

A minimalist illustration featuring stylized clouds in dark blue and light blue, and small dots in yellow, orange, and pink scattered across the light beige background.

DE REIS NAAR MINDER IK

Waarom het leven
beter wordt als het niet
om jou draait

A small, stylized cloud in pink and red with a few dots nearby.A vibrant, stylized landscape illustration. A winding path in shades of blue, pink, and yellow leads towards a horizon. A small black silhouette of a person stands on the path. The background features a large orange sun or moon, colorful hills in orange, pink, and blue, and a dark blue sky with white stars and dots.

Voor de
lezers van
John Mark
Comer

TIM THIJS KETTING

DE REIS NAAR MINDER IK

Een herinnering
in liefde aan mijn
lieve zus Lorraine

INHOUD

Inleiding 7

Proloog: Mijn confrontatie met ik 9

- 1 De reis begon thuis 15
- 2 Wanneer goede bedoelingen écht goed zijn 22
- 3 Neem het leven zoals het komt 28
- 4 Vergeet soms even dat je geld hebt 33
- 5 Je hóéft geen wereldverbeteraar te zijn 39
- 6 Geroepen om een ui te zijn 46
- 7 Wees niet bang voor rituelen 53
- 8 Wij hebben de klok, zij de tijd 59
- 9 Hakuna matata als levensinstelling 69
- 10 Haal je identiteit niet uit uiterlijk 74
- 11 Aandacht, het kostbaarste geschenk 81
- 12 Een lesje nederigheid 88
- 13 De kracht van commitment 96
- 14 Koester je vrijheid 104
- 15 Gewoon maar beginnen 111
- 16 Een boom planten voor een ander 117
- 17 Lege blikken op de weg en daarbuiten 125
- 18 Het zien van de onzichtbaren 132
- 19 Contactmomenten op onverwachte plekken 138
- 20 Als het verleden pijn doet: de weg naar vergeving 148
- 21 Breken met het wij-zij-denken 158
- 22 Bruggen en deuren naar verborgen schatten 167
- 23 De eindstreep 175

Dankwoord 180

Bronnenlijst 182

INLEIDING

Ergens is het vreemd om een boek over de reis naar minder ik te schrijven vanuit een appartement op zevenhoog in Utrecht. Een gebouw waarin iedereen zijn eigen leven lijkt te leiden. De deuren dicht, de blikken naar binnen gericht. Soms vraag ik me af of iemand hier zijn burens eigenlijk echt kent.

En ik? Ik ben eerlijk gezegd niet veel anders. Ook ik leef vaak in mijn eigen wereld, hoop niet aangesproken te worden in de lift en ken van mijn honderd burens er maar een paar bij naam. Maar misschien maakt juist dat me geschikt om dit boek te schrijven. Omdat ik weet hoe verleidelijk dat ik-leven is, maar ook hoe hard de wereld om een ander geluid vraagt.

Ik positioneer mezelf daarom graag als een reisgenoot. Als een reiziger die goed wil doen, gelukkig wil zijn, een betekenisvol leven wil leiden, en daar soms ook in tekortschiet. En volgens mij ben ik een best benaderbare reisgenoot: ik groeide op in de polder, bracht mijn vrije tijd door bij de plaatselijke fanfare en voetbalvereniging, en was op school geen uitblinker, maar ook geen uitvaller. Een man van de zeventies. Oftewel: redelijk doorsnee.

Later belandde ik via mijn studie in de stad, waar mijn netwerk net zo divers werd als Utrecht zelf: links en rechts, gelovig en seculier, belezen en praktisch ingesteld. Van alles wat. En dat vind ik heerlijk. Want daarom weet ik dat dit boek relevant kan zijn voor al die mensen. Het staat los van bubbels en subculturen.

De reis naar minder ik is namelijk universeel én tijdloos. Dat heb ik ook geleerd tijdens mijn reizen over de wereld, misschien het enige waarin ik niet doorsnee was. Overal ontmoette ik mensen die op zoek waren naar vervulling en betekenis, en vaak al verder op weg waren dan wij in het Westen.

