden geven van natuurtrauma en natuurtrauma inbedden in een bredere psychosociale context, wil dit boek ook antwoord geven op de vraag: hoe kunnen wij van natuurtrauma herstellen? Moeten wij natuurtrauma bevechten en overwinnen? Of moeten wij verdergaan, met ons verlies leren leven? Er is, denken wij, een derde weg, namelijk rouwen om wat was en niet meer is, én in verbinding blijven — met de natuur, met onze eigen aard en met de mensen om ons heen.

HOE DIT BOEK IS OPGEBOUWD

In de verhalen opgenomen in *Planeetpijn* staan mensen centraal die dankzij natuurtrauma zijn gegroeid. Ze kijken op een nieuwe manier naar de huidige ecologische crisissen. De theoretische intermezzo's, illustraties en oefeningen nodigen uit je eigen weg hierin te ontdekken.

Deel 1 'Natuurtrauma overleven' gaat in op de persoonlijke ervaring van mensen die lijden onder de ecologische crisissen. Natuurverlies kan alleen al traumatiserend zijn door de schaal. Het versterkt de machteloosheid en de eenzaamheid die met natuurtrauma gepaard kunnen gaan. Wij leven niet meer, we verduren, we bijten door, we overleven.

In deel 2 'De wortels van natuurtrauma' belichten we de psychosociale aspecten van ons verlies van verbinding met de natuur. Elk persoonlijk verhaal heeft ook een collectieve dimensie, overstijgt het individuele. Het gaat om meer dan onze eigen pijn, strijd of ons eigen leven. Maar door te kijken naar deze facetten, kunnen we begrijpen hoe diep natuurtrauma wortelt in de bredere maatschappelijke context.

In deel 3 'Natuurverlies koesteren' ligt de focus op concrete oplossingen. De lezer wordt uitgenodigd zijn eigen natuurverbinding te verdiepen, kracht te scheppen om gezond en geborgen te rouwen en zich weer volop te verbinden met het leven.

HOE JE DIT BOEK KUNT LEZEN

Je kunt dit boek lezen van begin tot eind, of, al naargelang je interesse, openslaan op een specifiek hoofdstuk, verhaal of theoretisch intermezzo.

In de eerste twee delen vind je acht hoofdstukken: acht persoonlijke verhalen doorspekt met theoretische intermezzo's; elk hoofdstuk eindigt met een toepasselijke oefening en een gedicht.

Als een bundel verhalen

De verhalen in dit boek gaan over mensen zoals jij en ik. Die niet weten wat ze aan moeten met hun verdriet, woede en schaamte over wat er gebeurt met de natuur. Ze voelen zich machteloos of eenzaam. Meelezen, hun ervaringen meebeleven, doet begrip en medemenselijkheid in ons groeien. Zo krijgen we vanzelf voeling met wat natuurtrauma in ons eigen leven betekent, begrijpen we onze eigen verbinding met de natuur beter en kunnen we verkennen hoe we om natuurverlies kunnen rouwen en ervan herstellen.

Als een leerboek

Elk verhaal, elk hoofdstuk is ook de neerslag van een persoonlijk ontwikkelingstraject, leer materiaal voor wie interesse heeft in de raakvlakken van trauma, rouw en natuurverbinding. Ouders, leerkrachten, begeleiders, hulpverleners, activisten... in dit boek krijg je een breed kader aangereikt om het gesprek aan te gaan met mensen die lijden aan natuurtrauma.

In de theoretische intermezzo's worden specifieke begrippen uitgelegd en gekoppeld aan de persoonlijke verhalen. We hebben heel wat opzoekwerk verricht, maar dit is geen wetenschappelijk boek. Je vindt heldere, geïllustreerde intermezzo's en een leeslijst, maar geen voetnoten of een bronnenlijst.

Deze theoretische intermezzo's — blauw gekleurd — kunnen ook los van de verhalen gelezen worden, als een boek in een boek, als op elkaar volgende lessen over natuurtrauma. Achter in het boek vind je een lees- en linklijst per hoofdstuk, die je kunt gebruiken om je kennis over een bepaald thema te verdiepen.

Als een voelboek

Elk verhaal eindigt met een oefening voor de lezer — in grijs — en met een gedicht. We willen je uitnodigen om te voelen, om met

meer dan alleen je hoofd te begrijpen wat natuurtrauma inhoudt. In deel 3 nodigen we je uit om je eigen natuurverbinding verder uit te diepen en op zachte manieren ruimte te geven aan rouw in je leven. De oefeningen zijn zo veilig mogelijk gehouden, maar het blijft belangrijk om steeds weer voor jezelf na te gaan of ze voor jou helend zijn, of niet.

Ben je niet zeker of de manier waarop jij rouwt 'gezond' is? Stel je dan de vraag of het doorvoelen van iets enkel en alleen verdrietig en/of overspoelend is, of dat het je ook op een of andere manier goeddoet — bijvoorbeeld dat je na een oefening iets lichter, veiliger, rustiger, opgelucht of gelouterd voelt.

Dank

Dit boek werd geschreven in de loop van een jaar.
Eén baan van de aarde om de zon.
Bedankt, zon, maan en sterren.
Voor jullie heldere licht en zachte glans, de hele tijd door.

De eerste ideeën voor dit boek ontstonden aan zee.
Bedankt, wind, dat je deze verhalen, zoals vele andere verhalen
en liedjes, mee de wereld in fluisterde, leven inblies.

Dit boek werd geschreven, getypt en verbeterd over grenzen heen,
dankzij de metalen, mineralen en stenen in onze laptops.
Zonder jullie is moderne technologie onmogelijk, dank jullie wel.

Passages in dit boek die pijn deden, moeilijk waren,
werden zachtjes begeleid door kaarsvlammen en kampvuren.
Dank je, vuur, voor je warmte en kracht.

De verhalen in dit boek zijn van mensen geleend, vaak gedeeld
tijdens een kop thee. Heerlijke mengsels van bloesems, blaadjes
en kruiden, gegroeid met wortels in de aarde.
Dank jullie wel, water, aarde, plantenrijk.

En dankjewel voor de speelse nieuwsgierigheid, meesjes en eksters,
die dagelijks aan het bureauvenster kwamen piepen.

Tot slot, dankjewel aan alle mensen, die dit boek mede hebben
mogelijk gemaakt, aan iedereen die kleine en grote stukken uit
zijn leven deelde en ons moed insprak, en aan al diegenen die ons
zorgen uit handen namen en ons ruimte gaven, zodat wij aan de
schrijf- en tekentafel konden zitten.

Dank jullie wel.



DEEL 1

NATUURTRAUMA OVERLEVEN

1

NATUURTRAUMA OVERLEVEN

Hoe kan kennis over trauma en rouw ons helpen om met natuurverlies om te gaan?

Deze vraag ligt aan de basis van deel 1. In de verhalen lees je over mensen die dankzij natuurtrauma zijn gegroeid en op een nieuwe, andere manier naar de huidige ecologische crisissen kijken.

NATUURTRAUMA: OVERWELDIGENDE ROUW OM NATUURVERLIES

Wij gebruiken 'natuurtrauma' als synoniem voor traumatische rouw om verlies van natuur of van de verbinding met de natuur. Het is traumatisch omdat het verlies dat we ervaren overweldigend is. En pijn doet, ons ineen doet krimpen van verdriet. Natuurverlies is alleen al traumatiserend door de schaal. Deze versterkt de machteloosheid en eenzaamheid die mensen kunnen ervaren bij natuurtrauma: wij leven niet met natuurtrauma, maar verduren of 'overleven' het.

Verlies van natuur of natuurverbinding kan vele vormen, klein en groot, aannemen. Welk verlies voor jou van betekenis is, is heel persoonlijk en hangt af van je eigen situatie. Het verlies van een lievelingsboom kan traumatisch zijn. Een brandend bos zien

ook, zelfs op televisie. Een doodgereden dier op straat. Of de herinneringen aan weilanden vol vlinders en zangvogels, of andere natuurlandschappen die bedreigd worden of nu zeldzaam zijn.

Er bestaat steeds meer wetenschappelijke literatuur over natuurverbinding, de impact daarvan op onze gezondheid en over ecologische rouw. Maar een objectieve meetmethode voor rouw of trauma bestaat niet, ook niet voor ecologische rouw of natuurtrauma. Natuurtrauma is persoonlijk en intiem, net zoals jouw verbinding met de natuur dat is. Niemand anders dan jijzelf kan voelen wat natuurverlies voor jou betekent.

Omdat onze westerse cultuur natuurverbinding niet bijzonder hoog in het vaandel draagt, ontbreken vaak woorden om uitdrukking te geven aan wat we voelen. Diffuse angst, opborrelende woede of een stil gevoel van eenzaamheid begeleiden ons soms jarenlang—tot we woorden vinden. Tot we onze pijn serieus nemen, niet meer wegstoppen maar zichtbaar maken.

De eenzaamheid en de stilte die vaak met natuurverlies gepaard gaan, komen in de volgende hoofdstukken op verschillende manieren aan bod. De verhalen maken zichtbaar wat voorheen onzichtbaar was, zonder woorden bleef en zelfs op onbegrip stuitte.

We hopen dat je niet alleen begrip en medeleven kunt voelen voor de mensen die hun verhaal hier delen, maar ook zelfcompassie. En dat je begrip voor jezelf op een zachte manier kan groeien tot de tijd rijp is om je eigen natuurtrauma te herkennen en te helen.



it's 3:23 in the morning
and I'm awake
because my great great grandchildren
won't let me sleep
my great great grandchildren
ask me in dreams
what did you do while the planet was plundered?
what did you do while the earth was unraveling?

surely you did something
when the seasons started failing?

as the mammals, reptiles, birds where all dying?
did you fill the streets with protest
when democracy was stolen?

what did you do
once
you
knew?

Hieroglyphic Stairway
Love Letter to the Milky Way
Drew Dellinger

Lottes tranen

Over traumatische rouw, overlevingsreacties en erkenning als eerste stap bij natuurtrauma

HUILEN OP DE SOFA

Lotte (31), organisatiecoach, partner van Karel, moeder van Niels (6) en Tinne (2)

Ik lig op de sofa en doe alsof ik slaap. Tinne komt met een boekje aangelopen. Ik hoor haar maar 'slaap' verder. Karel roept iets vanuit de keuken, ik blijf liggen, reageer niet.

Ik wil verdwijnen, mezelf oprollen tot er van mij niets meer dan een minuscuul slakje overblijft dat in de spleet tussen de sofakussens valt, om daar als een kruimel in de stofzuiger en daarna in de vuilnisbak te verdwijnen. Helaas, verdwijnen is geen optie. Ik moet koken, schoonmaken, boodschappen doen. Niels van school halen. Het leven raast voort, ook als je zoals ik op de sofa ligt.

Ik moet beter slapen en minder piekeren. Ik maak me zorgen, niet normaal... Erover praten kan en wil ik niet, het heeft geen enkele zin: er is geen oplossing. Ik wil niet dat iemand weet heeft van mijn verdriet of van mijn woede. Wat moet ik met mijn leven doen in een wereld als deze?

Ik herken mezelf niet meer. Tot voor kort was ik een optimist — vrolijk, vriendelijk. Hoopvol. Constructief zoeken naar oplossingen

is mijn beroep. Boven mijn bureau hangt Pippi Langkous' motto: 'Dat hebben we nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan.' Ik ben organisatiecoach, zet me al jaren in voor non-profits en participatietrajecten. Ik ben best trots op mijn werk, bijvoorbeeld op het buurtcentrum dat ik mede heb opgericht en dat de mensen uit onze wijk samenbrengt. Vorig jaar heb ik van de stad zelfs een eremedaille gekregen voor mijn vrijwilligerswerk...

Waar, in godsnaam, haalde ik de energie vandaan? En hoe voelde dat eigenlijk — energiek, levenslustig zijn? Tegenwoordig voel ik niets meer... helemaal niets. Ik begrijp niet waarom ik kinderen op de wereld heb gezet, ik ben vergeten welke argumenten Karel en ik daar toen voor hadden. Wie zet er nu kinderen op zo'n wereld? Moe, moe en triest, triest voel ik me. Ik doe niets anders meer dan huilen op de bank, het is het enige wat ik nog kan.

Het is begonnen met het IPBES-rapport van twee jaar geleden. IPBES staat voor Intergouvernamenteel Platform voor Biodiversiteit en Ecosysteemdiensten oftewel het biodiversiteitspanel van de Verenigde Naties. Zwanger van Tinneke zat ik aan de keukentafel en verdiepte me erin. En dit is wat ik las: 'De natuur gaat wereldwijd in een ongekend snel tempo achteruit. Een miljoen soorten zijn in hun voortbestaan bedreigd. Planten- en diersoorten sterven sneller uit dan ooit het geval was. De verandering in de natuur is groter dan ooit en zal meer impact hebben dan bijvoorbeeld het ten onder gaan van de dinosauriërs. Ecosystemen storten op ongekende schaal in. En dit alles heeft slechts één enkele oorzaak: wij, de mensen, de maatschappij.'

Alles om mij heen werd stil. Ik kreeg kramp, werd misselijk, het was alsof ik in een afgrond viel. Een ravijn. Ik begon te huilen en kon niet meer stoppen. Ik zag hoe mijn tranen op tafel een plas vormden.

Toen Karel de keuken binnenkwam vroeg hij 'Alles in orde?' 'Ja hoor,' antwoordde ik, 'ik lees gewoon iets droevigs, alles oké.' Bij mezelf dacht ik: Wat is er toch met mij? Het is niet voor het eerst dat ik iets over klimaatverandering lees, integendeel, ik ben

er al jaren mee bezig... het IPBES-rapport is oude koek, echt niets nieuws onder de zon... Waarom raakt het me deze keer zo? In plaats van te wanhopen, zou ik beter naar een lichtpuntje kunnen zoeken, iets doen, iets ondernemen, in actie komen. Maar het rapport raasde door in mijn hoofd: EEN MILJOEN SOORTEN GAAN DOOD. En ik kan dat niet verhinderen, ik kan daar niets tegen doen. Shit, shit, shit.

Ik herinner me niet meer hoelang ik daar aan de keukentafel zat. Tien minuten? Een uur? Twee uur? Een halve dag? Toen ik weer 'wakker' werd, heb ik alle nieuwsapps van mijn telefoon gesmeten. Ik kan er niet meer tegen, ik kan nieuwtjes als 'Er zijn meer gedomesticeerde kippen op de hele wereld dan wilde, vrije vogels' niet meer verdragen. Ik moet huilen van zo'n nieuwsitem. Iets in mij is tijdens het lezen van dat IPBES-rapport gekapseisd en eigenlijk weet ik precies wat: mijn vermogen om te schakelen tussen wanhoop en hoop.

Ik heb gezocht naar de schakelaar, de hoop-knop. Maandenlang. Maar ik heb niets gevonden. Ik denk vaak: Als ik geen kinderen had, zou ik weglopen — echt weg. Ik lig hier maar op de sofa, verstop me hier, doe alleen het hoogstnoodzakelijke voor mijn werk en laat Karel het huishouden en de kinderen verzorgen. Halfdood ben ik. Een hoopje huilend mens.

NATUURTRAUMA: TRAUMATISCHE ROUW

Lotte rouwt om het verlies van natuur, van biodiversiteit en het verlies van een stabiel klimaat op de aarde. **Rouw** is een menselijke reactie op een groot verlies en kan samengaan met gevoelens zoals verdriet, angst, woede of somberheid.

Lottes pijn om dit verlies is zo groot, dat ze erdoor overspoeld wordt. Ze voelt tranen en paniek opkomen en heeft haar eigen reacties niet onder controle. De pijn is groter dan ze zelf kan dragen: traumatisch. Een **trauma** is een diepe

psychische wond die ontstaat als in ons leven iets te moeilijk, te pijnlijk is om te verdragen.



Lotte ervaart traumatische rouw. Traumatische rouw om natuurverlies noemen wij natuurtrauma.

Lotte voelt zich machteloos ten aanzien van de grootte en omvang van haar verlies. Ze wordt er zodanig door overspoeld, dat een gezond rouwproces onmogelijk wordt. Sterker nog; elke confrontatie met haar verlies is opnieuw traumatiserend. Haar pijn wordt alleen maar groter en dieper.

HET KEUKENGESPREK

‘Kunnen we praten?’ vraagt Karel.

‘Ja,’ zeg ik maar kijk langs hem heen in het niets.

‘Wat is er gaande bij jou?’

‘Ik... euh... het... het is te groot... sorry... ik kan het niet.’

‘Alsjeblieft, het doet pijn om je zo te zien, je ziet er zo ongelukkig uit, wat is er mis?’

Ik kijk Karel aan, de vader van mijn kinderen. Als ik het aan hem niet vertel, aan wie dan?

Ik haal diep adem, leg mijn handen in de zijne en vertel. Over het verlies dat zo groot is dat ik er alleen maar om huilen kan. Dat ik weg wil, weg van hier, weg van deze wereld, weg van deze maatschappij. Dat het mij verschrikkelijk verdrietig maakt dat onze kinderen opgroeien in een tijd waarin dieren en planten op nooit geziene schaal aan het verdwijnen zijn.

Nee, ik ben niet bang, ik heb geen klimaatangst; ik voel verdriet, pijn. En machteloosheid; ik twijfel of kinderen krijgen, of werken, of het leven überhaupt zinvol is.

‘Ah, oef,’ zegt Karel opgelucht, ‘ik dacht dat het aan mij lag.’ Daar moeten we allebei om lachen.

‘Even serieus,’ zeg ik, ‘jij weet dat toch ook allemaal? Hoe doe jij dat: papa zijn in deze tijden?’

‘Ik duw het weg,’ zegt Karel, ‘ik duw weg wat ik weet. Ik denk er niet over na, want dan zou ik niet meer functioneren, zoals jij. En als we allebei niet meer functioneren, kan niemand meer voor de kinderen zorgen, dan wordt er niet gekookt, niet schoongemaakt, dan gebeurt er niets meer. Ik probeer gewoon niets te voelen.’

‘We kunnen dit toch niet heel ons leven blijven doen? Dat is toch geen leven?’

‘Nee, dat is geen leven,’ antwoordt Karel.

NATUURTRAUMA IS GEEN KLIMAATANGST OF DEPRESSIE

Natuurtrauma legt de focus op onze verbinding met de natuur. En op het verdriet dat ontstaat wanneer we stukjes natuur (bijvoorbeeld onze lievelingsboom) of hele grote stukken natuur (een stabiel klimaat) verliezen.

Begrippen zoals **klimaatangst** en **klimaatdepressie** schieten in hun betekenis tekort: ze pathologiseren het individu. Alsof, als het over natuurtrauma gaat, we te maken hebben met een individuele stoornis die kan worden gefixt. Alsof Lotte en Karel ziek zijn en weer gezond moeten worden.

Natuurtrauma is meer dan angst of somberheid vanwege natuurverlies. Angst en somberheid zijn gezonde, normale reacties op gevaar of in crisistijden. Natuurtrauma gaat over je extreem machteloos voelen, ontredder en ontwricht, en daardoor in een overlevingsreactie schieten. Mensen die, zoals Lotte en Karel, natuurtrauma ervaren zijn niet ziek, angstig, depressief of disfunctioneel. Ze lijden aan natuurtrauma. Ze komen aan rouwen niet toe omdat het verdriet om het verlies traumatisch is, hen overspoelt.



We kunnen leren
het overspoelende
weg te nemen
maar het
verdriet
zelf
blijft

Het goede nieuws: we kunnen het overspoelende aspect van verdriet de baas worden.

Het slechte nieuws: we kunnen wel onze reactie op verdriet veranderen, maar niet het verdriet zelf.

Dat doen Lotte en Karel in het derde deel van dit boek: ondanks hun grote verdriet vinden ze hun levenskracht terug, voelen weer energie en verbondenheid met zichzelf, hun medemensen, de natuur en de planeet.

Voorlopig zitten Lotte en Karel echter nog vast in hun verdriet en in hun verschillende overlevingspatronen. Ook de mensen in hun omgeving zitten vast...

HET FAMILIEBEZOEK

Familiebezoek. Ik heb er absoluut geen zin in, maar ik zet toch maar mijn glimlach op en antwoord 'Gaat wel' als mijn moeder vraagt hoe het met me gaat.

Bij de koffie vertelt de nieuwe vriend van mijn moeder dat vorig weekend de drie oude eiken naast hun huis zijn gekapt — voor nieuwbouw. 'Ik ben er een dag niet goed van geweest, zo'n mooie bomen en al de vogels en eekhoorns die daarin wonen. In minder dan twee uur lag alles op de grond, in stukken gezaagd. Ik heb er zelfs een traantje om gelaten... Spijtig hè, toch, Lotte?'

'Ja, dat is triest,' antwoord ik, maar durf niet te zeggen wat ik echt denk. *Nobody wants to ruin the party*, het is net zo gezellig. Eigenlijk wil ik vragen: 'Zijn er niet ook bomen gekapt voor jullie appartementsblok, acht jaar geleden? En was je daar dan ook niet goed van? Heb je om die bomen ook tranen gelaten?' Dat zeg ik allemaal niet, ik wil immers geen ruzie, ik wil niemand met een schuldgevoel opzadelen.

Ik zeg alleen maar: 'Ik denk dat ik dat gevoel wel ken, ik ben de laatste tijd vaak niet goed van wat er allemaal gebeurt in de wereld.'

‘Hoe bedoel je?’ vraagt mijn moeder.

‘Ik maak me een beetje zorgen over de klimaatcrisis en zo..’

‘Ach, kind,’ zegt mijn moeder, ‘je moet daar niet zo mee bezig zijn. Er zijn altijd en overal crisissen en die raken ook altijd weer opgelost. Denk maar aan de angst voor de atoombom vroeger, in onze tijd. Het was en is allemaal overdreven. De wereld draait ook verder zonder dat je je zorgen maakt, zonder veganisme en zonder gratis openbaar vervoer.’

Ik zwijg, denk: laat maar.

‘Kom, laten we een wandeling maken, de kinderen moeten naar buiten en wat frisse lucht zal ons goed doen,’ zegt Karel.

Tijdens de wandeling ga ik naast mijn jongere zus lopen. ‘Wat denk jij ervan? Vind jij ook dat het allemaal wel meevalt?’

‘Ik denk dat het weinig zin heeft daar zoveel over te piekeren; iedereen maakt nu eenmaal andere keuzes. Jullie fietsen graag en kopen biologische groentes, dat is fijn, en zeker goed voor het klimaat. Mama en ik zijn gewoon met andere dingen bezig.’

Weer denk ik: laat maar, en luister met een half oor naar wat mijn zus verder nog vertelt over haar studie, haar stage en de aankomende examens. Ze vraagt of ik een idee heb waar ze een goed-betaald studentenbaantje kan vinden om haar tripje met vriendinnen naar Portugal te financieren. ‘Het klimaat, daar heb ik echt geen tijd voor, Lotte, sorry, hoor,’ besluit ze.

Als iedereen weg is, zak ik weer op de bank, ik voel me leeg en alleen. Een dag met mijn familie is een verloren dag, ik heb er echt niets aan. Geef mij maar mijn vriendin Karen, activiste bij Extinction Rebellion — zij neemt het IPBES-rapport wél serieus. Haar leuze luidt ‘*When hope dies, action begins.*’

INSTINCTIEVE OVERLEVINGSREACTIES

Onze reacties op trauma, op iets wat ons overspoelt, zijn instinctief. We denken niet rustig na over de juiste reactie, we kiezen niet hoe we reageren. Onze **overlevingsreacties** zijn reflexmatig. In een bedreigende situatie doen we wat ons instinct ons op dat moment ingeeft: flight (vluchten), fight (vechten), freeze (bevriezen) of fragment (opsplitsen).

Lottes mama en zusje zitten in de **flight**: ze willen niet bezig zijn met natuурpijn, ze ontkennen het of leven erlangs door druk, druk, druk te doen. Ze weigeren zich af te vragen wat de klimaatcrisis bij hen oproept.

Lottes vriendin Karen zit in de **fight**: samen met de activisten van Extinction Rebellion vecht ze voor het milieu, het leven en de planeet.

Als vluchten of vechten niet mogelijk is, bevriezen we, gevangen in machteloosheid. Of we splitsen ons op, stoppen een deel van ons weg. Dat noemen we fragmenteren.



Onze reacties op trauma
zijn **INSTINCTIEF**
we kiezen ze niet

Lotte zit in de **freeze**: ze is als bevroren, zowel op het moment dat ze het rapport las, als nadien op de sofa. Ze voelt zich zo machteloos dat ze niet meer in staat is iets te doen, ze zit daar maar.

Karel zit in de **fragment**: hij heeft zijn verdriet weggestopt. In een kluis, afgesneden van zichzelf, om zichzelf en zijn familie te beschermen. Hij splitst zichzelf op om te kunnen blijven functioneren.

Belangrijk: oordeel niet over deze reacties, het zijn automatische, instinctieve reacties.

Lotte zit nu al enige tijd vast in de freeze en beseft dat het zo niet verder kan. Ze gaat op zoek naar hulp.

DE ZOEKTOCHT

Ik heb afgesproken met een vriendin: Vera, ze is net afgestudeerd als psychologe.

‘Mag ik je iets vragen? Ik maak me echt zorgen om het leven op aarde, sinds ik dat biodiversiteitsrapport gelezen heb. Echt grote zorgen, ook over de toekomst van onze kinderen. Ik huil vaak. Ik functioneer niet meer zoals voorheen. Ik denk dat ik hulp nodig heb.’

‘Oh, ja,’ antwoordt Vera, ‘dat is moeilijk. Ik zou wat minder nieuws lezen als ik jou was. Van nieuws word je alleen maar angstiger. Soms is het beter niet te veel te weten.’

Pfff... wat een afknapper. Ik ga maar snel weer naar huis.

Korte tijd later stel ik dezelfde vraag aan een meer ervaren therapeute. Zij zal toch wel een minder vrijblijvend antwoord hebben?

‘Laten we eens kijken, waar die angst vandaan komt,’ zegt de therapeute. ‘Vertel me er wat meer over..’

Ik vertel, maar het voelt niet goed: de therapeute lijkt niet echt te luisteren, ze vraagt naar mijn geboorte, mijn jeugd, mijn gezin van herkomst. Op het einde van de sessie lijkt het duidelijk: mijn eerste dagen op deze planeet, moederziel alleen in een ziekenhuisbedje na een keizersnede, hebben mijn freeze-overlevingsreactie gevormd. Vervolgens ben ik opgegroeid als het groene schaap in een lieve, maar niet bijzonder alternatieve familie, en voelde me dus ook alleen in mijn ‘groene struggle’. En ook nu nog, altijd weer en overal — altijd als ik me in een crisis bevind, voel ik me alleen en hulpeloos.

Dat mag allemaal misschien wel waar zijn, het is niet de essentie van mijn probleem, het klopt niet. Immers, als ik klimaatangst zeg, hoort de therapeute ‘angst’. Als ik praat over zorgen over cijfers en feiten, hoort de therapeute enkel ‘zorgen’, de cijfers en feiten lijken voor haar faits divers, subjectieve gegevens. Dat deel van mijn verhaal doet er niet toe. Ik voel me zelfs niet half begrepen. Pfff...

Laatste poging: een afspraak bij een succesvolle psychiater, die bovendien actief is in de klimaatbeweging. Eindelijk, denk ik, eindelijk iemand die me zal begrijpen, iemand aan wie ik de cijfers niet hoeft uit te leggen, iemand die met natuurtrauma vertrouwd is, iemand die weet wat hij daarmee aan moet.

‘Goh,’ zegt de psychiater, ‘ik weet het ook niet hoor, hoe je van dat verdriet afraakt...’ Hij zakt weg in zijn fauteuil, mompelt dat we inderdaad niets opschieten met alleen demonstreren en de verwarming naar beneden draaien. Hulpverlening bij natuurtrauma? Daar zijn nog geen studies over. Dat is onbekend terrein. Daar is hij niet in opgeleid... ‘Houd me op de hoogte van de boeken die je leest,’ roept hij me na als ik vertrek, ‘misschien leer ik wel meer van jou dan jij van mij.’

Drie keer Pfff is wel voldoende. Ik ga elders zoeken, struin het internet af. Vind weinig. Erg weinig.

Tot die ene dag.

'As we work to heal the earth, the earth heals us.'—deze zin lees ik plots ergens online.

De zin raakt mij, ik lees hem nog eens. En nog eens. Ik zoek het boek op waaruit het citaat komt: *Een vlecht van heilig gras* van Robin Wall Kimmerer. Ik bestel het. Het is een mooi boek, triest maar prachtig. Het troost mij en wel hierom: de auteur is even verdrietig als ik over natuurverlies. Meer nog, zij vindt dat verdriet vanzelfsprekend. Wij zijn immers verbonden met en deel van de natuur. Ik ben niet langer alleen. Ook daar moet ik van huilen.

ERKENNING IS DE EERSTE STAP

Erkenning is cruciaal in therapie, ook bij natuurtrauma. Pas als je je écht begrepen voelt, ben je klaar om naar oplossingen te zoeken en hulp te aanvaarden.

Zonder erkenning voel je je eenzaam.

Erkenning is de eerste stap naar verbinding, naar medemenselijkheid.

Dat Lotte tijdens het familiebezoek geen erkenning voelde, maakte haar eenzaamheid en de kloof tussen haar en haar familie alleen maar groter.

Ook bij de eerste twee therapeuten vond Lotte geen erkenning: ze gingen te snel op zoek naar oplossingen.

Bij de psychiater ervaart Lotte wel erkenning, maar geen antwoord op haar hulpvraag. Een professioneel antwoord van de psychiater had kunnen zijn: "Ik weet het ook niet, maar ik zoek het samen uit met jou."

Erkenning geven aan jezelf betekent toegeven en aanvaarden dat je pijn en verdriet hebt, jezelf daar niet op veroordelen. Luisteren naar je behoeften en proberen er een antwoord op te geven. Bijvoorbeeld: 'Ik lijd aan natuurtrauma, ik voel me vreselijk verdrietig daardoor en heb mensen rond me nodig die dat begrijpen en mij kunnen helpen.' Voor Lotte was deze weg hobbelig en lang.



Erkenning geven aan iemand anders betekent empathisch luisteren, in- en meevoelen. Proberen te begrijpen wat iemand denkt en voelt zonder dat op jezelf te betrekken. Bijvoorbeeld: 'Ik hoor dat je echt vreselijk verdrietig bent, ik vind het zo erg dat je je zo ongelukkig voelt.'

Empathisch luisteren is niets meer dan écht luisteren.

Tip

Herhaal wat de ander zegt. In zijn of haar woorden. Dat helpt jou om te begrijpen en de ander om zich begrepen te voelen.

Niet doen: kritiek of commentaar geven, interpreteren, veroordelen en oplossingen aanreiken. Je hoeft niet hetzelfde te voelen om meevoelend te zijn. Je hoeft niet akkoord te zijn om iemand te begrijpen.

Voorlopig onthouden we: met rouw en trauma aan de slag gaan begint met het erkennen van het verlies, het verdriet en de pijn die met natuurtrauma gepaard gaan.

Lotte vond uiteindelijk erkenning én nieuwe perspectieven in vele, vele boeken en later ook in gesprekken met mensen die ook aan natuurtrauma lijden. In deel 3 hoor je hier meer over.

Een vlecht van heilig gras zal nog jarenlang Lottes lievelingsboek zijn.

OEFENING: MIJN IMAGINAIRE COMMUNITY

Als je geen **erkenning** vindt bij je familie en/of mensen in je omgeving, kan het helpen om je te verbinden met een nieuwe, zelfs imaginaire community. Je zult je dan minder eenzaam voelen, ook als je alleen staat.

Ga rustig zitten, adem enkele keren diep in en uit en maak de volgende zin af:

'Ik verbind mij met alle mensen die ooit,
net als ik,
én

In het eerste deel van de zin verwoord je je pijn.
In het tweede deel verwoord je hoe je met die pijn wilt omgaan.
Het is belangrijk dat je in het tweede deel van de oefening hoop en toekomstperspectief legt.

- Jouw imaginaire community kunnen mensen zijn:
- die je echt kent, bijvoorbeeld vrienden of gelijkgestemden;
 - die je van een afstandje kent of over wie je gehoord hebt, bijvoorbeeld mensen tegen wie je opkijkt of bij wie je zou willen horen;
 - die je helemaal niet kent, die bijvoorbeeld in andere werelddelen leven of in andere tijden leefden. Bijvoorbeeld alle mensen die ooit grote transformaties in de wereld hebben meegemaakt en overleefd.

Hoe luidt jouw zin, bij welke imaginaire community vind jij aansluiting?

Ik verbind mij met alle mensen die ooit,
net als ik,
én

Neem deze zin mee in je dagelijks leven: schrijf hem op, prik hem aan de muur, maak er een tekening van, breng elke dag tijd door met je imaginaire community! Zo geef je jezelf erkenning én kracht.

Voorbeelden

'Ik verbind mij met alle mensen die ooit, net als ik, pioniers waren én een nieuwe weg gezocht en gevonden hebben.'

'Ik verbind mij met alle mensen die, net als ik, een watertekort hebben meegemaakt, én sindsdien enorm dankbaar zijn voor het water op deze planeet en nederigheid voelen ten aanzien van de kracht van water.'

'Ik verbind mij met alle mensen, die ooit, net als ik, bomen als familie beschouwen én zolang er bomen zijn blijf ik ook.'

Lottes zin is: 'Ik verbind mij met alle mensen die, net als ik, groot verdriet ervaren om natuurverlies én een gezonde manier hebben gevonden om ermee om te gaan.'

Karels zin is: 'Ik verbind mij met alle mensen die, net als ik, zich echt grote zorgen maken over de toekomst van hun kinderen in deze klimaatchaos én die hun gevoelens niet wegstoppen en daar liefdevol onder blijven.'

PLANEETPIJN

zonder aarde
geen mens

zonder mens
geen planeetpijn

een planeet met haar bevingen
een aarde met haar groeipijn
maar geen planeetpijn — dat hebben wij gedaan

thuis aan te veel oevers
we willen zelfs het weer voorspellen
de natuurkrachten en elementen temmen
maar zonder aarde geen mens

wind zie je niet komen
niet van achter, van voren of van boven
wat stilligt, beweegt inert
ondergronds is mos op komst
om vlechten van verdriet op te vangen
een kussen te vormen
in een tranendal
met ruimte voor rivieren

een vlindereffect raakt ons leven
er is niets wat we op voorhand kunnen weten
enkel achteraf
na de vleugelslag

we kunnen enkel hopen
in uiterst duister
tussen moddersluiers van aarde en waterland

dat de planeet zich herstelt, uit zichzelf vervelt
en wij ons
verbinden met wat ons hart vertelt
meer waarde aan de aarde geven
haar waardig dragen, zoals zij ons
samen sterker worden
waar het pijn doet

JM



The time of the lone wolf is gone
come in, gentle fire, find the sun
Banish the struggle from your mind
Give what you seek, you will find

'Star Nation'
Nick Mulvey

Davids avontuur

Over eenzaamheid, vechten tegen en natuurverbinding als bedding

WEG UIT HET KAPELLETJE

David (23), studeert voor leraar aardrijkskunde

Ik sla mijn laptop dicht, ik sla de kamerdeur dicht, ik sla te veel — jas aan en naar buiten!

Wat moet ik met zo'n documentaire, al mijn toekomstplannen op de schop?

Ik wil leraar worden. Studeren is dan wel niet zo mijn ding, te veel theorie, ik moet mij door de examens knokken, maar stage lopen is heerlijk: met kinderen bezig zijn, ze stuk voor stuk écht zien, stimuleren, ze iets meegeven, ze op weg helpen — iets betekenen, daar doe ik het voor. Ik kijk ernaar uit om voor mijn eigen klas te staan na mijn studie. Ik wil voor elk kind een steun en toeverlaat zijn zoals mijn ouders, mijn leerkrachten en de mensen van onze kerkgemeenschap dat voor mij waren toen ik klein was. Ik lay-out nog elke maand het parochieblaadje voor het thuisfront — mijn manier om dankbaarheid te tonen.

En nu zag ik die documentaire over de toekomst van het schoolstelsel... Een hele rits leerkrachten die hun eigen beroep ter discussie stellen: 'We bereiden de kinderen voor op een toekomst

die niet bestaat. In plaats van problemen op te lossen, maken we ze erger.'

Wat die godsdienstleerkracht zei kwam al helemaal binnen: 'De mens, verantwoordelijk voor de schepping, ja, leg dat maar eens geloofwaardig uit aan een klas in tijden van Fridays for Future. Dat is onmogelijk. Dan moet je toegeven dat we er een boeltje van hebben gemaakt. Natuurlijk begin je dan aan jezelf te twijfelen.'

Godsdienstleerkracht wil ik niet worden, ik heb aardrijkskunde in mijn vakkenpakket. Maar vorige week tijdens het debat over het begrip 'antropoceen' in de les voelde ik hetzelfde ongemak. Antropoceen is de voorgestelde benaming voor het tijdperk waarin de aarde, haar klimaat, haar geologie en haar ecosystemen fundamenteel worden beïnvloed door de mens (antropos). Dit tijdperk zou nu ongeveer ingaan, omdat de menselijke impact op de aarde zorgt voor verregaande veranderingen, zoals de klimaatcrisis. De focus van het debat lag op: zitten we nu wel of niet nog in het holoceen, of al in het antropoceen, en zitten we daar al helemaal in, ook geologisch gezien bijvoorbeeld? Ik vond de discussie bevreemdend, volgens mij was de essentiële vraag niet 'Wat is de correcte naam van dit tijdperk?' maar 'Hoe heeft het zover kunnen komen en wat doen we hier nu mee?'

En dus opperde ik: 'We vitten hier over een definitie. We verliezen de ethische dimensie van dit debat helemaal uit het oog.' Mijn studiegenoten keken vragend op. Niemand ging in op wat ik zei. Heel ongemakkelijk. Ik heb verder maar niets meer gezegd.

Terwijl ik dit overdenk, besef ik dat ik wat in de documentaire aan bod kwam eigenlijk alleen maar kan beamen: wij mensen hebben er inderdaad een boeltje van gemaakt. Een boeltje? Dat is een understatement. Een ramp! De waarheid schuurt, ook dat besef ik — ik heb namelijk geen idee hoe ik deze in mijn leven kan integreren. Wat ga ik vertellen aan de kinderen in mijn klassen? Zullen er nog scholen, zullen er nog klassen zijn? Zal een theorievak als aardrijkskunde nog nuttig zijn?

Ik wandel door, besluit even het kapelletje binnen te gaan: een beetje thuisgevoel, een beetje troost kan ik nu wel gebruiken.

In het kapelletje schemert grauw licht door de glas-in-loodramen. Het is er donker en koud. De witte bloemen op het altaar ogen oud en stoffig. Ik ga op een eikenhouten bankje met fluwelen kussens zitten. Begin te bidden. Stop halverwege. Het voelt niet juist. Ik kijk naar het altaar en het Christusbeeld erboven. En voor het eerst vind ik dat beeld merkwaardig: smakeloos, dwaas. Mijn mond plakt, ik voel me onpasselijk worden, alsof ik moet overgeven.

Ik vlucht naar buiten, leun tegen de buitenmuur van het kapelletje aan en zuig de koude avondlucht op. Ik wacht tot het wat beter gaat. Als het begint te regenen, sluit ik de deur van het kapelletje en neem afscheid van de kerk, neem afscheid van God. De dag nadien mail ik de redactie van het kerkblad dat ik hard moet werken voor mijn studies en de lay-out van het blaadje er niet meer bij kan doen. Ik krijg 'Alle begrip, David, we wensen je veel succes!' terug.

NATUURTRAUMA EN EENZAAMHEID

Natuurtrauma wordt maar al te vaak niet herkend. Mensen voelen zich alleen, met de lawine aan gevoelens en gedachten die voortkomen uit de existentiële bedreiging die bij natuurtrauma hoort.

Maar eenzaamheid speelt bij natuurtrauma op meer dan één niveau.

Ten eerste voelen mensen met natuurtrauma zich alleen in hun verdriet. Ze voelen zich niet op hun plaats en vreemd van de mensen en de maatschappij die eraan meewerken dat dit natuurtrauma in stand blijft.

Ten tweede speelt ook *species loneliness*, de eenzaamheid van onze soort. De eenzaamheid van de mens ten opzichte van de rest van de natuur: wij zijn vervreemd van de rest van de schepping, wij staan erboven of ernaast, maar wij maken er geen deel meer van uit. Aan dit uit-verbinding-zijn kleeft een diep, naamloos verdriet—dat is wat bedoeld wordt met *species loneliness*.



eenzaam met ons
verdriet en ons falen,
ons daderschap

De antropocentrische wereldbeschouwing levert ons een geïsoleerde positie op. Wij maken geen deel uit van de natuurlijke wereld. De natuur is een tegenpool, iets anders dan wij, een ander — in tijden van klimaatcrisis een apocalyptisch — schouwtoneel, een dolgedraaide planeet waarin wij mensen alleen op onszelf kunnen rekenen. En dan kunnen we niet anders dan tot de conclusie komen dat tussen al wat groeit en bloeit wij de enige soort zijn die van 'leven' een boeltje maakt. Wij zijn mislukt, wij hebben gefaald. Ook dit daderschap maakt eenzaam.

