

Stel dat je na je dood één herinnering mee mag nemen, welke kies je dan?

JACKY VAN DE GOOR

JE LEVEN IN ÉÉN HERINNERING

EEN VERRASSENDE
ZOEKTOCHT NAAR ZIN

ten have

Inhoud

Proloog	7
1 Een verzameling herinneringen	
- de kleur van zin in het dagelijks leven	15
2 Verbinding als essentie	
- ontmoeting als fundament van zin	39
3 Zin vinden en zin geven	
- zin als proces van groei en ontwikkeling	63
4 Zin in het alledaagse	
- hoe het gewone bijzonder wordt	87
5 Zin in het donker	
- de waarde van verlies, pijn en ongeluk	109
6 De kracht van verhalen	
- zin geven door herinneringen te delen	131
Epiloog	155
Literatuur	176
Noten	179
Dank	181
Over Jacky	184

Koffie

Wat ik over wil houden in het hiernamaals is hier, bij de opvang.

Gewoon toen ik hier binnenkwam: de warmte, het was net één grote familie.

Het was op een vrijdagavond, rond een uur of kwart over negen.

Ik belde aan en zei: 'Ik moet me hier komen melden.'

'Ja, kom binnen, we hadden je eigenlijk al verwacht.' Het voelde aan als een warm bad: de vriendelijkheid, de mensen die naar je toe komen: 'Wil je koffie, wil je dit...'. Het was gewoon, ja, thuiskomen.

Zoals je thuiskomt van vakantie: de heimwee die je had, gewoon een huis, mensen die om je geven. Het was misschien koud, maar echt, de warmte die ik daar kreeg was hartverscheurend.

Dat ik koffie pakken kon; dat blijft me het meeste bij. Je komt als wildvreemde binnen en de eerste vraag is meteen: 'Wil je koffie?'

Het was ook nog een wildvreemde die het vroeg, dat is het mooiste; een vrouw die daar ook woonde. Dat was geweldig.

Dit is gewoon echt het moment. Ik ben misschien dakloos, oké, jammer, maar ik heb mijn huis gevonden. Mijn echte familie heeft me laten stikken, maar ik heb een nieuwe familie. Hier ben ik thuis, hier hoor ik.

financiële. Het is van belang om te waken voor een overinvestering in het materiële in onze westerse wereld, zo stelt existentieel psycholoog Mia Leijssen, voor een te grote focus op gemak, genot en comfort. We worden er te afhankelijk van, waardoor we afdwalen van wat er werkelijk toe doet. Het *pleasure principle* leidt zelden tot vervulling en brengt het risico met zich mee op welvaartsziekten, overconsumptie, verslavingen en milieuschade, zegt zij.³ Materiële rijkdom riskeert existentiële armoede. Welvaart en welzijn zijn niet hetzelfde.

Het pleasure principle leidt zelden tot vervulling

De echte waarde van het leven is veel groter dan materiële rijkdom of bezit – het is een bevestiging van iets dat we misschien wel weten, maar dat in deze herinneringen heel helder naar voren komt. The real things in life aren't things.

Succes, macht en status

Waar gaan de herinneringen dan wél over? Wat direct opvalt is dat in het overgrote deel van de collectie de relatie met andere mensen centraal staat. Met een vriend, een vader of moeder, een broertje of zusje of ander familielid, of zelfs met een wildvreemde, zoals in mijn eigen herinnering. Status of macht in deze relaties is echter in geen enkele herinnering een thema. Nergens wordt verteld over het innemen van een positie boven de ander, over rivaliteit of winnen, noch over het verlangen daarnaar. Winnen is alleen terug te vinden in de vorm van over-winnen: een ziekte overwinnen, of jezelf overwinnen door je angst onder ogen te zien of door een moeilijke klus te klaren. Zo vertelt een man hoe hij ervan baalde dat hij het niet had aangedurfd om het meisje aan te spreken op wie hij verliefd was. 'Ik was zó kwaad op mezelf dat ik geen contact had gemaakt,' vertelt hij. Hij kiest het moment dat hij haar opnieuw tegenkomt in het café: 'Ze kwam binnen, ik stormde eropaf en sprak haar aan. En inmid-