Dat idee van ‘op weg zijn’ vind ik sowieso mooi. Het doet me denken aan de eerste christenen, de ‘mensen van de Weg’, die zich lieten inspireren door hun gids Jezus. Hij sprak over de smalle weg die naar het leven leidt en precies dat straalden die eerste gelovigen uit: leven. Juist doordat ze minder voor zichzelf leefden, vonden ze vervulling en betekenis.

In dit boek stappen we samen op die weg. En welk tempo of welke route je ook kiest: de volgorde blijft hetzelfde. Eerst zijn, dan doen. Eerst ontdekken wie je bent en wie je wilt zijn, en pas daarna komen de daden.

Daarom beginnen we onze reis bij afkomst en identiteit, met onderweg ‘tussenstops’ voor reflectie. Later verschuiven we de focus naar de praktijk, geïnspireerd door verhalen van mensen over de hele wereld die laten zien hoe een leven met minder ik eruit kan zien.

De mensen die je in dit boek tegenkomt inspireren juist doordat ze minder hebben, maar vervulder leven. Hun lessen zijn niet ingewikkeld, wél anders. Soms confronterend, maar vooral verfrissend. En ik geloof dat we dat meer dan ooit nodig hebben, nu veel van de zekerheden die we in het Westen hadden beginnen te wankelen.

Ik kan niet wachten om alles met je te delen. Ga je mee?

PROLOOG:

MIJN CONFRONTATIE MET IK

‘Welk cijfer zou jij je leven momenteel geven?’ vraagt mijn therapeut op een druilerige dinsdagmiddag in Utrecht. Tegenover haar zit een man van wie je zou verwachten dat hij zijn leven een ruime voldoende geeft: een goede baan, een relatie, genoeg geld op de bank, geen fysieke ongemakken. Op papier zou het een 9 moeten zijn. Maar zo voelt het allerm minst. Mijn leven hangt eerder rond de helft: een 4,5. Met wat optimisme een 5, maar veel hoger kom ik niet. Al tijden voel ik me beroerd. Gewoon ongelukkig, gestrest.

Mijn therapeut kijkt me schuin aan. ‘Een cijfer, op een schaal van 1 tot 10?’ herhaalt ze.

‘Een 7?’ probeer ik.

Ze trekt een wenkbrauw op. ‘Weet je het zeker?’ Ze doorziet me – mag ook wel voor dat uurtarief. En ik maak het haar ook niet héél moeilijk: mijn mondhoek trilt, mijn voeten bewegen zenuwachtig heen en weer.

‘Misschien toch iets lager dan een 7,’ biecht ik op.

Op dat moment breek ik. Ongecontroleerd en luid huil ik. Het gesnik en gesnotter houdt maar niet op. Een absoluut horrorscenario voor een binnenvetter als ik. Maar ergens lucht het ook op. De bambi-ogen en het empathische geknik van mijn psycholoog openen iets in mij: perspectief. Hoop dat ik me ooit echt weer een 7 ga voelen. Of meer. Zou dat kunnen?

Die worsteling van toen – inmiddels drie jaar geleden – staat niet op zichzelf. Veel van mijn leeftijdsgenoten worstelen met hun mentale gezondheid. Burn-outs, depressies, emotionele inzinkingen: ze lijken haast het handelsmerk van de westerse millennial.

Als tieners zongen we luidkeels mee met Robbie Williams: ‘There’s a hole in my soul.’ We zaten er niet ver naast. Het werd de lijfspreuk van een generatie twintigers en dertigers die zoekt naar vervulling, betekenis en een hoger doel. Maar waar vinden we dat eigenlijk?

Misschien verder weg dan we denken, aan de andere kant van de wereld zelfs. Daar zag ik er in ieder geval flarden van. Als tiener verbleef ik met mijn ouders verschillende perioden in Sri Lanka, waar we meewerkten aan lokale zendingsprojecten. Later, als twintiger, deed ik vergelijkbaar werk in Afrika en Oost-Europa. Ik ontmoette er mensen die weinig hadden, die in eenvoud leefden, maar toch een diep soort geluk uitstraalden. Een zekere genoegzaamheid. Iets wat wij, in onze drukte en overvloed, steeds moeilijker lijken te vinden.

Wanneer de ironie tot je doordringt

De ontmoeting met deze medewereldburgers riep een vraag bij mij op die me jarenlang heeft achtervolgd: Hoe komt het dat wij zo wanhopig zoeken naar geluk, terwijl we alles hebben wat ons hartje begeert? En hoe kan het dat mensen die materieel bijna niets hebben, vaak gelukkiger lijken?