Davids toekomstplannen, zijn levensdroom, zijn bestaan staan op het spel. Dat maakt hem eenzaam, verward en boos. Het zal nog een paar jaar duren voor David thuis uit de kast durft te komen voor waar hij niet meer in gelooft.

MEE IN DE BUS

Nu moet ik denken aan de pastoor over wie mijn ouders vroeger weleens lacherig praatten. De pastoor die liever bomen dan mensen ziet. De pastoor die bossen in plaats van mensen redt. Ik googel de man en vind wat hij zegt nu, anders dan vroeger, niet langer overdreven, maar glashelder en correct. In een YouTube-filmpje spreekt hij over een eeuwenoud bos in de buurt van Keulen dat moet wijken voor een bruinkoolmijn. Er is sprake van rechtsmisbruik en belangenvermenging. Hij roept op deel te nemen aan een grote vreedzame betoging: voor het bos, voor de mensen en voor het klimaat — tegen de fossiele industrie.

Voor het eerst in mijn leven ben ik op weg naar een betoging. De bus staat er al, ik ga op een plek aan het raam zitten en plak mijn voorhoofd tegen de ruit. Ik denk terug aan het kapelletje, aan de woede en verwarring die ik daar voelde. Wat een weg heb ik ondertussen afgelegd: zie mij hier — op weg naar Duitsland. Ik, een braaf studentje, ga de straat op, ga betogen, ga vechten. Samen met mensen zoals ik, medestanders. Wij tegen een steenkoolgigant, wij tegen een van de grootste CO₂-uitstoters van Europa.

Ik schiet wakker uit mijn overpeinzingen... De bus staat stil. Zijn we aan de grens? Nee, ja... er is meer aan de hand. Zwaailichten, versperringen, politiewagens, blaffende honden onder mijn raam. Agenten in vol ornaat: helemaal in het zwart, met helm, knuppel en handwapen. Ik scan met mijn blik de grensparkeerplaats, maar het is al te laat: vooraan in de bus roepen twee agenten dat iedereen moet blijven zitten, dat ze een standaardcontrole gaan doen, dat ze onze rugzakken een voor een gaan doorzoeken. Mensen worden van de bus geplukt en verdwijnen uit het zicht.

Ik lig plots tegen mijn buurvrouw aan, heb haar arm vast en hoor mezelf piepen ‘Ik ben bang, wat gaat er met ons gebeuren? Wat moet ik doen?’

De vrouw die naast me zit — ik ken haar niet, heb nog geen woord met haar gewisseld — wordt in het volgende uur mijn ankerpunt. Als we samen uit de bus worden gehaald, loop ik hand in hand met haar de parkeerplaats op. De hele tijd denk ik bij mezelf: zolang zij rustig blijft, is er niets abnormaals of vreselijks aan de hand, zolang blijf ik ook rustig. Ik kijk de agenten die ons en onze rugzakken fouilleren niet aan, ik kijk naar haar, adem en blijf rustig — zoals zij.

Als de bus weer vertrekt wordt er gefoeterd, gezongen, gepraat en gelachen, gewed hoeveel mensen vandaag zullen komen opdagen. Ik val in slaap. Aangekomen in Hambach schudt mijn buurvrouw mij voorzichtig wakker. Er zijn veel, echt massaal veel mensen. Ze zijn goed gestemd, ze hebben vlaggen, banners en zelfgemaakte posters bij zich. Het lijkt wel een festival, denk ik en sluit me aan bij mensen die een groot kruis vasthouden. ‘Voor de Sint-Lambertuskerk die onlangs werd gesloopt — meer plaats voor de mijn,’ legt iemand me uit. En voegt er trots aan toe: ‘We zijn met dertig-, misschien wel vijftigduizend, de grootste betoging in de geschiedenis van het *Rheinische Kohlegebiet!*’

INSTINCTIEVE OVERLEVINGSREACTIES (2): FACE EN FRIEND

Naast de overlevingsreacties die we in het vorige hoofdstuk bespraken — fight, flight, freeze en fragment — kunnen gevaar en overspoeling ook aanleiding geven tot face en friend.

Face: het gevaar onder ogen zien en adequaat, rustig, maar beslist reageren. Activisme, betogen, weerwerk bieden, verzet organiseren: steeds meer mensen zitten niet in de fight, maar in de face. Zij zien de situatie onder ogen, zijn



FRIEND is een instinctieve
overlevingsreactie, net zoals
FIGHT, FLIGHT & FREEZE

gealarmeerd en kiezen instinctief voor een respons die binnen hun mogelijkheden ligt én verschil kan maken.

Friend: wie zich reddeloos verloren voelt, absoluut niet meer weet wat te doen, hoopt op hulp van buitenaf. We zoeken onbewust naar andere mensen, klampen ons aan elkaar vast en voelen achteraf een sterke band met iemand die we ervoor niet of nauwelijks kenden. David en zijn buurvrouw uit de bus vallen in de friend-reactie tijdens de politiecontrole — David is op dat moment extreem bang.

David beleeft die dag het Hambacher Woud als in een roes. Voor hij het weet zit hij weer in de bus naar huis.

TERUG BIJ AF

Ik heb geen contact meer met de mensen van de betoging. Ik heb hun telefoonnummers of e-mailadressen niet. Daar heb ik in de drukte niet aan gedacht. De high die ik tijdens de betoging voelde, de opwinding, de verbondenheid, het gevoel goed bezig te zijn

— ook dat is weg. Over de betoging, die toch echt wel een van de grootste van de laatste jaren was, wordt in de media amper gerept. En als ze ter sprake komt, dan met een negatieve bijklank. Alsof daar alleen maar wat gekke boomvrienden zijn samengekomen. Het stemt me triest. Ik voel me weer even somber als voorheen. Nietig, nietsbetekenend.

Het nieuws dat het gerecht finaal heeft beslist dat het Hambacher Woud niet mag worden gekapt, kan me niet opbeuren. Een bos dat als een eiland tussen enorme graafputten blijft staan, heeft weinig kans op overleven, de bomen krijgen niet genoeg water, 'eilandgrond' droogt uit.

Een bos redden, écht redden, is ingewikkeld.

Hambach is een klein bos: ongeveer 500 hectare. In Australië staat ruim 12 miljoen hectare in brand. Een getal met zes nullen. Een bos zo groot als drie keer Nederland met daarin naar schatting 3 miljard dieren. Negen nullen. Dat zijn onvoorstelbare getallen.

Hoe red je een bos dat in brand staat? Niet.

Hoe red je dieren in een bosbrand? Niet.

Hoe red je een planeet die op hol slaat?

Dat is ingewikkeld.

De wereld redden is ingewikkeld.

Wat een absurd idee dat ik daar iets in zou kunnen betekenen. Ik, redder van de wereld, ik verlosser van zondaars? Ach, waar ken ik dit van, juist, ja... laat Jezus maar de held en heiland zijn.

ACTIVISME: VECHTEN TEGEN?

De westerse samenleving is vol van **dualismen**: tegenover of naast elkaar bestaande ideeën en overtuigingen op basis waarvan we de wereld indelen, ordenen en verklaren.



Het grote verhaal dat we elkaar vertellen is: het is of/of.

Ben je voor of ben je tegen?

Is dat goed of slecht?

Ben je klein en kwetsbaar of groot en machtig?

Dat grote verhaal leeft verder, ook in de manier waarop we kijken naar de natuur en het klimaat. En in de manier waarop we nadenken over de rol van de mens, van elk van ons, in deze crisis.

Zullen we de wereld redden of onder laten gaan?

Goed voor de mens. Slecht voor de planeet.

Goed voor de planeet. Slecht voor de mens.

In een dualistisch verhaal wordt activisme vaak een gevecht. Van klein tegen groot. Van goed tegen slecht. Van arm tegen rijk. Dat is vermoeiend, daar worden we moe van, dat zijn we beu.

Steeds meer mensen proberen een ander, een nieuw verhaal te vertellen.

Het nieuwe verhaal is: het is én/én.

Wat als... je én klein en kwetsbaar én groot en machtig tegelijk kunt zijn?

Wat als... jouw mening én mijn mening samen horen, ook al weten we (nog) niet hoe?

Wat als... wat goed is voor de planeet ook goed kan zijn voor de mens?

Wat als... de planeet redden zowel een gevecht als een feestje is?

Het festivalkarakter van de betoging waarin David meeliiep, duidde al een beetje op een feestje. Maar in David zelf zit nog heel veel dualiteit, waar hij erg moe van wordt.

IN DE TENT

Het is maar een kleine poster op het prikbord aan de ingang van de hogeschool die mijn aandacht trekt, een A4'tje met als titel 'Actieve hoop: workshop in het kader van de klimaatactiedagen'. Voor een klimaatactie kom ik niet meer buiten — *been there, done that*, ik ga niet nog eens tegen windmolens vechten. Maar dit klinkt anders, dit klinkt niet naar strijd of vechten tegen.

Het is verrassend gezellig in de witte tent. Er liggen tapijten op de vloer, daarop kussens in een cirkel en in het midden een grote vaas met verse bloemen, enkele stenen en een stukje hout. Goed dat er geen boeddha beeldje staat en dat het niet naar wierook

ruikt — esoterische toestanden zijn niets voor mij. Ik ga op een kussen in de cirkel zitten en wacht af.

‘Actieve hoop is een levenshouding: het gaat niet over hoop hebben, maar over hoop *zijn*. Deze gedachte is gebaseerd op het werk van de ecofilosofe Joanna Macy. Haar boek *Actieve hoop. Hoe de chaos onder ogen zien zonder gek te worden* gaat over een levenshouding van hoop en moed te midden van de ecologische crisis.’

Eerste oefening: aan degene naast je de reden van je komst naar de workshop vertellen. Het is voor het eerst dat ik iemand over mijn frustraties vertel. ‘Dank je, dank je dat je hebt willen luisteren,’ zeg ik zachtjes op het eind en richt mijn aandacht weer naar het midden van de cirkel — ik wil niet huilen.

‘Dankbaarheid voelen, kijken naar onze pijn, de wereld met nieuwe ogen zien en van daaruit, geïnspireerd, tot actie overgaan’, dat zijn de vier stappen van Joanna Macy’s ‘werk dat verbindt’. De oefeningen richten zich op het opbouwen van een bewuste verbinding met jezelf, met elkaar en met de natuur.

Het is gek, bedenk ik na een uurtje, dat ik hier in deze witte tent op het voorplein van de hogeschool mij weer verbonden voel met iets groters, iets onzichtbaars, iets dat ik vroeger misschien wel God genoemd zou hebben... Af en toe wringt het nog wat, sommige woorden zijn nieuw, het jargon van de workshopleiders is soms wat esoterisch. Maar het verrast me dat mediteren niet zweverig, maar... aards aanvoelt. Op een bepaald moment spreekt de workshopleidster zelfs over de verschillende geologische lagen waarop de tent staat: ‘Onder het flinterdunne tapijt waarop wij hier en nu zitten, ligt de aarde; de aarde draagt ons — letterlijk, en, zo je wilt, figuurlijk, als een moeder. Diezelfde aarde raast met een ongelooflijke snelheid door het heelal en toch kunnen wij hier zo rustig en stil samen zitten. Dankzij de aantrekkingskracht van de aarde zijn wij hier en worden niet het universum in gekatapulteerd. Dat is zwaartekracht. Zwaartekracht is iets wonderlijks, toch?’

Zo heb ik dat nog nooit bekeken, maar ja, inderdaad. Voor de zwaartekracht van de aarde kan ik dankbaar zijn. En voor de woorden die vandaag in de tent werden uitgesproken ook. Ik heb bijna zin in een volgende bijeenkomst. Maar ho, rustig aan: eerst dankbaarheid, dan verbinding, dan actieve hoop en dan geïnspireerde actie.

Op weg naar huis loop ik langs het kapelletje en denk bij mezelf dat dat eigenlijk ook wel een mooie plek voor zo'n workshop zou zijn.

NATUURVERBINDING ALS BEDDING

Natuurverbinding maakt ons gelukkig.

Ons verbonden voelen met de natuurlijke wereld om ons heen is gezond voor ons lichaam en onze geest. Denk aan het bevrijdende gevoel als op het strand de wind door je haren waait. Of als je tijdens een boswandeling over frisse beken springt. Of als je in een parkje op het gras tussen madeliefjes ligt.

Als we naar een boom kijken, vertraagt onze hartslag en duikt onze bloeddruk naar beneden — we voelen minder stress. In gezonde bodems wonen microben, die als natuurlijke antidepressiva werken op de tuinier of het in de modder spelende kind. Onderzoek naar de positieve effecten van de natuur op onze gezondheid heeft echt verbazingwekkende resultaten. Zo blijkt regelmatig in contact staan met de natuur zelfs een gevoel van betekenis te geven aan je leven.

Veel mensen, ook in de stad, weten dit of voelen dit intuïtief aan en zorgen ervoor dat ze in verbinding blijven met de natuur door activiteiten zoals joggen of tuinieren een vaste plek te geven in hun leven.

Als je niet zo met natuurverbinding bezig bent, weet dan dat we niet pleiten voor een extra item op je to-dolijstje. Je met de natuur verbinden staat niet gelijk aan iets doen. Het is genoeg dat je je bewust bent van je verbondenheid met de natuur. Bijvoorbeeld via je adem: de zuurstof die jij inademt, is door een plant gemaakt en de lucht die jij uitademt, ademt een boom weer in. Bomen zijn onze externe longen, door onze adem zijn wij met de wereld van de bomen verbonden, ook als we elkaar niet zien.

Ons op een diep niveau verbinden met de natuur zorgt voor een bedding van waaruit wij op een gezonde manier met natuurtrauma kunnen omgaan.

Ingebed in het netwerk van het leven zijn machteloosheid, angst of rouw geen onoverkomelijke problemen. Want in deze bedding verbinden wij ons met de kracht van het leven zelf, een bestendige kracht.

In deel 3 komen bovenstaande en nog meer facetten van natuurverbinding uitgebreid aan bod.



OEFENING: EEN BOOM ANDERS BEKIJKEN

Deze oefening voor meer natuurverbinding bestaat uit twee delen.

Doe eerst deel 1 en sla daarna pas de pagina om om verder te gaan naar deel 2. Zo is de oefening op z'n mooist.

Je kunt de oefening snel, bijvoorbeeld in 5 minuten thuis, of op je gemak doen en de oefening bijvoorbeeld verbinden met een wandeling naar je favoriete buitenplek.

DEEL 1 — De snelle variant

Ga zitten op een gezellige plek, waar je ook in dit boek kunt tekenen. Leg dan tekengerei klaar: je hebt in ieder geval dit boek en een potlood of pen nodig.

Sluit je ogen, adem enkele keren diep in en uit en denk aan een boom of een plant.

Probeer de boom niet te benaderen als een zielloos voorwerp, maar als een levend medewezen, iemand met wie je, is dat niet ongelooflijk, 68 procent van je DNA deelt! Ook al spreken jullie niet dezelfde taal, jullie ademen dezelfde lucht, jullie ademen met elkaar...

Zie je de boom voor je?

Open je ogen en maak op de volgende bladzijde een kleine tekening van de boom of plant.

Maak je geen zorgen over je tekenkunsten. Als de tekening voor jou af is, kun je doorbladeren naar deel 2 van de oefening.



DEEL 1 — De langzame variant

Neem dit boek en schilder- of tekenspullen mee en ga een wandeling maken, bijvoorbeeld naar je favoriete buitenplek. Ga op zoek naar een mooie boom.

Zoek in de buurt van de boom een plek waar je op je gemak kunt zitten.

Sluit je ogen, adem enkele keren diep in en uit.

Kijk nu naar de boom en probeer hem niet te benaderen als een zielloos voorwerp, maar als een levend medewezen, iemand met wie je, is dit niet ongelooflijk, 68 procent van je DNA deelt! Ook al spreken jullie niet dezelfde taal, jullie ademen dezelfde lucht, jullie ademen met elkaar...

Misschien heb je zin om stil of in gedachten 'Hallo' te zeggen tegen de boom. Als je wilt, kun je de boom om toestemming en ondersteuning vragen voor de oefening, die je nu wilt doen.



Maak dan hierboven of in je eigen schetsboek een tekening van de boom die je hebt uitgekozen.

DEEL 2

De oefening is op z'n mooist als je eerst deel 1 doet. Ben je daarmee klaar?

Dan kun je hier verdergaan.

De meeste mensen tekenen bomen zonder wortels.

En jij?

Heeft jouw boom wortels?

Het wortelnet van de meeste bomen is met elkaar verbonden. In een bos kun je ervan uitgaan, dat waar de blaadjes van twee bomen elkaar raken in de lucht, de wortels van diezelfde twee bomen elkaar de hand geven in de aarde, elkaar omarmen.

Zelfs als er geen andere boom in de buurt is, verbinden de wortels zich met het mycelium van paddenstoelen, ze staan in contact met miljoenen, miljarden bacteriën en minuscule bodemorganismen. Bij bomen in parken of tuinen die vaak teruggesnoeid worden, is de wortelstok vaak vele malen groter én ouder dan de boom boven de grond.

Ook als we in eerste instantie de wortels niet zien of vergeten te tekenen — ze zijn er wel. Het wortelwerk verbindt een boom stevig met de aarde. Wortels geven een plant standvastigheid en kracht.

Op dezelfde manier kunnen wij ons verbinden met de aarde, wortel in haar schieten.

Ook als we op enig moment onze natuurverbinding, onze wortels, niet voelen of vergeten — ze zijn er wel. Wij zijn met de aarde verbonden, staan met de aarde in contact. Deze verbinding kan ons kracht geven, onze toeverlaat zijn.

In dit tweede deel van de oefening nodigen we je uit je eigen wortelnet te tekenen.

Wat voor soort boom ben jij? Slank of stevig? Jong of oud? En vooral: hoe zien jouw wortels eruit? Wat verbindt jou met de natuur?

Teken jouw boom en schrijf tussen de wortels wanneer of waar jij je krachtig of duidelijk verbonden voelt met de natuur.



Voorbeelden

Davids boom is een jonge beuk. Hij voelt zich verbonden met de natuur als hij wandelt. Tussen de wortels van zijn beuk heeft hij geschreven: 'bij de boom in het veldje achter het huis van oma', 'op golven drijvend in zee', 'de zon zien opgaan'.

Lottes boom is een hazelaar, tussen het wortelwerk schreef ze: 'Ik voel me verbonden met de wereld om me heen als ik planten verzamel, theedrink, tuinier, wandel, aarde voel, aan beekjes zit, de regen op mijn gezicht voel, buiten ben! bewust langzaam groente eet, de maan en de sterren begroet, een mooie boom tegenkom, eekhoorns en vogels observeer met Tinneke.'

als de aarde
een wezen is
dat naar jou toe komt

en zegt
ik heb jeuk
ik droog op
ik heb dorst
ik rook uit
ben uitgebuit
uitgeputte eilandgrond
aard rijks kunde verarmt
met elke holle voetstap
ril ik

antropoceen is ijziger
dan holoceen
mijn bodem kraakt van verlangen naar tussenijstijd
mijn overvloed vergaat tot fossiel

van de honger
van de mensen
zou ik willen smelten
mijn vruchtbaar lijf
onder bevredigde tongen
zodat we samen
met onszelf kunnen zijn

zou je de aarde dan kussen?
op haar aantrekkingskrachtveld vallen
bewust met zachte voeten landen

wat als de aarde een wezen is
dat naar je toe komt en zegt
redden we het leven?
het liefst op deze planeet die we delen

als de aarde een wezen is
dat naar jou toe komt
en helder weet
dat morgen weer
kansen leven
bomen adem geven
handen harten
in wezen kunnen strelen
hoe wil je zijn
zou je haar dan
met onszelf
samen laten smelten

JM



Stop Saying That The Earth Is Doomed

You may be doomed, I may be doomed, the earth not so much.

And anyway, do you have any idea how offensive that is to the gods? To any amount of offended magics? Especially to your children? To the perpetual and ongoing miraculous? (...)

I'm not even asking for hope or despair, I'm suggesting responsiveness to wonder. To entertain possibility. And to deepen.

Courting the Wild Twin

Martin Shaw

Sarah's walging

Over ecoschaamte, walging, ons groene geweten en kringloopdenken

STRANDVAKANTIE

Sarah (46) werkt als communicatiemedewerkster en leeft samen met Kris

Wow, wat is het hier mooi — en *instagrammable*. De glinsterende zee, de hoge coniferen, en daaronder onze glamtent met knusse buitenkeuken. Ons eten: lekker en vers, gehaald van de plaatselijke boerenmarkt. Omdat er brandgevaar is, mogen we de barbecue niet gebruiken. Maar wie heeft er nu zin in vuur of overdadig eten met dit hete weer? Nee, sla, rijpe tomaten, geitenkaas met stokbrood en tapenade en een glas wijn — meer hoeft het niet te zijn.

Vakantie, niets doen, genieten en uitwaaien is ons devies. Kris komt met een waterijsje aangelopen, maar ik schud van nee. 'Komaan, Sarah, een ijsje! Dat kun je toch wel hebben? We zijn op vakantie, aan zee, in Zuid-Frankrijk: ontspan!'

Nee. Ik wil geen waterijsje. Ik ben namelijk op plasticdieet. Zero waste. Niet eenvoudig hoor, zelfs niet als je zoals wij een luxetent in de duinen aan de Franse Atlantische kust hebt geboekt. 'Sorry, je zult dat ijsje zelf moeten eten, ik eet alleen oldskool ijs: bollen in een wafel — daar gaan we morgen naar op zoek, goed?'

Heerlijk heb ik het op mijn laken in het zand: de zon danst op mijn huid en de wind fluistert in mijn haren. Mijn telefoon ligt thuis: deze vakantie ben ik offline. In plaats van te posten ga ik ervaren, genieten in het hier-en-nu. Ik ben niet alleen op plastic-dieet, maar ook op social-mediadieet... Goed dat Kris daaraan wel meedoet. Samen detoxen is zoveel makkelijker dan alleen. We steunen elkaar, moeten lachen als een van ons in haar broekzak naar haar smartphone grijpt. De impuls even iets te googelen of een foto te maken is feller dan ik verwachtte, ook bij Kris, maar samen lukt het ons wel.

‘Ik had gehoopt,’ begint Kris terwijl ze aan het tweede ijsje likt, ‘dat je zonder je gsm meer op je gemak zou zijn.’

‘Met plastic, bedoel je? Want ik ben op m’n gemak nu.’

‘Ja en nee. Thuis zou je geflipt zijn als ik zo’n verpakt waterijsje had meegebracht, dat is waar. Maar ervan genieten kun je nog steeds niet.’

‘En wat heeft dat met m’n telefoon te maken?’

‘Dat hele zero-wasteverhaal is toch op Instagram begonnen? Niet dat een kast met glazen schalen niet vele malen mooier is dan een doorsnee keukenkast, hoor. Maar toch: van verpakt eten zoals je dat in de winkel koopt, kun je geen instastory maken — van plastic-free food daarentegen... huppakee. Plasticvrij is in de mode, en alles wat in de mode is, is een instabubble: mooie foto’s van natuurlijke ingrediënten in plasticvrije keukens en meedoen aan zero-waste-challenges. Voor de likes. Als je daar maar genoeg mee bezig bent, schaam je je op den duur voor een ijsje. Een ijsje! Dat is iets om van te genieten, Sarah, niet iets om je voor te schamen.’

Is het uit schaamte dat ik dat ijsje weiger? Nee, dat klopt niet... Zonder mijn Instagram-maatjes zou ik echt wel minder met zero waste bezig zijn. Hun tips en feedback inspireren en ondersteunen mij. Een instapost waarin ik zou poseren met een knalrood waterijsje op het strand? Ik moet er niet aan denken... de reacties

zouden vast niet erg vriendelijk zijn. Er wordt online veel vergeleken, gewikt en gewogen. Vóór mijn omschakeling naar een plasticvrij ingerichte keuken en plasticvrij inkopen doen, schaamde ik me voor mijn keuken. Nu ben ik trots op diezelfde keuken, nu geeft die mij dagelijks het gevoel dat ik een verschil maak. Dus... wat is het nu, ben ik trots of beschaamd? Is dat wat men ecoschaamte noemt? En is dat dan goed of slecht? Hmm... Ik associeer ecoschaamte meer met opzettelijk afval storten of achterlaten in een bos of op een strand: dat vind ik echt beschamend.

ECOSCHAAMTE

Voorbeelden van ecoschaamte zijn: vliedschaamte, autoschaamte, vleesschaamte, plasticschaamte, shoppingschaamte, luxeschaamte, pamperschaamte...

Schaamte is een complexe emotie. We ervaren schaamte vooral als een erg ongemakkelijk gevoel, maar de essentie van schaamte ligt in het feit dat het ons aanzet om ons gedrag in overeenstemming te brengen met onze eigen en de rondom ons heersende sociale normen en waarden.

Gezonde schaamte ontstaat als je gedrag afwijkt van je eigen normen en waarden, van wat je zelf belangrijk vindt of van maatschappelijke normen en waarden waar je zelf ook achter staat. Wie een kind slaat ervaart bijvoorbeeld gezonde schaamte. Gezonde schaamte ontstaat als je geweten zijn stem laat horen.

Externe schaamte komt niet van binnenuit, maar wortelt in externe, sociaal overheersende normen en waarden. Schaamte die niet voortkomt uit je eigen waarden en normen is vaak aangeleerd en is een krachtige manier van sociale controle. We passen dan ons gedrag aan omdat we verlangen naar erkenning, omdat we erbij willen horen.

Ecoschaamte kan zowel een gevolg zijn van je eigen groene geweten als van je wens om niet te worden veroordeeld door anderen, mensen in je omgeving bijvoorbeeld.

Ecologisch consumeren is vaak een poging om met ecoschaamte om te gaan. Helaas is het zelden een duurzame oplossing:

- 1) Je blijft immers consumeren.
- 2) Consumeren stelt je bloot aan externe schaamte: in plaats van je interne kompas te bevragen volg je de laatste trends.
- 3) Ecologisch consumeren neemt daardoor vaak de vorm aan van ecoconsumentisme:
Ik koop eco, bio, fair, klimaatneutraal, plasticvrij of vegan en red zo de planeet. Ik koop bewust, ik compenseer mijn CO₂-uitstoot en kan dus alsnog op vliegvakantie; ik koop een elektrische auto en kan dus blijven rijden... Ik koop mijn geweten vrij.

Later in dit hoofdstuk en ook verder in dit boek krijg je meer duurzame oplossingen aangereikt om met ecoschaamte om te gaan.



Sarah ziet wat ecoschaamte betreft door het bos de bomen niet meer: haar groene geweten lijkt vooral extern...

PLASTICBRAAKSEL

Wat doet die meeuw daar? Hij schokt zo raar — is hij aan het doodgaan? Ik ga dichterbij. De meeuw blijft zitten. Er is duidelijk iets mis met hem. Dan zie ik het: de meeuw is aan het overgeven. Brokjes geel en blauw spul vallen in het zand. De meeuw ziet er versuft uit, maar ik heb geen idee hoe ik een brakende vogel kan helpen. Het is vies, ik draai me om. Ik wil geen overgeefsels ruiken, ik wil geen zieke meeuw zien. Op de weg terug naar de camping trekt het afval langs de waterlijn mijn aandacht. Er liggen ook wat dode vissen; ik kan me niet herinneren dat ik die op de heenweg heb gezien... Als ik bij onze tent aankom, voel ik me misselijk. Die meeuw — bah, walgelijk is het.

De meeuwenkots verdwijnt straks bij hoogwater in de oceaan, komt daar in de plasticsoep terecht. Of belandt via een kabeljauw op mijn bord. In mijn lijf. Microplastic zit overal: in moedermelk, in placenta's, in ongeboren kinderen. Ik las onlangs dat 'dit nog maar het topje van de ijsberg is, wetenschappers weten amper welke toxische impact microplastic op onze gezondheid heeft'. Wil ik weten hoeveel plastic er in mij zit? Of in Kris?

Ik voel me vuil. Mijn moeder lag veertig jaar geleden niet wakker van weekmakers in limonadeflessen of gelebber aan kunststof speelgoed. Dat plastic en nog veel meer zit in mij als opgestapeld vuil — voor altijd; ik kom er niet van af, kan het niet uitbraken zoals die meeuw op het strand. Misselijkmakend is het, letterlijk.

Als Kris 's avonds een bakje friet koopt, wordt het me te veel. De promenade, de cafés en terrassen, de kiosken en de standjes: alles ademt wegwerpcultuur. Ik wil weg van het lawaai, de felle kleuren, de vette geuren, de snacks, de witte verpakkingsstapels en het plastic bestek, het afval in de uitpuilende vuilbakken — ik walg ervan. Ik kan nog net zeggen: 'Sorry, Kris, ik ben zo terug', dan duik ik achter een van de kraampjes op de promenade om over te geven.

'Sarah, lief, wat is er aan de hand?'

Ik kijk op, ik proef het spuugsel nog op mijn lippen. ‘Het is overal. En het is zo goor.’

‘Wat?’ Kris kijkt me vragend aan.

‘Plastic.’

WALGING

Walging is een basisemotie die ons beschermt tegen ‘gif’.

Wij voelen walging, weerzin, in:

- 1) ongezonde, onhygiënische situaties, bijvoorbeeld in onverzorgde en stinkende toiletten;
- 2) moreel verwerpelijke situaties, zoals bij het vinden van een zak met verdronken katjes;
- 3) situaties die indruisen tegen onze behoeften, bijvoorbeeld als wij iets eten dat wij niet verdragen. Ook als wij zelf of iemand uit onze omgeving slachtoffer zijn van emotioneel of fysiek geweld voelen wij walging — in dat geval is immers onze behoefte aan veiligheid in gevaar.

Zoals elke emotie, heeft ook walging een lichamelijke component: we voelen de weerzin fysiek in de vorm van ongemak in de buik en keel, zure oprispingen, misselijkheid, overgeven.



Walging is een natuurlijke overlevingsreactie op wat we als giftig ervaren: we willen kwijt wat toxisch is voor ons.

Bij natuurtrauma is vaak sprake van walging in de drie bovenstaande vormen:

Mensen worden misselijk van het idee dat ze vol plastic zitten (3), omdat ze machteloos moeten toekijken hoe de aarde toegetakeld wordt (2) of mensen worden misselijk van rivieren vol dode vissen (1), van stranden met vuil schuim (1), van afgebrande, gekapte en vermoorde bossen (2) — mensen worden misselijk als ze aan de rand van een steenkoolmijnput staan (2).

Sarah walgt van het besef dat ze plastic niet kan vermijden en dat microplastics haar lichaam binnendringen.

TENTGESPREK

Ik lig naast Kris in bed. Gedocht, tandengepoetst, proper vanbuiten en weer rustig vanbinnen. Eten doe ik vandaag niet meer, in plaats daarvan ontwarren Kris en ik mijn plasticangst.

Hoe kunnen we hiermee omgaan? Hoe omgaan met plastic, of algemener: met afval? Was wat ik tot nu toe heb gedaan zinvol? Ik was zo trots op mijn zero-wastestory's, maar sinds de meeuw voelt alles wat ik doe als een druppel op een hete plaat: nutteloos. Dit gaat niet meer alleen over plasticvrij inkopen, dit gaat over onze manier van leven.

'Je verliest het grote plaatje uit het oog, je verliest je in details,' oppert Kris. 'Je schuldig voelen, je schamen, je zo slecht voelen dat je moet overgeven: daar heeft niemand iets aan. Die meeuw niet, de oceaan niet, niemand niet...'

Het is zoals met de CO₂-voetafdruk, daar voel je je alleen maar slechter van: hij is nooit laag genoeg. Dat geldt ook voor het

vergelijken van voetafdrukken: niemand wordt daar gelukkig van. De “voetafdruk” is een concept dat de schuld voor vervuiling bij ons legt, waarin de verantwoordelijkheid voor de vervuiling doorgeschoven wordt van bijvoorbeeld de fossiele industrie naar de individuele burger. Niet de vervuiler zelf neemt de verantwoordelijkheid en gaat op zoek naar duurzame oplossingen, maar wij, ieder van ons.’

‘Maar we dragen er toch aan bij? We zijn toch deel van het probleem, en dus ook deel van de oplossing? Als iedereen zijn best doet, komen we een heel eind, toch?’

Kris schudt beslist haar hoofd. ‘Ik zie dat echt anders,’ zegt ze. Plasticvervuiling is, zoals alle ecologische problemen een systemisch probleem. Dat los je niet op individueel niveau op. Dat is dweilen met de kraan open. De kraan moet dicht — en dat is een beslissing op maatschappelijk niveau. Voor een duurzame oplossing moet het hele systeem de overstap maken naar een meer circulaire economie. Daar horen maatschappelijke debatten, politieke stellingnames, beslissingen en uitvoeringsbesluiten bij, maar bijvoorbeeld ook nieuwe regelgeving en wetgeving.’

‘Maar dat maakt het voor mij alleen maar ingewikkelder. Wat kan ik dan nog betekenen, wat kan ik dan zelf nog doen? Meedoen aan een zero-wastechallenge of mijn eigen voetafdruk in de gaten houden is tenminste concreet, realistisch, meetbaar, haalbaar. En op de een of andere manier ook troostend.’

‘Dat lijkt maar zo, Sarah, want als je verder doordenkt kom je uiteindelijk hier uit: de beste voetafdruk is geen voetafdruk; de beste impact is geen impact; goed voor de planeet is dat jij, ik en met ons iedereen verdwijnt — geen mensen meer.’

GROEN GEWETEN: VOETAFDruk OF HANDAFDRUK?

De **ecologische voetafdruk** is een getal dat de duurzaamheidsgraad weergeeft van een land, bevolkingsgroep, individu, bedrijf, product of activiteit. Net zoals het bruto nationaal product een getal is dat de economische welvaart van een land uitdrukt.

Duurzaamheid en welvaart zijn complexe begrippen. Berekeningen die uitmonden in één enkel getal zijn in het beste geval vereenvoudigde benaderingen van de realiteit. In het slechtste geven ze een vertekend beeld van de werkelijkheid en leiden zo tot foute conclusies.

Het begrip 'ecologische voetafdruk' is mede geïnitieerd door de fossiele industrie en werd, in een poging om onze impact op het milieu te meten, overgenomen door overheden en milieuorganisaties. Ondertussen is het uitgegroeid tot een algemene standaard waarmee je de impact van je levensstijl kunt meten. In die zin helpt een voetafdrukmeting mensen hun leven duurzamer te organiseren.

Ondanks zijn populariteit is het begrip ecologische voetafdruk ook onderhevig aan kritiek:

- 1) De voetafdruk meet niet alles, maar alleen eenvoudig kwantificeerbare milieufactoren, en reduceert deze vervolgens tot hectaren ruimte: productieve oppervlakte voor akkerland of voor het absorberen van de CO₂ die ontstaat door het verbranden van fossiele energiedragers.
- 2) De voetafdruk ontwikkelt zich meer en meer tot een instrument voor een individueel niveau van actie.

De natuur is vele malen complexer dan de voetafdruk kan uitdrukken en ook de oplossingen voor de milieuproblematiek overstijgen het individuele niveau.

Bij 1)

Vliegereizen en andere transportmogelijkheden worden in de ecologische voetafdruk uitgedrukt in CO₂. Beter gezegd: in het aantal hectare bos dat zou moeten worden aangeplant om de CO₂-uitstoot van onze vliegereizen op te nemen en weer om te zetten in zuurstof. De waarde van een bos reduceren tot CO₂-spons is problematisch: een kersvers aangeplant bos neemt bijvoorbeeld meer CO₂ op dan een oud, wild bos dat ecologisch gezien veel waardevoller is. Als je je enkel oriënteert op de voetafdruk, kun je het oude bos beter kappen voor een nieuwe plantage. Dat gebeurt momenteel wereldwijd ook door de handel in CO₂-emmissies.

Biodiversiteit, bodemerosie en bodemvervuiling worden niet meegerekend in de voetafdruk. Recent onderzoek toonde bijvoorbeeld aan dat het vliegverkeer, naast CO₂ ook stikstofoxiden, ultrafijnstof en roet uitstoot, stoffen die ook een schadelijke impact hebben op het klimaat — CO₂-metingen alleen geven een reductionistisch, onvolledig en vertekend beeld van de uitstootproblematiek.

Bij 2)

Het begrip voetafdruk reduceert de mens tot louter consumptie — dat is een aanslag op wat iemand verder nog is: een voelend, denkend, sociaal, spiritueel wezen. Bovendien staat de voetafdruk garant voor ecoschaamte: zero impact is immers geen haalbare kaart.

Het begrip ecologische handafdruk is ontstaan vanuit bovenstaande frustraties. De ecologische handafdruk vertrekt vanuit de positieve impact op de planeet die ontstaat als je anderen inspireert om voor ecologische alternatieven te kiezen en met anderen samenwerkt om structureel iets te veranderen. Bijvoorbeeld: als je je inzet voor een klimaatbeweging, kledingruilparty's organiseert, een vriend ervan overtuigt met de trein op vakantie te gaan, een gift doet aan een goed doel — in al deze gevallen vergroot je je ecologische handafdruk.



je ecologische
HANDAFDRUK
start bij je eigen
WAARDEN ♥

Je handafdruk vergroten begint met jezelf de vraag stellen hoe jij, met jouw talenten, jouw ervaring, jouw passie en jouw waarden iets kunt betekenen voor de planeet.

De ecologische handafdruk maakt van mensen actieve burgers die samen op veel verschillende manieren vorm geven aan een ecologische maatschappij. Ieder kiest zelf wat goed past bij het eigen geweten. De ecologische handafdruk transformeert de angst die onder ecoschaamte schuilgaat, zet deze om in kracht.

Sarahs plasticdieet ontstond vanuit de wens haar ecoschaamte en de walging die met natuurtrauma gepaard gaat te overwinnen. Van de ecologische handafdruk heeft Sarah nog niet gehoord — dat is voor later, voor haar volgende vakantie.

WEER THUIS

In gesprek met een vriendin over wat me in de vakantie is overkomen, leer ik het begrip ‘ecologische handafdruk’ kennen: op een positieve manier de aarde de hand reiken, en in de wereld een handafdruk achterlaten die van onze inbreng getuigt. Ik vermijd nu verhalen die me bang maken of schaamte en misselijkheid

oproepen. In plaats daarvan zoek en deel ik inspiratie, en probeer minder te oordelen — zowel naar mezelf als naar een ander toe.

Ik ben ook realistischer geworden: plasticvrij leven in mijn eigen vertrouwde huis is een stuk makkelijker dan elders, als je ergens op bezoek gaat of op vakantie bijvoorbeeld. Meer en meer beseft ik, dat Kris en ik ons groene geweten ruimte kunnen geven omdat we ingebed in een community leven: de buurman die ons met plezier zijn gereedschap uitleent, mijn vriendin die beter kan naaien dan ik en de gescheurde zakken van mijn wintermantel repareert, Kris' collega die elke week ons groentepakket meeneemt en voor de deur deponereert... Niet de plasticvrij gekochte producten, maar de mensen en relaties die we met hen hebben maken het mogelijk dat we 'groen leven'.

Dat is soms leuk, soms ingewikkeld — maar nooit hopeloos. Mijn laatste ontdekking: de *Precious Plastic*-community: een wereldwijd netwerk van mensen die plastic niet als afval zien, maar als grondstof. Plastic is zo veelzijdig: sommige soorten zijn in principe voor 100 procent recyclebaar, alleen schieten onze bestaande recyclagesystemen tekort. Werk aan de winkel voor de ingenieurs! *Precious Plastic* brengt mensen die plastic inzamelen samen met designers die uit het daaruit gerecyclede granulaat lampen, stoelen en banken maken. Zo ontstaat een plasticringloop: afgedankt plastic krijgt een nieuw leven, wordt hergebruikt. Steeds weer, steeds opnieuw. Hoe groen is dat?

KRINGLOOPDENKEN EN NETWERKEN

Onze cultuur is gevormd door lineair of eenrichtingdenken. Consumenten is daar een treffend voorbeeld van: een product wordt geproduceerd, vervolgens gekocht en gebruikt, gaat op een dag stuk en belandt in de vuilniszak. Op het moment dat iets vuilnis is, willen we er niets meer mee te maken hebben en zelfs als dat niet zo is, is het vaak moeilijk om van dat kapotte product het nog bruikbare materiaal te recyclen

omdat daar in het oorspronkelijk ontwerp geen rekening mee gehouden is.