dels zijn we al zo'n 32 jaar samen.' En een jonge vrouw kiest het moment dat ze als uitwisselingsstudente alleen op een Portugees strand zit, de dag voor haar vertrek terug naar huis. Ze vertelt hoe angstig en eenzaam het was geweest, voor het eerst alleen in het buitenland, maar hoe ze had doorgezet en aan het einde onverwacht vriendschap had gesloten. 'En ik zat daar en keek naar het water en de surfende mensen, de zon op mijn gezicht, en het voelde goed. Geen zorgen, alles was goed,' beschrijft ze. Het zijn telkens persoonlijke overwinningen waar mensen over spreken, waarin het gevecht er een is met zichzelf, niet met een ander. Geen enkele herinnering gaat over het winnen van anderen. Ook hiërarchie of succes op de maatschappelijke ladder blijkt in de herinneringen geen thema te zijn. Sowieso komt het woord 'succes', prominent aanwezig alleen al in de titel van duizenden management- en zelfhulpboeken, in geen enkele herinnering voor.

En dat zet aan tot denken. In mijn eigen leven herken ik het maar al te goed, en ik zie het ook om me heen: de vanzelfsprekendheid van thema's als carrière, scoren, jezelf profileren. De selectie bij voetbal begint al bij de F'jes, en een beetje student doet tijdens zijn of haar studie al aan cv-building. 'Winnen is voor losers,' zeg ik weleens gekscherend tegen mijn jongste zoon als hij na een verloren tenniswedstrijd thuiskomt. Maar ergens is het me ook wel menens. Want hoe leuk is het eigenlijk om te winnen als daardoor iemand anders verliest? Als de ander verliest, verlies je zelf eigenlijk ook een beetje. In de herinneringen die mensen kiezen zie ik dit terug: het is niet de competitie met anderen, maar de liefdevolle verbinding met anderen die erin centraal staat.

Ik en de ander, persoonlijke kracht en liefde: in de psychologie worden ze de *big two* genoemd, de grondmotieven van het menselijk bestaan.⁴ Kracht betreft de behoefte aan zelfbevestiging en individualiteit, het verlangen om doelen na te streven, te groeien en te ontwikkelen en je volle potentieel te realiseren. Het is deze kracht die beweging brengt. Liefde is het verlangen naar warmte

en verbondenheid met anderen. Geen romantiek en kaarslicht, maar een fundamentele behoefte aan veiligheid, geborgenheid en erbij horen.

Liefde en kracht: we hebben ze allebei keihard nodig. Toch lijken ze soms haaks op elkaar te staan, als onverenigbare uitersten. Het samenspel tussen die twee ervaar ik in elk geval niet altijd als eenvoudig. In zijn boek *Power & Love* belicht conflictbemiddelaar Adam Kahane hun dynamiek vanuit maatschappelijk perspectief en waarschuwt hij voor het doorschieten in een van deze uitersten.⁵ Een teveel aan kracht zonder liefde leidt tot macht over anderen, tot arrogantie en succes ten koste van anderen, zo schetst hij. Tot onderdrukking en overheersing. Kahane noemt dit ‘schadelijke kracht’, waarin de verbinding met anderen verloren gaat. Een teveel aan liefde zonder kracht is echter net zo goed schadelijk. As we ons te eenzijdig richten op het opgaan in de groep, komt er niks van de grond en worden we ineffectief en afhankelijk. Dan laten we onze eigen verantwoordelijkheid liggen. In mijn werk als organisatiecoach kom ik beide uitersten tegen: afdelingen en teams waarin vooral het eigenbelang de dienst uitmaakt, waarin mensen elkaar wantrouwen en spelletjes spelen ten koste van elkaar, én groepen waarin elk conflict wordt bedekt door de mantel der liefde en er zo’n sterke focus is op consensus dat geen enkel initiatief van de grond komt.