**Hoe komt het dat wij zo wanhopig
zoeken naar geluk, terwijl we alles
hebben wat ons hartje begeert?**

Ik denk dat het komt doordat we leven in een tijdperk waarin het ik centraal staat. We streven naar individueel geluk, vrijheid en balans, maar raken onderweg uitgeput door prestatiedruk, keuzestress en identiteitsverwarring. We hoppen van therapeut A naar coach B, terwijl de diepste heling misschien niet in ons ik te vinden is, maar juist daarbuiten. In de ander. In de wereld.

Tikkeltje ironisch, eigenlijk. Eeuwenlang trokken westerse zendelingen en hulpverleners de wereld over om anderen te redden, en nu lijken wijzelf degenen die hulp nodig hebben. Wat als juist dáár ligt wat we hier kwijtgeraakt zijn? Wat als het medicijn tegen onze leegte niet schuilt in nóg meer zelfontwikkeling, maar in het leren van mensen die niet besmet zijn met ons virus van altijd maar méér – het virus van ikke, ikke, ikke en de rest kan stikke?

De belofte en betekenis van minder ik

Misschien denk je bij het lezen van dit stuk: poeh, zware kost. Maar ik beloof je: dit wordt geen somber boek. Integendeel. Ik hoop dat je regelmatig zult glimlachen tijdens het lezen. Want los van de (soms pijnlijke) confrontatie met jezelf, is er vooral ook vreugde en hoop. Dat is wat het loslaten van het ik brengt: levenslust.

Ik heb het zelf ervaren. De onuitwisbare lach van de Kenianen. De tevredenheid van de Sri Lankanen. De hartelijkheid van de Roemenen. De hilariteit wanneer culturen elkaar ontmoeten.

Dit wordt dus allerminst een treurig verhaal. Ja, het daagt je uit en het confronteert, dat zeker. Maar het biedt ook perspectief. Het laat zien dat er hoop is voor mijn generatie. Hoop voor het Westen. Hoop voor iedereen die niet langer alleen voor zichzelf wil leven.

Ik denk dat het komt doordat we leven in een tijdperk waarin het ik centraal staat. We streven naar individueel geluk, vrijheid en balans, maar raken onderweg uitgeput door prestatiedruk, keuzestress en identiteitsverwarring. We hoppen van therapeut A naar coach B, terwijl de diepste heling misschien niet in ons ik te vinden is, maar juist daarbuiten. In de ander. In de wereld.

Tikkeltje ironisch, eigenlijk. Eeuwenlang trokken westerse zendelingen en hulpverleners de wereld over om anderen te redden, en nu lijken wijzelf degenen die hulp nodig hebben. Wat als juist dáár ligt wat we hier kwijtgeraakt zijn? Wat als het medicijn tegen onze leegte niet schuilt in nóg meer zelfontwikkeling, maar in het leren van mensen die niet besmet zijn met ons virus van altijd maar méér – het virus van ikke, ikke, ikke en de rest kan stikke?

De belofte en betekenis van minder ik

Misschien denk je bij het lezen van dit stuk: poeh, zware kost. Maar ik beloof je: dit wordt geen somber boek. Integendeel. Ik hoop dat je regelmatig zult glimlachen tijdens het lezen. Want los van de (soms pijnlijke) confrontatie met jezelf, is er vooral ook vreugde en hoop. Dat is wat het loslaten van het ik brengt: levenslust.

Ik heb het zelf ervaren. De onuitwisbare lach van de Kenianen. De tevredenheid van de Sri Lankanen. De hartelijkheid van de Roemenen. De hilariteit wanneer culturen elkaar ontmoeten.

Dit wordt dus allerminst een treurig verhaal. Ja, het daagt je uit en het confronteert, dat zeker. Maar het biedt ook perspectief. Het laat zien dat er hoop is voor mijn generatie. Hoop voor het Westen. Hoop voor iedereen die niet langer alleen voor zichzelf wil leven.