De natuur daarentegen werkt circulair of in kringlopen.

Compost is daar een uitstekend voorbeeld van: voor kleine zaadjes is compost groeistof, compost helpt planten groot en sterk te worden, volwassen planten zijn op hun beurt voedsel voor de dieren en de mensen en als de volwassen plant sterft — door consumptie van dier of mens of door verdorring — wordt hij zelf compost voor een volgende generatie zaadjes.

Vuilnis bestaat niet in de natuur: elke output is input voor iets anders.

Kringloopen betekent dat mensen, geïnspireerd door de natuur, systemen ontwerpen die grondstoffen niet uitputten, maar in omloop brengen én houden. Zoals de mensen van *Precious Plastic*: zij bouwen aan een alternatief, globaal én lokaal, plasticrecyclingsysteem.

Netwerken zijn cruciaal voor kringloopen: het *Precious Plastic*-project is een wereldwijd netwerk waarin kennis en ervaring worden uitgewisseld. Iedereen kan zijn steentje, in dit geval zijn plasticdopje, bijdragen en meedenken, en samenwerken wordt aangemoedigd. Een beetje zoals ook goede compost ontstaat door de samenwerking van miljarden beestjes.

Kringloopen en netwerken ondersteunen duurzaam handelen én verzachten de eenzaamheid en machteloosheid die met natuurtrauma gepaard gaan. Alternatieve structuren opzetten, consuminderen, producten delen en repareren, up-cycling, cleanups en ander groen vrijwilligerswerk organiseren: dat doe je samen — in een gemeenschap, onder burens, met vrienden. Ook dat kunnen we van de natuur leren: ingebed

in een netwerk ben je niet alleen én is er zoveel meer mogelijk.

Je hoeft geen groepsmens te zijn om in kringlopen en netwerken te denken. Netwerken gaat over samen in hetzelfde schuitje zitten en dezelfde belangen nastreven. Je kunt netwerken zonder actief deel uit te maken van een groep, organisatie of beweging. Je kunt de circulaire economie ondersteunen door tweedehands bouwmaterialen te kopen of je kleren af te geven in kringloopwinkels. Alles wat je als mens, ouder, opvoeder, dichter, schrijver, leraar, bouwheer, wedding-planner, marktkramer, bouwvakker, bakker... doet en verkondigt heeft impact.



Voor hun volgende vakantie hebben Sarah en Kris een appartementje in Marseille geboekt—het wordt verhuurd door een koppel dat ook zero waste probeert te leven. Bij hun aankomst ligt er een lijstje klaar waarop de gastvrouw groene winkel- en eetadresjes heeft genoteerd. Het wordt voor Sarah een heerlijke relaxte week. Enkele momentopnames uit hun vakantie:

Kris en ik liggen in een deuk: ik heb een plastic zeephoudertje gekocht. ‘Ik ken de designer, lokaal geproduceerd, 100 procent gerecycled plastic én... een limited edition! Alsjeblieft, voor jou. Had je me vorige vakantie gezegd dat ik op een dag weer plastic

zou kopen, dan had ik je niet geloofd. Maar nu kan ik dat dus weer — zonder schuldgevoelens.’

Enkele dagen later komt Kris met een zonnebril aanzetten — gemaakt van plasticsoep uit de Stille Oceaan. De aankoop van een enkele zonnebril stelt *The Ocean Cleanup* in staat meer dan twintig voetbalvelden oceaan te zuiveren. Ik ben in de wolken en schrijf me op hun website in als supporter.

En toch, net als ik denk dat ik het helemaal heb begrepen, komt het artikel ‘Nee, je bent niet goed bezig’ van Rutger Bregman voorbij. Hij schrijft over wat hij de ‘grootste verspilling van onze tijd’ noemt: de verspilling van talent en van tijd. De verspilling van menselijk potentieel in doorsneebanen en bullshitjobs. Hij schrijft over kiezen in het leven, over hoeveel meer je zou kunnen bereiken als je in alles, ook in je job bijvoorbeeld, je diepste overtuigingen en waarden volgt. Hoe zou dat eruitzien: mijn handafdruk voorrang geven aan mijn vaste salaris?

Het zal nog even duren, maar ik weet nu al dat het onvermijdelijk is: in mijn volgende job wil ik bijdragen aan een oplossing voor de plasticcrisis.

OEFENING: LEVEN, NU. EEN GESPREK IN DE TOEKOMST

In deze oefening reis je naar de toekomst en vertel je daar over iets wat je vandaag ecoschaamte bezorgt.

Stel je voor dat je voor een klas vol nieuwsgierige kinderen staat, die voor het vak geschiedenis een project moeten uitwerken: zij moeten de tijd onderzoeken waarin jij hebt geleefd.

Besef goed: de ecoschaamte waar jij last van hebt, kennen de kinderen niet. Ze leven in een toekomst waarin dat probleem niet meer bestaat.

Deze oefening kun je het best doen samen met een goede vriend of vriendin.

Lees samen de instructie op deze pagina.

De taak van je vriend of vriendin is luisteren.

Je kunt de oefening ook alleen doen, schrijf in dat geval op wat je anders zou vertellen.

Instructies

- 1) Maak contact met je ecoschaamte.
Sarahs verhaal kan je daarbij helpen: Wat herken je? Wat speelt bij jou als je stilstaat bij het begrip 'ecoschaamte'? Welke situaties en beelden passen daarbij? En welke emoties?
- 2) Zoom nu uit en probeer vanuit een vogelperspectief te kijken naar je leven in zijn geheel.
Hoe doe jij dat: leven in deze tijd?
In een maatschappij waarin natuurtrauma bestaat? Die jouw behoeften en waarden niet respecteert? Waarin je soms (plaatsvervangende) schaamte voelt, walging en angst en woede misschien ook?

- 3) Stel je nu voor dat je dertig jaar verder bent, in de toekomst. Je staat voor een klas kinderen. Ze hebben geschiedenisles en werken aan een project over onze tijd. Die kinderen zijn opgegroeid met een ander paradigma en willen begrijpen hoe je dat doet: leven in een maatschappij als de onze.
Ze kunnen zich dat niet voorstellen, het lijkt ze vermoeiend en moeilijk.
En dus vragen ze jou: 'Hoe ging je daarmee om, met al die tegenstellingen? Hoe keek jij aan tegen die complexe problemen toen ze nog niet waren opgelost? Waar hoopte je op? Wanneer kwam je zelf in actie? Wat heb je gedaan? Wat was belangrijk voor jou?'
- 4) Geef antwoord op hun vragen.
- 5) Vat ten slotte de oefening samen. Wat wil je ervan onthouden?
Welke boodschap haal je er voor jezelf uit?

Ga vervolgens, om weer helemaal in het hier-en-nu te landen, even wandelen, bewegen of sporten.



zwartwater in de zeespiegel
moeras langs de waterlijn
een zondvloed van plastic golven
doet de zee pijn

nuestra culpa, wij
puilen uit, werpen
in het wild weg
zonder geweten
verstoren de elegante fragiliteit van de kringloop
de subtiliteit van de materia prima
bevekken onze longen en ingewanden met ultrafijnstof
de helende likeur die water is
draagt rotte sporen
bloedvergif
voelen we dan gezonde schaamte
walging?
zwarte gedachten bij de grootste verspilling van onze tijd
bij vermoorde bossen
verloren verwondering
uitdovend vuur
doodgraag vooruitgang maar lang geen bekroning voor ons
aapachtigen, menselijk potentieel

tot wij onszelf weer onder ogen durven zien
stuwt de impuls even niets
om alles te laten composteren
in harmonie met alle naturen
de aarde de hand reiken
als medestaander met bloed, zweet en tranen
tot tranenden en pijnboom
tot het altijdgroene leven
ons als bondgenoot herkent
en wij onszelf weer onder ogen zien

het neemt tijd
naar een zuiver evenbeeld streven
zegeningen in de zeespiegel zien
het geschenk is een zee van tijd te hebben

JM



Approaching The Truth That Things End

Dancing on the very same spear tip, we accept our very human response to things ending. We don't like it. We loathe it. The good stuff at least. Though it is a historical inevitability, a biological placeholder, could we start to explore the thought that earth may appropriately proceed without us? (...)

That even, or especially such catastrophic loss requires the most exquisite display of love for what we did not know how deeply we loved till we knew it was leaving.

Courting the Wild Twin
Martin Shaw

Berts tweespalt

Over zondebokken en labels, rouwen, niet-weten en levend verlies

DINER IN HET CHALET

Bert (34) werkt deeltijds als fietsenmaker en leeft samen met An en hun zoontje Nino.

Het liep de eerste avond al fout. Een voor een waren we in de loop van de middag naar het familiechalet in de Ardennen gekomen om de tachtigste verjaardag van oma Lieve te vieren. An en ik verwachtten een weekend met gezamenlijke wandelingen, babbels, lekker eten en bier. We keken uit naar het weerzien met de hele familie en de daarmee gepaard gaande nostalgische verhalen en nieuwe roddels.

Over tafel gaan de gesprekken wat heen en weer. Het is nog een beetje zoeken voor iedereen. Ik ben vooral met Nino bezig, hij wordt moe. Aan het andere eind van de tafel hoor ik mijn tante kraaien: ‘Hittezomers — fantastisch! Ik hou van de zon en van warmte. Hoe heter, hoe beter. Binnenkort kunnen we hier in de Ardennen wijndruiven verbouwen!’ Dat is voor mij het signaal om met Nino naar een stoel te verhuizen. We gaan, chocomousse in de hand, naast oma Lieve zitten.

Nino is in slaap gevallen, oma en ik lepelen naast elkaar onze chocomousse op. Ik geniet van ons samenzijn. Tot mijn vader bij

ons komt zitten — weg is mijn gezellige gevoel. ‘Dat bevalt je niet, hè Bert, als je tante op die manier over jouw klimaatcrisis praat!’ Ik verkramp, er komt geen antwoord in me op. Ik heb het moeilijk met mijn vader de laatste jaren. Onlangs gaf hij mij een standje omdat ik niet samen met Nino gebeld had om hem te bedanken voor het ansichtkaartje dat hij vanuit Japan naar Nino had gestuurd. Japan, New York, Rio de Janeiro, Kaapstad, Hongkong... om de zoveel weken komt er wel een kaartje. Eerlijk, ik was met stomheid geslagen. Mijnheer vliegt sinds zijn pensioen de hele wereld rond, van hot naar her zonder ook maar een enkele gedachte te wijden aan de impact van zijn vlieggedrag op Nino’s toekomst, maar ik moet mijn zoon wel beleefd laten bellen naar zijn opa om hem te bedanken voor wat woorden op een stuk papier? An stelde voor mijn vader eens een kaartje terug te sturen met de tekst ‘Dag boomer, bedankt dat je je kleinkind ansichtkaartjes uit de hele wereld stuurt en er met je wereldwijde trips actief aan bijdraagt dat zijn toekomst om zeep geholpen wordt!’ We hebben dat natuurlijk niet gedaan — het zou alleen maar ruzie opleveren. Maar een schijnheilig ‘Dankjewel opa, zo lief van je’ zag ik ook niet zitten. En nu dus de opmerking over ‘mijn’ klimaatcrisis... Mijn vader zou het stempel ‘boomer’ trouwens waarschijnlijk als een compliment ervaren — terwijl het eigenlijk een scheldwoord is voor zijn generatie, die een luxeleventje belangrijker vindt dan de klimaatcrisis. Booming business... iets om trots op te zijn? Het is maar hoe je het bekijkt...

Ik zeg niets, zit erbij met een gat zo groot als het heelal in mijn buik. Tegelijk denk ik: wie ben ik om te oordelen over mijn vaders manier van leven? En: mijn vaders acties zetten de kansen van mijn zoon op het spel. Ik heb geen idee hoe ik deze tweespalt tussen zorg over de toekomst van mijn zoon en respect voor zijn grootvader kan overbruggen. Geen enkel idee. Het is een groot zwart gat.

An is directer. Als mijn vader oppert: ‘De klimaatcrisis, daar ben ik niet zo mee bezig...’ komt haar antwoord pijlsnel. ‘Telkens als jij het vliegtuig neemt, Rik, kleur je de toekomst van je kleinkind zwarter.’

‘Hmm, zo heb ik dat nog niet bekeken,’ antwoordt mijn vader. ‘Jullie zijn de toekomst, jullie zullen dat klimaat wel fiksen, dat geloof ik echt. Alle problemen die zich voordoen worden altijd weer opgelost. Door de wetenschappers van de generaties die ermee te maken hebben. Ik ben met pensioen. Ik wil enkel nog wat fijne jaren. De klimaatproblemen, die zijn niet meer voor mij.’

Tante Kaat valt mijn vader bij: ‘Nou, ik hoop vooral dat de groene politie niet aan de macht komt — ze zouden ons overladen met ecowetten en -regeltjes. Ecofascisten — daar heb ik angst voor. Ons Lien doet daar nu ook al aan mee...’

‘Jeetje, tante Kaat, zeg je nu dat Lien rechts-radicaal aan het worden is?’ vraagt An. ‘Nee, dat niet, maar ze overdrijft wel. Heel die generatie van stakende scholieren overdrijft, spijbelen voor het klimaat — niet normaal, toch?’

Ik vind het jammer dat Lien ziek is en daardoor thuis is gebleven. Ze is nog maar 15 jaar en al zo’n sterke vrouw — ik ben best trots op mijn nichtje. ‘Haar radicale vrienden zou ik weleens willen ontmoeten,’ fluister ik An toe. ‘Kijk,’ zegt An, en hangt haar telefoon voor m’n neus. Ik lees Ans berichtje: ‘Hey Lien, jammer dat je ziek bent, veel beterschap en groeten van ons drietjes!’ en Liens antwoord erop: ‘Heyhey. Ben niet echt ziek hoor. Heb dit weekend voorbereidingskamp voor grote protestactie. Niets zeggen. Mama begrijpt het toch niet. Jullie gelukkig wel: groetjes aan bertie.’

‘Oh, wow. Succes!’ sturen we terug.

Ik schud lachend mijn hoofd, maar als ik opkijk en mijn vader en tante Kaat samen aan tafel zie zitten — lachend, glaasje wijn in de hand — voel ik me jaloers en in de steek gelaten. Boomers zijn idioten, denk ik. Na ons de zondvloed — wat een stupide instelling! Verraad is het. Verraad ten opzichte van de volgende generaties, verraad ten opzichte van An en mij, Lien en Nino. Kwaad verlaat ik het chalet.

LABELS EN ZONDEBOKKEN

Boomers. Preppers. Ecofascisten. Groene politie. Bakfietsmoeders. Oude witte mannen. Simpele dorpelingen. Arrogante stedelingen. Wereldverbeters. De linkse kerk. Geitenwollensokken. Hippies. Hipsters. Soyboys. Ecodepressievelingen.

Allemaal labels, oordelen, scheldwoorden.



Wanneer we ons bedreigd voelen of verlies ervaren, gaan we in eerste instantie vaak op zoek naar een zondebok, iemand die we de schuld kunnen geven, naar wie we met de vinger kunnen wijzen. Maar oordelen en veroordelen, labelen, schelden, zwartmaken — het zijn allemaal stadia die ons in de richting van een wij-zijverhaal duwen, naar ontmenselijking van de ander.

Ook generaties worden vaak gelabeld. In het klimaatdebat klinkt dat bijvoorbeeld zo: de 'boomers' met hun luxe pensioen zijn schuldig: zij hebben het klimaat naar de knoppen geholpen, de 'millennials' doen maar wat: het zijn brave eco-consumenten en/of woke hipsters, en 'generatie Z' bestaat uit verwende en/of paniekerige jonge mensen die, om de aandacht te trekken en hun zin te krijgen, zich vastlijmen aan de openbare weg of oude schilderijen.

Labels versterken de conflicten tussen mensen. Een debat, een gesprek, waarlijk luisteren en gehoord worden — dat wordt door labels erg moeilijk gemaakt, zo niet onmogelijk. Oordelen en veroordelen staan alleen maar in de weg bij het zoeken naar begrip en verbinding, en dus ook bij het zoeken naar oplossingen voor conflicten.

In Berts familie zijn diepe generatieconflicten ontstaan, onder andere door het overnemen van de labels uit het klimaatdebat. Bert heeft hier veel last van: hij wil graag goed contact met zijn vader, maar ziet in zijn vader ook een schuldige, een zondebok. En omgekeerd strooit ook Berts vader met oordelen en labels naar zijn zoon. Voor beiden een uitermate pijnlijke en uitzichtloze situatie.

AAN HET VUUR

Oom Rudi heeft buiten een kampvuur aangestoken. Oom Rudi is een echte doener, hij houdt van alles wat spannend is: trekking, expedities, rotsklimmen. Het is een fijne gast, ik heb geweldige herinneringen aan onze gezamenlijke trektochten. Maar sinds corona en de oorlog in Oekraïne heeft oom Rudi zich ontpopt als ‘prepper’: hij bereidt zich voor op een mogelijke catastrofe. Hij praat over niets anders meer...

‘Twee uur, Bert,’ zegt An. ‘Jullie zitten hier nu al twee uur ruzie te maken, en jullie merken zelfs niet dat iedereen weggaat omdat jullie ongezellig luid worden. Ik ga naar bed, kom je mee?’

‘Ik laat hem gaan als je drie vragen beantwoordt, goed?’ zegt Rudi. ‘Vraag 1: Hebben jullie watervoorraden thuis?’ Tot mijn verbazing antwoordt An: ‘Nee, maar wel een bad dat we vol kunnen laten lopen en twee grote bidons in de kelder.’ ‘Vraag 2: Voor hoe lang hebben jullie eten zonder naar de winkel te moeten?’ ‘Twee maanden.’ Ik kijk naar An, mijn mond vol tanden — waar haalt ze het vandaan? ‘Vraag 3: Zijn jullie voorbereid op een black-out?’ ‘Ja, een week of twee is geen enkel probleem.’ Rudi is tevreden. ‘Neem

je man maar mee, ik ga goed slapen,' lacht hij, 'blij te horen dat de vrouw van mijn neefje zelfredzaam is!'

Ik voel me opgelaten. An heeft niet gelogen, het klopt dat we een badkuip en voedsel op voorraad hebben en makkelijk een week zonder elektriciteit kunnen. Maar wij zijn geen preppers! Wij worden niet gedreven door angst voor de apocalyps. Wij hebben een badkuip om van warm water te genieten. Wij kopen groot in omdat biologisch eten op die manier betaalbaar is en omdat wij sowieso graag wildkamperen weten wij ons te redden zonder elektriciteit. Maar Rudi bevestigen in zijn wacko-preptalk — hoe durft ze?

'Waarom deed je dat? Je moedigt hem aan, straks koopt hij ook nog wapens. Hij beseft niet eens dat hij er helemaal naast zit, An.'

'Geen idee wie er juist is of naast zit, Bert. Misschien heeft je vader wel gelijk en zou het goed zijn om eens een all-inclusivevakantie te boeken. Of misschien heeft Rudi gelijk en moeten we bij thuiskomst onze bidons alvast maar vullen en ook nog wat blikvoer inslaan. Niemand, Bert, niemand weet hoe de toekomst eruit zal zien. Rudi niet, jij niet, ik niet. Wat ik wel weet is dat ik nu ga slapen.' En weg is An.

Bij het uitdovend vuur zak ik als een pudding in elkaar. Ik voel me verdrietig, machteloos en alleen. Alles lijkt zo uitzichtloos. Boomers die vrolijk zuipen in een wereld die vooruitgangsoptimisme predikt terwijl ze ten onder gaat. Preppers die zich, even egoïstisch, terugtrekken uit diezelfde maatschappij. Mijn vader, mijn oom, mijn familie, An, Nino — als verlamd staar ik van de een naar de ander. Ik weet niet wat te zeggen en nog minder wat te doen. Wat voor iemand ben ik eigenlijk? Wat voor man voor An? Wat voor vader voor Nino? Welke kant, welke positie moet ik innemen?

Met die vragen in mijn hoofd vertrek ik enkele weken later naar een ander kampvuur: een rouwvuur. An heeft al eens aan zo'n rouwvuur deelgenomen — ik ga mee op haar aandringen, ze

maakt zich ongerust over mij, is ervan overtuigd dat uit mijn schulp komen, ‘praten’ mij kan helpen.

Bij zo'n rouwvuur leer je rouwen: om een gestorven kind of ouder, een stukgelopen huwelijk, een ziekte of handicap, een oorlog, een overstroming of aardbeving, een gekapt bos, het verlies van je huisdier — er zijn veel soorten verlies en elk verlies weegt zwaar. Het helpt, zegt An, om bij verlies stil te staan en er uitdrukking aan te geven. De pijn delen, moeilijke gevoelens zoals verdriet, machteloosheid, schuld en schaamte met elkaar bespreken werkt immers verbindend — het is intiem, diepmenselijk, mooi.

Vier avonden lang zit ik samen met een zestigtal andere mensen om het rouwvuur. Ik luister naar het verdriet van anderen. En vertel en huil om het mijne: het verlies van mijn familie — ik voel me niet gezien, niet ondersteund door hen. Ik benoem ook het ‘verlies van mijn bedding’: mijn vertrouwen in een stabiele wereld en toekomst voor Nino. De andere deelnemers knikken me toe, ik voel hun erkenning, hun warmte naar mij toe — zelfs van deelnemers die even oud zijn als mijn ouders. Ik huil tranen met tuiten maar daarna voel ik me beter, rustiger en het lukt me om bij het vuur te zitten en steun te geven aan de volgende spreker. Hier voel ik me niet alleen. Hier voel ik me niet verlaten. Hier heeft iedereen pijn, hier rouwen we samen — jong en oud.

ROUW EN VERBINDING

Rouwen is uitdrukking geven aan je verdriet, aan wat je verloren hebt.

Ieder rouwt op zijn manier: met of zonder tranen, stil, luid, hysterisch, teruggetrokken onder de eigen deken, voorzichtig, angstig, beschaamd, kwaad, woedend, razend, met schreeuwen en slaan... Rouw neemt vele vormen aan, ziet er bijvoorbeeld uit als een aanklacht of verwijt, of als eerbetoon of gebed...



Rouw is cyclisch: verdriet en verlies verdwijnen niet, ebben niet weg, maar komen in golven, overvallen ons steeds weer, blijven in ons leven aanwezig. Wij moeten verder met ons leven ondanks en met het verlies.

Pijn delen maakt pijn draaglijker: wij ervaren verbondenheid met de mensen die ons begrijpen en steunen, en daardoor voelen we ons minder alleen en minder overgeleverd aan de pijn. Het verlies wordt daardoor niet kleiner, maar wel behapbaar.

Samen rouwen na traumatisch verlies, bijvoorbeeld samen rouwen om natuurtrauma, geeft ons een stukje 'ik' terug, namelijk een plaats, bestaansrecht in een groter geheel. Pas dan voelen wij ons weer mens tussen de mensen. En soms ook een wezen onder de wezens, onderdeel van een groter levend geheel — daarover lees je hieronder en in deel 3 van dit boek meer.

Bert vindt steun bij zijn medemensen bij het rouwvuur, maar in de nasleep van het rouwvuur ook in de natuur zelf.

ONDER DE STERREN

Als we na het rouwvuur Nino bij mijn ouders ophalen, vragen mijn ouders niet 'Hoe was het?' In plaats daarvan dreunt mijn vader zijn bekende riedeltje op: 'Bert, heb je al beslist wanneer je weer fulltime wilt gaan werken, en bij welk soort bedrijf? Je gaat toch niet je hele leven in een fietswinkel doorbrengen? Met jouw diploma kun je alle kanten uit, toch?' En, zoals ook al jaren het geval is, vult mijn moeder aan: 'Willen jullie deze zomer alsjeblieft eens mee op vakantie? Allemaal samen, met je broer en zussen en hun gezin? We dachten aan Barbados... heerlijk weer: zee, zon en strand!'

Nu, zo vlak na het rouwvuur, komen het onbegrip en de oordelen van mijn vader en moeder extra hard binnen. Wat heb ik aan ouders

die na zoveel jaar nog steeds niet begrijpen wat er in mijn, in ons leven belangrijk is? Wat heb ik aan ouders die mij steeds weer het gevoel geven tekort te schieten, minderwaardig te zijn, niet goed bezig te zijn? Ik wil helemaal niet 'goed bezig zijn', ik wil niet goed kunnen functioneren in een systeem dat de toekomst van mijn zoon op het spel zet. Ik kies voor een andere weg, ik loop mijn eigen pad. Een dunbevolkt en moeilijk begaanbaar pad, maar een dat goed voelt voor mij, aansluit bij mijn waarden. Waarom zien mijn ouders dat niet? Ik heb hier echt geen zin meer in — een deel van mij wil deze vader, deze moeder niet meer. Een deel van mij geeft het zoeken naar verbinding met hen op.

Weer thuis, weet ik dat ik slecht zal slapen — de spanning zit nog in mijn lijf. Ik stop mijn slaapzak, drinkbus en een dikke trui in mijn rugzak. Als ik onrustig ben, helpt het mij om onder de sterren te slapen. De donkere hemel, de geluiden uit het bos, de koele lucht: het buiten zijn troost mij. Ook dat heb ik aan het rouwvuur overgehouden: dat huilen om, met en in de natuur mij deugd doet. Wat een verschil met het hoopje mens dat ik nog niet zo lang geleden was, aan dat uitdovend kampvuur in de Ardennen...

Het is niet zo dat ik sinds het rouwvuur geen angst meer heb. Ik heb nog regelmatig last van dystopische toekomstbeelden: Nino die als klimaatvluchteling in een oorlog om water terecht komt of zijn huis aan een bosbrand verliest en door kale landschappen en langs vervuilde rivieren trekt. Maar anders dan vroeger, slik ik mijn woede of angst niet meer in. Ik ga dan het bos in, schreeuw, huil, ga op de grond liggen of zitten tegen een boom of rots. En voel de aarde onder mij. Haar ontvankelijkheid, haar stevigheid, haar draagkracht — daar kan ik in thuis komen. Onze planeet is een thuis — mijn thuis, An en Nino's thuis, ieders thuis. Het thuis van alle generaties ooit, van alle levende wezens ooit, van alles wat was, is en zal zijn — als dat geen machtige gedachte is!

Terwijl ik dit overdenk, voel ik mij dankbaar en wil de boom waar ik tegenaan leun bijna om vergiffenis vragen: 'Sorry, dat ik even twijfelde aan de zin van het bestaan, boom. Bedankt voor de zuurstof trouwens.' En tegen de eekhoorn die van tak naar tak

springt: 'Sorry dat ik even twijfelde aan de zin van het bestaan, eekhoorn, bedankt dat je me de schoonheid van het gebladerte hebt laten zien.' Is dat gek, praten met bomen en eekhoorns? Het is fijn, en het helpt mij...

Net zoals die oefening die An en ik onlangs samen deden: diep in je allergrootste angst duiken. Ik zag mezelf in een bosbrand sterven zonder te weten of Nino het wel zou redden. 'Kijk nog verder,' zei An, 'en daarna nog verder, tot de film van je angst helemaal is afgerold.' Mijn laatste plaatje verraste mij: het was niet dystopisch, maar ook niet utopisch. Nino was volwassen, een stevige jonge kerel en stond samen met andere mensen voor een poort in een lange muur. Ze stonden op het punt erdoorheen te lopen. Het was niet duidelijk of ze ergens naar binnen of juist ergens uit gingen. Maar mijn gevoel was glashelder: dit is Nino's leven, dit zal Nino zelf moeten doen. Ik kan niet weten wat Nino aan uitdagingen zal tegenkomen op zijn levenspad — en ik zal er op een gegeven moment ook niet meer bij zijn, dat is de natuurlijke loop der dingen.

Ik zou de bescheidenheid, de rust en helderheid die ik na deze oefening en in het bos ervaar makkelijker willen kunnen vasthouden, ook in het contact met mijn ouders.

BEWUST KIEZEN VOOR NIET-WETEN

Kenmerkend voor natuurtrauma is de combinatie van rouw en trauma: het is moeilijk om helder te denken als je in een overlevingsreactie zit en regelmatig overspoeld wordt door wanhoop, verdriet of machteloosheid.

Kenmerkend is ook dat alle dobbelstenen nog niet zijn gevallen, we zitten midden in de crisis en weten niet hoe deze zich zal ontwikkelen. In elk mogelijk toekomstscenario spelen zowel feitelijkheden als berekeningen en gissingen een rol. Een geheel correcte, concrete invulling van de toekomst is onmogelijk. We zijn niet alwetend.

Vanuit dit niet-weten kunnen conflicten verzacht en beslecht worden: een houding van niet-weten aannemen remt onze drang naar controle en zorgt zo voor de-escalatie wat bijvoorbeeld schuldtoewijzing en labeling betreft. Een bescheiden houding maakt de weg vrij voor verbinding.

Gesprekken die niet gefocust zijn op het eigen gelijk en/of de schuld van de ander, maar draaien om **het gemeenschappelijk niet-weten en het ongemak dat daaraan vasthangt**, maken de weg vrij voor gezamenlijk gedragen oplossingen of pogingen daartoe. Zowel op individueel, familiaal als maatschappelijk niveau.



Niet-weten beschermt ons ook tegen de reductionistische valkuil: dat we met te weinig te veel verklaren. Omdat we stilstaan bij onze eigen blinde vlekken, bij wat we (nog) niet weten, (nog) niet kunnen verklaren, (nog) niet kunnen meten, (nog) niet kunnen inschatten. Hoe interpreteren we de cijfers die voorbijkomen? Kunnen we op het eind van een gesprek toegeven dat er veel is wat we niet weten, dat onze kennis beperkt is en er wellicht nog meer variabelen en factoren meespelen?

Wat hebben we nodig om elkaars standpunt te verdragen? Elkaars bezorgdheden ernstig te nemen? Een gemeenschappelijke grond te vinden? Kunnen we, vanuit het niet-weten

en in alle bescheidenheid, van deze crisis een en-enverhaal maken?

Wat Nino's toekomst betreft heeft Bert het niet-weten onder-tussen omarmd. Wat zijn vader aangaat hoopt Bert op een be-scheidener houding — van twee kanten.

EEN GROTERE FAMILIE

‘Het is zover,’ glimlach ik tegen An.

‘Ben je nerveus?’

‘Nee, ik denk dat ik het wel kan.’ Ik krijg een knuffel en spring op mijn fiets. Op naar de afspraak met mijn ouders. Alleen deze keer, zonder An en Nino.

Ik steek van wal, maar word onmiddellijk door mijn moeder onderbroken: ‘Wil je dat wij stoppen met vliegen dan?’

‘Nee, mama, dat wil ik niet. Ik wil dat je stopt met denken dat wij niet mee willen op vliegvakantie omdat we geen zin hebben in familie of omdat vakantie veel geld kost of omdat An in een vliegtuig misselijk wordt. Ik zou willen dat je begrijpt dat de zorgen die wij ons maken over het milieu reden genoeg zijn om iets wel of niet te doen. “De natuur” is voor ons een belangrijke beslissingsfactor in alles wat we doen in ons leven.’

‘Je denkt echt dat dat zo belangrijk is?’

‘Ja, mama, ik maak me oprecht veel zorgen. Zoveel zorgen dat An en ik regelmatig actief rouwen om wat wij verliezen. Zoveel zorgen dat het soms lijkt alsof ik alleen in de natuur zelf, in het bos, bij een boom, het verdriet om de klimaatcrisis kan verdragen. Zonder de natuur en zonder de mensen die samen met mij rouwen zou ik kopje-onder gaan, zou ik verdrinken in zwarte gedachten.’

Mijn moeder schrikt, pakt mijn hand vast.

‘Vandaag bijvoorbeeld, werd Nino wakker en had van tijgers gedroomd. Zijn eerste zin vanochtend was: “Maar die sterven uit hè, papa, dat is wel triest.” Gelukkig kunnen kinderen goed verdrietig zijn, ze kroppen hun tranen niet op, maar, mama, eerlijk, het is toch echt wel triest. En dat geldt niet alleen voor de tijgers, maar ook voor koraalriffen, gletsjers, bossen, bijen, vlinders, vogels... zoveel dingen zullen verdwijnen als we gewoon blijven doen wat we doen. Ik zou willen dat jullie dat niet zo wegwuiven,’ zeg ik zacht.

Het is stil aan tafel.

De ober vraagt of we nog iets te drinken willen.

Ik schud mijn hoofd en veeg de tranen uit mijn ogen. Ik zie mijn moeder hetzelfde doen. Mijn vader zit er wat stijf bij. Aan hem wil ik ook nog iets kwijt.

‘Je bent een fantastische opa, papa, en dat zal je altijd blijven. Ook als je de wereld rondvliegt, blijf je welkom in ons huis. Als opa van Nino. Maar als je met mij, je zoon, ook een goede band wilt, moet je de keuzes die ik in mijn leven maak respecteren. Je lijkt daar wel blind voor, papa. Ik wil jouw pad niet volgen. Ik wil geen loopbaan zoals jij die hebt gehad. Succes betekent voor mij niet hetzelfde als voor jou. Ik hou echt van jou, van jullie. Ik ben oprecht dankbaar dat jullie mijn ouders zijn. Maar een vader die me kleineert en als een mislukkeling behandelt, daar heb ik geen zin meer in. Dan heb ik er liever geen.’



LEVEND VERLIES

Over levend verlies spreken we als we rouwen om iets dat (nog) niet dood of weg is.

Voorbeelden van levend verlies zijn: verlies van een partner of kind door scheiding; verlies van vrienden of familie door een vertrouwensbreuk na bijvoorbeeld ruzie, geweld, drugsgebruik of politieke radicalisering; verlies door ziekte, invaliditeit of ouderdom; verlies na een verhuizing, verlies van

toekomstperspectief, verlies van dromen en verwachtingen, verlies van zekerheid, verlies van vertrouwen in de wereld.

Je verliest iets, maar niet helemaal: wat je verliest is immers op de een of andere manier nog aanwezig in de wereld.

Je verliest je ouders zoals je die kent aan dementie. Je verliest je kind aan drugs. Je verliest je toekomst zoals je die voor je zag aan natuurtrauma.

Rouwen bij levend verlies is ingewikkeld: het rouwen kent geen echt einde, blijft voortduren en kan niet definitief, niet voor eens en voor altijd worden afgesloten.

Een vriendin die aan de drugs raakt en uit je leven verdwijnt, is niet dood, er is geen begrafenis, geen officieel afscheid, en toch verlies jij mogelijk de beste vriendin die je ooit had. Dat is levend verlies.

Ook uitstervende diersoorten, verlies van ecosystemen en klimaatveranderingen vallen onder levend verlies. Rouwen op de begrafenis van de allerlaatste tijger, dat zou pijnlijk maar duidelijk zijn. Rouwen om de om en nabij tienduizend tijgers in gevangenschap, of de paar duizend tijgers die nog in het wild leven — dat is al ingewikkelder. Maakt één tijger meer of minder in deze specifieke context iets uit, en zo ja — hoeveel dan en hoe vertaal je dat concreet?

Nino rouwt op zijn manier om de diersoort die hij bewondert: de tijger. Bert ervaart levend verlies in de relatie met zijn vader: alhoewel springlevend, is hij in Berts beleving geheel afwezig.

Mijn moeder krimpt ineen. Mijn vader geeft geen kik.

‘Dus, papa, of je gaat interesse tonen in mij, in wie ik ben — ook als mijn keuzes niet de jouwe zijn, of we houden het bij je opaschap.’

Ik voel me rustig terwijl ik op mijn vaders antwoord wacht. Ik weet, merk ik plots, helemaal wat ik wil, zit er als mijn eigen opa Pieter-Jan, de man van oma Lieve bij. Pieter-Jan kon bij leven ook zo rustig en beheerst luisteren in een gesprek. Je wist pas wat hij dacht als hij je zijn antwoord toewierp: 'Goed bezig, Bertje,' zei hij dan — dat was zijn manier om te tonen dat hij echt naar je geluisterd had, je ernstig nam.

'Ik zal erover nadenken,' zegt mijn vader.

'We gaan ons best doen,' corrigeert mijn moeder.

'Goed bezig,' voegt opa daaraan toe in mijn hoofd.

Op de fiets terug naar huis voel ik opluchting. Begrip en erkenning van mijn ouders zou fijn zijn, dat is waar, maar ik kom ook al een goed eind met An, onze vrienden, oma Lieve... en opa Pieter-Jan. Ik voel me dankbaar, een bekend gevoel ondertussen: dankbaar dat ik leef, dankbaar voor wat er wél is. Dankbaar dat ik omringd ben door een familie die zoveel groter en diverser is dan ik dacht: vrienden, medestanders, medevoelers, dieren, bomen, bossen, oceanen — zelfs met de aarde en de sterren voel ik mij verwant.

OEFENING: HET ERGSTE WAT ER KAN GEBEUREN

In deze oefening reis je naar de toekomst, vertrekkend vanuit dat wat je hier en nu het meeste vreest. Je duikt in je eigen worstcasescenario.

Ga in een stoel zitten of op de bank liggen, adem enkele keren rustig in en uit en denk vervolgens aan je worstcasescenario: het ergste wat er kan gebeuren. Hoe ziet jouw meest trieste toekomstbeeld eruit? Maak hiervan een voorstelling in je hoofd.

En ga vervolgens verder: wat er komt er na dat beeld, wat gebeurt er daarna — en daarna?

Ga door tot je rustiger wordt, of een shift ervaart, of in de toekomst na je eigen leven belandt.

Deze oefening kan erg confronterend zijn.

Daarom is het het best om de oefening samen met een goede vriend of vriendin te doen.

Lees samen de instructies op deze pagina.

Ademen helpt om je met je gevoel te verbinden zonder erin te verdrinken.

Instructies

- 1) Maak contact met je worstcasetoekomstscenario.
Waar ben je bang voor?
Wat is het ergste worstcasescenario dat je voor de toekomst kunt bedenken?
Welk plaatje past daarbij?
Blijf bij dat plaatje, kijk ernaar, hou je adem rustig.
- 2) Bekijk je toekomstbeeld en vraag je vervolgens af:
wat gebeurt er daarna?
Hoe zou het na dit plaatje verdergaan?
Hoe zou het verhaal achter dit plaatje zich verder ontwikkelen?

Wat gebeurt er verder in de toekomst met jou, je geliefden, de aarde?
Kijk ook naar dit volgende beeld, blijf erbij en hou je adem rustig.

- 3) Herhaal stap 2 verschillende keren.
Wat gebeurt er verder in de toekomst?
Steeds verder, zo ver mogelijk in de toekomst?
Rol je worstcasescenario helemaal af, tot je op het eind van je film bent of zelf allang dood.
- 4) Vraag je na de oefening af:
Wat was er nieuw voor mij?
Wat wil ik uit de oefening meenemen?
Schrijf dit op of maak een tekening van je laatste plaatje.
- 5) Ga vervolgens, om weer helemaal in het hier-en-nu te landen, wandelen of luister naar je lievelingsmuziek.
Of doe iets anders waar je van opknaapt.

Voorbeelden

Lotte deed de oefening samen met een vriendin. Ze zag zichzelf met haar dochtertje aan de hand voor een grote grijze muur staan. Ze kon niet zien wat er achter de muur lag en kon ook geen gat in de muur slaan. Ze voelde zich wanhopig en moest daardoor erg huilen. Verderop in haar film, werd Lotte ouder en stierf. Haar dochtertje bleef alleen achter bij de muur. Ook dat (nieuwe) beeld was onverdraaglijk voor Lotte. Pas toen Lottes vriendin vroeg om nog verder in de toekomst te kijken, zag Lotte haar kind als een wijze vrouw bij de muur staan: zonder angst stond ze aan de muur, haalde er stukken steen uit en keek tussendoor naar de blauwe hemel—Lottes dochter was niet ongelukkig, ze was aan het werk, beetje bij beetje sloopte ze de muur.

Bert zag zijn in zijn film hoe zijn zoon in een groep een poort in of uit ging. Op het moment dat dat gebeurde kreeg hij het inzicht dat ieder kind ooit volwassen wordt en dan 'net zoals wij'

zijn eigen leven gaat leiden: gesteund door wat je als kind hebt meegekregen — maar wel zonder je ouders, zonder hun bescherming. Dit inzicht hielp Bert om vertrouwen te hebben in de capaciteiten van zijn zoon, ook in een toekomst waarvan Bert zich geen concrete voorstelling kan maken.

An zag zichzelf sterven, ergens op een grijze vlakte, smartelijk verlangend naar aarde, wortels en een boom om tegen te leunen. Later in haar film zag ze hoe de grijze vlakte onder water stond en besepte ze dat het in de aarde, onder de intussen gebarsten betonnen plaat, onder de grond wel degelijk krioelde van leven.