Liefde en kracht zijn echter niet onverenigbaar; sterker nog: ze hebben elkaar nodig. Ze versterken elkaar. En precies dat is wat de herinneringen laten zien. Want waar macht over anderen of maatschappelijk succes géén thema is, is kracht dat des te meer: de kracht die wordt gehaald uit de verbinding met anderen. Mensen vertellen hoe zij zich door die ontmoeting individueel gesterkt en gekend voelen, hoe die hun autonomie vergroot. Zo kiest een jonge vrouw in een blij-van-mijn-lijfhuis een herinnering aan haar opa, bij wie ze terecht kon voor troost, steun en

een grapje op moeilijke momenten: ‘Dáár voelde ik me mezelf, daar kon ik mezelf zijn.’ En een man vertelt over de persoonlijke erkenning die hij kreeg op het sterfbed van zijn vader: ‘De avond voordat mijn vader overleed, thuis, gewoon op bed, ik lag naast hem. En hij vertelde dat hij trots was op mij, ja, eigenlijk gewoon superblij met me was. En ik dacht: waar kwam dat in één keer vandaan? Want je kon het altijd wel zien, maar hij zei het nooit.’

*Liefde en
kracht hebben
elkaar nodig.
Ze versterken
elkaar*

De herinneringen laten zien hoe verbinding met anderen je niet kleiner of afhankelijker maakt, maar juist groter. Hoe het leidt tot versterking van je eigenwaarde en gevoelens van kracht en empowerment. Diverse onderzoeken bevestigen dit: hoe intieme relaties het fundament vormen voor welzijn en persoonlijke groei.⁶ En hoe, omgekeerd, een te grote gerichtheid op macht, roem en status juist leidt tot psychische en sociale problemen en zelfs een slechtere gezondheid.

Je groeit niet door je macht over anderen, maar door de kracht van je liefdevolle relaties met anderen.

Werk

Waar spelen de herinneringen die mensen kiezen zich af? De setting ervan varieert: mensen zijn thuis, op bezoek bij familie of vrienden, op vakantie of op reis, in de natuur of in openbare gelegenheden zoals een park, kerk, restaurant of ziekenhuis. Jarenlang had ik echter maar één herinnering in mijn verzameling die zich op het werk afspeelt. En tot op de dag van vandaag zijn het er twee.

En dat valt op. Dat is wel erg weinig, gezien de hoeveelheid tijd die we op het werk doorbrengen. En hoewel je daaruit niet mag concluderen dat werk dus niet betekenisvol is, geeft het wel te denken. Hoe zit het eigenlijk met zin op het werk? Is dat wel een plek waar we zin ervaren?

Stel, er is een hiernamaals waar al je herinneringen worden gewist, op één na. Welke herinnering zou jij kiezen om mee te nemen?

Deze vraag stelde onderzoeker Jacky van de Goor aan honderden mensen: aan bejaarden en studenten, aan directeuren en daklozen, aan christenen, moslims en atheïsten. Hun antwoorden vertellen ons over de zin van het leven. In dit boek doet zij verslag van haar voornaamste ontdekkingen. Opvallend genoeg blijkt dat veel dingen waar we ons doorgaans druk over maken niet de dingen zijn waar het werkelijk om gaat. De verzameling herinneringen vormt een spiegel op onze moderne samenleving en roept vragen op over geluk en ongeluk, over welvaart en welzijn. Het laat zien dat, hoe verschillend wij mensen ook zijn, we allemaal verbonden zijn op dezelfde thema's. *Je leven in één herinnering* is een verrassend boek over wat er echt toe doet in het leven.

Welke herinnering neem jij mee?

th ten have

WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL



Jacky van de Goor werkt als onderzoeker, leiderschapstrainer en organisatiecoach aan zin en vitaliteit van mensen en organisaties.



9 789025 908539 >