En dan nog even over dat begrip: minder ik. Wat bedoel ik daar eigenlijk mee? Goeie vraag. Ik zou hier nu een heel freudiaans verhaal over kunnen ophangen, maar dat zou meteen botsen met de rest van dit boek. Want mijn uitgangspunt is juist simpel: ik vertel alleen verhalen die ik zélf heb meegemaakt. Weinig theorie dus.

Maar toch, een beetje achtergrond is handig. Gewoon, zodat we allemaal weten waar we het over hebben. Als ik het ik in één zin moet samenvatten, dan zou ik zeggen: ‘De westerse neiging om je eigen behoeften, dromen en wensen centraal te zetten en die op eigen kracht proberen te realiseren.’

Klinkt als iets uit een maatschappijleerboek, hè? Maar zonder grap: we zijn in het Westen opgegroeid met het idee dat je eerst aan jezelf moet denken. Dat je pas leeft als je je eigen verlangens waarmaakt. Zelfontwikkeling, zelfzorg, zelfactualisatie; het staat niet voor niets bovenaan die beroemde piramide van Maslow. We zijn gaan geloven dat ons geluk volledig onze eigen verantwoordelijkheid is. Dat we onze toekomst, gezondheid en ons welzijn zelf moeten realiseren. Dat alles maakbaar is.

En precies daar zit de crux. Want we zijn simpelweg niet gemaakt om die last te dragen. Schrijver en spreker Arie de Rover noemde dat laatst in een podcast de maakbaarheidsmythe: het idee dat je je eigen geluk volledig in handen hebt. Maar dat is inderdaad een mythe. Want we kúnnen onszelf niet gelukkig maken.

De zwaarste straf die je een gevangene kunt geven, is de iso-leercel. Waarom? Omdat we gek worden van eenzaamheid. Onderzoek laat zien dat langdurige eenzaamheid en sociale isolatie even slecht voor je is als het roken van zo’n vijftien sigaretten per dag (Murthy, 2023)! We hebben elkaar nodig. En toch doen we vaak alsof dat niet zo is. Vreemd, toch?

Onze reis naar minder ik vraagt daarom om iets radicaals: een ontmaskering van de tijdgeest die ons vertelt dat we het zelf wel redden. Dat geluk en betekenis maakbaar zijn, zolang we maar hard genoeg aan onszelf werken. Minder ik betekent juist het tegenovergestelde: niet eerst denken aan jezelf, maar eerst aan de ander. Dat is een serieuze *mind shift*, vergis je niet. In de christelijke traditie heet het 'beking', van het Griekse *metanoia*: een verandering of ommekeer in je denken.

Maar het mooie is: aan die ommekeer hangt ook een belofte. Namelijk dat het leven beter wordt als het niet om jou draait. Jezus noemde dat een leven in al zijn volheid, in het Engels *abundant life*. Oftewel: een vervuld leven. En ook dit boek staat vol met bewijs dat het leven mooier, voller en rijker wordt wanneer het minder om jou draait.

Dus laten we daar samen naartoe op weg gaan. Ontdekken hoe we minder voor onszelf kunnen leven, en hoeveel levensgeluk dat oplevert. Voor jou. En voor de ander.

Klaar voor vertrek? Goed. Daar gaan we. Samen op reis. Naar minder ik.

Dit boek is een pleidooi voor *wij* en een aanklacht tegen *ik*. Neem en lees!

Jurjen ten Brinke
presentator en kerkverbinder

In dit boek beschrijft Tim Thijs Ketting de innerlijke worsteling van een generatie twintigers en dertigers die alles lijkt te hebben, maar toch ongelukkig is. Geïnspireerd door ontmoetingen met mensen van over de hele wereld die weinig bezitten maar toch veel levensvreugde ervaren, deelt hij verhalen waarmee hij hoopt anderen te inspireren tot een vervuld leven.

Het boek confronteert de lezer met de geest van 'ikke, ikke, ikke' en 'altijd maar meer' en met de prijs die we daarvoor betalen. Door openhartig zijn eigen vragen over ego en identiteit te delen, nodigt Tim Thijs uit om eerlijk naar jezelf te kijken. Zo laat hij zien hoe innerlijke rust je ruimte biedt om van betekenis te zijn voor de mensen om je heen. Want juist daar, in een leven dat minder om jezelf draait, ligt de weg naar echte levensvreugde.

 **KokBoekencentrum.nl**
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 4428 3 • NUR 707