LIEFST OP DEZE AARDE

ik speur naar jouw voetsporen
leer van alle gemaakte stappen
en kies graag zelf mijn diepmenselijke
voetafdruk

het liefst kom ik naar je toe
met mijn zoon, jouw kleinkind
liefst op deze aarde

we delen haar met elkaar
gemeenschappelijke grond
met te veel te weinig
met te weinig te veel

de grote eik in het eeuwenoude bos
laat met zijn sterven
nieuw leven los

huil je met de natuur
als een wolf naar de maan
omdat je wilt dat wat leeft
blijft bestaan

soms is het tijd om verder te gaan
tussen alle puin zullen we een nest
tussen levend verlies
een toevluchtsoord maken

verzorg elkaar als een huis
komen we nog steeds ergens samen thuis
liefst op deze aarde

JM

DEEL 2

DE WORTELS VAN NATUURTRAUMA

2

DE WORTELS VAN NATUURTRAUMA

Het kan zijn dat je overweldigd bent door het eerste deel, want verhalen over natuurtrauma, rouw en natuurverbinding kunnen je overspoelen.

Elk persoonlijk verhaal heeft ook een collectieve dimensie, die het individuele overstijgt. Het gaat om meer dan onze eigen pijn, strijd of ons eigen leven.

Je eigen ervaring als startpunt nemen is heel waardevol, maar als je niet verder kijkt dan je eigen verhaal is het lastig om die collectieve dimensie te zien. Je mist de inzichten van anderen, puzzelstukjes uit andere levensverhalen. Daarom zou het kunnen dat je minder verbinding voelt met de hoofdpersonages in dit tweede deel. Simpelweg omdat je er minder van jezelf of je directe omgeving in herkent.

Misschien voel je zelfs ongemak of weerstand opkomen. Houd jezelf dan voor dat je het er niet mee eens hoeft te zijn om het te begrijpen. Je hoeft niet hetzelfde te hebben meegemaakt om meevoelend te blijven. En je kunt andere interpretaties erkennen zonder je eigen standpunt geweld aan te doen.

De komende hoofdstukken vertellen hoe natuurtrauma vervlochten is met andere grote bewegingen in onze maatschappij: feminisme,

antikapitalisme, antikolonialisme en adultisme. Ben je nieuwsgierig naar de verbanden of zorgt dit lijstje alleen al ervoor dat je dit boek het liefst weg wilt leggen?

We hebben geprobeerd om -ismen uit de weg te gaan. In plaats daarvan zijn we op zoek gegaan naar woorden die verbinden en naar nuances die de angel uit het debat halen. We willen een eigentijdse kijk geven op systemische verstrengelingen, soms helder, soms onscherp, uitgezoomd. Want alleen door te kijken naar deze mechanismen kunnen we begrijpen hoe ze natuurtrauma versterken en diep doen wortelen.



Climate change is a man-made problem
that requires a feminist solution

Climate Justice
Mary Robinson

Lou's vlucht

Over onderdrukking, vrouwelijke kwaliteiten en zorg dragen voor het leven

HUISNUMMER 8

Lou (22) is vrijwilliger in het seminariecentrum dat door Irene (78) gerund wordt.

Dit kun je amper een station noemen, denk ik terwijl ik van het spoor de straat op stap. Twee vrachtwagens denderen langs me heen; het is hier stoffig en grijs. Ik volg de enige bewegwijzering hier aanwezig: 'Steenput'. Wat een schattig bedrijfje, denk ik terwijl ik langs de landelijke steen- en gruisinstallatie wandel. In het dorp aan de andere kant van de heuvel zal ik de komende zes maanden op adem komen. Vanaf de heuvelrug zie ik het dorp al liggen: drie straten groot — een gehucht. Fijn. Lekker rustig en overzichtelijk. Veilig ook. Goed voor mij.

Op de smalle veldweg naar beneden probeer ik bij elke stap iets los te laten, achter mij te laten: de stress van mijn coming-out als queer, de stad, de agressie 's nachts, de nachtmerries, mijn kamer, mijn afgebroken (of onderbroken) studie psychologie, de studentenpsychologe, mijn uiteengevallen vriendenkring. Mijn tijd hier zal ik gebruiken om mijn leven weer in eigen handen te nemen. Ik wil zelf beslissen over mijn lichaam en identiteit, zelfstandig nadenken over wie ik ben en wil zijn. Ik heb rust nodig. Het

zoeken naar en verstoppen van mijn identiteit als queer heeft zijn tol geëist: ik ben moe, doodmoe van altijd maar weer uitleg geven, mezelf verdedigen en onbegrip, afwijzing en haat voelen.

Huisnummer 8. Wat een kitscherige koeienbel — pfff, ik ga echt niet met een touwtje onder een metalen koeienkop staan zwaaien. De deur staat op een kier, dat is meegenomen. Zachtjes duw ik hem open en stap de gang van het huis in. Een sobere hal: er staan geen schoenen op de houten vloer, er hangen geen jassen aan de witgekalkte muren. Het licht dat door de voordeur valt heeft vrij spel hier, dat bevalt me wel.

‘Halloo?’

Ik hoor stoelen over de vloer schuiven. Irene — kort grijs haar, keukenschort, fijne glimlach — verschijnt in de deuropening en neemt me mee de keuken in. Ze stelt me voor aan de andere vrijwilligers en aan de buurman, die rond de grote tafel zitten. ‘Dit is Lou, ze...’ Irene valt stil en kijkt me vragend aan. ‘Gewoon Lou,’ zeg ik. Ze knikt en begint opnieuw: ‘Dit is Lou, Lou komt hier vrijwillig helpen, net als jullie.’ En dan weer tegen mij: ‘We kunnen straks verder kennismaken, eerst wijs ik je je kamer.’

Als ik op mijn bed zit, zegt Irene na een korte stilte. ‘Sorry voor daarnet, jij bent de eerste queere persoon die hier komt helpen. Ik wil graag dat je je welkom voelt, maar hoe we je aanspreken, dat gaan we nog eens goed moeten uitleggen...’ ‘Ik neem dat wel op mij,’ zeg ik glimlachend, ‘ik doe dat wel vaker.’

‘Hey. Mijn naam is Lou. Gewoon Lou. Ik gebruik geen voornaamwoorden. Dat betekent, dat als ik mijn muts verlies — en dat zal zeker gebeuren — je dan kunt zeggen: Lou heeft Lou’s muts laten liggen. Weet iemand waar Lou is? Dan kan ik Lou’s muts aan Lou teruggeven.’ Iedereen knikt. En de avond begint zoals alle avonden hier van start gaan: wie wil gaat aan tafel zitten, drinkt thee, eet koekjes en filosofeert wel of niet mee over van alles en nog wat. Ik leer ontzettend veel bij over landbouw. Als stadsmens heb ik geen flauw benul van dingen zoals bodemgezondheid,

stikstofproblemen en biodiversiteit—de stelling dat de biodiversiteit op het land intussen kleiner is dan in de stadstuinen is al helemaal nieuw voor mij.

Elke ochtend om half acht worden de taken van de dag verdeeld. Wanneer de ene groep vertrekt en er een nieuwe aankomt, moet de was worden gedaan, moeten de kamers en badkamers worden schoongemaakt en de bedden opgemaakt. Elke dag wordt er gekookt. Het is best veel werk allemaal, maar nooit ongezellig.

Op dag drie neemt Irene me mee op een wandeling. ‘Dan leer je de bossen hier kennen, kom,’ beveelt ze terwijl ze in haar laarzen glijdt.

We wandelen langs de velden en door de bossen. Plots bevinden we ons aan de rand van de steenput. Ik blijf gefascineerd staan. Het gat is toch groter dan ik dacht: toen ik drie dagen geleden aan de onderkant van de mijn voorbijliep leek de put kleiner. Hierboven zie je dat meer dan de helft van de heuvel is verdwenen.

‘Ik ben hier niet graag,’ zegt Irene. Ik kijk haar aan. Ik begrijp het niet. Mij lijkt het hier stil en vredig... ‘Een reusachtige wonde is het. Een opengereten lichaam. Het gat wordt elk jaar groter. Al twintig jaar nemen ze zonder te vragen. Ze staan er niet bij stil. Ze vinden het normaal. Maar wat zou hij zelf zeggen, de heuvel die hier wordt afgeslacht? Wat zou hij zeggen? Als ik hier sta, hoor ik hem schreeuwen.’

We lopen snel door. Terug in het bos, praat Irene weer over iets anders, maar in mijn hoofd weerklinken haar woorden nog. De put: een gat in een lichaam. Ze nemen zonder vragen. Ze rijten haar lichaam open en nemen ervan wat ze willen. Haar lichaam. De heuvel, de aarde — een vrouw?

‘Dus, de aarde is een vrouw voor jou, Irene?’ vraag ik later als we selderij snijden.

‘Een moeder, ja, wat zou ze anders zijn?’

‘Weet ik niet, het klinkt nogal esoterisch.’

‘Nee, ja, ik begrijp wel dat het zo klinkt, maar ik bedoel het heel down-to-earth: vrouwen, moeders in het bijzonder, worden in onze maatschappij niet gerespecteerd. En die ene grote moeder, de aarde, nog het minst van allemaal.’

Ik zwijg. Het klinkt nog steeds dubieus.

NATUURTRAUMA EN FEMINISME

Wat heeft natuurtrauma met feminisme te maken?

‘Alles!’ zou een ecofeministische filosofe op deze vraag antwoorden. Ecofeminisme is een beweging die is ontstaan uit een samensmelting van feministische en ecologische ideeën. De kerngedachte erachter is dat de maatschappelijke mentaliteit die leidt tot de overheersing en onderdrukking van het vrouwelijke, in direct verband staat met de maatschappelijke mentaliteit die leidt tot het misbruiken, vervuilen en onderdrukken van de natuur.

Zorg dragen voor jong leven, baby's en kinderen grootbrengen is ondergewaardeerd werk: het wordt niet of onderbetaald en grotendeels verricht door vrouwen, moeders. Kinderen opvoeden is immers geen écht werk, er hangt geen veelbelovende carrière aan vast, het is een minderwaardige job.

Zorg dragen voor de aarde, zoals voor een gezonde bodem, drinkbaar water, jonge plantjes en beschermde diersoorten, is ook ondergewaardeerd werk: het wordt grotendeels verricht door onbetaalde vrijwilligers of slechtbetaalde idealisten. Voor de natuur zorgen is geen écht werk, er hangt geen veelbelovende carrière aan vast, het is een minderwaardige job.



Ecofeministen zien hier twee keer hetzelfde probleem in een andere vorm. En dat probleem heeft een naam: het patriarchaat. In patriarchale maatschappijen nemen mannen dominante, heersende rollen in ten koste van vrouwen en andere mensen, en ten koste van andere wezens en de natuur.

Voor Irene is de vergelijking van hoe we omgaan met Moeder Aarde en hoe we verzorgend werk onderwaarderen zo helder als water.

HET FEEST

Dit weekend vindt FEeST plaats, een festivalachtige bioboerenmarkt in het stadje verderop in de vallei. Ik ben blij verrast dat ik niet meer opval dan een ander tussen de mensen die zich onder de kerktoren twee dagen verzamelen voor debatten, workshops, lekker eten en muziek.

Ik neem plaats op een van de twee dorpsterrasjes en kijk mijn ogen uit. Irene en enkele andere vrijwilligers nemen deel aan een workshop, maar ik luister liever naar de gesprekken om me heen. Ik had geen idee dat er op het platteland zoveel alternativo's wonen. Er lopen hier meer vaders dan moeders met kinderen in draagdoeken rond. Moeder Aarde — haha, het zal wel. De vaders hier verdienen ook krediet.

Aan het tafeltje naast mij praten twee vrienden met elkaar, de ene is blijkbaar sinds kort landbouwer. Zijn vurige betoog over humus en aarde is duidelijk te horen. 'Aarde is voor ons het vuil aan onze schoenen, modder, stof. Dat is zo fout, zo fundamenteel verkeerd en ongelooflijk ondankbaar eigenlijk,' hoor ik hem zeggen. 'Alles wat we eten komt van de aarde. De aarde leeft: goede, vruchtbare grond zit vol leven. Het is het begin van alles. Werkelijk alles.' Hij gaat verder met zijn betoog over vruchtbare aarde, regeneratieve

landbouw en humusopbouw. Zijn enthousiasme is aanstekelijk: er zitten wel meer mensen mee te luisteren. Als hij een halfuur later opstaat en iedereen uitnodigt om aan de podiumdiscussie deel te nemen, ben ik niet de enige die betaalt en naar het midden van de marktplaats stapt. Ik ga naast Irene, Liese en Bart zitten.

De podiumdiscussie blijkt een presentatie van innovatieve landbouwprojecten uit de streek te zijn: een coöperatie die hectaren vol notenbomen wil planten, een nieuwe plukboerderij aan de rand van de stad, een crowdfunding voor een groot testproject rond het herstel van uitgeputte bodems. De sfeer is prima, de presentaties en discussies informatief. Nadien praten mijn huisgenoten en ik wat na bij een glas. Als we 's avonds terug naar huis rijden langs de uitgestrekte velden van de grote boerderijen, begrijp ik beter waarom deze manier van landbouw bedrijven rampzalig is voor de bodem en het water hier in de streek. De ene boer is de andere niet, weet ik nu. Ik begin anders te kijken naar het landschap om me heen: zonder de naïeve roze bril die ik op had toen ik hier aankwam. Met de pleidooien voor regeneratieve landbouw van deze namiddag in mijn achterhoofd, lijkt de rust nu bedrieglijk, haast kunstmatig.

Wat voor soort rust is rust die hangt over uitgemergelde bodems, verstoord bodemleven en fossiele bemesting? Wat voor soort rust straalt watertekorten aan de ene en waterverspilling aan de andere kant uit? Het is angstaanjagend te weten dat er in de moderne landbouw geen sprake meer is van een soepel functionerende watercyclus. En dan hebben we het nog niet over koolstof, fosfaat en stikstof gehad. Wat een slagveld. Gelukkig waren er vandaag ook veel hoopgevendende projecten.

Na vandaag begrijp ik ook Irene beter. Wie een schuldige zoekt voor de staat waarin de landbouw zich vandaag bevindt, komt al gauw uit bij de boeren. En bij hun leveranciers, voortrekkers, lobbyisten en politici. Het is makkelijk om te denken: oh, kijk, nog iets dat ze om zeep hebben geholpen — de mannen.

En toch is ecofeminisme aan mij niet besteed — daarvoor zag ik vandaag veel te veel leuke, hartelijke, bezielde, inspirerende mensen. Vrouwen én mannen.

KRITIEK OP HET ECOFEMINISME

Een veelgehoord kritiekpunt op het ecofeminisme is dat het vrouwen reduceert tot zorgdragende moeders. Alsof mannen niet ook zorgzaam kunnen omgaan met kinderen of met de planeet.

Vrouwen worden daarmee verantwoordelijk gemaakt voor alle zorgdragende taken, die andere feministes juist willen herverdelen, met mannen willen delen, willen ontvrouwelijken.

Ecofeminisme lijkt op deze manier een achterhaalde rolverdeling te versterken in plaats van te ontcrachten.

Ook zonder dit perspectief blijft natuurtrauma verstrengeld met feminisme.

Zo zijn vrouwen duidelijk meer betrokken bij natuurrampen en meer getroffen door de klimaatcrisis. Bijvoorbeeld omdat vrouwen over de hele wereld directer afhankelijk zijn van natuurlijke hulpbronnen, zoals water, maar er minder toegang toe hebben.

Vrouwen hebben vaak een onevenredige verantwoordelijkheid voor het zorgen voor voedsel, water en brandstof, of ze werken in de landbouwsector die het tijdens periodes van droogte en grillige regenval extra hard te verduren krijgt. Dit legt dan weer extra druk op meisjes die vaak de school moeten verlaten om hun moeders te helpen de toegenomen last te dragen.

De klimaatcrisis en natuurrampen zijn dus niet gender-neutraal. Wie zich inzet voor een ambitieus klimaat- en milieubeleid is solidair met vrouwen, met mensen uit het globale zuiden.

Het is ook geen toeval, dat jonge klimaativisten veelal jonge vrouwen zijn: zij ondervinden de verbanden tussen ecologie en feminisme aan den lijve. Dat zij vaak als hysterisch en emotioneel worden beschouwd is seksistisch.



Kunnen we deze rollenverdeling ontbreken in plaats van ze te versterken?

Als we dit seksistische gedrag vervangen door een degelijk debat, zullen ook de stemmen van vrouwen beter gehoord en meer gerespecteerd worden. Het is niet meer dan zinnig dat klimaatslachtoffers, ook de vrouwen onder hen, een stem krijgen in het klimaatbeleid.

Lou heeft als queere persoon ruim ervaring met seksistisch gedrag en het ontbreken van een respectvol en vreedzaam debat. En ook al trekt Lou niet meteen dezelfde conclusies, Lou herkent Irenes frustraties wel.

DE CEREMONIE

Irenes Moeder Aarde-metafoor laat me niet los. Moeder Aarde klinkt me nog steeds erg zweverig in de oren. Ik heb helemaal niets met de verheerlijking van moederschap. En toch... zie ik de vergelijking nu overal: de onzichtbaarheid van schoonmaakpersoneel en huishouddiensten? Het is vergelijkbaar met hoe weinig bewustzijn er is ten aanzien van 'ecosysteemdiensten', zoals de filter- en buffercapaciteit van bossen, moerassen en mangroves. En bij een gemaaide berm moet ik aan geschoren vrouwenbenen denken — ook de natuur is blijkbaar onderhevig aan vreemde schoonheidsidealen. Oké, misschien is dat wat vergezocht. Maar eerlijk is eerlijk: als ik blijf nadenken over wat iemand anders heeft gezegd, dan heb ik iets te leren, dan heeft het óók iets met mij te maken. Ik weet nog niet goed wat, maar iets uit Irenes be-troeg is blijven hangen, heeft zich in mij genesteld, duwt tegen mijn wereldbeeld aan.

Wanneer ik door Irene uitgenodigd word om deel te nemen aan een aardeceremonie, zeg ik ja — ik wil absoluut uitvissen wat me aanspreekt dan wel irriteert in heel dat Moeder Aarde-verhaal. Twee dagen later zit ik op een lauwe zomeravond samen met Irene, Liese en een tiental andere mensen op een open plek in het bos. De ceremonie begint met het oproepen van natuurkrachten, gevolgd door een groepsmeditatie: we zingen een mantra over de aarde, haar draagkracht, haar vruchtbaarheid, hoe ze ons leven schenkt. Het lied eindigt met 'mijn hart hoort haar hartslag, en mijn eigen hart slaat mee'. De rest van de avond wordt besteed aan een *sharing circle*: een voor een vertellen alle aanwezigen over hun verbinding met de aarde. Velen spreken nog zweveriger dan Irene. En lijden met de aarde mee: ze maken zich zorgen, voelen mee met een moederwezen dat onderdrukt en uitgebuit wordt, dat uitgeput is.

Als ik zelf aan de beurt ben, zwijg ik en bijt op mijn lippen. Ik voel woede. Zonder iets te zeggen geef ik de praatstok door. De anderen knikken me begripvol toe. Ze hebben niet door dat mijn woede tegen hen is gericht. Ik — die zo heb moeten vechten voor mijn

vrijheid—zit tussen mensen die baden in zelfmedelijden en slachtofferschap, ze sleuren er verdomme de hele aardbol in mee!

De vrouw naast mij werkt op mijn zenuwen, ze praat over de kracht van liefde, over zachtheid en kwetsbaarheid en durven voelen als vrouwelijke kwaliteiten die nu, in deze tijd, broodnodig zijn. Ik kijk haar hoofdschuddend aan. Mijn woede is omgeslagen in afkeer. Wat een belachelijke pseudoromantiek: vrouwelijke heling voor een door mannen verziekte planeet. Alsof het patriarchaat zal wegsmelten als we er maar genoeg liefde tegenaan gooien... Nee, *I don't buy this shit*, echt niet.

Het is stil in de auto en donker buiten. Langzaam ebt mijn woede weg. 'Irene,' zeg ik, 'met alle respect, maar in dergelijke bijeenkomsten heb ik geen zin meer. De mensen vanavond dachten alleen maar in de categorieën "mannelijk" of "vrouwelijk". Ik vind dat een belediging aan het adres van onze superdiverse planeet. De aarde kan en is zoveel meer dan een moeder. En waar in dat verhaal is plaats voor queerness?'

'Als ik aan de aarde denk,' zegt Liese, 'dan denk ik niet aan een moeder of aan een vrouw. Maar de aarde heeft voor mij wel een ziel. En misschien is dat wel het belangrijkste: dat we naar de wereld kijken en beseffen dat die echt leeft, bezielde is, als een organisme.'

MENSELIJKE KWALITEITEN

Kunnen we de kritiek op het ecofeminisme serieus nemen zonder daarmee het kind met het badwater weg te gooien?

Jazeker. In plaats van de wereld op te delen in mannelijke versus vrouwelijke kwaliteiten kunnen we focussen op de kwaliteiten zelf.

Eigenschappen zoals zorg dragen voor, meevoelen met, intuïtief handelen, emoties ruimte geven, stil luisteren,



Welke
kwaliteiten
wil jij meer
ruimte geven
in jouw leven?

netwerken, samenwerking stimuleren, zacht rouwen en woedend zijn over onrechtvaardigheid zijn niet vrouwelijk of mannelijk, wel menselijk.

In plaats van te debatteren over de valkuilen en kansen van zo'n archetypische indeling, kunnen we ervoor kiezen om menselijke kwaliteiten niet langer als typisch vrouwelijk of typisch mannelijk te zien. We kunnen dergelijke kwaliteiten stimuleren en waarderen bij iedereen, bij alle mensen: man, vrouw of queer, hij, zij, hen of die.

Als jij beslist om bovenstaande kwaliteiten meer ruimte te geven in je leven, draag je bij aan het ontstaan van een gezond debat, dat zich door het feminisme laat inspireren maar het ook overstijgt ten gunste van een bredere perspectief op de aarde, het leven en ons mens-zijn.

DE NIEUWE BUBBEL

De aarde als lichaam, als ongelooflijk groot, wonderlijk, prachtig, divers lichaam met een eeuwenoude ziel. Lieses opmerking was een schot in de roos. Ook voor Irene: ze komt de volgende dag aanlopen met een Wikipedia-artikel over een queere ecofeminist

uit Canada. Die zet zich samen met diens familie in voor een recht op zelfbestemming, op persoonlijk én maatschappelijk vlak. Persoonlijk omdat die noch vrouw, noch man wil moeten zijn. Maatschappelijk omdat die samen het reservaat waarin die leeft zelf wil beheren op een ecologische en traditionele manier. We zijn fan.

De komende weken duiken we tijdens de avondlijke gespreksrondes in de geschiedenis van het (eco)feminisme. We vinden er schatten aan verhalen. En herkenning: activisme is niets nieuws — het feministische protest van toen en het milieuprotest van vandaag lijken op elkaar. De suffragettes bijvoorbeeld vchten aan het begin van de vorige eeuw voor vrouwenstemrecht door de openbare orde te verstoren. Klimaatactivisten doen hetzelfde: protesteren, rechten opeisen door de openbare orde te verstoren. Zuur in stembussen gooien, je uit protest vastketenen aan het hek van het parlamentsgebouw of jezelf vastkleven aan een beroemd schilderij of het asfalt van een veelgebruikte weg — het zijn manieren om gehoor te vinden. Het doe-het-zelffeminisme van de jaren tachtig en negentig vertoont weer parallellen met de anarchistische vleugel van de klimaatbeweging. En vrouwenhuizen zetten — net zoals ecodorpen — in op eigen, zelfstandige woon-eenheden en minimaatschappijen als antwoord op de problemen.

In de laatste feministische golf ligt de focus op intersectionaliteit: op welke manier kruisen en versterken verschillende vormen van discriminatie elkaar? Een rijke *witte* vrouw ervaart andere discriminatie dan een arme Zwarte vrouw. Ook in de klimaatbeweging krijgt intersectionaliteit steeds meer aandacht: als je bij protestacties steeds weer meemaakt dat bepaalde mensen direct worden opgepakt of harder worden aangepakt door de politie, dan word je je ook als *witte*, geprivilegieerde Fridays for Future-sympathisant bewust van etnisch profileren.

Hoe dieper we samen in de rijke geschiedenis van verzet, ongehoorzaamheid en vreedzaam protest duiken, hoe makkelijker het voor mij wordt om mijn eigen plaats te vinden in de maatschappelijke stormen van vandaag. Tussen Irene, de andere vrijwilligers

en mijzelf is begrip voor elkaar gegroeid. Onze gesprekken vinden plaats in een heldere, open en zachte sfeer. Ik voel me meer verbonden met andere mensen. Voordien bestond mijn bubbel vooral uit queere vrienden, die ongeveer even oud waren én ook allemaal studeerden. Tegenwoordig is mijn bubbel veel groter: ik haal inspiratie uit andere tijden, uit geschiedenisboeken en biografieën en voel me verbonden met mensen die ik niet ken. Ecofeministes uit Thailand, bijvoorbeeld, en mensen die aan het andere eind van de wereld wonen en in niets op mij lijken behalve dan dat ze zich zorgen maken over dezelfde ontwikkelingen en naar oplossingen zoeken.

De grootste winst die ik uit mijn tijd hier haal is mijn verbinding met de aarde zelf. Ik kan helemaal opgaan in wetenschappelijke nieuwtjes over queere liefde en rare voortplantingsgewoontes in het dieren- en plantenrijk van deze wondere planeet: homo-seksuele pinguïnfamilies, op leeuwen verliefde leeuwen, ijsbeer-moeders die aan co-parenting doen, biseksuele bizons, zwangere zeepaardpapa's en nog zoveel moois, romantisch en vreemds. Dit zijn voor mij geen loutere fun facts of inspirerende weetjes, ze gaan veel dieper. Mijn hoop, mijn verlangen erbij te horen worden hierdoor geraakt. Ik wil op deze wereld mogen zijn wie ik ben zonder haat en oordeel te voelen.

‘Wist jij dat orka's in matriarchaten leven?’ vraagt Irene me.

‘Nee, zo cool!’ Mijn hart veert op en juicht bij de verbinding die ik voel met deze prachtige, wilde, gevaarlijke waterjagers, elke groep aangevoerd door een orka-grootmoeder.

Het is trouwens niet zo, dat in matriarchaten de vrouwen domineren. Erfenis en eigendom verloopt vaker volgens de vrouwelijke lijn, dat wel, maar er is geen plaats voor overheersing of macht óver anderen. In plaats daarvan gaat het over macht mét anderen, consensus en coöperatie.

Een beetje zoals hier in huis nummer 8 met Irene als oma-orka. Mijn vlucht uit de stad hierheen, naar het rustige platteland, is

wel anders uitgedraaid dan gepland. Het landschap rondom ons gehuchtje is voor mij allang niet meer rustig: het ademt, leeft, schreeuwt, werkt, filtert, wordt beroofd, opengereten, kaalgekapt en iets groeit verder, herpakt zich, vernieuwt zich.

Onverwoestbare levenskracht. Ik pak die in mijn rugzak mee naar mijn nieuwe thuis als ik uit huis nummer 8 vertrek.

OEFENING: REFLECTIEVRAGEN ROND ZORG DRAGEN VOOR

Neem even de tijd om te reflecteren op de volgende vragen:

Waar en wanneer in jouw leven draag jij (mede) zorg voor anderen?

Voor mensen? Voor andere wezens? Voor plaatsen of stukjes aarde?

Wie voed jij of voedde jij op? Voor wie ben jij een ouder, een grootouder, grote zus of broer, een steunpilaar? Voor wie of wat heb jij altijd tijd?

Welk netwerk draag jij mee? In welk ecosysteem heb jij een belangrijke en dienende rol? Voor welke gemeenschap ben jij de olie tussen de radertjes?

Maak een collage van je antwoorden. Je kunt echte foto's gebruiken of op zoek gaan naar symbolische afbeeldingen voor je antwoorden.



ik voel me verwant
met jou
bestaat daarin een afstand
vraagt zij

geen verte
slechts kleine wijdte
een ademruimte, een heuvelrug verder
sta jij me nabij
wegwijzer
mijn clan
binnenwacht
stam boom
stam huis
aan de steenput
gelijkgezinde geaardheid
eendrachtige aantrekkingskracht
bezielde organisme
zo helder als water

zonder bloed
verwant
verbonden
vormen we geen maagschap maar
we mogen elkaar
liefde door de maag
het merg het been

een groeiend licht
schijnt achter een silhouetcontour
vergezicht
dat nadert
'dan leer je de bossen hier kennen, kom'
beveelt ze terwijl ze haar botten
zo helder als water
in glijdt
afstand gedicht

JM



'In nature's economy
the currency is not money,
it is life.'

Earth Democracy
Vandana Shiva

Heiko's masterplan

Over kapitalisme, gemeengoed, klassisme en kapitaalsoorten

DE START-UP

Heiko (25) is IT'er en verloofd met Kathleen (28).

'Het staat dus vast: jullie gaan het doen?'

'Ja, de afspraak bij de notaris is gemaakt. We hebben een prof die ons steunt. De juridische en administratieve zaken met de universiteit zijn geregeld. Vanaf volgende week ben ik CTO, chieft technical officer. Karen wordt CEO en Gilles is de financiële man van onze start-up.'

'Dus Gilles beslist dan wanneer en aan wie jullie *jezelf* verkopen?'

Ik zie de glimp van spot in de ogen van mijn huisgenoot. Hierover hebben we de laatste avonden veel gediscussieerd. Lamar is bioloog, ik ben net afgestudeerd als IT'er — AI, artificiële intelligentie, is mijn ding. Een student rechten aan tafel was handig geweest, want geen van ons weet hoe je contractueel vastlegt wanneer en aan wie je een succesvolle start-up verkoopt. Wat ik ondertussen wel weet is dat een start-up opzetten geen grapje is. Ondanks de ruime subsidie die we vorig jaar kregen, hebben we nog geen dag stilgezeten. Juist omdat we met een grote som geld van start gegaan zijn, moeten we zo snel mogelijk een aantal grote

investeerdere zien te overtuigen. Als we niet snel groter worden, zou dat een slecht signaal zijn — we moeten groeien. Voor Karen, Gilles en mezelf betekent dit dat we niet alleen onze technologie moeten ontwikkelen, maar ook een goed functionerend bedrijf en een netwerk van partners en klanten. Hoe vlugger we een aantal grote projecten binnenhalen, hoe beter.

Covid zorgde in onze branche niet voor vertraging maar voor versnelling. Ineens wil iedereen onze AI-data zo snel mogelijk hebben. Het geld lijkt voor het grijpen te liggen, maar wij zijn er nog niet klaar voor. Het is als aan een motor sleutelen terwijl je met de auto al over de snelweg dendert.

Als Kathleen klaagt over de vele avonden op kantoor, over het nacht- en vakantiewerk is mijn antwoord steevast: ‘We maken er onszelf rijk mee, niemand anders. Nog even doorbijten; nog even deze deal binnenhalen.’ Kathleen kan doorbijten. We hebben elkaar leren kennen bij het klimmen, Kathleen was mijn klim-instructrice. Dat is alweer lang geleden en we klimmen tegenwoordig beduidend minder — klimmen vraagt om conditie, training en tijd. In de klimhal kan dat snel tussendoor, maar buiten in de natuur klimmen is zoveel fijner. Maar je moet naar die mooie klimspots toe rijden, daar heb je tijd voor nodig. Toen ik nog studeerde smeten we ’s middags onze klimspullen in de auto en vertrokken we voor een paar uurtjes naar de Ardennen. Sinds ik werk lukt dat niet meer. In mijn mooiste dromen verkopen we onze start-up over drie jaar voor drie miljoen. Een miljoentje voor Karen, een miljoentje voor Gilles en een miljoentje waarmee Kathleen en ik met pensioen kunnen. We willen niet helemaal stoppen met werken, maar wel écht een verschil maken. Ik ben dan misschien een nerd, een tech-weirdo, maar Kathleen en ik hebben dezelfde droom: gezinsgeluk, en daarnaast iets voor anderen betekenen in een wereld die hopelijk niet aan de klimaatcrisis ten onder gaat. En we willen meer vrije tijd: klimmen, lekker koken, relaxen in de sauna — die dingen doen waar we de laatste maanden niet aan toekomen. Vandaar ons masterplan: een start-up oprichten, snel groeien en verkopen, en daarna zonder geldzorgen zinvol werk zoeken en ons steentje bijdragen aan een betere wereld.

‘Op en top kapitalistisch,’ zegt Lamar daarover. ‘Eerst rijk worden en dan vanuit je ligstoel aan het zwembad de wereld verbeteren.’ Maar een andere oplossing heeft hij ook niet. Onze gesprekken in huis zijn niet meer zo gezellig als vroeger: onze keuzes wat betreft werk liggen ver uiteen — zo ver dat het respect dat we voor elkaar hadden afbrokkelt. Ik vind Lamar wat wereldvreemd en hij vindt mij steeds meer een kapitalistische klojo. En Kathleen, tja, die zit daar wat verloren tussenin.

‘Misschien moeten we denken aan verhuizen,’ opper ik later die avond. ‘Is het niet langzaamaan tijd om onze studententijd achter ons te laten en een rustige stek voor ons twee te zoeken? Met Lamar is het stilaan niet meer uit te houden, toch?’

Mijn opmerking schiet in het verkeerde keelgat: Kathleen veert overeind en zegt: ‘Alsof het aan Lamar ligt...’ Ik krijg een tirade over me heen: dat ik te veel werk en enkel nog over getallen, winstcijfers en coderen spreek, dat we nooit meer samen op stap gaan, dat ik overgevoelig ben en niet meer tegen mensen kan die een andere mening hebben dan ikzelf. ‘Het leven is meer dan alleen maar werken,’ sluit Kathleen af, ‘en dat is iets wat Lamar begrijpt en jij precies aan het vergeten bent. Je bent veranderd, Heiko.’

In de stilte die volgt, probeer ik Kathleens uitval te ordenen: wat klopt ervan, en wat niet, en hoe kan ik hier het best op reageren? Maar nog voor ik een antwoord heb, volgt het volgende verwijt: ‘Trouwens, dat er geen alternatief zou bestaan voor ons kapitalistisch masterplan, dat we geld nodig hebben om geen geldzorgen te hebben, dat geloof ik niet, dat is onzin, Heiko.’

‘Wij zijn klimmers, Heiko. Daarom weet jij net zo goed als ik dat er een reusachtig verschil is tussen de klimhallen die nu overal als paddenstoelen uit de grond oprijzen en de rotsen. Klimhallen leven van commercie, de rotsen zijn van iedereen, voor een rots betaal je niet, een rots is gemeengoed. En dat is goed, en het werkt: uit respect voor elkaar én voor de natuur houden mensen zich aan de regels en kost rotsklimmen geen cent. De sfeer op een rots is ook anders dan in een klimhal: in de klimhal lopen steeds meer

mensen rond die meer willen dan alleen maar klimmen: ze willen bekeken en bewonderd worden — hun ego moet gestreeld. We kunnen daarom lachen, maar eigenlijk is het triest.

Op de rots zijn we eerlijker tegen elkaar. De rots is van niemand én iedereen mag hem gebruiken. Een kapitalistische catastrofe! Wist je dat de teloorgang van “gemene goederen” een vaakgebruikt argument is om te laten zien hoe belangrijk privé-eigendom is? Klimmers weten dat dat niet klopt; geen klimmer wil een rots bezitten — wat een absurd idee zou dat zijn. Maar je eigen start-up, je eigen miljoen, dat dan weer wel. Dat is wat Lamar bedoelt met kapitalistische logica!

NATUURTRAUMA EN KAPITALISME

Wat heeft kapitalisme met natuurtrauma te maken? Veel.

Een kerngedachte van het kapitalisme is immers: kapitaal is particulier, privébezit. En een manier om dat te bereiken is privatisering van algemene goederen, gemeengoed.

Gemeengoed is een ietwat in onbruik geraakte term voor algemene oftewel publieke goederen. De Engelse variant van gemeengoed is tegenwoordig hipper: *commons*. Een common is een gemeenschappelijke plek, natuurlijke hulpbron of product — niet zomaar een plek, product of hulpbron, maar een die in gezamenlijk overleg wordt beheerd, als een coöperatie. Bij commons staan daarom bijvoorbeeld afspraken en communicatie centraal.

Neem nu een visvijver die door een groep mensen samen wordt beheerd. Ze maken afspraken die ervoor zorgen dat er altijd genoeg vis is voor iedereen — ook voor toekomstige generaties. Zonder die groepsafspraken is het een gewone visvijver die misschien wel leeggevist wordt als niemand oppast.

Om leegvissen te voorkomen is privatiseren (de vijver wordt eigendom van één iemand, die dan de regels oplegt) en commercialiseren (je mag er dan alleen vissen tegen betaling van een vergoeding aan de eigenaar) van de visvijver dus maar één mogelijkheid. Je kunt de visvijver ook coöperatief beheren, er een common van maken.

Rotsen, visvijvers, landbouwgronden, weides, natuurgebieden, waterbronnen... we zouden ze allemaal als commons kunnen zien. Maar ook bedrijven, winkels, cafés, woonblokken, productieateliers, molens en fabrieken, online platformen en diensten kunnen als commons beheerd worden: moderne communicatietechnologieën maken tegenwoordig complexe afspraken met grote groepen mensen ook mogelijk. De mogelijkheden van commons, of gradaties daarvan, zijn eindeloos, maar vaak zijn we er blind voor omdat we ondergedompeld zijn in — en daardoor uitsluitend denken in termen van — kapitalistische logica.

Commons zijn niet uit op het creëren van meerwaarde, maar op het behoud van wat voor ons allen waardevol is.



Een groot voordeel van commons is dat we als vanzelf verbinding én (mede)verantwoordelijkheid voelen voor onze omgeving, de natuur om ons heen en natuurlijke bronnen zoals water, vruchtbare aarde en lucht. Het voelen van verbinding maakt het moeilijker om diezelfde natuur uit te buiten, uit te putten of er grenzeloos van te profiteren.

Heiko begint kritischer naar zijn start-up te kijken. Wat als hun bedrijf een klimrots was, een common? Hoeveel tijd, geld en energie zou hij er dan in willen steken — als het niet alleen om winstmaximalisatie en snelle groei zou gaan?

DE BREUK

Ik ben in de sauna als het gebeurt: ik loop tegen een glazen deur met als resultaat een blauw oog, een gekneusde schouder en dagenlange hoofdpijn. Ik neem een week vrijaf, blijf in bed en slaap veel. Kathleen richt onze nieuwe woning zo goed als alleen in — ik kan niets tillen en ben te moe.

Als ik na een week op kantoor verschijn, moet ik al na twee uur terug naar huis. Ik ben uitgeteld. De huisarts schrijft me twee extra weken rust voor. Maar het wordt niet beter: ik ben al moe als ik van het bed op de stoel stap. Mijn batterijen zijn helemaal leeg en ik krijg ze niet meer opgeladen. Maandenlang voel ik me decennia ouder dan ik ben, lichamelijk helemaal versleten — door het botsen tegen een glazen deur.

Dat ik tegen een glazen deur aan liep vonden Karen en Gilles aanvankelijk hilarisch. Maar als we door mijn lange afwezigheid deal na deal beginnen te missen, slaat de paniek toe. De financiële gezondheid van ons bedrijf is in gevaar. Niets loopt nog volgens plan. Ook mijn hoofd slaat op tilt: ik twijfel aan ons masterplan, ik pieker en heb nachtmerries. In een van mijn dromen krijzen Lamar en Kathleen tijdens een ruzie: ‘Zie je wel! Kakapipitalisme!’ naar mij.

Hoe kan ik, hoe kunnen wij, anders omgaan met de druk die onze start-up ons oplegt? Hoe kunnen we ontkomen aan het steeds-meer-groter-snelser-hoger-plaatje? Het is een kwestie van overleven: mijn lijf kan de ratrace niet langer aan. Ik ben al blij als ik vier uur per dag helder kan denken. Volle dagen, laat staan over- of avonduren zijn echt geen optie meer. En toch moet ik verder — want ik lig nog niet aan een zwembad, Kathleen en ik hebben

nog geen miljoen. Onbeduidende sukkel in een petieterige flat, dat is wat we op dit moment zijn, verdomme.

Het is uitermate frustrerend: alles om me heen draait in een duizelingwekkend tempo verder, iedereen werkt zich te pletter. De haast, de stress, de snelheid waarmee beslist, gekocht en verkocht en gegraaid wordt — ik kan er niet meer bij. Mijn wens om weer fit te zijn verandert van aard: in plaats van jaloezie en afgunst voel ik nu verbittering. Groter, sneller, hoger? Heel de wereld gaat eraan ten onder — het is niets minder dan verschrikkelijk en deprimerend.

Met mijn boodschappen stap ik ons appartementencomplex binnen. Naast de deur van onze onderbuurvrouw stapelen de Amazon-pakjes zich op — Black Friday.

‘Het is niet normaal, mensen zijn zo dom, ze kopen maar wat, als het maar met korting is. Echt, onze onderbuurvrouw, je moet die hoop dozen voor haar deur eens zien. Vergeet het klimaat, Kathleen, het kapitalisme wint.’

‘Oh,’ is Kathleens enige antwoord vanuit de keuken.

Er verschijnt een tweede vrouw in de keukendeur. ‘Ik ga maar eens. Bedankt voor de koffie,’ zegt ze vriendelijk. Ze knikt me toe en glipt langs mij naar buiten.

‘Dat was Kim. Onze onderbuurvrouw.’

‘Ah. Zo. Oei.’

Kathleen kijkt me stil aan, afwachtend.

‘Sorry hoor, maar ze ziet er toch echt niet uit als iemand die bij ons past. Die vindt dingen zoals milieu en bio echt niet belangrijk. Het is echt een hoge toren daar in de gang. Jij bestelt toch zelf uit principe niets bij Amazon?’

Kathleen knikt, maar zegt verder niets.

‘Is dat die buur die naar klassieke muziek luistert? Dat zou ik niet denken, ze ziet er niet uit als een liefhebber van Beethoven en Bach... toch?’

Kathleen blijft meedogenloos stil, ze zucht en ontwijkt mijn blik. ‘Ik ga wandelen. Veel plezier met je vooroordelen, Heiko.’ Voor de tweede keer vandaag knikt een vrouw me toe en glipt langs me heen naar buiten.

In plaats van Kathleen achterna te gaan, stap ik de keuken in en maak koffie. Die helpt niet: ik val in slaap op de sofa. Een tijd later schudt Kathleen aan mijn schouder: ‘Heiko, kunnen we alsjeblieft praten over wat je daarnet hebt gezegd?’

KRITIEK OP KLASSISME

Klassisme is een van de uitwassen van het kapitalisme. Klassisme is de term die gebruikt wordt om te beschrijven hoe mensen op basis van hun sociaal-economische status benadeeld en gediscrimineerd worden.

Ook kritiek op het kapitalisme neemt vaak een klassistische vorm aan: onze vooroordelen steken bijvoorbeeld de kop op als we argumenteren dat mensen die niet biologisch eten vanwege de prijs onwetende klimaatboosdoeners zijn. Of dat enkel financieel gegoede mensen erudiet genoeg zijn om van klassieke muziek te kunnen genieten.

De verantwoordelijkheid voor uitwassen van het systeem wordt op die manier individueel geduid: als zwakte, als foutieve beslissing van één persoon.

Een klassistische houding schuift de schuld voor het falend klimaat- en milieubeleid door naar specifieke sociale klassen.



Het is makkelijker met de vinger te wijzen naar onwetende, onopgeleide of noodlijdende consumenten wanneer ze bijvoorbeeld goedkoop BBQ-vlees kopen, dan kritiek te geven op het kapitalistisch systeem dat ervoor zorgt dat dergelijk vlees überhaupt in een supermarkt komt te liggen.

Heiko's afgunst over de koopjes van de onderbuurvrouw en zijn reactie op haar verschijning geven blijk van klassistische vooroordelen — niet van gedegen kritiek op kapitalisme of het consumptisme dat daarmee gepaard gaat.

DE TUIN

Ik heb Kim mijn excuses aangeboden en die werden zonder veel commentaar geaccepteerd.

De hoge pakjestoren bleek een sinds weken geplande coup: Kim heeft voor haar nieuwe stadstuin een grote bestelling geplaatst

—een bewateringsstelsel, tuingereedschap, zaaigoed, twee boeken over permacultuur, allemaal dingen die ze nodig heeft om haar tuindromen te verwezenlijken. Ik heb respect voor de discipline waarmee ze haar tuinproject plant en aanpakt: strak én ontspannen tegelijk.

‘In plaats van een pepercure timemanagementcursus te volgen, heb ik gewoon kinderen gekregen — zo heb ik geleerd prioriteiten te stellen,’ zegt ze daarover.

Kathleen en Kim zijn vaak samen in de tuin aan het werk. Ik ben ondertussen weer parttime aan de slag — met Karen en Gilles heb ik een goed gesprek gevoerd over de toekomst van onze start-up. We hebben nog niets beslist, maar dat het anders wordt dan aanvankelijk gepland staat wel vast. Het masterplan laten we varen. Ons nieuwe motto: vrijdagmiddag stoppen met werken en samen iets gaan drinken zoals we dat in de begintijd van onze start-up deden, vóór de stress begon. Op die ontspannen momenten ontstonden vroeger de beste ideeën. Daar willen we naar terug.

‘Vanmiddag kan ik niet mee, Kathleen en Kim hebben me een rondleiding in de tuin beloofd.’

Ik weet niet wie op het idee kwam, maar plots zitten we allemaal op de fiets en rijden samen in de middagzon naar de tuin. Het is een heerlijke middag: voor het eerst vergeet ik even alle misère van de afgelopen maanden, drink gewoon samen met vrienden een pintje in het groen.

Ik herinner me de zon die door de takken van de notelaar straalde. De zwaluwen scheerden in duikvlucht boven onze hoofden. Er zaten hommels op de witte klaverbloemen in het gras. Ik herinner me gespreksflarden. Karen vertelde dat ze zich zou aansluiten bij een tweede start-up, en wij grinnikten toen ze het masterplan van de mede-eigenaars uit de doeken deed: oprichten, snel groeien en verkopen. Dromen over rijk zijn — wie doet het niet?

Ik herinner me Kathleens onderzoekende blik toen Kim over haar soort rijkdom vertelde: de tuin, haar plek in de natuur, haar plek tussen andere levende wezens, een plek die ze wil delen met vrienden, mensen die daar ook deugd van hebben. ‘Het is onge-looflijk hoeveel beestjes hier leven, en hoe lekker zelfgeplukte bessen smaken.’

De tuin is niet van jou. Morgen kun je hem alweer kwijt zijn, dacht ik.

‘Vorige week zag ik hier een vos.’ Kathleen stemde met Kim in. ‘En ik weet zeker dat in de haag een egel woont en in de notenboom nestelen muisjes tussen de wortels. Al deze diersoorten woonden hier al voor wij kwamen en zullen hier na ons ook nog wonen. Eigenlijk is het hun tuin.’

Kathleen kan mijn gedachten lezen, zeker weten. Deze tuin van deze dieren? Nee, dacht ik. Geen van deze dieren bezit deze tuin of heeft er recht op. Maar wie dan wel? Wie heeft er beslissingsrecht over deze tuin? Wanneer werd er over deze tuin zelf beslist: de grootte, een nummer in het kadaster, de financiële waarde. De man die deze tuin bezit, krijgt van Kim een symbolisch bedrag van twaalf euro per jaar, dat weet ik. Is dat veel, genoeg of belachelijk weinig? In mijn hoofd probeer ik de code te kraken: het vruchtgebruik van een tuin—hoe becijfer je dat? Wat is een bessenstruik waard, een haag met egels, een gratis terrasje in de avondzon met overvliegende zwaluwen?

De ondergaande zon maakte me attent op iets wat ik niet in de gaten had: ik had allang uitgeput in bed moeten liggen. Kim, Karen en Gilles waren al een tijdje vertrokken. Ik had nog geholpen de planten water te geven en toch was ik niet bekaf.

Het was Kathleen ook opgevallen. ‘De tuin is magisch,’ zei ze glimlachend, ‘blij dat je eindelijk eens langskwam.’

HET VOEDSELBOS

De tuin is mijn therapieplek geworden. In de natuur zijn als middel om te herstellen — dat is allerminst een zweverige gedachte: zo hangt de dichtheid aan straatbomen samen met het gebruik van antidepressiva. Hoe meer bomen, hoe minder antidepressiva.

In een deel van de tuin verbouwen de dames groenten, ik heb het water geven op hete dagen op mij genomen. In het andere deel hebben we een voedselbos aangeplant: bomen, struiken, klimplanten en bodembedekkers die samen een eetbaar ecosysteem vormen. Het kan Kim niet schelen dat ze hier niet eeuwig mag blijven, dat dit niet haar tuin is.

‘De tuin is hier en nu mijn tuin,’ zegt ze daarover. ‘Over de rest maak ik me zorgen als het zover is. En trouwens, jij hangt hier ook de hele tijd rond, terwijl het nog minder jouw tuin is, toch? Weet je, de tuin geeft me ook iets terug: alle fouten die ik hier maak, zal ik in een volgende tuin niet meer maken. Je kunt me mijn tuin afpakken, Heiko, maar niet wat ik erin heb geleerd.’

Ik denk niet dat Kim en Kathleen veel fouten maken. Ze volgen een online jaarcursus permacultuur: ecologisch, klimaatslim en regeneratief tuinieren. Permacultuur gaat niet alleen over biogroenten kweken. Permacultuur is een manier van denken, van ontwerpen, waarin oog is voor alles wat belangrijk is op de korte en lange termijn. In permacultuur wordt naar een tuin gekeken als naar een ecosysteem, de natuur is een inspiratiebron en de mens een designer, vormgever.

De laatste tijd ben ik niet alleen watergever van dienst, maar verwerk ik ook de eerste oogst: drogen, inzouten, fermenteren, wecken... mijn passie voor het koken krijgt een heel nieuwe dimensie. Vroeger zocht ik voor spannende gerechten uit mooie boeken exotische ingrediënten in de supermarkt, nu ben ik verrast door de smaak van gefermenteerde broccoli, notenkoekjes, bessenpuree en ingemaakte tomatensalsa.

Onze start-up vergelijk ik tegenwoordig met sla. Met slakkenkorrels en kunstmatige mest kweek je snel een grote, sappige slakrop. De sla uit onze tuin is kleiner, wilder — in zijn forse blaadjes hebben slakken amper interesse. Binnen twee jaar tijd een start-up uit de grond stampen, met veel subsidies (kunst-mest) — dat geeft geen stevig fundament. Om welig te groeien is gezonde grond een must. Dus doen we het tegenwoordig met minder investeerders, denken meer aan wat we écht in de wereld willen zetten, wat we waardevol vinden op de langere termijn. Een beetje zoals cashcrop versus voedselbos.

Ik droom niet meer van heel snel heel rijk worden en dan aan mijn leven beginnen. Ik wil nu én later goed en gelukkig en comfortabel leven. Op mijn, onze manier. Het maakt me soms nog behoorlijk zenuwachtig: ik heb ervoor gekozen om parttime te werken en heb daarom de helft van mijn aandelen aan het bedrijf teruggegeven. Zal dat de juiste keuze blijken? Wat als we kinderen krijgen? Wat als er in de toekomst iets fout gaat?

Op een avond komt Kathleen buiten adem de keuken in rennen: 'We moeten de tuin kopen, Heiko, anders zijn we hem kwijt!'

Wat volgt is een crashcursus in kadasters, bestemmingsplannen en notariskosten. En soorten koopcontracten — want, jawel, we kopen de tuin samen. Zonder degelijk advies was het waarschijnlijk niet gelukt om én snel een bod te doen én de juiste afspraken met elkaar te maken. Maar het is gelukt: onze tuin is nu een common — een tuin die we samen beheren.

Nu de koop achter de rug is, toast ik, glaasje cider uit de tuin in de hand: 'Santé, Kathleen, santé Kim — ik ben weliswaar al mijn spaarcenten kwijt, maar ik heb me nog nooit zo rijk gevoeld!'

VERSCHILLENDE KAPITAALSOORTEN

Wie aan kapitaal denkt, denkt in de eerste plaats aan financieel kapitaal.

Maar er zijn meerdere kapitaalsoorten:

- Intellectueel kapitaal: ideeën, kennis, boeken, theorieën, referentiekaders
- Spiritueel kapitaal: feesten, rituelen, verbinding met iets 'groter dan jezelf'
- Sociaal kapitaal: kennissen, vrienden, netwerk, buren, familiale relaties
- Materieel kapitaal: materiaal, werktuigen, auto, fiets, kleren, een eigen woning
- Financieel kapitaal: aandelen, geld op de bank, erfenis, loon, cash, subsidies
- Levend of natuurlijk kapitaal: planten of dieren in je tuin, zoals bessenstruiken of kippen, toegang tot natuurlijke hulpbronnen, zoals leem, hout, bodem, water
- Cultureel kapitaal: liederen, folklore, taal, grappen, ambachten, kunst
- Experiëntieel kapitaal: ervaring, alles wat je kunt omdat je het al eens hebt gedaan, geoefend of meegemaakt

Permacultuur zet in op verschillende soorten kapitaal.



Een stabiel ecosysteem ontstaat door diversiteit en heeft oog voor een evenwichtige verdeling van kapitaalsoorten op de verschillende domeinen die het systeem rijk is. Het systeem wordt daardoor veerkrachtiger.

Door het kapitalisme geïnspireerde businessmodellen zetten intellectueel, spiritueel, sociaal, cultureel, experiënteel of levend kapitaal vaak in ten dienste van het vergaren van financieel of materieel kapitaal.

Het kan ook andersom: je kunt besluiten om met minder te leven op financieel of materieel vlak en meer te investeren in andere kapitaalsoorten.

De acht verschillende kapitaalsoorten hielpen Heiko om met een nieuwe bril naar zijn leven te kijken en de onzekerheden rond zijn job, spaarcenten en inkomen aan te pakken.

Dit gaat over zoveel meer dan onze tuin, ons voedselbos. Over veel meer dan werk, inkomsten en geldzorgen ook. Het gaat over hoe we leven, over hoe we onze dag doorbrengen en waar we gelukkig van worden — in deze tijd en in deze maatschappij. Voor mij staat werken in onze tuin gelijk aan ‘bijdragen aan diversiteit’, ‘het leven voeden en gevoed worden’ en ‘de aarde dienen’ — ik word daar gelukkig van, blij.

Het kapitalisme stuit me tegen de borst en van het falend klimaatbeleid kan ik nog steeds moedeloos worden — maar ik voel me niet langer bitter. Er bestaan, dat weet ik nu, haalbare tussenoplossingen en alternatieven. Je kunt met één been in het kapitalisme en met het andere in je eigen wereldbeeld staan.

Lamar is onlangs papa geworden en Kathleen is zwanger — santé! Ik ben binnenkort weliswaar al mijn nachtrust kwijt, maar ondanks dat een gelukkig man.

OEFENING: KAPITAALSOORTEN-DIAGRAM

Neem rustig de tijd om het taartdiagram hieronder in te kleuren.

De taartstukken staan voor de verschillende soorten kapitaal in jouw leven: heb je er weinig van dan krijgt het een smal taartstukje, heb je er veel van, dan een breed taartstuk.

Stel jezelf vervolgens de volgende vragen:

Hoe rijk voel jij je?

Welke soorten kapitaal zijn in jouw leven rijkelijk aanwezig?

Welke niet?

Waar wil je meer van?

Waar wil je minder van?

Je kunt deze oefening regelmatig, bijvoorbeeld jaarlijks, doen om een beter inzicht te krijgen in hoe kapitaalsoorten in jouw leven stromen en veranderen.



wat ik in de tuin van de rotsen heb geleerd

overvliegende zwaluwen geloven
duizelingwekkend in een betere wereld

in een duikvlucht kunnen wij een ondergang graven
de code van het kapitalisme kraken
noten aan een notelaar
vruchtgebruik uitwassen
helder denken
aan de waterbron
groeïend tevoorschijn komen
commons delen
geen klimmer wil een rots bezitten
klimop geen boom
alles wat leeft wil verbinding voelen

stappenplan:
waardevol met geld omgaan
ervaringskapitaal en gezinsgeluk verdienen
licht uitstralen
planten wateren na hete dagen

overvliegende zwaluwen zijn onze mede ogen
van hoe wij nu eerlijk met elkaar
aan de rots boven het water
onze wereld leren verbeteren

decennia oud onweten
omkeren
met mededogen verzorgen
de lessen van zangvogels laten dagen
tot in avonduren noten kraken
samen mycelium vormen
licht maken

JM



'We see that in life it is necessary to grieve those things that no longer serve us and let them go. We experience conflicts, loved ones die or suffer, dreams never manifest, illnesses occur, relationships break up, and there are unexpected natural disasters.

It is so important to have ways to release those pains to keep clearing ourselves.

Hanging on to old pain just makes it grow until it smothers our creativity, our joy, and our ability to connect with others.'

Sobonfu Somé

Catalina's namen

Over kolonialisme, racisme, privileges en bescheidenheid

DE GRIJZE NACHTMERRIE

Catalina (29) woont en werkt als artiest in Brussel.

Het is tien jaar geleden, dus ik weet niet meer precies hoe het kwam. Het was niet expres, denk ik. Het was geloof ik gewoon per ongeluk dat ik een dag vroeger dan aangekondigd op luchthaven Schiphol landde en er dus niemand op me wachtte, gelukkig.

Ik herinner me dat ik in een grijze waas door de controles liep, op een bankje wachtte tot de duizeligheid weer ging liggen, een treinticket kocht, afwezig op het perron wachtte en stilletjes hoopte niemand tegen te komen die me zou herkennen. De kans was klein: niemand groet hier, niemand kijkt je in de ogen, iedereen loopt met mondhoeken naar beneden, de blik op de grond gericht rond hier. Grijze, trieste, eenzame straten vol ellendige massa's mensen gehaast op weg naar niets.

Thuis aangekomen sloop ik mijn bed in. Ik sliep niet, ik dacht alleen maar: shit, shit, shit, hoe kom ik uit deze nachtmerrie?! Zo voelde het sinds ik weer 'thuis' was. Ik kan er woorden op plakken, maar ze maken niet duidelijk hoe misselijkmakend,

hoe enorm mijn gevoel van vervreemding was, hoe ontworteld, thuisloos ik me voelde.

Mijn moeder schrok zich een ongeluk toen ik 's avonds de trap af kwam.

Een schrille krijts: 'Catie, hoe kun je me dit aandoen!?' was haar eerste reactie.

Mijn eerste gedachte:

Dat is mijn naam niet.

Waar ik een halfjaar geleden nog thuis was, baadde nu alles in een plakkerige, obscene sfeer van onverschilligheid, meedogenloze overconsumptie, obscure individualisme, nuchtere uitbuiting. Ik kruip diep naar binnen, probeer de herinnering aan verbondenheid, eenvoud, aan de simpelste dingen, te koesteren in mijn hart, in mijn buik. Maar er is geen plaats in mijn lijf, geen veilig plekje voor wat ik wil beschermen: mijn maag krimpt, mijn hart knelt platgedrukt van angst in mijn borst, zodra ik een stap in deze samenleving zet.

Ik fluister mezelf toe: 'Lina, Lina, Lina.' Zo werd ik daar genoemd, door mijn vader, die ik in de bergen van Colombia vond. Maar meer nog door al mijn familie daar. Tantes, ooms, neven, nichten, broers, zussen, oma's en opa's van wie ik niet eens wist dat ik ze had. Over wie mijn Belgische moeder nooit verteld heeft.

Dus begin ik te schrijven. Ik heb het schriftje nog steeds, tien jaar later. De eerste zin: 'Het is hier zo triest en grijs, ik weet niet meer waarom ik terug ben gekomen.'

Als je drie maanden aan de andere kant van de wereld bent geweest, verwacht iedereen exotische verhalen van je, is blij je terug te zien, heeft je gemist. Ik loog me rot die eerste weken om niet op de koffie te hoeven bij oma en opa, om goede vrienden niet te

woord te hoeven staan, om zo lang mogelijk niet te hoeven toegeven hoe eenzaam en leeg ik me voelde.

Tot Gijs op bezoek kwam, een oom van me, die zelf veel in Zuid-Amerika heeft gezeten. Hij kwam mijn moeder bezoeken, ook al ben ik daar nu niet meer zo zeker van. Ik herinner me dat hij me drie vragen stelde en toen met een meewarige glimlach zei: 'Zou het kunnen dat jij een omgekeerde cultuurshock beleeft, Catie?'

'Een wat?' vraagt mijn moeder verschrikt. Maar haar vraag wordt weggesust en zijn blik blijft op mij rusten. Ik sta hulpeloos bevoren. Enkele seconden is het zo stil, dan ontsnapt mijn adem. Ik fluister 'ja dat zou kunnen' en vlucht de keuken uit.

Dat is het dus. Terugkomen is moeilijker dan op avontuur gaan. Mijn thuis is veranderd. Ik ben veranderd. Er is nog meer. Ik heb me aangepast aan een andere cultuur, aan manieren van denken, kijken en voelen die zo natuurlijk voelden als een laagje onzichtbare kleren. En nu, terug, voel ik me een vreemde in m'n eigen cultuur. Ik wil die oude kleren niet weer aan, ze zitten niet lekker, overal knelt en kriebelt het.

Dat je iets zo vanzelfsprekend kunt dragen, alsof het je persoonlijkheid is, alsof het je karakter uitmaakt: arrogantie, genotzucht, perfectionisme gepaard gaand met een fragiele onwetendheid over je plaats in de wereld.

'Wij zijn allemaal thuislozen,' staat daarover in mijn boekje. Wij, westerlingen.

Is iets ongemakkelijk? Hier het standaardrecept: probeer eerst ietwat schijnheilig te vragen 'wat is daar nu mis mee?' Daarna kun je overgaan tot een puberachtig 'ik doe het toch!' of hulpeloos janken 'ik vind dit te moeilijk, laten we erover ophouden' en tot slot terugkeren naar een oppervlakkige afleiding in de vorm van recreatie of consumptie. Ik zie dit patroon overal.

Mensen reageren zo als je moeilijke vragen stelt in plaats van exotische verhalen te vertellen.

Papa zei daarover: 'Hoog tijd dat jouw wereld volwassen wordt, Lina.'

Ik dacht eerst dat hij bedoelde dat ik volwassen moest worden. Verward vroeg ik mijn tante wat hij had gezegd, mijn Spaans is niet het beste.

'Niet jij, kind, niemand wordt alleen volwassen. De wereld maakt je volwassen.' Dat het leven zelf kracht heeft, dat kon ik daar voelen. Hier is het zoveel moeilijker. Onze westerse wereld houdt ons klein, petieterig.

Ik wilde die ervaring niet vergeten, de warme omgang met elkaar, het respect voor alles wat leeft. Maar uiteindelijk ben ik, nadat ik me enkele weken thuis verstoep had, voor het begin van het academiejaar weer naar Gent gereisd, heb mijn studie weer opgepakt en was weer helemaal hier.

Iets ervan is blijven hangen, zeker, die eerste reis naar Colombia was een keerpunt in mijn leven.

Jaren later nog komen gespreksflarden en indrukken van die reis terug, soms op volkomen onverwachte momenten, plots een inzicht, een herinnering, een stem.

Bijvoorbeeld als mijn Belgische vriendinnen me niet geloven als ik hun vertel dat zij anders naar me kijken, dat de blik van mensen langer aan mij blijft plakken omdat ik een donkerder huidskleur heb. Ze zeggen: 'Nee, hoor, dat is gewoon omdat jij mooi bent.' Dan hoor ik een andere stem zeggen: 'Zo'n onzin, luister naar je buikgevoel. Het is niet omdat zij er blind voor zijn, dat zulke vormen van racisme niet bestaan.'

Ik heb nog lang gedacht dat ik zelf niet goed gevormd ben, dat zo'n omgekeerde cultuurshock aantoonde dat ik te sullig, ongeschikt

ben voor overzeese wereldreizen. Pas later kon ik onderscheid maken tussen het persoonlijke en het collectieve, systemische en leerde ik er ook woorden voor.

WINST VOOR WIT

Zeven jaar, zo lang was ik vrijwilligster bij een stichting die zich inzet tegen destructieve mijnbouw in Zuid-Amerika en Europa. Ik begon als student-onderzoeker, op een infoavond werden alle masterstudenten uitgenodigd mee te denken over manieren om met wetenschappelijk onderzoek lokale gemeenschappen te ondersteunen in hun strijd tegen mijnbouwgiiganten in Zuid-Amerika.

We waren het eerste groepje van vijf ingenieurs die ervoor kozen om ons masteronderzoek in dienst van de stichting te stellen. Mijn onderzoek ging over watervervuiling bij een open pit-mijn in Colombia. Open pit-mijnen zijn kolossale putten, die ontstaan door het wegexploderen van bergen. Ik overdrijf niet. Colones vrachtwagens voeren het opgedolven materiaal af naar een plek waar met behulp van chemie, vaak cyanide en ander giftig spul, aarde en rots gescheiden wordt van de kostbare metalen. In moderne mijnen wordt dus niet gedolven of gezeefd, er wordt gedetoneerd en met grote hoeveelheden kostbaar drinkwater en chemie geëxtraheerd. Aan het einde van de rit: een verdeeld dorp, een onvruchtbaar maanlandschap, zieke mensen, giftig water en zeer veel winst, ergens in het buitenland, bij de mijnbouwfirma die weer vertrekt, met *witte* mannen, die steenrijk zijn en steenrijker worden.

Door het vrijwilligerswerk begreep ik dat kolonisatie geen ding uit het verleden is. Wij denken dat de gruweldaden van het kolonialisme in het verleden liggen, dat dat iets van vroeger is. Maar onze levenswijze vernietigt leven aan de andere kant van de wereld en al onze grondstoffen komen van elders. We kopen metalen, hout, steen, zand, mineralen, koffie, cacao, suiker en zoveel meer tegen spotprijzen en sluiten onze ogen voor de uitbuiting en moderne slavernij die ermee gepaard gaan: klinkt toch wel als kolonialisme.

We noemen die landen niet meer trots 'onze kolonie', maar aan ons gedrag is niets veranderd. De economische uitbuiting en de gapende ongelijkheid bestaan nog steeds, dat patroon werd nooit doorbroken.

Deel van ons onderzoek was een studiereis, in Colombia. Met een lokale gids namen we op verschillende plekken monsters. Ik leerde veel over mijnbouw en waterzuivering, maar nog meer over weerstand, solidariteit en standvastigheid.

Sommige mensen die ik ontmoette streden al sinds generaties voor een recht om nee te zeggen tegen levensvernietigende mijnbouw in hun regio. Generaties vechten om te overleven, voor het leven. In mijn Belgische familie werd ecologisch handelen vaak gezien als een luxeprobleem, iets wat je doet 'als je tijd te veel hebt om na te denken en geld te veel om voor bio te kunnen kiezen'.

In de familie van een van mijn gidsen is ecologisch handelen (ook al zouden ze het zelf niet zo noemen) geen luxeprobleem, maar levensnoodzakelijk. Een kwestie van overleven. Niet alleen van jezelf en je familie, maar van het leven tout court, het leven in de bossen, op de velden en in het water om je heen.

Terug in België konden we de monsters analyseren en alleen ons hoofd schudden over de argeloosheid waarmee het mijnbouwbedrijf ter plekke vasthoudt aan het feit dat er niets van hun giftig spul in de omgeving terecht komt. Die flagrante leugens, die regelrechte uitbuiting, de moderne slavernij, de verloochening van mensenrechten, het maakte ons woedend, het gaf ons energie: weerstand en solidariteit werden ook onze waarden.

Sindsdien ben ik bezig met dekolonisatie, ik zie het als een proces van weerbaar worden, een proces zonder einde: soms abstract, als een soort politiek idee, soms heel concreet, als het over racistische opmerkingen gaat die ik te horen krijg.



NATUURTRAUMA EN KOLONIALISME

Wat heeft natuurtrauma met kolonialisme te maken? Het antwoord: alles.

Traumatisch natuurverlies serieus nemen vereist niets minder dan verandering van onze koloniale verhoudingen tot mens en natuur.

Kolonialisme speelt op minstens drie manieren mee als we naar natuurtrauma, natuurverlies en ecologische crisissen kijken: historisch, symptomatisch en inhoudelijk.

Het **historische** perspectief komt voort uit de vraag: wanneer begon het antropoceen? Wanneer begint historisch gezien het tijdperk waarin de impact van de mens op globale ecosystemen, atmosfeer en klimaat gewichtig werd (zie Hoofdstuk 2)? De ecologen Lewis en Maslin argumenteren dat dit niet gebeurde tijdens de industriële revolutie, maar al lang daarvoor: in de tijd van Columbus, in tijden waar kolonisatie en genocides, grootschalige plantages en slavernij de wereld hertekenden. Met andere woorden: met de kolonisatie begon wereldwijd onze vervreemding van de natuur, werd de basis gelegd voor de ecologische crisissen van vandaag.

Daarop sluit het **symptomatische** niveau aan: wie ondervindt de gevolgen van kolonisatie en ecologische crisissen het hevigst? De ongelijkheid waarmee mensen hierdoor worden getroffen verloopt langs dezelfde geopolitieke, maatschappelijke lijnen. VN-rapporteur voor extreme armoede en mensenrechten Philip Alston betitelde dit als 'klimaatapartheid', anderen noemen het milieuracisme. Mensenrechten en milieuvervuiling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Tot slot zijn er ook **inhoudelijke** parallellen: 'Het koloniseren van de natuur vergde theorieën die het voortdurend uitputten van natuur als bezit normaliseerden, gelijkaardig aan raciale theorieën die kolonisatie en slavernij van mensen rechtvaardigden,' om het met de woorden van journaliste en activiste Naomi Klein te zeggen.

Dekolonisatie gaat over het zien, blootleggen, rechtzetten, bespreken en veranderen van koloniale denkpatronen. Voor Catalina is dit een stevig persoonlijk en maatschappelijk proces.

WOORDEN ALS WAPENS

Als ik nu terugdenk aan mijn omgekeerde cultuurshock, denk ik: amaa, dat niemand mij in die tijd eens heeft omarmd, zelfs mijn oom niet, zelfs mijn mama niet. Dat spreekt boekdelen over de vervreemding en eenzaamheid in de westerse wereld. En ook: het is alsof iedereen schrik had van de kritische inzichten die ik als zaadjes in me droeg en meegebracht had. De afkeer die ik voelde tegen mijn oude thuis, mijn oude kleren, was zo terecht als je er met een dekoloniale bril naar kijkt.

Ik heb zin om terug te gaan naar mijn negentienjarige ik en haar in mijn armen te wiegen: 'Je doet niets fout, integendeel, je voelt 't allemaal goed aan, ook al voelt 't niet goed.' En haar te zeggen: 'Het wordt beter, je gaat dit niet vergeten, je gaat hier woorden aan kunnen geven, je gaat dit niet je hele leven hoeven verzwijgen, wegstoppen, opkroppen.'

Maar ergens woorden aan kunnen geven maakt het niet altijd beter. Soms maakt het dingen ook scherper, pijnlijker, onomkeerbaar. Maar laat me bij het begin beginnen.

Wat begon als vrijwilligerswerk en masteronderzoek ontwikkelde zich tot mijn eerste voltijdse job: ik werd coördinator van de Noord-campagnes. In die tijd was de stichtingswerking nog opgedeeld in noord en zuid. Noord betekende: rijke mensen in

België bewustmaken van de problemen; communicatie, educatie en campagnewerk. Zuid betekende: arme mensen in Zuid-Amerika met onze expertise ondersteunen. Hierop zaten ingenieurs, advocaten en technici.

In team Noord praatten we ook over kolonisatie, over milieu-racisme en over het belang van woorden, van taal, van het verhaal dat we over onszelf, ons team, ons werk vertellen.

Het werk en de gesprekken van team Zuid zijn van technischer aard, je hoort er tijdens de koffiepauze gesprekken over kritieke mineralen, secundair materiaal, concentraten en milieunormen.

Ik kan als ingenieur goed switchen, maar het knelt af en toe wel tussen de werkgroepen. Spannend wordt het als we samenwerken, bijvoorbeeld dus die campagne rond een gepland mijnbouw-project met evenementen waar onze ingenieurs spreken, samen met mensen- en milieurechtenactivisten uit Colombia.

Ik ben blij dat de simultaanvertaalster naast mij het fout verstond en het, expres of niet, vertaalde zonder onze Zuid-Amerikaanse gasten te beledigen. Ik wil niet herhalen wat Koen zei, ik hoef niet nog meer oordelen en meningen over hoe onbeduidend of betekenisvol dat was.

Onze blikken kruisten elkaar. Hij zag mij aankomen. Hij wist het.

‘Kunnen we kort praten over wat je daarnet zei?’

Njet. ‘Nee, dankjewel, ik weet wat je gaat zeggen, maar ik concentreer me liever op mijn werk.’

‘Wat je zei was racistisch,’ zeg ik.

‘Ja, sorry, niemand is perfect. Je weet dat het zo niet bedoeld was, ik ben geen racist, en ik ben er redelijk zeker van dat het voor de rest niemand is opgevallen. Als je iemand tegenkomt die graag

mijn excuses wil, stuur ze maar door. Meer kan ik niet voor je doen, Catalina,' sluit Koen met een ijskoude glimlach af.

Wij zijn samen naar Colombia vertrokken, onze eerste studiereis, je had hem moeten zien, hij hing aan mijn lippen, volgde me op de voet, zo'n onervaren Vlaamse jongen. En nu, geen vijf jaar later, zijn we collega's die niet meer dan het broodnodige met elkaar bespreken.

'Ik kan zo niet samenwerken,' zeg ik daarover tegen een andere collega.

'Gelukkig hoeven we niet veel samen te werken met hem, toch? Ieder zijn deeltje van het werk, Koen doet waar hij goed in is, ik waardeer hem daarvoor, niet meer, maar ook niet minder,' antwoordt die.

De angst voor open conflict. Goed bezig willen zijn, geen fouten willen toegeven, je mening liever niet willen herzien, erbij willen horen, tot de goeie, de changemakers, tot de groep die het begrepen heeft. Het zit er zo diep in, schreef ik daarover.

Ik schrijf dus nog steeds, uit mijn boekje is ondertussen een kleine blog gegroeid en dankzij een lezerscommentaar daar ontdek ik een artikel over *witte* suprematiecultuur. Het is een soort checklist met karakteristieken van racistisch of koloniaal denken. Ik voel zoveel herkenning dat ik er de eerste keer laaiend enthousiast van ben.

Ik denk erover na om ermee aan de slag te gaan op onze volgende teamretraite, het zou zoveel in beweging kunnen zetten, denk ik.

Maar als ik op zoek ga naar wat de auteur, Tema Okun, nog meer schrijft, zet dat me aan het denken. Het artikel is uit de jaren negentig en omdat het zo vaak fout begrepen en gebruikt wordt, heeft de auteur het net heruitgebracht, als website. Een website met één centrale boodschap: gebruik dit materiaal niet als een wapen.

‘Veel mensen misbruiken materiaal over antiracisme (...), alsof het een checklist is waarmee je van mensen een schietschijf kunt maken, mensen kan aanklagen medeplichtig te zijn...’ Ik voel me betrappt al voor ik mijn plannen voor de teamretraite heb aangepast, gelukkig.

ANTIRACISME ALS WAPEN

Racisme is niet aangeboren, wel aangeleerd: het is een uiting van de koloniale houding, een uitwas van het koloniale gedachtegoed.

Voor wie zichzelf als niet-racistisch ervaart, roept een vingerwijzing in die richting ongemak en weerstand op — vaak in de vorm van een defensieve houding. Het is moeilijk om kritiek op eigen racistisch gedrag of uitspraken niet persoonlijk te nemen.

Toch is het belangrijk om dergelijke gesprekken niet uit de weg te gaan: alleen zo kunnen wij de ons aangeleerde koloniale houding en het daaraan verbonden racisme opdoeken en afleren.

In plaats van onze wapens uit de kast te halen, onze anti-racistische argumenten aan te scherpen of onze harnassen aan te doen, kunnen wij luisteren, observeren en reflecteren. Stil worden vanbinnen, in beraad gaan met de ander en onszelf, wikken en wegen, overdenken — ons bezinnen.

Spreek over racisme hoeft niet uit te monden in een aanvaring, conflict, twistgesprek, gevecht of rechtszaak. Spreken over racisme kan in een open ontmoeting, in een gesprek waar ruimte is voor begrip en waardering. In een dergelijk gesprek is het voor de verschillende partijen makkelijker om blinde vlekken en de hieraan verbonden onderliggende factoren bloot te leggen.



Voor een goed gesprek moet je met meer dan één persoon zijn. Catalina zoekt maar vindt niemand: haar collega's geven niet thuis, ze vrezen de confrontatie, zijn conflictvermijndend: ze gaan moeilijke gesprekken uit de weg.

Dus blijft aan einde van de rit de vraag: Wie stopt? Wie blijft? Wiens energie is op? Die van mij, weet ik. De enige in het team, die niet helemaal *wit* is. Maar dat is iets wat mijn collega's niet zien. Koen is gebleven. Ik zou er bitter van kunnen worden, maar ik kies voor bitterzoet.

Bitterzoet. Bitter, ja, omdat koloniale denkpatronen overal loeren en niet makkelijk te doorbreken zijn. Maar ook zoet omdat dit conflict me in vliegende vaart naar nieuwe kustlijnen bracht, van Gent naar Brussel, van ingenieur en campagnemedewerkster Catalina naar kunstenaars Cat.

STENEN, ZADEN EN KASSEIEN

Ik vind niet dat ik weggelopen ben toen. Ik ben verder getrokken, ja. Gelukkig maar. Ook al twijfelde ik toen geweldig, het is een fantastisch avontuur tot nu toe en ik heb er geen spijt van.

In deze hyperdiverse stad worden categorieën die vroeger vanzelfsprekend waren, elke dag uitgedaagd. Noord en zuid? Belg en

buitenlands? Zwart en wit? Arm en rijk? Wat voor nut heeft deze indeling? Wie wordt er beter van deze categorie? Waarom bestaat dit label überhaupt? Kan ik er nog iets mee? Komen we hier samen uit, zonder van alles een eenheidsworst te maken?

Al mijn vragen verwerk ik in standbeelden, installaties en kunst. Ik werk met gerecyclede steen, met reststromen uit de bouw, met mineralen, die maar al te vaak hun lange levensverhalen geheimhouden. Voor mijn eerste tentoonstelling werkte ik met een dozijn marmeren vensterbanken, ik zocht uit waar het marmer oorspronkelijk vandaan kwam en maakte uit de afgebroken platen een ode aan die plaats.

Als ik mezelf voorstel in deze mengelmoezige superstad, dan doe ik dat als Cat. De Belgo-Colombiaanse bastaard die werkt in een kunstcollectief rond identiteit, weerstand en (de)kolonisatie.

Er komen steeds nieuwe vragen en nieuwe materialen bij. Onlangs kwam een vriendin binnen met een schaal stenen die zaden bleken te zijn. Sindsdien ben ik gefascineerd door zaden. Sommige zien eruit als een steen. Je zou niet denken dat er nog leven in zit, dat er nog een hele boom uit kan groeien. Maar misschien is ons idee van stenen als levenloze dingen ook gewoon achterhaald, in veel culturen staan stenen voor herinnering, voor verhalen en geschiedenis.

Ook bij ons vertellen stenen standbeelden heldenverhalen, vaak uit een koloniaal verleden. Met welk materiaal, op welke manier kunnen we dekoloniale verhalen vertellen over de hyperdiverse stad en haar bewoners?

Mijn volgende expositie wordt er eentje met zaden. Zaden die jaren in de grond kunnen wachten op het juiste moment om te groeien. Zaden die iets over onze toekomst vertellen. Zaden die als sieraad, bouw materiaal, voedsel en geld dienstdoen. En over de lange traditie van zaadbanken.

Wij denken bij een zaadbank aan moderne ondergrondse kelders vol technische snufjes, maar wat dacht je van je eigen hoofd als zaadbank?

Moeders vlochten zaden in de haren van hun dochters, in de tijd dat ontvoeringen door de Europese veroveraars op het Afrikaanse continent plaatsvonden. De dochters, slaafgemaakte vrouwen, vlochten zwarte rijsthalmen in hun haar voor ze naar de vrijheid vluchtten. Ook de vluchtroutes werden in haar gevlochten of in stoffen en quilts vastgelegd. Generaties later vierden vrouwen in Colombia het einde van de slavernij met de meest fantastische kapsels en vlechten, kunstwerken op hun hoofd.

Voor mij zijn het levende heldinnen, naar de toekomst gerichte standbeelden, die lachen, wandelen en vertellen.

Parels van stenen en zaden. Vondsten op werven en op straat. Ik kan er altijd weer bescheiden van worden, nadenkend. Ik loop door het centrum en

elke
kasei
in
deze
straat
zat
ooit
in
een
berg.

De gedachte, dat ik loop over een Ardense heuvel en eeuwenoud Belgisch vakmanschap, doet me glimlachen. Zoveel generaties al.

Werken met steen maakt bescheiden, je maakt idealiter iets wat langer houdt dan je leven lang is, misschien zelfs zeven generaties. Je maakt iets uit aarde, uit berg, uit stof. Daar zit trots in, maar ook eerbied en erkenning voor iets wat groter is dan jezelf.

BESCHEIDENHEID EN PRIVILEGES

Bescheidenheid is een actieve houding die je kunt oefenen en cultiveren. Mensen die bescheidenheid in hun leven hebben verankerd, zijn vaak ook gelukkiger, gezonder en dankbaarder. Het is ook een goed middel om te leren omgaan met je eigen privileges.



Een privilege is een voorrecht, vaak onzichtbaar voor diegene die ervan geniet. Kritiek op je eigen privileges aan nemen is moeilijker als je ze niet ziet. Als het voor jou vanzelfsprekend is, dan voelt het alsof iemand iets wil afpakken, iets waar je altijd al recht op had.

Als we zo door een gouden bril, bevoorrecht en onbescheiden, naar de wereld kijken, kan dat in het ergste geval zorgen voor een zeer arrogante houding tegenover mensen die verschrikkelijke dingen hebben meegemaakt. In plaats van menselijkheid te tonen en ze te ondersteunen, geloven we

dan dat die mensen daar op een of andere manier zelf verantwoordelijk voor zijn.

Dat weerhoudt ons ervan onze eigen verantwoordelijkheid te nemen. Terwijl het op dit moment echt tijd is om kritisch te reflecteren op onze vaak over generaties heen ontstane en versterkte privileges. Die velen van ons hier midden in Europa meer macht en status geven dan anderen, die we niet verdiend hebben, maar die ons quasi in de schoot geworpen zijn.

Het vergt bescheidenheid om in te zien hoezeer die macht en status deel uitmaakt van hoe we (kunnen) leven, hoe we in het leven staan en hoe wij daarbij profiteren van subtiele of duidelijke uitbuiting van anderen.

De overweldigende kracht van de natuur kan mensen laten voelen hoe klein ze zijn, ook de onvoorspelbaarheid van de natuur, bijvoorbeeld van een onweer, kan angstaanjagend zijn en respect afdwingen.

Voor Cat zijn ontmoetingen met bergen, stenen en mineralen steeds weer momenten waar ze bescheiden van wordt. In al hun vormen en verschijningen doen die haar stilstaan, maken haar nederig en zetten haar aan tot nadenken.

HET IS NOOIT GEDAAN

‘Echt, Fatah, dit is helemaal niet grappig!’ zeg ik luid lachend. ‘Ik moet heel mijn verdomde beeld over wat ik esthetisch vind herzien, dat is echt niet niks, hoor!’

‘Sukkeltje!’ Luid lachend zitten we samen aan de thee in ons gezamenlijke atelier.

Chad komt binnen. ‘Wat is er aan de hand?’

‘Cat heeft net een artikel gelezen dat haar wereldbeeld op z’n kop zet. Art nouveau, daar houdt ze toch zo van, is niet woke meer. Dat is allemaal ontstaan door uitbuiting van... raad je ’t?’

‘Euhm, nee? Wat?’

‘Kongo, natuurlijk! Het hout, het ivoor, het erts. Art nouveau en alle grote namen die je kent; ze hebben zich voor de kar laten spannen van het koloniaal project. Philippe Catherine schreef er een boek over, hij haalt brieven aan en... ach, het is eigenlijk zo onmiskenbaar!’

‘Het is echt onvoorstelbaar, dat niemand dat eerder heeft beseft. Ik bedoel: historisch, zelfde tijd. Dan het materiaal, het is gewoon zichtbaar in elk gebouw. Daar hadden we toch eigenlijk zelf op kunnen komen, nee?’

‘Hmmm.’ Stil blaas ik in mijn theekop. Hoe vaak zullen we hier nog zo zitten? Lachend en nadenkend over nog een blinde vlek. En nog één. En nog één.

OEFENING: REFLECTIEVRAGEN ROND BESCHEIDENHEID

Voor Cat zijn stenen en zaden aanleiding tot nadenken over haar positie in de wereld, en ze stimuleren haar bescheidenheid. Wat is het voor jou?

Welke ervaringen of voorwerpen maken jou bescheiden?

Wat of wie zet bij jou denkprocessen in gang over hoe nietig je bent, hoe klein en petieterig, een mensje op een machtige planeet?

Wat herinnert jou aan je privileges, je voorrechten, je status?

Ga op zoek naar een voorwerp, een afbeelding of een quote. Maak er een kunstwerk van en leg dat ergens waar je er regelmatig aan herinnerd wordt.

het blad op de grond dat daar ademt
het is gevallen
maar het leeft nog

weggelopen ben ik niet
verder getrokken, ja
ik weet niet meer hoe het kwam
op het aardoppervlak onderweg
door holtes en ontworteld merg
door harsaders van bomen
door ogen van mos
door balsem voor onze wonden

dat het leven zelf kracht heeft
kan ik hier voelen
een thuisloze westerling tussen bloemenweiden
op zoek naar iets groter dan
de hemel

plots een herinnering, een stem
ik fluister
ja, dat zou kunnen
ik voel een steen slepen in mijn keel
schrappen aan de wand
eeuwigheid echoot langs mijn binnenkant
het is pas later dat ik er woorden voor leerde en zei:
inwatering

en
elke kassei zat ooit in een berg
stenen kennen levensverhalen
van standbeelden, van hoogvlakten
mineralen dragen kristallijnen in hun weerbaarheid
ivoor verlangt naar de gerimpelde huid van olifanten
hout kent het hart van de stam
erts kent goud en diepzees geheimen
parelmoer herinnert zich haar schelpen
rijsthalmen ruiken naar vrijheid van velden
zaden zullen over onze toekomst vertellen
maak iets dat langer houdt dan je bestaan lang
uit aarde
uit groter dan jezelf
maak er met ons een leven van

JM



‘The world is indeed full of peril,
and in it there are many dark places;
but still there is much that is fair,
and though in all the lands love is now mingled with grief,
it grows perhaps the greater.’

The Fellowship of the Ring
J.R.R. Tolkien

Enno's vragen

Over volwassenen, verantwoordelijkheid, verwondering en ecologische kennis

WAAROM?

Mara (24) is een zomer lang op stap met haar metekind Enno (6).

'Nee, brandnetels prikken niet!' snauwt Enno.

'Natuurlijk wel, daarom heten ze brandnetels, jongeman. Brandnetels prikken! Pluk er maar eens een, dan merk je het wel, dan leer je het wel.'

'Nee, niet waar,' broemt Enno en wendt zich af van de man naast ons in de bus.

Tijdens ons uitstapje gisteren streelden Enno en ik samen brandnetels: als je brandnetels voorzichtig aanraakt, voel je zachte blaadjes in plaats van prikken. Enno vond het fascinerend, maar de reiziger naast ons wilde het niet horen. Sinds ik met mijn metekind onderweg ben — ik zorg deze week overdag voor hem terwijl zijn ouders hun huis verbouwen — valt het betweterig gedrag van volwassenen naar kinderen toe me erg op. Dat komt misschien ook door de aparte instructie die ik van Enno's ouders meekreeg: 'Enno zal je overladen met waaromvragen. Je hoeft ze niet allemaal direct te beantwoorden, je kunt bijvoorbeeld ook zeggen dat je even een pauze wil, maar neem zijn vragen alsjeblieft

wel serieus — we willen niet dat zijn nieuwsgierigheid in de kiem wordt gesmoord.’

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Enno stelt werkelijk eideloos veel vragen en doet dat de hele dag door. Dat is best vermoeiend. Aan de rand van het bos stappen we uit de bus en wandelen samen naar de kleine camping. Er is een zwembad en een speelplein; met een dagpas kun je hier aan de hittegolf ontsnappen. Bovendien zijn er hier veel speelkameraadjes voor Enno — dat geeft me de kans om tussendoor zelf wat te ontspannen. En er is wifi hier. Ook vandaag hoop ik hier samen met Enno een leuke dag te hebben.

Helaas, we hebben pech: aan de toegangspoort staat een bord met ‘Zwemmen verboden — Algengroei door de hitte’.

‘Maraaa, wat staat daar?’

‘Dat we vandaag niet mogen zwemmen.’

‘Waarom?’

‘Er is algengroei omdat het zo heet is.’

‘Wat is algengroei?’

‘Dat is als algen, dat zijn kleine organismen, in het water heel snel groeien, te snel. Kom, we gaan naar het winkeltje en zoeken het even samen op, oké?’

Gelukkig is het internet wel in orde. Algengroei is deel van een vicieuze cirkel: warm water slaat minder zuurstof op dan koud water, minder zuurstof is funest voor waterplanten en vissen, maar algen vinden het prima: die gedijen goed in warm water, ze groeien van zonlicht. Buitensporige algengroei zorgt echter voor nog minder zuurstof in het water en zo gebeurt het dat in een hete zomer een vijver, meer of beekje helemaal door algen wordt overgenomen — het water ‘kiept’, het ecosysteem raakt uit balans, het

natuurlijk evenwicht slaat om. Zwemmen kan dan niet meer, omdat het water groen is en vol algen zit die ook allergische huidreacties kunnen veroorzaken.

Enno luistert aandachtig naar mijn uitleg, hij wil alles goed begrijpen, maar daarna kan hij verder: goedgemutst rent hij naar het speelflein en klimt de ladder van de glijbaan op. Hoog tijd dat dit kind naar school gaat, denk ik bij mezelf. En ik denk ook: shit, volgens de voorspellingen wordt de hitte de komende dagen alleen maar erger... ik moet op zoek naar een alternatief.

PLAN B

Vandaag testen we plan B. De zwemvijver van de kleine camping blijft gesloten, maar gisterenavond heb ik online uitgevist waar het water vandaan komt dat de vijver voedt. Verscholen in het bos moet een beekje liggen, misschien zelfs een kleine plas. Ik hoop op een mooie, koele plek.

Als we de schaduwrijke bosrand bereiken, voel ik hoe de lucht afkoelt. Fijn dat ik daar ondertussen gevoelig voor ben, denk ik. Een week geleden viel mij de hitte pas op door de rode kleur op Enno's wangen: zijn kleine lijf reageert sneller dan het mijne.

Enno is in zijn nopjes: energiek stapt hij door het bos en babbelt erop los. Weetjes uit dierendocumentaires borrelen uit hem op. Hij wijst naar de grond: 'Kijk, hertensporen!' En naar omgewoelde aarde: 'Oh, kijk, everzwijnen!' 'Misschien woont hier ook een bosgeest, Maraaa?' Ik knik en kijk aandachtig naar alles wat Enno aanwijst. In Enno's gezelschap straalt dit stukje bos magie uit — ook al zie ik geen enkel hertenspoor en verjaagt Enno met zijn stem alle vogels.

De plas die ik gisteren op de satellietbeelden zag, bestaat niet meer. Bruine, moerassige drab en een metersdikke rietrand is alles wat ervan over is. In het beekje stroomt geen water meer, de

beek is een bospad geworden. Van leven is in deze door de zomer uitgedroogde bedding geen sprake.

Terwijl mijn metekind vrolijk voor me uit stapt, denk ik aan de komende week: hoe en vooral waar komen we de hittegolf door? Op een camping zonder zwemmogelijkheid of in een bos zonder water zal dat moeilijk lukken. In huis is het te heet, te stoffig en lopen we enkel in de weg. En in mijn kleine appartement in de stad is de hitte al helemaal niet te harden. ‘Stomme algen, verdomme!’ Ik heb echt geen zin om met een energiebundel van zes jaar oud een week lang achter gesloten ramen naar video’s te kijken. Op de weg terug naar huis schuif ik het gevoel van machteloosheid dat mij bekruipt opzij, ik concentreer me op Enno en zijn vertelsels: we houden een praatje met de bosgeest, vragen naar zijn vriend de watergeest, willen weten wanneer deze terugkomt van vakantie...

Thuis, tijdens het avondeten is de sfeer te snijden: Enno’s ouders, mijn tante Els en oom Patrick lijden onder hitte- en beslissingsstress. Door de hete dagen staat de bouwplanning op de helling: zonder airco wil de aannemer volgende week niet meer aan de slag. Tante Els en oom Patrick ruziën over de vraag of ze al dan niet last minute een airco moeten kopen. Die zou dan vandaag nog besteld moeten worden... Dat betekent niet alleen financieel extra kosten, maar is ook op ethisch vlak een heikel punt: willen wij echt een apparaat kopen dat ons door de hittegolf heen helpt maar op lange termijn het klimaat om zeep brengt? Willen we dat? Of lassen we een pauze in — punt.

Ik parkeer mijn vragen over hoe Enno en ik de hittegolf kunnen doorkomen. Ik wil niet in huwelijkse twisten terechtkomen. Enno is minder voorzichtig. Hij wil over onze belevenissen vertellen maar vindt geen gaatje in het gesprek — het frustreert hem.

‘Ik wil ook eens iets zeggen!’ roept Enno boos.

Zijn ouders vallen stil. En Enno maakt van de stilte gebruik: 'Wij hebben vandaag een hert gezien. En everzwijnen. En de bosgeest viert morgen zijn verjaardag.'

'We hebben herten- en everzwijnensporen ontdekt in het bos,' verduidelijk ik.

'Fijn hoor, Enno. Maar mama en papa moeten nog even over belangrijke dingen praten,' zegt tante Els.

'Mara,' voegt oom Patrick toe, 'niet te veel meegaan in Enno's fantasie, hè. Kinderlijke vragen serieus nemen is iets anders dan kinderlijke hersenspingsels bevestigen...'

Ik antwoord niet, ik voel me net als Enno: sip en verslagen. Bakkeleien jullie maar verder over die stomme airco, denk ik bij mezelf. Ik neem Enno bij de hand en zeg: 'Wij gaan nog even spelen en een verhaaltje lezen, goed?'

NATUURVERBINDING EN ADULTISME

Wat heeft adultisme met natuurtrauma te maken? Veel: adultisme is vaak het eerste begin van natuurtrauma, namelijk het verliezen van onze verbinding met de natuur.

We spreken van adultisme als mensen gediscrimineerd worden op basis van hun leeftijd: als volwassenen kinderen als hun eigendom beschouwen of kinderen op een wijze domineren die voor kinderen beschadigend is. Overbezorgde ouders, ook wel helikopterouders genoemd, zijn hiervan een voorbeeld. Een overdaad aan bescherming staat namelijk de ontplooiing en ontwikkeling van een kind in de weg en vreet aan het zelfvertrouwen. Het is, ondanks de goedbedoelde intentie, beschadigend.

Een veelvoorkomende, systematische vorm van adultisme is de 'volwassen' reactie op de aangeboren natuurverbinding van kinderen.

In naam van het volwassen worden wordt de verbinding die kinderen met de natuur voelen vaak terzijde geschoven, verloochend en gebagatelliseerd: weggelachen, klein, belachelijk, kapotgemaakt. Dit gebeurt vaak onbewust, maar is daarom niet minder beschadigend: kinderen verliezen zo hun verbinding met de natuur. Ze beginnen, net als volwassenen, te lijden aan wat wij in dit boek natuurtrauma noemen.

Kinderen hebben een animistische blik op het leven: ze zien hun omgeving, de natuur en andere levende wezens als beziel. Daardoor verplaatsen ze zich moeiteloos in bijvoorbeeld dieren en planten en spreken zonder gêne over en met bosgeesten, moeraselfjes en bomen — voor jonge kinderen is dat de normaalste zaak van de wereld.

Hoe kunnen wij de natuurverbinding van kinderen versterken in plaats van deze in de kiem te smoren?

Door mee te gaan in hun verwondering.



Als een kind vertelt dat het een watertrol heeft gezien is het gangbare, adultistische antwoord: ‘Dommie, watertrolen bestaan alleen in sprookjes.’ Een niet-adultistische reactie is ‘Wauw, ik heb nog nooit een watertrol gezien — waar heb je die gezien, en hoe ziet zo’n watertrol eruit? Is die heel erg groot?’

Adultistische antwoorden onttoveren de natuur, niet-adultistische antwoorden **ondersteunen de betovering door de natuur** — en bereiden het kind zo voor op natuurverbondenheid in het volwassen leven.

Enno’s ouders nemen de vragen van hun kind serieus, maar weten niet goed om te gaan met de verwondering en fantasie van Enno. Als zij onder druk staan, hebben ze de neiging Enno’s fascinatie voor de natuur te onderdrukken. Mara biedt gelukkig wat tegengewicht.

Bij gebrek aan een beter plan gaan we de volgende ochtend weer naar de camping. Een speelgenootje van Enno volgt ons ’s middags het bos in. Ze noemen zichzelf de avonturiers van de uitgedroogde oerwoudrivier. Enno brengt wat spanning in het spel: ‘We spelen dat er jaguars zijn, oké?’ Ik volg op afstand, in gedachten verzonken. Gisteren zag ik in dit stukje bos magie, vandaag niet — ik zie rondslingerend plasticafval tussen grijzige verlepte planten. Het zou hier veel groener en vochtiger moeten zijn. En ik ben boos, omdat ik hier vastzit, alleen ben met twee kinderen (waar zijn eigenlijk de ouders van dat andere kind!?) en tante Els en oom Patrick blijkbaar geen tijd hebben om met mij naar een oplossing te zoeken voor de hitte van de komende dagen.

‘Komaan, Mara,’ spreek ik mezelf toe. ‘Er zijn mensen met grotere problemen: de hittegolf in Spanje — die is vele malen erger; het uitgedroogde Amazonebekken — dat is een écht probleem. De hete dagen hier, dit bosje, dit beekje... stel je niet zo aan...’

Hulpeloos voel ik me, angstig. Ga op een boomstronk zitten, adem enkele keren diep in en uit. Zoek de jongens en vraag:

‘Mag ik jullie jaguar zijn?’

‘Ja, Maraaa, jaaa!’

Zo slaat de namiddag om.

Voor we naar huis gaan, eten we frietjes op de camping. We komen laat en uitgeteld thuis. Voor ik Enno naar bed breng, was ik de modderstrepen van zijn gezicht, Enno’s wangen gloeien. ‘Dat was een mooie dag, hè, Maraaa?’ ‘Ja, Enno, een hele mooie dag!’ Ik ben blij dat Enno vandaag gespaard is gebleven van de broeierige sfeer die nog steeds hier in huis hangt: bij thuiskomst werden we slechts met een korte knik begroet. Dat ik er helemaal naast zit, ontdek ik pas een halfuur later.

IN GESPREK

‘Mara, kunnen we even praten? Het lijkt wel alsof je ons uit de weg gaat.’ Tante Els komt zachtjes de gastenkamer binnen.

‘Hm, het is hier gewoon niet gezellig sinds jullie zo stressen over die airco.’

‘Ah zo.’ Tante Els knikt stil, ik zie haar nadenken. Dat is waarom ze mijn lievelingstante is: ze is zacht, ze luistert echt, dat vind ik fijn.

‘Eigenlijk,’ zegt tante Els, ‘hebben Patrick en ik daar geen ruzie meer over. We zijn er nog niet uit wat we gaan doen, maar we willen er in ieder geval niet meer venijnig over doen.’ Ze glimlacht. ‘We zijn wel allebei moe. Hoe gaat het met jou?’

‘Goed, denk ik?’ Ik hoor de twijfel in m’n eigen stem.

We lachen allebei.

‘Even serieus, Mara, zou het kunnen dat je ons een beetje uit de weg gaat? Dat er nog iets is?’

‘Het is eerder iets met Patrick. Dat hij wel op de waarom-vragen van Enno ingaat, maar streng én uit de hoogte doet als het over Enno’s fantasie gaat. Ik begrijp dat niet: beide komen toch voort uit dezelfde verwondering? Ik bedoel, voor Enno is er geen verschil, voor Enno moet dat verwarrend zijn. Ik krijg daardoor het gevoel dat waaromvragen wel en fantasiespelletjes niet oké zijn; en dat ik in oom Patrick’s ogen geen goede oppas voor Enno ben.’

‘Ah zo.’ Weer knikt tante Els en weer zie ik haar nadenken. ‘Ik denk dat ik dat wel kan uitleggen, Mara. Als je wilt. Tenzij je er liever met Patrick zelf over praat natuurlijk.’

Ik schud van nee.

‘Wel, ik ben er redelijk zeker van dat Patrick jou een erg goede oppas vindt. Dat hij geen verborgen kritiek op jou heeft. Maar wat voor Patrick heel belangrijk is, is dat mensen hun verantwoordelijkheid nemen. In die zin neigt hij ertoe speelse verwondering, vooral bij andere volwassenen, en ja, soms ook bij Enno, te bagatelliseren. Uitbundig fantaseren past niet in zijn beeld van volwassen zijn, verantwoordelijkheid nemen, zorg dragen voor anderen en zo. Misschien speelt dat mee in zijn verwachtingen naar jou toe: meer dan een speelgenootje voor Enno wil hij op je kunnen rekenen, er zeker van zijn dat je als een volwassene op Enno past, daarin je verantwoordelijkheid neemt... snap je?’

Ik ben moe, knik, geeuw. ‘Praten we morgen verder?’

‘Ja, slaap lekker. En vergis je niet, we zijn echt heel erg dankbaar dat je er bent, de zorg voor Enno op je neemt. Maar wel met ons blijven praten, hè — zeggen als er iets is.’

ANTI-ADULTISME ALS VLUCHT

Volwassen zijn betekent onder meer verantwoordelijkheid kunnen en durven nemen. Volwassen worden betekent leren hoe je dat kunt doen. Kinderen hebben hierbij voorbeelden, verhalen en leiding nodig.

Mee kunnen gaan in de verwondering die kinderen in de natuur voelen is mooi, maar een gezonde natuurverbinding op volwassen leeftijd stoelt niet op fantasie, is niet romantisch of Disney-achtig.

Vluchten in vereenvoudigde, romantische beelden van de natuur of in vermaak en amusement met de natuur als schouwtoneel is hierbij niet aan de orde.

Een gezonde volwassen natuurverbinding is gebaseerd op ecologische kennis: alleen het vergaren van voldoende ecologische kennis doet immers recht aan de diversiteit en complexiteit van de natuur.

Wij kunnen kinderen helpen hun aangeboren verwondering voor de natuur aan te vullen met feitelijke observaties en ecologische kennis en zo helpen de weg naar een volwassen natuurverbinding te plaveien: een verbondenheid met de natuur waarin plaats is voor ontzag en moreel besef — verantwoordelijkheid.

Zou Mara van haar oom kunnen leren beetje bij beetje kennis aan Enno's verwondering toe te voegen?

Aan de ontbijttafel adem ik drie keer goed door en duw de kritische stemmen in mijn hoofd naar de achtergrond.



‘Ik heb geen idee waar Enno en ik volgende week goed kunnen spelen en de dag doorbrengen. De zwembijver is dicht, het bos heet en droog. Ik weet niet waar Enno en ik naartoe kunnen in deze hittegolf.’

Ik voel tranen achter mijn oogleden, en ben een beetje bang hoe oom Patrick hierop gaat reageren.

Het is even stil.

‘Ik stel een pauze voor,’ zegt Patrick, ‘geen airco. En ook geen verbouwing. We ruimen samen de schuur op, installeren daar een speelplek en maken er vervolgens met zijn allen een mooie week van.’

Els knikt. Ik knik ook.

‘Dat was makkelijker dan ik dacht,’ zeg ik.

‘Hoezo, Maraa?’ vraagt Enno en we lachen.

DE SCHUUR

Ik heb heerlijke herinneringen aan die week in de schuur.

Het was er donker en fris. Door de grote, door oude bloemenranken omringde oude poort stroomde lekker veel lucht naar binnen. We verplaatsten alles wat in de weg lag maar nog bruikbaar was naar de fietsenstalling. Afval en onbruikbare oude spullen kieperden we in de bouwcontainer. Vervolgens haalden we de vele spinnenwebben weg en veegden de vloer aan. In de late namiddag was ons ‘hittekwartier’ klaar: speelhoek, tafeltje en stoelen, bank, boekenrek, snoeren met lichtjes voor de gezelligheid. Enno en ik waren zo opgetogen dat we ons op de aangestampte grond uitstrekten — om af te koelen van het werken in de hitte, en om even te doen alsof we aardslangen waren.

Ik verhuisde van de zolderkamer onder het dak naar de ingerichte schuur. Daar werd het minder warm omdat het dak niet op het zuiden lag en we de deur ook 's nachts openlieten.

Ondanks (of dankzij?) de hitte, waren we die week allemaal bijzonder goed gestemd en zacht en vriendelijk voor elkaar. We hadden allemaal behoefte aan ontspanning, hielpen elkaar én gunden elkaar de ruimte.

Ik herinner me een gesprek met oom Patrick over manieren om hittegolven in steden beter op te vangen. Ik had bijvoorbeeld nog nooit gehoord van de mogelijkheid van 'sponssteden': in plaats van het water snel weg te leiden door het riool, wordt bij hevige regen water opgevangen, gebufferd en sijpelt het in de grond. Met onder voetpaden aangelegde watercircuits kan een stad zo van onderaf afkoelen in de zomer en worden overstromingen vermeden. Mijn gesprek met oom Patrick was ook op persoonlijk vlak erg bijzonder; ten eerste omdat ik toen voor het eerst in mijn leven rustig met een andere volwassene over mijn toekomstangsten kon spreken zonder dat mijn gesprekspartner in doemdenken verviel of het thema weglachte of uit de weg ging. Oom Patrick is daarin mijn eerste voorbeeld geweest: niet weglopen en ook niet zwelgen in zelfmedelijden, maar realistisch én positief blijven. Bezorgd én rustig. Ten tweede omdat tante Els tijdens dat gesprek even mee kwam luisteren, weer opstond, wegging en terugkwam met een kaarsje. Ze zette dat kaarsje op tafel — een kaarsje op een hete zomeravond! Voor mij symboliseerde dat kaarsje dat hitte ook iets moois kan zijn. De kleine vlam leek te zeggen: 'Niet alleen de verzenkende zon is vuur, ook ik ben vuur!' Een beetje warmte, genegenheid, vriendschap, liefde... het kan zo'n deugd doen. Ik voel dankbaarheid als ik aan tante Els' kleine geste terugdenk.

Met Enno gaf ik elke dag de bomen in de straat water. De gemeentelijke groendienst draaide overuren door de droge zomer en vroeg aan de burgers de bomen in hun beurt te adopteren. Ik leerde dat het beter is bomen slechts één keer per week veel water te geven in plaats van elke dag een beetje. Enno en ik kregen

zeven bomen voor zeven dagen per week toegewezen; dat betekende per dag twee emmers water slepen voor mij en een gieter voor Enno.

Op onze laatste dag samen zag Enno tussen de wortels van een van onze bomen iets liggen:

‘Kijk, Maraaa, een batterij!’

‘Niet aanraken, Enno, laten liggen.’

‘Waarom?’

‘Dat kan giftig zijn.’

‘Giftig voor de boom?’

‘Ja en ook giftig voor jou. Kom, we gaan terug.’

Ik was gestrest, het was later dan gepland en ik moest mijn koffer nog pakken.

Enno keek meerdere keren achterom, naar de boom, naar de batterij. Ik trok hem aan de hand mee naar huis. Ging niet in op de vragen die hij misschien wilde stellen.

Later die dag kreeg ik bij het afscheid een doosje vol herinneringen van Enno: een schatkist met stenen, takken en een tekening van de schuur. ‘Wat mooi, dankjewel, lieve Enno,’ zei ik terwijl ik naast tante Els in de auto plaatsnam, we moesten ons haasten om op tijd te zijn voor mijn trein. En toen gebeurde het: ik zwaaide naar Enno, hij riep ‘Daaag Maraa!’ en ik besepte ineens dat ik die batterij nog moest opruimen.

‘Tante Els, kun je daar bij die boom even stoppen?’

Terug in de auto heb ik de batterij in de schatkist van Enno gelegd.

‘Zeg alsjeblieft aan Enno dat ik de batterij heb opgeraapt. Vergeet het niet, het is belangrijk.’

ONTZAG, VERWONDERING EN MORELE SCHOONHEID

De meeste mensen kennen momenten van grote eerbied voor het leven in het hier-en-nu.

Scharniermomenten in ons leven zoals de geboorte van een kind, het lijden aan of genezen van een zware ziekte of het bijwonen van een sterfgeval roepen vaak een diep ontzag voor het leven op.

Ook dagelijkse dingen kunnen ons vervullen met een diep respect voor de natuur, bijvoorbeeld als een vlinder of vogel op je vinger neerstrijkt of wanneer je na een steile klim uitzicht hebt over een fantastisch landschap.

De meest voorkomende bron van ontzag, zo blijkt uit onderzoek, vinden we echter bij elkaar: mensen die deugdzaam karaktertrekken hebben of getuigen van een goed ontwikkeld moreel kompas roepen ontzag en respect op, zij zijn een voorbeeld voor ons.

Eerbied voelen, voor de natuur of voor een ander mens, maakt bescheiden én gelukkig: het wakkert onze verwondering, nieuwsgierigheid en leergierigheid aan. We hebben zin om de dingen beter te doorgronden of beter te doen.

Morele schoonheid stimuleert ons om de beste versie van onszelf te worden.

Wetenschappers die onderzoek doen naar de menselijke evolutie menen dat ons vermogen om ontzag te voelen samenhangt met de ontwikkeling van onze sociale vaardigheden: moreel besef helpt ons om als soort, als gemeenschap te



overleven. Morele schoonheid fungeert in groepen namelijk als een soort bindmiddel, het stuurt ons sociaal handelen.

Op individueel vlak lijkt het streven naar en handelen vanuit morele schoonheid het gezonde tegendeel van schaamte. Als wij handelen vanuit eerbied en morele waarden, groeit onze eigenwaarde, voelen wij onze eigen waarde, zijn wij trots in plaats van beschaamd.

Zoals Els en Mara, die even stoppen om een batterij op te rapen. Een moreel mooie, even vanzelfsprekende als bijzondere handeling.

WEER THUIS

De batterij en de stokken en stenen van Enno liggen uitgestald op de schouw in mijn studio. Er staat een kaarsje naast. Af en toe vraagt een bezoeker verwonderd of die roestige batterij daar, tussen al die natuurschatten, wel thuishoort. Mijn antwoord is altijd ja.

De voorwerpen op mijn schouw zijn bezielde voor mij: ze staan symbool voor Enno's stem, zijn waarom-vragen, zijn opmerkzame, onderzoekende blik, de verwondering waarmee hij door de wereld tuimelt. En ze staan symbool voor mijn verantwoordelijkheid: de wereld ontdekken, leren en naar antwoorden zoeken, zodat ik voor Enno een voorbeeld kan zijn, zoals tante Els en oom Patrick dat voor mij zijn.

OEFENING: BRANDNETELS STRELEN

Herinner je je de brandnetels uit het begin van dit hoofdstuk?

Ga op stap en zoek deze krachtige planten. Ze groeien bijna het hele jaar door, van maart tot en met oktober.

Als je ze vindt, zeg ze gedag. En doe ze de groetjes van ons, schrijfsters van dit boek. Probeer ze te benaderen als planten met een ziel — in leven, in beweging.

Vraag of je ze mag strelen. Misschien mag je ze zelfs plukken? Of enkele zaden verzamelen, die zijn heerlijk rauw of geroosterd als topping voor salade en soep.

Je kunt brandnetel natuurlijk ook verwerken in smoothie, quiche of stampot.

Hier is een eenvoudig recept voor brandnetelsoep:

Ingrediënten voor 2 personen

- 50 g jonge brandnetelbladeren
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 aardappel
- ½ l groentebouillon
- 50 ml room
- een klontje boter of scheutje olie
- zout en peper

Zo ga je te werk

Was de brandnetelbladeren onder de kraan in een vergiet. Gebruik eventueel keukenhandschoenen of plastic zakjes om je handen te beschermen. Laat de bladeren uitlekken in het vergiet en hak ze dan fijn.

Doe de boter of de olie in een pan en fruit hierin eerst 2 minuten de ui en voeg daarna de knoflook toe. Doe dan de in blokjes gesneden aardappel en de bouillon erbij en ten slotte de brandnetels.

Laat alles 15 minuten zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn en maak de soep dan fijn met een staafmixer. Breng op smaak met zout, peper en room.

Brandnetels zitten vol krachtige vezels, vitaminen en mineralen. En ze groeien zomaar, ook bij jou in de buurt.

Kun je een beetje verwondering en ontzag voelen terwijl je dit knalgroene soepje naar binnen lepelt?

we zitten vast in de aarde op aarde
in dit zwaartepunt
in rotsvaste wolkenkrabbers
op een slagveld van grove vuile overschot
zijn we onze planeet kwijt

de bomen die leven in de steden
wezens met ogen, monden en aders
zij weten

deze voorouders voelen de windkracht
van onze brandende zorgen
en bevragen de aardbevingshaard

'leven jullie ook
met ons samen
in dit wonder, mensen?'

wat gelooft een kind
dat nu best gebeurt
welk speerpunt
wat gelooft een kind
dat van het vuur begeistert door vonken leert
dat van water weet dat later
in golven zal komen
van aarde over langzaam verteren
van botten die leven
van lucht dat een zucht
ook een ademhaling is

wat nu best gebeurt
hoe kijkt een kind de toekomst in?
uitzichtvol
we leven ook in dit wonder

JM

DEEL 3

NATUURVERLIES KOESTEREN

3

NATUURVERLIES KOESTEREN

In het derde en laatste deel van dit boek nodigen we je uit om je eigen verhaal te schrijven. Op welke manier voel jij je verbonden met het leven op deze planeet? Welke vorm neemt jouw verdriet om natuurverlies aan? En wat helpt jou om met dat verdriet om te gaan?

Hoe kunnen we verdriet dragen zonder erin te verdrinken? Hoe kunnen we ondanks immens natuurverlies (veer)krachtig in het leven staan? Hoe gaat dat: natuurtrauma over-leven, transformeren in natuurverbonden verder-leven? Waar kunnen wij troost vinden zodat wij veerkrachtig door het leven kunnen gaan?

De oefeningen in dit laatste deel hebben een duidelijke opbouw: we starten met eenvoudige oefeningen en kleine rituelen die je verbinding met de natuur verdiepen. Je eigen natuurverbinding verkennen en versterken is cruciaal: het wordt de bedding van waaruit je je verdriet induikt én de bedding van waaruit je de toekomst in kijkt. In de oefeningen daarna staan ritme, ritueel en troost centraal. Tot slot geven we rouwoefeningen voor groepen mee.

Rouwen, in verdriet duiken, is geen uitbundig proces. Verlies is niet iets wat we overwinnen of bedwingen. Rouw is cyclisch van aard: de pijn om het verlies komt en gaat, laat ons los en grijpt

ons weer vast. Rouw schudt ons heen en weer: we schommelen tussen wat verloren is en wat nog is en ook onze aandacht nodig heeft — en weer terug.

Rouw heeft geen doel. Rouw is geen bergtop die bedwongen moet worden. Rouw vraagt niet om actie. Rouw is als stil aan een bergmeer zitten. Daar vanaf de oever naar het gladde water kijken. Niet toegeven aan de neiging om verder te stappen. Bij het bergmeer blijven. Onze tranen in het water laten vallen. Hoe diep, hoe koud, hoe donker zou het water zijn? Wil je pootjebaden? Langzaam, stap voor stap de diepte in? Of goed doorademen en duiken?

De oefeningen in dit deel helpen je op weg, helpen je starten met rouwen om je persoonlijke natuurverlies.

We hebben getracht de oefeningen eenvoudig te houden, zodat je er zonder veel poeha mee aan de slag kunt. Je kunt de oefeningen alleen of samen met anderen doen. En ze zijn qua intensiteit makkelijk aanpasbaar. Doe ze zoals het voor jou past, zoals jou goeddoet.

Elke oefening eindigt met een uitnodiging om voor jezelf iets moois, zachts of knus te doen: iets wat jou en je lijf goed doet. Vergeet dat deel van de oefening niet! Zoals glühwein of warme chocomelk bij een ijsbad hoort, zo horen warmte en geborgenheid bij verdriet. Gun jezelf tranen én vertroosting, smart en soelaas.



'Weep! Weep!' calls a toad from the water's edge.
And I do.
If grief can be a doorway to love, then let us all weep
for the world we are breaking apart so we can love it back
to wholeness again.'

Braiding Sweetgrass
Robin Wall Kimmerer

Een bedding voor je verdriet

JIJ OOK?

Als je dit boek tot hier hebt gelezen, ben je zelf of ken je iemand met natuurtrauma. Die (h)erkenning is een belangrijke eerste stap. Vaak liggen boven op wat we voelen ook nog lagen van ontgoocheling, woede of machteloosheid. Toegeven dat iets ons diep raakt, aanvaarden dat we pijn en verdriet hebben en ons met dat verlies misschien wel erg alleen voelen, is confronterend. Maar noodzakelijk: de acceptatie van de pijn zet ons aan om op zoek te gaan naar hulp, helpt ons een manier om te rouwen en een weg uit de eenzaamheid te vinden.

Natuurtrauma is enorm overweldigend. De schaalgrootte van het natuurverlies vandaag is werkelijk ongezien. Bovendien overstijgt dit verlies elk individueel verhaal: natuurtrauma wortelt in hoe wij als mensen collectief met elkaar en met de natuur, de aarde en het leven omgaan.

In dit hoofdstuk word je uitgenodigd om dit overweldigende, traumatische aspect van natuurtrauma op te vangen door er je eigen natuurverbinding tegenover te plaatsen.



NATUURVERBINDING

als bedding om te kunnen rouwen

GEDRAGEN & ONDERSTEUND

door iets *groter* dan jezelf *etc*

Verlies dat te groot is om alleen te dragen moeten we kunnen inbedden in iets wat groter is dan onszelf: alleen zo kunnen we gedragen, ondersteund rouwen.

Daarom is werken aan je eigen natuurverbinding zo wezenlijk: als je je verbonden kunt voelen met de natuur in al haar grootsheid, kun je van daaruit rouwen, vanuit de natuur, als onderdeel van de natuur, samen met de natuur.

NATUURVERBINDING IN DE PRAKTIJK

We wensen je vreugde bij het ontdekken van je natuurverbinding, maar ook momenten van stille verwondering.

Natuurverbinding is persoonlijk, eigen. Net zoals alle andere relaties in je leven is je verhouding met het landschap om je heen, de natuur in het algemeen of de meer-dan-menselijke wezens daarbuiten, intiem en uniek. Er is geen 'juiste' manier om natuurverbinding te voelen.

Hieronder krijg je drie manieren aangereikt om je eigen natuurverbinding te versterken. In de eerste oefening ligt de focus op de plek waar je woont, in de tweede spelen de natuurelementen een rol en in de derde oefening staat het ritme van de seizoenen centraal. Je kunt een enkele oefening kiezen, of twee, of drie.

VERBINDING MET DE PLEK WAAR JE WOONT

Moge de oefening je deugd doen en je voeden. En moge de oefening ook bijdragen aan het grotere geheel, aan het leven.

Waar woon je? In welk gebouw, op welke plek, in welke omgeving, in welk landschap? Wie woont daar ook nog? Welke andere dieren en planten hebben hun thuis in jouw buurt? Hoe oud zou de boom die voor je venster staat zijn? Leven er mieren in de grond rond de wortels van die boom? Misschien huist er wel een heel mierenvolk? En heeft een eekhoorn een geheime voederplaats ergens tussen de takken?

Hoe verbonden ben je met je woonplek? En hoe kun je deze verbinding verdiepen?

Ook als je ergens maar voorlopig woont of dit boek op vakantie leest, loont de hierna beschreven oefening de moeite. Het is een manier om de plek waar je voor even of langer huist beter te leren kennen door hem te 'lezen', door observatie. Het gaat er niet om alles te weten te komen over je woonplek — het gaat om de ervaring: door je woonplek grondig te bekijken, te beluisteren, te bestuderen groeit je capaciteit om de natuur te lezen.

Natuurobservatie boost je ecologische kennis. En natuurobservatie verdiept je verbinding met de natuur. Tenslotte leren wij ook onze vrienden precies zo kennen: we kijken naar ze, spreken met elkaar, stellen vragen, luisteren naar de antwoorden, ontdekken nieuwigheden en details die ons nog nieuwsgieriger maken, stellen bijkomende vragen, enzovoort.

Een tip vooraf: observeer de natuur om je heen eens met een focus niet op antwoorden, maar op vragen. Waar komt die mooie kei in de berm vandaan? Waarlangs zou het water wegvloeien als het hier stortregent? Wanneer en hoe zou dit kleine groene plantje bloeien?

OEFENING: EEN CIRKEL VAN EEN KILOMETER ROND JE WONING ONTDEKKEN

Ken je dat: je woont al jaren in dezelfde buurt en dan ontdek je plots, toevallig, bijvoorbeeld door een wegomleiding, een nieuw plekje bij jou om de hoek?

In deze oefening bestudeer je de natuur van waar je woont.



Leg je cirkel vast — zoek de plek waar je woont op op een kaart en trek er een cirkel van 1 kilometer omheen.

Dit kan makkelijk online op je gsm of tablet, maar je kunt ook een kaart printen en daarop met passer en potlood aan de slag gaan.

Kun je om de grenzen van je cirkel lopen? In onze verkavelde landschappen gaat dat niet altijd; markeer in dat geval vijf à tien grenspunten: specifieke plaatsen die de grenzen van je cirkel aangeven.

Bezoek de grenspunten van je cirkel — huizen, kruispunten, bomen, bushaltes, bankjes, bruggen. Een voor een, of in een lange grenswandeling of jogsessie. Dat kan in je eentje of samen met bijvoorbeeld een huisgenoot of buurman of -vrouw.

Breng de natuur in je cirkel in kaart:

- Waar komt de zon op? En waar gaat zij onder?
- Op welke plek is de wind het krachtigst? Waar waait vaak een briesje?
- Is er water in je cirkel? Waar komt dat vandaan?
- Waar krioelt het van leven? Waar kun je vogels zien en horen?
- Waar kun je blootvoets lopen?
- Waar kun je uitrusten, zitten?
- Op welke plek in je cirkel voel je je rustig, geborgen?
- Naar welke plekken kijk je graag, welke plekken vind je mooi?

Reflecteer over je verbinding met deze plekken. Welke woorden beschrijven het gevoel dat je hebt naar deze plaatsen toe? Hoe zou je aan deze verbinding uitdrukking, vorm kunnen geven? Kun je een gebaar bedenken dat je verbinding met deze plek versterkt?

Zet om in de praktijk. Maak een foto van je lievelingsplek en hang die op je koelkast. Plan een afval-opruimwandeling van je cirkel. Verzamel bladeren en vruchten voor een herfstkrans. Beluister het vogelgezag in je cirkel met een app. Begroet je cirkel, de levende wezens in je cirkel, de natuur-elementen in je cirkel. Bedank de plekken die je mooi vindt of die je anderszins raken. Geef ze iets terug: een slok water uit je drinkbus, een deel van je appel, een lied, een gedicht, een gebed.

Voorbeelden

Lotte groet tijdens het wandelen de bomen in haar cirkel (stillletjes, in gedachten) en verzamelt bloesems en bladeren voor theemengsels.

Sarah ontdekte een kleine waterloop en ruimt steeds weer het afval op dat daar terechtkomt.

Enno's verbinding met de straatbomen overleefde de droge zomer: hij geeft ze nog steeds water als het een tijd niet regent.

Bert heeft een vast zit- en mediteerplekje in het bos, af en toe laat hij daar als bedankje een stuk fruit of een handvol havervlokken liggen.

VERBINDING MET DE ELEMENTEN OM JE HEEN

Wie kent ze niet: lucht, water, aarde en vuur — de vier oerelementen waarvan men al in de oudheid dacht dat alles in de wereld daartoe valt te herleiden. De elementenleer is niet alleen onderdeel van de klassieke natuurkunde, ze heeft ook een plaats in oude culturen over de hele wereld. Soms worden er elementen aan toegevoegd, zoals ether in het hindoeïsme of metaal in de Chinese astrologie.

Of je nu spiritueel ingesteld bent of niet, lucht, water, aarde en vuur zijn in elk leven op een eenvoudige, basale manier aanwezig:

we ademen lucht, we drinken, douchen en koken met water, voelen de regen op ons gezicht en de wind in onze haren, kunnen de aarde ruiken en ons aan vuur verwarmen.



Van welk element hou jij? Met welk element kun je je makkelijk verbinden? Wat is je lievelingselement? En omgekeerd: is er een element dat je liever niet in je buurt hebt, dat je onaangenaam of misschien zelfs angstaanjagend vindt?

Zo algemeen als de elementen zelf zijn, zo verschillend is hun interpretatie. Je kunt zelf kiezen of je het element water verbindt met bijvoorbeeld de kleur blauw, of ook met het stromen van emoties of met krachten die evenwicht en vrede brengen. Je kunt er ook voor kiezen om water gewoon te waarderen vanwege zijn dorstlessende eigenschappen of zijn hulp bij het netjes houden van jezelf en je omgeving.

Een tip voor je aan de oefening begint: ga op zoek naar je eigen alledaagse ontmoetingen met de natuurelementen. Waar, wanneer en hoe kom jij in aanraking met lucht, water, aarde en vuur? En welke betekenis hebben die momenten voor jou?

OEFENING: EEN ZEGEN VAN DE ELEMENTEN IN ONTVANGST NEMEN

Een zegen is een wens. Een wens van geluk, voorspoed, welzijn. In dit geval voor jou.

In deze oefening creëer je een moment waarin je een zegen in ontvangst neemt van een natuurelement dat je zelf kiest.

Welke zegen zou je willen ontvangen van jouw lievelingselement? Het formuleren en ontvangen van een gelukwens is niet altijd makkelijk. Het helpt als je de zegen die je graag wilt ontvangen helder verwoordt: waarvoor precies wil ik gezegd worden?

Spreek je zegen eens hardop uit, of deel hem met een vriend of vriendin. Dat neemt eventueel ongemak weg en steunt je.

In deze oefening ben jij aan zet: je bepaalt zelf welke zegen jou deugd doet. De groene tekst op de vorige pagina is een zegen — een wens voor jou die met deze oefeningen aan de slag gaat. Maar je beslist zelf hoeveel kracht je aan die groen gedrukte letters geeft.

Kies een natuurelement, een passend tijdstip en een plek.

Dit kan zijn:

- Water, als het regent, op je balkon;
- Vuur, in de vorm van een zonsopgang, op een ochtend aan zee;
- Lucht, op een winderige dag, in het veld aan de voet van je lievelingsboom;
- Aarde, tijdens het oogsten, in je groentetuin;
- Metaal, tijdens een wandeling, op een puntige rots;
- ...

Gebruik al je zintuigen om het door jou gekozen natuurelement te ontmoeten. Ga zitten, adem rustig in en uit, word

stil vanbinnen en maak vervolgens contact met het element van je keuze. Neem hier de tijd voor.

Spreek vervolgens de door jou voorbereide zegen hardop uit.

Of, als je liever met spontane zegeningen werkt — stel jezelf de volgende vragen: Wat kan ik leren van dit natuurelement? Op welke manier draagt dit natuurelement bij aan mijn welzijn? Wat wil het natuurelement mij meegeven? Welke zegening fluistert de wind, het water, het vuur, de aarde mij in?

Neem de zegen in je op. Dat kan door bewust stil te staan bij de zegen die je net ontving, door het moment (de plek, het uitzicht, de ervaring, het gevoel) bewust in je op te nemen, of door je af te vragen waar in je lichaam je het effect van de zegen voelt en naar die plek toe te ademen, of door een beeld, een tekening van de zegen in je hoofd te maken. Alles wat je helpt om de ervaring te verrijken is prima.

Voor een spirituelere invulling van deze oefening kun je het natuurelement vooraf begroeten en achteraf bedanken. Dat kan ook als je geen duidelijke zegen hebt gehoord of ontvangen.

Voorbeelden

Davids lievelingselement is water: hij geniet van de waterdruppels op zijn huid als het regent, hij drinkt graag fris, vers water. Zonder water geen leven, denkt David vaak. Sinds kort weet David dat het kraanwater in zijn appartement uit de rivier de Demer komt. Als hij een douche neemt, denkt hij vaak aan de vallei van de Demer en dankt hij de Demer en haar bron.

Bert heeft een vuurschaal in de tuin en kan uren in de vlammen staren. 'Dank je, Vuur, voor je troost en warmte' is voor Bert een heilige standaardzin op zulke momenten. Als vuur maken niet mogelijk is, kijkt Bert graag naar de sterren,

sterren zijn voor Bert ver-weg-vuurtjes, troostlichtjes aan de hemel.

Catalina ervaart het als een voorrecht om met stenen en mineralen te werken, ze staan voor belangrijke waarden in haar leven: bescheidenheid, geduld, kracht en volharding. Catalina praat met de stenen in haar atelier en bedankt ze regelmatig voor hun medewerking, want 'het is soms alsof mijn inspiratie rechtstreeks uit de stenen komt'.

VERBINDING MET HET RITME VAN DE SEIZOENEN

In welk seizoen lees je dit boek? Wat verbindt jou met dit seizoen? In welke tijd van het jaar ben je graag veel buiten, in de natuur? Wanneer zag je voor het laatst een mooie maan of een zonsopgang? Naar welke primeurs kijk jij elk jaar weer uit: de eerste sneeuw, de eerste aardbeien, de eerste krokussen, de eerste herfstwind, de eerste keer zwemmen in zee? Hoe verwelkom en vier jij het begin van de lente, de zomer, de herfst of de winter?

Onze kalender, feestdagen en vakantieperiodes zijn gebaseerd op de bewegingen van aarde, zon en maan. Wat er op ons bord ligt is afhankelijk van de seizoenen. In de zomer ziet onze tuin, ons balkon of onze vensterbank er anders uit dan in de herfst of winter. De seizoenen hebben een behoorlijke invloed op ons dagelijkse leven en de seizoensveranderingen voelen we ook in onszelf. In de winter kruipen veel mensen in hun schulp, blijven thuis en binnen, lezen en bezinnen; in de lente en de zomer spenderen we over het algemeen graag meer tijd buiten, gaan we aan de slag in de tuin of gaan op kampeervakantie en zitten 's avonds uren onder de blote hemel. Het ritme van ons leven is verbonden met het ritme van de natuur.



Een tip voor je aan de oefening begint: niet iedereen voelt en volgt op dezelfde manier het ritme van de natuur. Laat eventuele ideaalbeelden los — het is oké als je in bovenstaande voorbeelden niet herkent of geen benul hebt van de cyclus van de maan. Focus op een natuurlijk ritme dat voor jou werkt — zing je eigen lied.

OEFENING: EEN STILTEMOMENT INLASSEN BIJ EEN OVERGANG

Ken je dat: de lente was nog maar net begonnen en nu is die alweer voorbij?

Deze oefening nodigt je uit stil te staan bij een overgang: tussen twee seizoenen, tussen dag en nacht of tussen jaren. Je kunt deze oefening alleen of samen met anderen doen.

Kies een tijdstip en een plek:

- Het precieze tijdstip van een zons- en maansopgang kun je online opzoeken.
- Voor zonsop- en ondergangen is een open landschap altijd fijn; misschien is er een plek met uitzicht in de kilometercirkel rond je huis?
- Het begin van een seizoen kun je op een kalender opzoeken, of vastmaken aan een feestdag (bijvoorbeeld lente/Pasen) of aan iets wat jij zelf betekenisvol vindt (lente/eerste lentebloesems aan de bomen in mijn straat).
- Ook de zomervakantie (een lange warme zomeravond precies in het midden van een jaar) en de eindejaarsperiode (knus thuis onder een dekentje op de bank met een kaars op de schouw) kunnen passende momenten zijn voor stilte, reflectie en het beluisteren van eigen, innerlijke en externe, van buitenaf komende ritmes.

Begeef je op het gekozen tijdstip in stilte naar de gekozen plek. Ga zitten, adem een paar keer diep in en uit en maak jezelf stil vanbinnen. Richt je aandacht vervolgens op de zonsopgang, de maan, de appelbloesems of wat je ook als overgangssymbool hebt uitgekozen.

Kijk, voel, ervaar — neem het overgangsmoment bewust in je op.

Voor een spirituelere invulling van deze oefening kun je een groet en dankwoord toevoegen.

Optioneel kun je je diepste wens, je hunkering voor de nieuwe tijd die aanbreekt, uitspreken.

Voorbeelden

Lou en hun vriendinnen kijken graag samen in stilte naar de maan en hebben een liedje om de eerste sneeuw te begroeten. Ze broeden op meer liedjes voor meer gezellige overgangsmomenten het komende jaar.

Heiko oogst, weegt, verwerkt en eet de eerste groentes uit zijn tuin graag in een stille, plechtige sfeer. Hij doet dit alleen. Op andere momenten, als hij samen met anderen aan tafel zit, geeft hij graag een kort, luchtig dankwoord mee: 'Een toast op de regenwormen en compostdiertjes die de aarde waarin deze groentes zijn gegroeid vruchtbaar hebben gemaakt: dank jullie wel en eet smakelijk!'

Lotte en Karel plannen altijd aan het einde van het jaar reflectiedagen in: de kinderen gaan een weekend uit logeren terwijl zij tijd maken voor elkaar in de vorm van diepe gesprekken en gezamenlijke stiltemomenten. In deze gesprekken evalueren Lotte en Karel het voorbije jaar en delen ze hun zorgen, wensen en verwachtingen voor het komende jaar. Lotte en Karels reflectiedagen zijn geen 'glanskransjes' — er is ruimte voor rouw, verdriet, ontgocheling en woede.



WAAROM ZIJN DEZE OEFENINGEN GOED VOOR MIJ?

Dat we ons deel voelen van een groter geheel helpt ons om te gaan met existentiële eenzaamheid én species loneliness, de eenzaamheid eigen aan het mens-zijn als soort. Beide soorten eenzaamheid spelen een rol in natuurtrauma.

Verbinding voelen met de natuur, met alles wat rondom ons leeft, geeft ons een plek in dat grotere geheel. Die eigen plek concreet maken, bijvoorbeeld door de seizoenswisselingen vanaf die plek waar te nemen of daar contact te maken met de natuurelementen, helpt ons thuishkomen.

Wij lopen, zitten, rusten, slapen op deze planeet. De aarde is ons thuis, de aarde draagt ons — letterlijk. De aarde is onze bedding. Je van deze bedding bewust zijn en er contact mee kunnen maken is essentieel om je 'heel' te voelen. Dat blijkt ook uit onderzoek: wie veel in de natuur is ervaart meer zin en betekenis in zijn leven, heeft minder last van stress, beweegt meer en heeft meer sociale contacten.

Op een positieve, kracht gevende manier in verbinding staan met de natuur is in tijden van natuurtrauma niet vanzelfsprekend. Wie onder natuurtrauma lijdt voelt zich eerder machteloos, boos en verdrietig — niet stevig gedragen en niet stevig verankerd op de eigen plek. Bij natuurtrauma ligt de focus op natuurverlies, op wat er niet goed is, op wat er verloren gaat. Bij natuurtrauma lijkt ons thuis, onze bedding bezoedeld — alsof wat wel nog mooi is ook lelijk is en verloren is gegaan. Wie onder natuurtrauma lijdt, moet soms nog meer dan een ander op zoek naar de verbinding met de kracht gevende, dragende kant van de natuur. Want het is die kant die we nodig hebben om met natuurtrauma om te gaan: rouwen om verlies doen we vanuit dezelfde bedding als de bedding waarin onze liefde voor de natuur stroomt.

De oefeningen hierboven nodigen uit om je weg te vinden naar een deugddoende natuurverbinding. Je kunt de oefeningen zien als recepten, of als kleine rituelen. In beide gevallen bieden ze

houvast, helpen je vorm te geven aan je natuurverbinding en deze te verdiepen. Nog even over rituelen: rituelen blijken heel wat positieve effecten te hebben — ook bij mensen die dit woord liever niet gebruiken of niet in de kracht van gebruiken of rites geloven.

WAT ALS IK GEEN OF WEINIG VERBINDING VOEL?

Soms is de tijd om met natuurtrauma aan de slag te gaan nog niet rijp. Niets voelen is vaak een beschermingsmechanisme tegen te veel voelen, tegen overspoeling. Pijnlijke ervaringen en beangstigende emoties zitten vaak diep weggestopt en laten zich soms pas na jaren zien — mildheid, engelengeduld en ook professioneel advies kunnen je in dat geval helpen je eigen veilige bedding te vinden.

Sommige mensen ervaren in hun zoektocht naar natuurverbinding vreemde gevoelens: alsof ze overdrijven, zich aanstellen, of zich verliezen in rare, esoterische theorieën. Dat kan een echo zijn van de tradities waarin wij zijn opgegroeid: in wetenschappelijke, maatschappelijke en religieuze theorieën en bewegingen die het verlangen naar natuurverbinding niet ernstig nemen en/of een devaluerende kijk op de natuur hebben.

Hoe dan ook, het zoeken naar natuurverbinding kan heel wat onzekerheid oproepen, en, zoals alle nieuwe dingen in je leven, uitermate stuntelig beginnen. Het belangrijkste is dat je lief en begripvol voor jezelf blijft. Probeer niet te oordelen — ook niet over je eigen oordelen, neem kleine stapjes en luister naar je innerlijke coach, je eigen stem.

AFSLUITENDE WOORDEN BIJ DIT HOOFDSTUK

Versterk je eigen natuurverbinding door de oefeningen niet een enkele keer, maar vaker te doen. Of maak er rituelen van — vaste contactmomenten van jou en de natuur. Verdieping, regelmaat en toewijding doen de natuurverbinding groeien.

Als je het verderop in het boek te kwaad krijgt, kom dan naar dit hoofdstuk terug. In de volgende hoofdstukken staat aan de slag gaan met natuurtrauma en rouwen om natuurverlies centraal.

Hier, in de door jezelf gecreëerde bedding vind je de troost en ondersteuning. Steeds weer. Dat wensen we je toe.



wanneer vurenhout brandt
na al die tijd
water uit natte takken van de fijnspar
sissend verdamp

blauw loof van de zilverspar
zwart fluweel blakert
een twijg een vlam
een gebed

zijn de bossen in mijn vuurhaard
vrienden geworden
ik zie ze dienen
dansen rond hun opbrandende as

dank ik deze kompanen
voor de tijd in het bos
voor de tijd in het vuur
waar ze oplichten

het donker
het donkert
het licht op

het licht
verlicht
de aarde

leeft

willen we bij vlammen bidden
voor onze planeet
ze voelt dat

dansen rond haar as
wanneer vurenhout brandt
lichten we op

ze voelt dat

JM



‘To grieve may be the only way to learn and integrate something when it is no longer there or never even was,

so it can eventually live inside of us
and become an aspect of who we are in the world.’

Elke Loepthien-Gerwert

Gedragen en geborgen rouwen

ROUWEN IS EEN WERKWOORD

Rouwen is persoonlijk, ieder ervaart rouw op zijn eigen manier. En rouwen is een werkwoord: stil snikken, luid huilen, kermen, neuriën, zingen, schreeuwen, roepen, tieren, om ons heen slaan, vuisten maken, verkrampen, in elkaar zakken, languit liggen, ons onder dekens verstoppen, stiller dan stil zijn. Soms snotteren we tijdens een rouwmoment een hele doos zakdoeken weg, andere keren voelen we ons vanbinnen ongelooflijk verdrietig maar komen er geen tranen.

Veel mensen vragen zich af of hun manier van rouwen 'juist' is. Dat is zo gek niet: rouw is een ongemakkelijk onderwerp en komt in dagelijkse gesprekken niet vaak aan bod. We rouwen vooral binnenshuis, alleen, en hebben dus weinig voorbeelden van hoe rouw eruitziet. Ook erover lezen is vaak verwarrend omdat er veel verschillende, elkaar soms tegensprekende theorieën en mythes over rouw bestaan. Dat alles maakt dat als rouw op je pad komt, de onzekerheid soms toeslaat.

En toch is rouwen ook iets diepmenselijks: iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken, rouwen hoort bij ons mens-zijn, rouwen zit in ons DNA. Rouwen zit in onze culturele en intergenerationele



ROUW grípt ons vaak als een
GOLF Het is heftig én gaat voorbij.

bagage, het is een diepmenselijke ervaring, vaardigheid en verworvenheid. Wij mensen kunnen dat — rouwen. Daarvan getuigt de rijke schat aan rouwrituelen in culturen van over de hele wereld.

Rouwen is universeel en toch bestaat er geen 'juiste' manier van rouwen. Om waarlijk te rouwen, zoals in de werkwoorden hierboven, moet je bij jezelf te rade gaan, doen wat voor jou goed en passend voelt en je verdriet op je eigen manier doorleven, doorworstelen.

Een enkele richtlijn hierin kunnen we echter wel vooropstellen: rouw heeft een bedding nodig.

Kinderen kunnen ons veel leren over natuurlijk rouwen.

Heb je al eens een jong kind geobserveerd dat valt, schrikt en zich bezeert? Het huilt pas in de troostende armen van een veilige ouder of ander: in een veilige bedding. Ook wij hebben houvast nodig om pijn of verdriet te durven voelen. Als wij ons veilig en verbonden voelen — een bedding hebben — dan pas kunnen wij ruimte maken voor ons verdriet.

Kinderen tonen ons ook hoe je een *rouwmoment* aanpakt: door erin te duiken. Bij zijn ouder op schoot huilt het kind alle stress van zich af en switcht dan weer terug naar spel en plezier. Jonge kinderen zijn erg vaardige rouwers: wanneer ze de pijn doorvoeld hebben, laten ze deze los en keren terug naar het leven.

Rouw grijpt ook ons, volwassenen, vaak zoals een golf. Een huilbui bijvoorbeeld zet aan, bouwt op, piekt, rolt uit en gooit je vervolgens uitgeput weer het strand op. Een rouwmoment is heftig én gaat voorbij.

Het *rouwproces* in zijn geheel is geen lineaire opeenvolging van golven of rouwmomenten. De idee van algemeen geldende rouwfasen of opeenvolgende rouwtaken is omstreden: er is geen stappenplan voor rouw. Een rouwproces lijkt meer op een pendel, een

voortdurende slingerbeweging tussen twee polen. De ene pool bestaat uit tijdstippen en periodes van intense rouw. Op die momenten ben je naar binnen gekeerd, aan het rouwen om wat je verloren hebt. Aan de andere kant van de pendel staan het leven, de buitenwereld en de rollen en taken die je daarin te vervullen hebt, en ook de hoop die je ondanks je verlies in je meedraagt.

In de volgende oefeningen worden deze twee polen voorgesteld als erg van elkaar verschillende landschappen: waterland, moeras, koude bergmeren en zwarte vijvers staan voor rouwplekken, terwijl weide-, heuvel- en bergland staan voor het leven van alledag, voor plannen maken en verder leven.

Heen en weer pendelen tussen rouwen en verder leven kun je leren, kun je oefenen, zoals je ook een spier kunt trainen. Rituelen kunnen je daarbij houvast geven en geruststellen omdat ze helpen de pijn te verdragen en misschien zelfs te omarmen. Ze geven je een vorm van toezicht op de intensiteit en het ritme van je rouwproces.

*Moge je je
gedragen en
geborgen
voelen.*

JOUW RITME

Adem je bij het lezen van deze zin in of uit? Zit je ontspannen thuis op de bank of met aangespannen spieren in een lawaaierige, wiebelende bus? Kun je de toestand van je zenuwstelsel inschatten? Weet je wanneer je gespannen bent? En waaraan merk je dat dan? Schiet je weleens, bij overmatige spanning bijvoorbeeld, in een overlevingsreactie zoals vechten, vluchten of bevriezen? Wat triggert een dergelijke reactie bij jou? Wat voel je dan in je lichaam? En welk gedrag vertoon je dan? Wat doet jouw zenuwstelsel bij onveiligheid, bij gevaar?

En hoe gaat de spanning weer weg? Wat doe je daarvoor, wat ontspant jou, hoe ontdooi jij? Waar heeft je lichaam dan zin in? In beweging? Rust? In lachen, zingen, dansen? Hoe verloopt de overgang van spanning naar ontspanning voor jou? Makkelijk, moeilijk, vertrouwd, lastig? Wat is daarin jouw ritme?

De manier waarop je stress ervaart en reguleert, is een belangrijke basisvaardigheid.

Wie stress goed kan reguleren is veerkrachtig: wie het ritme van de eigen emoties kan volgen en beïnvloeden, heeft meer controle over zijn rouwmomenten, zijn rouwgolven. Ook als de emotionele lading van die golf traumatisch is en je in een overlevingsreactie schiet. Als je overspoeld raakt wil je immers zo snel mogelijk kunnen ingrijpen, jezelf kalmeren, weer rustig worden vanbinnen.



OEFENING: JE RITME BENOEMEN

In deze oefening kies je voor jezelf een laagdrempelige, eenvoudige ritmische handeling die jou reguleert en je zenuwstelsel kalmeert. Die probeer je uit. Dat ritme geef je vervolgens een naam zodat anderen en jijzelf je er indien nodig aan kunnen herinneren.

Voorbeelden van ritmische handelingen die emotioneel ondersteunend kunnen zijn:

- Bewust ademen: volg de beweging van je ademhaling in je borstkas. Adem iets langer uit dan in. Ondersteun

het ritme van je ademhaling door te tellen, voor de duur van je in- en uitademing. Of bedenk een kalmerende zin en herhaal deze tijdens het ademen, bijvoorbeeld 'ik ben rustig' of 'het komt goed'.

- Jezelf ritmisch aanraken: streel zachtjes met je hand over je hartstreek, dij of onderarm of leg je armen gekruist over je borst en tik je schouders afwisselend aan. Je kunt ook je vingertoppen een voor een zacht tegen elkaar aan duwen of met je ene hand de vingers van je andere hand een voor een even vasthouden.
- Zingen, neuriën, brommen, mediteren, bidden: kies liedjes, zinnen of geluiden die makkelijk te herhalen zijn of laat een klank, bijvoorbeeld 'Ohm' ontsnappen uit je borstkas bij elke uitademing.
- Dansen, bewegen, springen, je strekken, op één been staan of je evenwicht ritmisch verplaatsen van het ene op het andere been.
- Ritmische geluiden maken met een rammelaar, een trom, je vingers of twee stokjes.

Moge je de troost die je vindt delen en doorgeven zodat je lied deel wordt van de grotere melodie van de aarde en alle levende wezens.

Test bovenstaande voorstellen uit en kijk welke andere, eenvoudige handelingen je te binnen schieten. Misschien help je jezelf bij stress al met ritmische handelingen zonder dat je je ervan bewust bent of ken je gelijkaardige ondersteunende oefeningen en ga je daar weer mee beginnen.

Het is niet de bedoeling dat het door jouw gekozen ritme je afleidt, je uit het hier-en-nu haalt of je verdriet overstemt of wegduwt. Integendeel, de ritmische handeling zou je emotionele ritme moeten ondersteunen, er een bedding aan geven zodat je erbij kan blijven zonder in paniek te raken.

Benoem de handeling die voor jou goed werkt.

Als je samen met anderen rouwt kun je deze info met elkaar delen.

Schrijf de naam van jouw ritmische handeling op een briefje. Dat kun je in je binnenzak of portefeuille stoppen, boven het aanrecht in je keuken of boven je bed hangen, of aan de spiegel in je badkamer vastmaken — zo herinnert het briefje je regelmatig aan je eigen hulpmiddel bij stress.

Voorbeelden

Bert en An weten van elkaar dat voor Bert springen en voor An een hand op haar hart leggen regulerend werkt.

Op Lottes rouwplek stond lange tijd een kaartje met daarop het woord 'ademen'.

Als Sarah het te moeilijk kreeg, ging zij wandelen en zei in haar hoofd de volgende zin op: 'Onder mij de aarde, naast mij de bomen en boven mij de hemel.'

Je merkt het al: eenvoud is de sleutel.

ROUW IS NOOIT 'AF'

Rouw is nooit 'voorbij' als in 'het verlies is ongedaan gemaakt'. Er is geen terug naar de tijd voor je verlies, naar wie je was voor iets weg of verloren was. Verlies blijft verloren. En vergezelt je verder, ontwikkelt met je mee: nieuwe aspecten van het verlies komen tevoorschijn, het verlies neemt andere vormen aan of legt onvermoede delen van je ziel en karakter bloot.

Stel dat je als twintiger rouwt om een stuk natuur — een gekapte boom of een afgebrand bos. Dan is het goed mogelijk dat je tien jaar later opnieuw om hetzelfde stuk natuur rouwt omdat de gedachte dat je pasgeboren kind deze boom nooit zal zien je opnieuw extreem verdrietig maakt. En misschien rouw je tien jaar later nog eens om dezelfde boom omdat je plots beseft dat je van



VERDRIET

verdwijnt niet,
slijt niet,
MAAR ONZE
BEDDING kan groeien,
uitdeinen



...
en onze
BEKWAAMHEID
om IN en UIT ROUW-
momenten te
stappen kan
verbeteren



die bijzondere plek niet eens een foto hebt en je boom daardoor helemaal in de vergetelheid dreigt te raken.

Het is heel natuurlijk dat beduidende verliezen ons levenslang begeleiden.

Het verdriet dat met levenslang verlies gepaard gaat, wordt niet minder of kleiner. Verdriet slijt niet. Wat wel verandert is onze vaardigheid om in en uit rouwmomenten te stappen, ons vermogen in het pendelen tussen de polen. Ook onze zelfkennis, onze zelfregulatie en onze kennis en vaardigheid om troost te zoeken en te vinden kan tijdens ons rouwproces groeien.

Het rouwproces kan vergeleken worden met een innerlijk landschap dat we ontdekken, leren kennen: in het begin ligt onze focus uitsluitend op het koude bergmeer, de zwarte vijver of het troebele moerasland, maar met de tijd nemen wij ook de oevers en wijdere omgeving van deze nare plekken in ons op. We ontdekken gras- en heuvellandschappen in de buurt van het donkere water. Het gebied waarin we met ons verdriet vertoeven wordt zo groter en diverser, we stuiten op mogelijkheden om uit te rusten — onze bedding groeit, dijt uit.

De volgende oefening kun je in je woning doen of in je innerlijk landschap of in allebei.

OEFENING: JE ROUWPLEK INRICHTEN

Waar en wanneer kun jij ongestoord rouwen?

*We wensen
je een veilige
rouwplek toe
waar je ritme
vindt en
troost.*

Je rouwplek kiezen en inrichten

Ken je een beschutte plek buiten, in je tuin of verderop in het bos die als rouwplek zou kunnen dienen? Of maak je liever een rouwnest in je slaapkamer?

Als je ervoor kiest om een imaginaire rouwplek in te richten, verken dan de oevers en omgeving van jouw water. Op de

door jou voor rouwmomenten gekozen plek leg je vervolgens een deken, schapenvel, tapijt of iets anders neer. Zo is je plek gemarkeerd.

Als je een ruimte gebruikt die ook nog andere functies heeft, is het goed je rouwplek extra te markeren. Rouwen in je slaapkamer doe je het best op een aparte bank of met een speciaal voor het rouwen uitgekozen rouwkussen en -deken. Van een commode, schoorsteenmantel of bureau maak je een rouwplek door daar een voor het rouwen uitgekozen kleed te leggen, daarop symbolische voorwerpen te plaatsen samen met bijvoorbeeld een kaars die je alleen brandt tijdens je rouwmomenten.

Rouwen op je rouwplek

Rouwen kan op twee manieren:

1. Uitdrukking geven aan je verdriet: bijvoorbeeld huilen om wat je verloren hebt, afscheid nemen van wat niet meer is;
2. Je verlies eren: de herinnering aan wat je verloren hebt koesteren, dankbaar zijn om wat was.

Je kunt je rouwplek spontaan bezoeken, als je de behoefte voelt, of je kunt jezelf een ritme opleggen, bijvoorbeeld de eerste zondag van de maand van twee tot drie uur neem ik voor mezelf 'rouwtijd'.

- Maak je rouwplek rouwklaar: spreid je deken of kleed, steek de kaars aan...
- Geef jezelf genoeg tijd.
- Sta bewust stil bij je verlies.
- Laat je emoties stromen; alle emoties zijn oké.
- Schrijf eventueel in een boekje op wat je voelt.
- Voeg ritmische handelingen toe aan je rouwmoment.
- Voel je je overspoeld? Focus op je bedding. De natuur om je heen, de deken om je schouders, de plek waar je zit, je billen op de stoel, je voeten op de grond — heroriënteer je in het hier-en-nu.

- Stop met rouwen als je je rustiger of vrediger voelt, je erg moe wordt of als je tijd om is.
- Drink een glas water of thee, en eet iets — dat helpt je lichaam te bekomen van de inspanning.
- Schenk jezelf rust en troost in de uren na het rouwen.
- Als je wilt, deel dan met iemand wat je hebt beleefd — dat kan gewoon met een sms'je.

Voor een spirituelere invulling kun je een altaar bouwen: je rouwplek aanvullen met voorwerpen die kracht, ondersteuning of troost symboliseren. Bijvoorbeeld, een foto van je lievelingsplek in de natuur, een kaars, een kralenketting, keien, vogelveren, bloemenzaden... en in gesprek gaan met de krachten in deze voorwerpen: jezelf voorstellen, om toestemming en ondersteuning vragen, een lied zingen, een dankwoord uitspreken.

Voorbeelden

David rouwt onder zijn rouwdeken op bed. Nadien neemt hij een douche en dankt het water voor zijn reinigende kracht. Vervolgens deelt David in een rouw-whatsappgroepje een kort bericht. Meestal krijgt hij dan een virtuele knuffel retour.

Heiko rouwt het liefst diep in het bos of, als het niet anders kan, in een verwilderd stuk van zijn tuin. Als hij gaat rouwen neemt hij zijn rouwsteen mee. Het uit- en weer inpakken van de steen markeert het begin en het einde van zijn rouwmoment. Na het rouwen neemt hij vaak nog tijd voor een wandeling of doet wat lichte tuinarbeid.

De rouwplek van Lou is een imaginaire tent op een zandige oever. Als Lou wil rouwen, bedekt Lou Lou's hoofd met een hoodie of sjaal zodat Lou zich makkelijker kan focussen op Lou's innerlijk wereld. Als Lou Lou's kap afgezet heeft en iets heeft gedronken kan Lou weer de wereld in.

TROOST

Hoe we rouw beleven is erg persoonlijk. Hetzelfde geldt voor troost: wat voor de een troostend is, maakt voor de ander geen verschil. Hoe ziet troost eruit voor jou? Wat geeft jou troost? Doet troost je verdriet verdwijnen? Of bedekt troost je pijn — als een zachte deken eroverheen? Hoelang is het geleden dat jij iemand anders troostte en wat deed je toen precies? En heb je jezelf wel eens getroost? Of in een landschap troost gevonden?

Troost tovert verdriet niet weg: troost geeft een tegengewicht. Hoe groter de pijn die we voelen, hoe meer zachtheid, warmte, verbinding en vreugde we op de andere kant van onze weegschaal moeten leggen om in evenwicht te blijven.



Vaak gunnen we onszelf geen troost, maar verharden we, gaan uit verbinding en zijn hard voor onszelf. Om jezelf (en ook anderen) te kunnen troosten is zelfcompassie nodig: mildheid voor je eigen persoon. Met mededogen naar jezelf kijken. Je over jezelf ontfermen: naar je behoeften luisteren, ze eerbiedigen. De behoefte aan troost kan vaak puur lijfelijk gevoeld en ingevuld worden: een glas water, een kop thee, een handvol snoep of noten, een knuffel, een dutje of een warme douche — al deze dingen kunnen

troostend zijn. Ook schoonheid in de vorm van kunst en muziek of in de vorm van een landschap, dier of stukje natuur kan troostend zijn.

Jezelf troosten is voor veel mensen moeilijker dan rouwen. Toch is troost toevoegen aan je rituelen erg belangrijk: rouwen is erg vermoeiend, daarna hebben we rust, troost en warmte nodig.

OEFENING: JE OEVER UITDEINEN EN TROOST PLANTEN

In deze oefening nodigen we je uit troostende elementen toe te voegen aan je innerlijke rouwlandschap.

Ga gezellig zitten of liggen op een plek van jouw keuze.

Adem bewust en/of maak gebruik van je ritmische handeling om helemaal tot rust te komen. Zet eventueel wat zachte muziek op.

Sluit je ogen en ga in je verbeelding naar je innerlijk landschap, ga aan de oever van het water zitten dat jouw verdriet symboliseert.

Blijf op een gezonde afstand van het water: je bent hier vandaag niet om te rouwen.

Kijk rond, verken de omgeving, bedenk wat er in dit gebied groeit, leeft en aanwezig is.

Ga op zoek naar wat troostend is in je landschap.

Misschien zijn er al troostende elementen in je landschap aanwezig. Misschien moet je eerst iets zaaien, planten of op een andere manier vormgeven. Misschien moet je meerdere keren terugkomen om uit te vissen wat je graag zou willen toevoegen aan je landschap. Ga voor inspiratie eventueel

terug naar de oefeningen waarin je je eigen natuurverbinding vorm hebt gegeven.

Voor een spirituelere invulling kun je ook hier weer in gesprek gaan met het landschap om je heen: met de oerelementen die daar aanwezig zijn of de imaginaire wezens die daar misschien wonen. Stel jezelf voor, vraag om toestemming en ondersteuning voor je zoektocht naar troost, zing een lied, spreek een dankwoord uit.

Voorbeelden

Lotte plantte aan de oever van haar denkbeeldige rouwplek een boom, met wortels die tot diep in de aarde reiken en een warme, veilige bedding vormen.

Lou heeft naast Lou's tent een kleine vuurplek ingericht, inclusief een op hete kooltjes pruttelende theepot.

Enno zoekt troost bij een grote wollige knuffelhond.

WAAROM ZIJN DEZE OEFENINGEN GOED VOOR MIJ?

Deze oefeningen geven je bij het rouwen meer controle. Ze helpen je niet overspoeld te raken, niet te verdwijnen in je pijn of verdriet.

Door je ademhaling te ondersteunen en gebruik te maken van ritmische handelingen, krijg je meer grip op je zenuwstelsel en lukt het je hopelijk beter om relatief rustig te blijven.

Het inrichten van een rouwplek helpt om je rouwmomenten qua tijd en plaats af te bakenen. Je rouwmomenten steeds weer op dezelfde manier kaderen en uitvoeren, en er een persoonlijke gewoonte, gebruik of ritueel van maken geeft je een vorm van toezicht op de intensiteit en het ritme van je rouwproces.

In plaats van (angst voor) overspoeling, versterken deze oefeningen je eigen zeggenschap over je rouw. Zelf vorm geven aan en instaan



voor troost en zelf je eigen bedding vergroten zorgt ervoor dat je medeontwerper, cocreator wordt van je fysieke of imaginaire rouwplek.

De spirituele aanvullingen bij de oefeningen nodigen je uit om in gesprek te gaan met natuurelementen, landschappen, krachten en wezens op een manier die jouw natuurverbinding versterkt. Je relatie met de natuur wordt zo wederkeriger en dat komt je gevoel van verbondenheid met diezelfde natuur ten goede.

WAT ALS IK ROUW OM IETS WAT NIET VAN MIJ IS?

Het kan gebeuren dat je in een rouwmoment begint te twijfelen aan waar je nu eigenlijk om rouwt: dat je bijvoorbeeld van het ene verlies in het andere valt en op den duur niet meer weet of waar je om rouwt nog iets met jezelf te maken heeft.

Zeker bij natuurverlies, intergenerationeel trauma of systemische onderdrukking komt het regelmatig voor dat we lijken te rouwen in de plaats van andere mensen. Of dat we rouwen om iets wat ver weg (buiten onze eigen context) of lang geleden (voor onze eigen tijd) verloren is gegaan. Dat is niet zo vreemd — ieder van ons maakt immers deel uit van meerdere verhalen: persoonlijke, familiale, maatschappelijke en geschiedkundige verhalen. In sommige verhalen spelen we de hoofdrol en in andere zijn we slechts nevenpersonages, figuranten of toeschouwers. Rouwen om dergelijk verlies is oké. Ook rouwen om verlies dat moeilijk in woorden te vangen is of abstract lijkt is oké. Soms rouwen wij als eerste of als enige — ook dat is oké.

Wij rouwen om wat ons raakt: elk verlies dat raakt is rouw-materiaal.

Begin ook hier met het verlies aan te kijken. Vervang ‘Dit heeft niets met mij te maken, ik kan hier beter niet mee bezig zijn’ door ‘Dit lijkt niet direct iets met mij te maken te hebben, maar het raakt me, dus rouw ik erom’.

AFSLUITENDE WOORDEN BIJ DIT HOOFDSTUK

Doe de oefeningen niet slechts een enkele keer: regelmatig rouwen maakt je vaardiger in het begeleiden van je eigen rouwproces. Je leert je zenuwstelsel makkelijker reguleren en ontdekt wat je troost geeft.

Rouwmomenten kunnen veel houvast geven wanneer je ze herhaalt en een vaste plaats geeft in je leven. Ook je bedding, je natuurverbinding heeft regelmatige aandacht nodig: ga terug naar het vorige hoofdstuk als je daar behoefte aan hebt.

In het begin voelt het heen en weer pendelen tussen rouwen en verder leven vaak houterig: de overgangen tussen je rouwplek en je leven van alledag of tussen een rouwgolf in je lijf en het to-do-lijstje op de keukentafel kunnen erg bruut zijn.

Maar oefening baart kunst: het is mogelijk om mét natuurtrauma te leven in plaats van er alleen maar onder te lijden. We wensen het je van harte toe.

we hebben de nacht nodig
om de sterren te zien
iets nodig
om te zien waar rouw is
niet eens de zon voor de kleur van alles maar
zuiver inktzwart duister
een schoot voor hemellichaamlicht

iedereen die ooit leefde
heeft minstens één keer naar de maan gekeken
hulde van blijdschap
lachte van verdriet
vond er een schoot
voor wat overblijft

de wetten van de fysica vallen
minder is meer
de zon schijnt altijd
alleen soms gedempt door dekens en dan nog
de zee gaat niet onder
koudvuur brandt
verlies blijft verloren
troost troost niets weg
al doet het wel
liquide treurnis

wanneer onze vrije natuur waarmee we wederzijds
verder zouden leven
een rouwlandschap wordt
waarin we een schoot maken
om uit te rusten van gemis
aan heelal
komen tranen
in rouwgolven over reeds waterland
vriendschap met onze aarde legt een bedding
aan de oever van verdriet in de grond
van ons tedere hart

waar eenvoud siert
we hebben alleen nodig wat er is
alles wat we nodig hebben, is er
een schoot voor wat overblijft

we hebben de nacht
om de sterren te zien
en we hebben iets
dat het zwart tussen de sterren verlicht
om te zien waar rouw is
onze vrije natuur
haar voortdurend hemellichaamlicht

JM



‘When things fall apart and we can’t get the pieces back together, when we lose something dear to us, when the whole thing is just not working and we don’t know what to do, this is the time when the natural warmth of tenderness, the warmth of empathy and kindness, are just waiting to be uncovered, just waiting to be embraced.

This is our chance to come out of our self-protecting bubble and to realize that we are never alone. This is our chance to finally understand that wherever we go, everyone we meet is essentially just like us. Our own suffering, if we turn toward it, can open us to a loving relationship with the world.’

Taking the Leap

Pema Chödrön

Rouw koesteren

ROUWNATUUR, ROUWCULTUUR

Hoe zou het zijn als rouwen ‘gewoon’ was? Als we minder angst zouden hebben voor pijn en verdriet? Als we ons comfortabeler zouden voelen in de buurt van rouw? Als we makkelijker met onze eigen en ander-mans rouwervaringen zouden kunnen omgaan? We zouden rustig en met vertrouwen aan een waterkant kunnen zitten en ons of ander-mans verdriet met vertrouwen kunnen verwelkomen, kunnen omarmen. Misschien zouden we wel tot de conclusie komen dat rouwen bij ons hoort, dat wij dat kunnen — rouwen, dat rouwen in onze menselijke natuur verankerd zit.

Hoe zou het zijn om op de vraag ‘Hoe gaat het?’ te durven antwoorden: ‘Ik ben triest, intriest.’ ‘En ik wil er niet over praten, of juist wel — als mijn verdriet er maar mag zijn, als mijn verdriet maar mag bestaan.’ Of: ‘Mijn verdriet is niet leeg, mijn verdriet krioelt van leven; en in dat wat meetrilt met mijn verdriet vind ik troost.’ Of: ‘Als ik in mijn innerlijk landschap ben, adem ik de blauwe lucht in die boven het water hangt en luister naar de wind en de vogels en dan voel ik me beter — ik verblijf daar graag, af en toe, een tijdje.’ Misschien ken jij dat ook: na een groot verlies het

gemis voelen en in dat gemis de warmte en de liefde voor en van wat je verloren bent.

Leren rouwen maakt ons zachter en wijzer. Ons hart is als een spons: om niet uit te drogen heeft het af en toe een bad vol tranen nodig. Gun jezelf je rouw. Gun jezelf de tijd en troost die nodig is om te bekomen van verlies. Je eigen rouwproces doorlopen opent bovendien deuren naar andermans verdriet en andere vormen van troost: herkenning helpt bij het bieden van begrip en steun. Samen rouwen verbindt mensen. En bij natuurtrauma verbindt rouw ons met meer dan alleen andere mensen: bij natuurtrauma verbindt rouwen ons ook met de natuur, kunnen wij samen met de natuurwereld rouwen.



Hoe doe je dat, niet alleen rouwen om maar mét de natuurwereld? Kunnen we een landschap troosten? Kunnen we olifanten door verdriet begeleiden? Kunnen we een boom bijstaan in diens laatste uren, laatste winter, laatste jaren? Hoe zien rouw en troost eruit in een dorp met een vervuilde beek? Wat als die beek huilt, buiten haar spreekwoordelijke oevers treedt?

Deze voorbeelden zijn niet louter poëtisch bedoeld. Een spirituele invulling kan erg betekenisvol, zeer passend zijn bij natuurtrauma. Maar de wereld heeft ook ons handelen nodig: sigarettenpeuken

op een strand mediteer je niet weg. Wel kan het oprapen ervan gepaard gaan met een groet, een wens, een intentie, een gebed. Een hittezoemer kun je niet 'weg' rouwen, maar een boom begieten kan helend zijn — voor die boom én voor jou. Bewust, actief, zichtbaar rouwen mag als zodanig worden benoemd: een bos aanplanten kan een rouwritueel zijn.

Rouw cultiveren en rouw koesteren kan op veel verschillende manieren. In dit laatste hoofdstuk geven we je drie oefeningen mee die bijzonder geschikt zijn om samen — in een groep, met familie, vrienden, kennissen of collega's te doen. Zo kun je meebouwen aan een rouwcultuur: een wereld waarin natuurtrauma mag bestaan en rouwen om natuurverlies kleur en betekenis krijgt.

ROUWMOMENTEN FEESTELIJK INBEDDEN

Rouwen kan op veel verschillende manieren. Kan rouw ook de vorm aannemen van een feestje? Ja, soms wel.

Rouwen kan bijvoorbeeld plaatsvinden tijdens een feest waarin we het leven in al zijn aspecten vieren: licht en donker, geel, rood, blauw, zwart en grijs — alle kleuren van de regenboog. Een feest waarin naast vreugde ook plaats is voor verdriet. Omdat verdriet en vreugde twee kanten van een en dezelfde medaille zijn: ons mens-zijn.

Veel bekende feesten bevatten rituele elementen. Verjaardagsfeestjes, huwelijken, afscheidsfeestjes of housewarmingfeestjes: ze verlopen vaak volgens een vast stramien. Het zijn goed ingeburgerde ritën: wie een uitnodiging krijgt weet wat hem, haar of hun te wachten staat.

In de volgende oefeningen krijg je manieren aangereikt om rouwmomenten feestelijk in te bedden. Het rituele karakter van de oefeningen geeft je houvast en helpt je om ruimte te maken voor zowel levensvreugde als verdriet.

Moge je begeleiding bij het rouwen vinden zodat je je verdriet niet alleen hoeft te dragen.

Een tip vooraf: maak werk van een heldere uitnodiging. Zoek het juiste midden tussen enerzijds tijdsindeling en verwachtingen, en anderzijds speling en spontaneïteit. Geef je genodigden op voorhand al iets van houvast en voorvreugde mee. Schrijf en herschrijf: je intenties aanscherpen gaat goed samen met het formuleren van een uitnodiging.

OEFENING: EEN EREMAALTIJD HOUDEN VOOR JE VERLIES

Ken je die filmscène waarin een portie chocolade-ijs ervoor zorgt dat liefdesverdriet voor even wordt vergeten?

Een eremaaltijd verlost ons niet van ons verlies, maar geeft ons wel de gelegenheid om onze gevoelens en herinneringen met anderen te delen. Dat is troostend. Ook spijs en drank zijn een vorm van troost. En eten en drinken reguleren: ze aarden en brengen tot rust.

In deze oefening organiseer en houd je een eremaaltijd voor je verlies.



de liefde
voor en van
wat je
verloren
bent

Je kunt dit alleen doen of samen met anderen. Als je het samen doet kun je één verlies in de vorm van eenzelfde maaltijd voor alle genodigden centraal stellen of kan ieder zijn eigen verlies meebrengen in de vorm van een schotel voor een gezamenlijk buffet.

Leg een datum en plek vast

Misschien lijkt een ontbijt in de tuin op een mooie zomerdag je passend. Of een moment in de late herfst, een keuze die goed aansluit bij oude tradities als Allerheiligen, Samhain of Halloween — feesten waarbij voorouders en geesten een centrale rol spelen.

Bereid je eremaaltijd voor in een gewijde sfeer

Bereid je eremaaltijd voor in een gewijde sfeer, bijvoorbeeld in stilte en bij kaarslicht. Ook zachte muziek, het weren van alledaagse besognes en gesprekken in de uren voorafgaand aan je eremaaltijd, of je voorbereidingen starten met een intentie of gebed, dragen bij aan een passende sfeer. De bedoeling is dat je tijdens het bereiden van je eremaaltijd je leven van alledag loslaat, je voorbereidt op het rouwmoment.

Deel tijdens je eremaaltijd je verlies

Tijdens een eremaaltijd zijn de gerechten zelf vaak een goede aanleiding om over verlies te vertellen. Spreek als je alleen bent hardop je verlies uit, vertel je verhaal, geef betekenis aan de door jou bereide maaltijd. Als je met meerdere mensen samenkomt, geef dan aan iedereen dezelfde spreektijd.

Voor een spirituelere invulling kun je voorafgaand aan de maaltijd om ondersteuning vragen, bijvoorbeeld aan de elementen of andere wezens. Misschien wil je de aarde bedanken voor het voedsel dat op tafel ligt en deze eremaaltijd mogelijk maakt.

Voorbeelden

Lou hield samen met anderen een eremaaltijd voor de feministen en activisten die hun inspireren. Voor deze avond

werd nagezocht wat de lievelingsgerechten van de te vieren vrouwen waren en die werden bereid. Deze zoektocht leverde fijne, bijkomende verhalen op.

Bert en An houden elk jaar in de herfst of winter een eremaaltijd voor hun verliezen, voor wat niet meer is. Hun zoon Nino bracht de eerste keer dat hij actief deelnam aan de ronde een worteltaart met tijgerstrepen mee, het jaar nadien een dinosauriërtaart.

Lotte bereidde dit jaar op Allerzielen erwtensoep: ter ere van haar vrouwelijke voorouders en de natuurverbinding die met deze vrouwen verloren ging.

TEN DIENSTE VAN ROUW HANDELEN

Rouw ligt soms ook aan de basis van betekenisvol handelen: rouw zet aan tot actie.

Een bosplantactie bijvoorbeeld is een ideale setting voor een rouwritueel. Op voorwaarde dat tijdens de actie niet alleen gefocust wordt op het planten van hoop, maar ook plaats ingeruimd wordt voor de pijn en het verdriet dat aan de actie ten grondslag ligt. Het is omdat wij bomen verliezen dat wij nieuwe bomen planten. Een bosplantactie is een rouwmoment: een gelegenheid om erkenning en steun te geven aan mensen die lijden onder natuurtrauma en van daaruit (misschien) richting hoop en toekomst gaan.

Rouwen en actie ondernemen sluiten elkaar niet uit, sterker nog: rouw en actie gaan hand in hand, ondersteunen en versterken elkaar.

Een eremaaltijd bereiden, een bos planten, een krans bloemen neerleggen: bewust en actief rouwen kan op veel manieren. Naar je eigen invulling van rouw zoeken helpt om heen en weer te pendelen tussen je rouwplek en je leven van alledag. Ga daarin niet

op zoek naar wraak, vergelding of straf—maar gebruik je rouw om je eigen waarden uit te dragen en ernaar te leven. Versterk en ondersteun jezelf door erkenning te geven aan wat je belangrijk vindt en van daaruit actie te ondernemen.

Een tip vooraf aan deze oefening: leg jezelf geen druk op, probeer niet dé handeling bij uitstek te vinden die bij jouw rouw past. Ten dienste van rouw handelen hoeft zich niet te vertalen in grootste gebaren of levenslange missies.

OEFENING: EEN DRIJFVEER MAKEN VAN JE ROUW

Moge je rouwen als deel van je eigen natuur ontdekken.

Ken je dat? Na een heftige huilbui kijk je plots anders naar de wereld, alsof je tranen je ogen hebben gewassen en je nu een heldere blik hebt.

In deze oefening nodigen we je uit om na een rouwmoment jezelf de volgende vraag te stellen: Welke actie zou mijn verdriet recht doen?

Kies een mooi blad papier

Schrijf er de volgende opdracht op:

Wat als ik
het verdriet/de woede/de onmacht/de schaamte
die met mijn verlies gepaard gaan
zou omzetten
in een actie/een alledaagse handeling/iets zichtbaars?

Schrap of vervang de woorden die niet bij jou passen. Houd ruimte voor je antwoorden over op het papier. Rol het papier op of vouw het op en leg het klaar op je rouwplek.



BEZOEK JE (IMAGINAIRE) ROUWPLEK

Doe nog eens de tweede oefening uit het vorige hoofdstuk: bezoek je rouwplek. Neem de tijd om uitdrukking te geven aan je verlies of je verlies te eren én geef jezelf troost.

Ontrol je papier

Ontrol je papier en lees je opdracht. Noteer alle antwoorden die in je opkomen op je papier. Je antwoord hoeft geen logische tekst te zijn, het kan ook een tekening, een losse woordenwolk of een brief zijn.

Misschien springt er één antwoord uit, misschien ook niet. Misschien weet je onmiddellijk welke actie je aan je rouw wilt verbinden, misschien zijn je antwoorden eerste, relatief vage bronnen van inspiratie.

Herhaal deze oefening op andere rouwmomenten, of reflecteer er tussendoor over — tot je antwoorden concreter worden.

Voorbeelden

In de tuin van Heiko, Kathleen en Kim staat sinds kort Heiko's antwoord op bovenstaande opdracht: een yurt waarin gerouwd en overnacht kan worden. Een deel van de inkomsten gaat naar een stichting die onderzoek doet naar gezonde bodems, humus en regeneratieve landbouw.

Toen in 2020 weer grote delen van het Amazonewoud in vlammen opgingen, organiseerde Catalina een grote kunst-tombola en ondersteunde zo de stichting Amazon Watch.

Sarahs buurman gaat elke dag met zijn hond wandelen en heeft altijd een emmertje mee met daarop 'Missie: 100 peuken per dag'.

David's acties zijn vaak voornemens om iets *niet* meer te doen of te minderen: bijvoorbeeld geen snijbloemen meer kopen op moederdag.

Sarah maakte een mindmap van haar antwoorden en hing deze boven haar bureau ter inspiratie voor haar zoektocht naar een nieuwe job.



SAMEN MENS ZIJN, SAMEN ROUWEN

*Moge anderen
je verlies mee
koesteren,
er getuige van
zijn en je troost
bieden.*

Samen rouwen kan een zeer bijzondere ervaring zijn én rouw gewoner voor je maken.

Misschien verbaast het woord 'gewoner' in deze context. Maar toch is dat precies waar het om draait: rouwen als een normale, menselijke, natuurlijke bezigheid.

Natuurlijk kan rouwen ook krachtig zijn, of helend of bevrijdend. Maar dat hoeft niet. Rouw moet vooral uit de taboesfeer worden gehaald: ons verdriet mag er zijn, is welkom, mag een plek krijgen in ons hart en in onze huizen. Rouwen om verlies moet niet worden weggestopt of opgespaard. Rouwen om verlies hoort bij het leven.

Samen rouwen maakt het gewoner: iemand anders zien huilen en snotten helpt ons om dat ook te doen, helpt ons om rouw in al zijn vormen te accepteren, helpt ons compassie te hebben met onszelf en anderen. Samen rouwen helpt ons om elkaar te zien: we zijn allemaal mensen die met verdriet en verlies proberen om te gaan. Laat ons daarin solidair zijn met elkaar, elkaar steunen.

Een gezonde rouwcultuur is als een stevige voedingsbodem voor onze eigen relatie met verlies. Zelfs één enkel moment van gezamenlijk rouwen kan ondersteunend zijn of blijvend houvast geven aan de deelnemers. Omdat samen rouwen de eenzaamheid, schaamte en angst die nog al te vaak aan individueel rouwen vasthangt, vermindert.

Een tip vooraf aan deze oefening: doe deze oefening niet alleen. Vraag een of meerdere familieleden, goede vrienden en dichte kennissen om jou in deze oefening te ondersteunen. Niet iedereen in je gezelschap hoeft evenveel ervaring, tijd of bedding te hebben als jij — erbij, aanwezig zijn is voldoende. Bespreek de oefening op voorhand: lees samen de aanwijzingen door. Neem het thema spanningsregulatie via ritme in je voorbereiding op, deel eventueel enkele oefeningen.

OEFENING: EEN ROUWCIRKEL HOUDEN

Ken je dat? Als één weloverwogen vraag de juiste snaar raakt en de hele avond zich vult met persoonlijke verhalen en diepgaande gesprekken?

In deze oefening hou je samen met anderen een kringgesprek over wat je mist in je leven.

Leg een datum en plek vast

Kies een moment en een plaats waar jullie ongestoord in een kring kunnen zitten. Zo kunnen alle deelnemers elkaar goed zien en horen. Leg midden in de kring iets moois neer, iets waarop de blikken van de deelnemers kunnen rusten — een boeket bloemen, een schaal water of iets anders wat voor jullie van betekenis is.

Zorg voor gezelligheid en de volgende dingen:

- Warm licht
- Een spreekstok of spreekvoorwerp, bijvoorbeeld een gladde steen die goed in de hand past
- Voor iedere deelnemers een comfortabele zitplaats, dekens en kussens
- Voor iedere deelnemer een rammelaar of een set stokjes
- Thee en water
- Zakdoeken

Aankomen

Neem de tijd om elkaar te begroeten, om aan te komen. Misschien willen jullie van start gaan met een kort stiltemoment, een kleine meditatie of wat strekoefeningen.

Overhandig de meegebrachte rammelaars of stokjes aan de deelnemers en bespreek kort het belang van zelfregulatie: vraag hun om tijdens de rouwcirkel hun eigen ritme te ondersteunen.

Voor een spirituele invulling kun je jullie verbinding met de plek, de natuurelementen of de seizoenen benoemen en deze krachten uitnodigen om jullie rouwcirkel te ondersteunen.

Afspraken

De volgende afspraken zorgen voor houvast en veiligheid, bespreek ze in de voorbereiding en herhaal ze ter plekke:

- Het spreekvoorwerp geeft aan wie spreekt.
- De spreker wordt niet onderbroken: onderbreek niet en laat vragen, commentaar en grapjes achterwege.
- Ieder heeft een gelijke spreektijd: vijf à zeven minuten per persoon is ruim voldoende. Het is beter tijd te hebben voor een tweede rondje dan geen tijd meer voor de laatste persoon in de cirkel.
- Bepaal welke deelnemer de tijd bewaakt.
- Herhaal de regels rond het delen van verhalen en anekdotes uit deze rouwcirkel. De eenvoudigste regel is: alles wat in deze cirkel plaatsvindt, blijft in deze cirkel.

Open de cirkel

Vraag of alle aanwezigen akkoord gaan met de afspraken. Vraag of er nog iets belangrijks is vergeten. Vraag of jullie mogen starten.

Bijvoorbeeld:

Is elk van jullie akkoord met deze afspraken?

Zijn we nog iets belangrijks vergeten?

Kunnen we dan nu beginnen?

Ja?

Goed, dan is onze rouwcirkel nu open.

Wie wil kan nu ons spreekvoorwerp opnemen en beginnen.

De vraag van onze rouwcirkel is:

Wat mis jij het innigst in je leven (of in de wereld)?

Verplicht niemand tot spreken

Leg het spreekvoorwerp steeds weer in het midden neer. Zo krijgt iedereen de kans om te spreken op een moment dat goed bij hem/haar/hen past.

Gebruik ritme of klank om tussendoor tot rust te komen

Gebruik jullie rammelaars als het spreekvoorwerp wordt doorgegeven. Reguleer jezelf met ritme. Dit zorgt voor een adempauze tussen de verhalen.

Sluit de cirkel

Als iedereen de kans heeft gehad om te spreken en de tijd om is, sluit dan de cirkel met een dankwoord aan alle deelnemers. Als je koos voor een spirituele invulling, bedank dan ook de meer-dan-menselijke wereld.

Moge jullie samen-zijn jullie persoon, jullie menselijkheid en de meer-dan-menselijke wereld voeden en troosten.

Laat de avond in gezelligheid eindigen, stuur mensen niet direct naar huis, maar drink samen nog een kop thee, geef en ontvang troost, blijf nog even elkaars steun en toeverlaat.

Nazorg

Rouwen in het algemeen en in een rouwcirkel in het bijzonder kan een zeer intense ervaring zijn. De verbinding en erkenning die tijdens een cirkel gevoeld worden, kunnen omslaan in eenzaamheid en verdriet als de rouwcirkel voorbij is. Bespreek daarom kort wie wanneer bij wie terecht kan in de nasleep van de rouwcirkel. Houd contact met elkaar, plan eventueel een volgende bijeenkomst.

Voorbeelden

Bert nam na een vierdaags rouwvuur in kleine kring deel aan verschillende rouwcirkels. 'Ik voelde me welkom, ongeacht welk humeur ik had op dat moment; en na elke rouwcirkel voelde ik me zonder uitzondering beter, lichter en levendiger.'

Lou nam deel aan een online rouwcirkel die bestond uit drie avonden: een kennismakingsavond, de rouwcirkel zelf en een nabespreking/reflectieavond. 'Triest zijn staat voor mij sindsdien niet meer gelijk aan alleen-zijn. De herinnering aan de online rouwcirkel, aan de erkenning die ik toen kreeg en het gevoel gezien en gedragen te worden geeft me nog steeds houvast.'

Een greep uit de feedback op een reeks rouwcirkels georganiseerd door Lotte, Kathleen en Heiko: 'Wat me is bijgebleven? Mens mogen zijn en herkennen waar dat om draait: mens-zijn, menselijk zijn, samen-zijn. En leren dat mijn verdriet er mag zijn, dat ik stil mag zijn en dat de aarde er altijd is.'

WAAROM ZIJN DEZE OEFENINGEN GOED VOOR MIJ?



Alle oefeningen in dit hoofdstuk, behalve de laatste, zijn uitgeschreven voor individueel gebruik. Als je de oefeningen samen met anderen wilt doen, kun je ze aanpassen en met z'n tweeën, drieën of meer doen.

Voordelen van *alleen* aan de slag gaan: je eigen proces staat centraal. Als je onzeker of zoekende bent voelt dit erg veilig: je kunt op je gemak experimenteren, focussen op je eigen beleving, uitzoeken wat wel en niet werkt voor jou, zoeken naar de juiste woorden...

Voordelen van *samen* aan de slag gaan: de uitwisseling van ervaringen staat centraal. Samen met anderen de oefeningen doorwerken en deze ervaring met elkaar delen, draagt bij aan het erkennen en bekrachtigen van je rouw. Begrip en erkenning voeden ons mens-zijn: we voelen ons minder alleen met ons verdriet, voelen ons deel van een groep gelijkgestemden, voelen ons weer mens-tussen-de-mensen.

Luisteren naar de ervaringen van anderen is vaak ook erg inspirerend, en de kruisbestuiving in een groep zorgt vaak voor een mooie taakverdeling: een goed dankwoord uitspreken, een gepaste plek van samenkomst kiezen, ecologische kennis bezitten en delen — iedereen heeft zo zijn eigen sterkte.

En als je er wat natuurtrauma aangaat alleen voor staat: zoek iemand met wie je op zijn minst je leeservaring kan delen. Of iemand aan wie je dit boek kunt doorgeven. Bouw aan een nieuw

netwerk, zoek mensen op die ook met natuurtrauma en rouw bezig zijn.

Dit boek samen lezen kan erg verdiepend en gezellig zijn, dat wensen wij je toe.

WAT ALS IEMAND OVERSTUUR RAAKT?

Zelfs als je alle tips en stappen van de oefeningen nauwgezet opvolgt, kan het gebeuren dat iemand tijdens een rouwritueel onwel, benauwd, overstuur of overspoeld raakt.

Het is onmogelijk om van buitenaf te beoordelen of iemand op een gezonde rouwgolf meesurft, in een overlevingsreactie vastzit of overspoeld wordt door negatieve emoties.

Ga in contact met de persoon om wie je je zorgen maakt, vraag wat er aan de hand is, wat er gebeurt, wat hij, zij of hun voelen. Vraag om toestemming voor je reageert, voor je iets zegt, voor je een knuffel geeft of een zakdoek aanreikt. Bedenk dat wat jou kalmeert, troost of aardt niet per se voor een ander geldt. Vraag bij twijfel na bij de ander.

Het is oké als je geen antwoord hebt of niet weet hoe je iemand tot rust kunt brengen: de persoon zelf weet dat! Vraag wat je kunt doen, hoe je kunt ondersteunen. Als je zelf rustig blijft, je eigen zenuwstelsel kalm houdt en gewoon bij die ander kunt zijn, is dat al heel wat. Zelfregulatie en zelfcompassie zijn de basisvoorwaarden van gezonde coregulatie.

Als je geen antwoord krijgt op je vragen, help de persoon in kwestie dan door hem, haar of hen op te roepen rustig in en uit te ademen, de grond onder zijn, haar of hun voeten te voelen, terug te vallen op zijn, haar of hun ritme.

Tot slot: ook hier is nazorg belangrijk. Een nare beleving in een rouwcirkel kan leiden tot schaamte achteraf. Tranen en andere

dramatische of sentimentele reacties gaan vaak gepaard met gêne. Als we niet spreken over dergelijke reacties, of ze toedekken met grapjes, groeit de schaamte en wordt onze ervaring taboe: laat dit zeker niet gebeuren!

Waardering en erkenning zijn het tegengif bij uitstek voor gevoelens van onzekerheid en schaamte. Spreek daarom in de nasleep van nare ervaringen bijvoorbeeld een zin als deze uit: 'Weet je nog toen, in onze rouwcirkel... Dat was bijzonder. Ik was toen bij je, heb je gezien, heb je zo goed als ik kon ondersteund. Ik heb dat graag gedaan. Dank je wel dat je je zo hebt laten zien, dank je wel voor je vertrouwen.'

AFSLUITENDE WOORDEN BIJ DIT HOOFDSTUK

Dit laatste hoofdstuk gaat diep. De oefeningen zijn niet vrijblijvend. Misschien heb je ze alleen gelezen, ze (nog) niet uitgevoerd, en dat is oké. Misschien heb je de oefeningen wel gedaan, misschien vond je rouwgenoten en hebben jullie samen gerouwd. Misschien leek het samen rouwen meer op een gezamenlijke struikeling. Misschien heb je er nog steeds iets aan.

Wij hopen dat je in dit boek de nodige pleisters vindt om met de verwonding van natuurtrauma om te gaan. Én dat je tijdens het verzorgen van je wonden op krachten komt, weer op kunt staan, klaar om verder te gaan, klaar om verder te leven.

Planeetpijn is in onze tijden een gegeven, maar in onze zoektocht naar troost en veerkracht kruisen onze wegen, komen we elkaar tegen. Ook wij misschien, auteur en lezer. Tot ziens, graag — liefst op deze aarde!

hoe kan ik een landschap troosten

kan ik iets
met mijn tranen
mijn ogen wassen

meetrillen als ze droef is
verdriet verwelkomen
het zien opwellen, het zien verwelken

het mag een plek krijgen
in onze wouden
mild
wild
in een cirkel van rouwgenoten
waar ik stil mag zijn
waar wij dat kunnen, samen rouwen
het zit in onze natuur
aan de rand van een stijgende oceaan

ik heb het aan een boom gevraagd
hoe winter is
of hij zijn leven mist

'een deel van mij sterft als ik leven loslaat
laat het mij ook los
we zingen samen dank
om natuurverbonden verder te gaan
en dat de nieuwe zon komt
met bloesems

de rozen met fluweel
met glans de sapstroom
naar de hemel
lente winterslaap openbreekt
het leven ons tot zich neemt'

wat nog leeft weet wat dood is gegaan
wat dood is blijft
rouw
verteert

als je het eenmaal herkent
herken je het telkens weer
in onze zoektocht naar troost
kruisen onze wegen
komen we elkaar tegen

in onze rouwnatuur bloeit inherent
dat we op een moment
klaar zijn
met onze tranen
om verder te leven

JM

Bijlagen

Opmerkingen van de auteurs over de theoretische intermezzo's en de oefeningen

Net zoals in ons vorige gezamenlijke boek *Sterker worden waar het pijn doet* zijn de theorie en de oefeningen in dit boek geboren uit vele moeders en vaders, gedistilleerd uit ontelbare boeken — en bosbezoeken.



Open toegankelijke kennis is nodig om inzichten te laten groeien. Daarom kiezen we ervoor om delen van dit boek tot gemeengoed te maken en te delen via een creatieve commons-licentie.

De theoretische intermezzo's, bestaande uit de appelblauwzeegroene tekst en de bijbehorende illustraties, alsook de oefeningen in het grijs, staan onder een internationale Naamsvermelding — Niet Commercieel — Gelijk Delen 4.0-licentie. Dat betekent concreet:

Je bent vrij om deze delen van dit boek te

- Delen — het materiaal te kopiëren, te verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat;
- Bewerken — te remixen, te veranderen en afgeleide werken te maken.

Onder de volgende voorwaarden:

- Naamsvermelding — Je dient ons als auteurs te vermelden, een link naar de licentie te plaatsen en aan te geven of het werk veranderd is. Je mag dat op redelijke wijze doen, maar niet zodanig dat de indruk gewekt wordt dat wij instemmen met jouw aanpassingen, jouw werk of je gebruik van ons werk.
- Niet Commercieel — Je mag het werk niet gebruiken voor commerciële doeleinden.
- Gelijk Delen — Als je het werk hebt geremixt, veranderd of op het werk hebt voortgebouwd, moet je het veranderde materiaal verspreiden onder dezelfde licentie als het originele werk.

Zo ziet een volledige naamsvermelding eruit, bijvoorbeeld als je een oefening gebruikt:

Oefening: Het ergste wat er kan gebeuren — Herstellen van Planeetpijn © 2024 door Lara Schmelzeisen, Ybe Casteleyn, gelicentieerd onder CC BY-NC-SA 4.0

Met een link die doorlinkt naar

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Of zo, als je een illustratie uit een theoretisch intermezzo elders gebruikt en de licentie, alsook de link uitschrijft:

Illustratie: Levend verlies — Herstellen van Planeetpijn © 2024 door Lara Schmelzeisen, gelicentieerd onder Creative Commons licentie Naamsvermelding-NietCommercieel-GelijkDelen 4.0 Internationaal.

Voor de details van deze licentie, ga naar

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Op de website www.planeetpijn.be kun je de theorie, de oefeningen en de illustraties downloaden in een handig formaat. Zo kun je er gemakkelijk zelf of samen mee aan de slag.

THEORETISCHE INTERMEZZO'S

Deel 1 Natuurtrauma overleven

Natuurtrauma: traumatische rouw	26
Natuurtrauma is geen klimaatangst of depressie	29
Instinctieve overlevingsreacties	32
Erkenning is de eerste stap	35
Natuurtrauma en eenzaamheid	46
Instinctieve overlevingsreacties (2): face en friend	49
Activisme: vechten tegen?	52
Natuurverbinding als bedding	55
Ecoschaamte	68
Walging	71
Groen geweten: voetafdruk en handafdruk	74
Kringloopdenken en netwerken	77
Labels en zondebokken	91
Rouw en verbinding	94
Bewust kiezen voor niet-weten	98
Levend verlies	102

Deel 2 De wortels van Natuurtrauma

Natuurtrauma en feminisme	119
Kritiek op het ecofeminisme	122
Menselijke kwaliteiten	125
Natuurtrauma en kapitalisme	139
Kritiek op klassisme	143
Verschillende kapitaalsoorten	149

Natuurtrauma en kolonialisme	162
Antiracisme als wapen	166
Bescheidenheid en privileges	170
Natuurverbinding en adultisme	182
Anti-adultisme als vlucht	187
Ontzag, verwondering en morele schoonheid	191

OEFENINGEN

Deel 1 Natuurtrauma overleven

Mijn imaginaire community	38
Een boom anders bekijken	57
Leven, nu. Een gesprek in de toekomst	81
Het ergste wat er kan gebeuren	105

Deel 2 De wortels van Natuurtrauma

Reflectievragen rond zorg dragen voor Kapitaalsoorten-diagram	130
Reflectievragen rond bescheidenheid	151
Brandnetels strelen	173
	194

Deel 3 Natuurverlies koesteren

Een cirkel van één kilometer rond je woning ontdekken	207
Een zegen van de elementen in ontvangst nemen	211
Een stiltemoment inlassen bij een overgang	214
Je ritme benoemen	228
Je rouwplek inrichten	232
Je oever uitdeinen en troost planten	236
Een eremaaltijd houden voor je verlies	247
Een drijfveer maken van je rouw	250
Een rouwcirkel houden	253

GEDICHTEN

Jill Marchant

Lotte	<i>planeetpijn</i>	40
David	<i>aardtrekkingskracht</i>	62
Sarah	<i>zeepijn</i>	84
Bert	<i>liefst op deze aarde</i>	108
Lou	<i>geaard</i>	132
Heiko	<i>licht maken</i>	152
Catalina	<i>het leeft nog</i>	174
Enno	<i>uitzichtvol</i>	196
3.1	<i>we lichten op</i>	220
3.2	<i>waar rouw is</i>	240
3.3	<i>rouwnatuur</i>	260

LEESLIJST

Onze inspiratiebronnen:

Lottes tranen

Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery*

Ybe Casteleyn, *Sterker worden waar het pijn doet*

Nina Polak, 'Klimaatdepressie is geen officiële diagnose,
en dat is maar goed ook' (artikel, *De Correspondent*)

Robin Wall Kimmerer, *Een vlecht van zoet gras*

Davids avontuur

John Green, *Hoe is het antropoceen je tot nu toe befallen?*

Dahr Jamail & Stan Rushworth (editors), *We are the Middle of Forever*

Richard Powers, *Tot in de hemel*

Joanna Macy & Chris Johnstone, *Actieve hoop*

Wageningen Universiteit, 'Groen: goed voor de gezondheid'
(longread-artikel, Wageningen University & Research)

Sarah's walging

Martin Shaw, *Courting the Wild Twin*

Annabelle Meijer, *Eerste hulp bij klimaatverandering*

Rob Hopkins, *The Transition Companion*

Rutger Bregman, *Morele ambitie*

Berts tweespalt

Extinction Rebellion, *Nu het nog kan*

Steven Vroman, *Hoop — een kompas in turbulente tijden*

Johan Maes & Gerd Claes, *Ruimte maken voor verlies en rouw
in therapie*

Pema Chödrön, *Als je wereld instort*

Lou's vlucht

Ayana Johnson & Katharine Wilkinson, *All We Can Save*

Simon Lewis & Mark Maslin, *The Human Planet*

Tyson Yunkaporta, *Sand Talk*

Katharina von der Gathel & Anke Kuhl, *Bij de beesten af*

Heiko's masterplan

Naomi Klein, *This changes Everything*

Kate Raworth, *Donuteconomie*

Thijs Lijster, *Wat we gemeen hebben*

Ethan Roland, 'Permaculture and the Eight Forms of Capital'

(*Peak Prosperity Podcast*)

Als je meer wilt leren over permacultuur, is dit een website met verschillende *pay-what-you-can* online cursussen (in het Engels): <https://www.ecodesignhive.com/>.

Catalina's namen

Dodo, Laura & Shayli, *Kolonialismus & Klimakrise* (Brochure BUNDjugend, in Duits & Engels)

Wahinkpe Topa (Four Arrows) & Darcia Narvaez, *Restoring the Kinship Worldview*

Vanessa Machado de Oliveira, *Hospicing Modernity*

Anna Lowenhaupt Tsing, *The Mushroom at the End of the World*

Als je meer wilt leren over dekoloniseren, zijn dit websites met diverse invalshoeken en enorm veel open-accessmateriaal (in het Engels):

<https://www.whitesupremacyculture.info/>

<https://decolonialfutures.net/>

<https://www.anticolonialresearchlibrary.org/>

Enno's vragen

Andreas Weber, *The Biology of Wonder*

Julia Dibbern & Nicola Schmidt, *Slow Family*

Lucy Brown & Margaux Samson Abadie, *Vandaag, ergens op aarde*

Jan Hughes & Ruth Hengeveld, *Twijgje*

Op deze website vind je veel inspiratie om met kinderen aan de slag te gaan — in families, scholen of elders. De link verwijst naar de artikelen rond verwondering (in het Engels):

<https://greatergood.berkeley.edu/topic/awe>

Deel 3

Toko-Pa Turner, *Belonging*

Martín Prechtel, *The Smell of Rain on Dust — Grief and Praise*

Elke Loepthien-Gerwert, *The Medicine of Mourning* (online cursus in het Engels)

De oefening ‘Een kilometer rond je woning ontdekken’ in hoofdstuk 9 is geïnspireerd op het werk van Ann Sterckx. Meer over ecotuning en ecopsychologie kun je lezen op

<https://earthwise.education/>

De oefeningen in hoofdstuk 11 en het verhaal van Bert aan het rouwvuur in hoofdstuk 4 zijn geïnspireerd door het werk van Elke Loepthien-Gerwert en Aaron Gerwert bij Circlewise. Op hun website kun je bovendien een hoop uitgebreide artikelen lezen over rouw, ritueel en natuurverbondenheid (in het Duits):

<https://circlewise.org/blog/>

NAWOORD

Wat is een boek?

Verhalen, waar we onszelf in herkennen.
Gedichten, die ons troosten.
Woorden, die ons doen opstaan en verdergaan.

Kennis, kaders, theorie.
Uitnodigingen, tips, oefeningen.
Vaardig worden, in een rouwgolf duiken.
Sterker worden waar het planeetpijn doet.
Zachter worden, zorgen voor
Ons hart, een spons.

Leven. Onverwoestbaar als een rots.
Meer-dan-menselijk en meer hier
Zing voor de bomen in een bos
Zegen het water in een rivier.
Zeg dank aan de vlammen van een vuur
Deel je geheimen met je haren in de wind
Ga lichtvoetig
Liefst op deze aarde
Je eigen weg

OVER ONS



Lara Schmelzeisen is een creatieve duizendpoot die houdt van boomklevers en complexe dingen. Ze heeft een decennium ervaring als procesbegeleidster in grote en kleine organisaties. Sinds kort begeleidt ze ook rouwprocessen en rituelen. *Planeetpijn* is haar eerste boek.

In haar werk staan de volgende vragen centraal: Wat betekent het om mens te zijn op deze wereld, hoe kunnen wij goed samenleven met elkaar en met de aarde? Hoe zijn trauma, rouw en natuurverbinding met elkaar vervlochten? In trauma-sensitieve rouwopleidingen helpt Lara mensen kijken naar verlies en zoeken naar levenskracht.

Haar penseelstreken verhelderen en verdiepen de theoretische intermezzo's. Voor illustraties en tekeningen, voor tuinplannen en permacultuurprojecten, voor alles eigenlijk — laat ze zich graag inspireren door de natuur.



Ybe Casteleyn is Lara's moeder en expert in trauma en traumatische rouw. Zij is voortrekker van een *trauma-informed society* en auteur van *Sterker worden waar het pijn doet*, een voelen-doeboek over trauma.

Van haar hand zijn de theoretische intermezzo's in dit boek. Haar bijdrage ontstond naar aanleiding van de gesprekken die moeder en dochter voerden nadat Lara ten prooi viel aan een ecodepressie en Ybe hier geen pasklaar antwoord op kon vinden.



Jill Marchant leeft het liefst met de vier elementen lucht, water, vuur en aarde. Jill woont samen met golden retriever Chispa al enkele jaren in een tiny house midden in de natuur en werkt er ook als integratief therapeut.

Voor dit boek groeiden heel naturel gedichten uit Jills pen. Meer schrijfsels van Jill lees je op www.zinschrijven.wordpress.com

Als jij, net als wij,
graag in verbinding wil blijven
na het lezen van dit boek,
kom ons dan bezoeken,
schrijf een recensie,
download de oefeningen,
en lees over onze toekomstplannen op

www.planeetpijn.nl

www.planeetpijn.be



Uitgeverij Samsara

Sterk in tijdloze en eigentijdse boeken!

Op de hoogte blijven van onze boeken en evenementen? Meld je aan voor de nieuwsbrief via

www.samsarabooks.com/nieuwsbrief

of door onderstaande QR-code te scannen.



www.samsarabooks.com

NON-DUALITEIT – FILOSOFIE – PSYCHOLOGIE –
NATUURLIJKE GEZONDHEID – OUDERSCHAP –
PRENTENBOEKEN

