



ELKE VAN BOGAERT

HET
BROZE
WIJ

*Hoe we elkaar blijven begrijpen
in een verdeelde wereld*

**Lannoo
Campus**

Inhoudsopgave

Het ligt niet aan jou 8

De samenleving op consult 14

De samenleving op consult: moe 15

DEEL 1

Symptomen van een gekwetste samenleving 20

1. Het ik zonder houvast 22

Samen eenzaam 24

Wie ben ik echt? 31

De twee gezichten van het fragiele zelf 37

2. Het lichaam op scherp 46

Een lichaam dat nooit landt 47

De valkuil van de maakbaarheid 54

Wat geen woorden krijgt 58

Waar twijfel geen tijd krijgt 64

3. Het wij onder spanning 70

Het broze wij 71

Woorden met scherpe randen 79

De samenleving op consult: telkens op dezelfde plek 83

DEEL 2

De patronen achter onze conflicten 86

- 4. Onze geschiedenis werkt door in relaties 88
- 5. Relaties volgen patronen 94
- 6. Conflicten ontstaan waar kwetsuren
elkaar raken 102
- 7. Empathie als werkwoord en betekenis als
richtingaanwijzer 124
De samenleving op consult: zonder afscheid 133

DEEL 3

De weg naar relationeel herstel 136

- 8. De derde plek 140
- 9. Verandering, een beweging van binnenuit 146
- 10. Rouw en verlies, het onzichtbare fundament 156
De samenleving op consult: iedereen 161

DEEL 4

Samenleven als dagelijkse praktijk 164

- 11. De bodem: hoe vertrouwen wortelt 168**
Relationele praktijk: vertrouwen in het klein 180
- 12. De ontmoeting: de betekenisvolle ander 182**
Relationele praktijk: de ander die jij bent 189
- 13. Taal als brug of barrière 192**
Relationele praktijk: aanwezig zijn en het uitdrukken 207
- 14. De context: wat samenleven mogelijk maakt 210**
*Relationele praktijk: in gesprek met iemand die
radicaal denkt 220*
Terug naar de dinsdagochtend 223
De samenleving op consult: een tussenstand 224

De dag na het boek 228

Epiloog: het einde als begin 232

Dankwoord 236

Bronnenlijst 238

Het ligt niet aan jou

“We zien het overal: we spreken luid, maar luisteren weinig. We trekken grenzen, maar raken elkaar niet meer. We zijn snel gekwetst en nog sneller verontwaardigd. En ondertussen groeit de afstand.”

Een vrouw belt haar zus al drie jaar niet meer. Ze weet niet meer precies wanneer het is misgegaan. Er was een opmerking, een stilte die te lang duurde, een kerstdiner waarop iedereen zweeg over wat iedereen dacht. Daarna werd het moeilijker om te bellen. Dan werd het gewoon. En nu is er een afstand die ze allebei willen overbruggen maar waarvan ze de weg kwijt zijn. Ze zijn er allebei nog, ze denken nog aan elkaar, soms tegelijk. Maar het gesprek is weg.

Dit patroon herhaalt zich, in spreekkamers, in families, tussen burens, tussen partijen, tussen mensen die ooit hetzelfde dachten over de wereld en dat nu minder zeker weten. De toon is harder geworden en het geduld korter. De bereidheid om te blijven staan in het ongemak van een ander gezichtspunt is schaars. Wie anders denkt, wordt tot een positie herleid. Wie twijfelt, lijkt zwak. Wie nuanceert, verdwijnt. We bellen onze zus al jaren niet meer, collectief.

Koppels gaan vrijwillig in relatietherapie: partners die elkaar ooit graag zagen, maar elkaar onderweg zijn kwijtgeraakt. Ze komen om elkaar beter te begrijpen, zeggen ze. En meestal beginnen ze met te duiden waarom vooral de ander dat nodig heeft. Er wordt uitgelegd, verdedigd, gecorrigeerd. Woorden verharderen, stiltes vallen. En tussen die twee mensen verdwijnt langzaam iets wat ooit vanzelfsprekend was: vertrouwen. Ze richten zich op de verkeerde vijand.

Relatietherapie wekt soms het beeld op van twee mensen op een sofa, tegenover een therapeut, die het over hun huwelijk hebben. Dat klopt maar deels. Relatietherapie betekent in de eerste plaats dat je relaties binnenbrengt in de therapieruimte, niet per se fysiek, maar door ze te benoemen. Hoe zou jouw vader dit omschrijven? Wat denk je

dat je partner voelt als jij dit doet? Hoe keek je moeder naar conflicten? Zo raken er opeens drie, vier, vijf mensen aanwezig in een gesprek tussen twee mensen. Die aanwezigen hoeven niet in de stoel te zitten om invloed te hebben. Ze zitten al in de verhalen die iemand over zichzelf vertelt. Dat is precies waarom relatietherapie verder reikt dan koppeltherapie. Het ligt niet aan jou, het ligt niet aan mij, het ligt aan wat er tussen ons gebeurt. Je kunt relationeel werken met één persoon. Je kunt relationeel denken over een samenleving. De patronen zijn dezelfde, alleen de schaal verschilt.

In therapie wordt vaak duidelijk hoe mensen lijden onder wat er in henzelf gebeurt, maar vooral onder wat er tussen hen en de ander misloopt: onuitgesproken verwachtingen, oude kwetsuren die telkens opnieuw worden geraakt, patronen die zich blijven herhalen, ook al wil niemand dat nog. De focus verschuift van de ander als vijand naar het patroon als probleem. En in die verschuiving zit een mogelijkheid die de schuldvraag nooit biedt.

We zien het overall: we spreken luid, maar luisteren weinig. We trekken grenzen, maar raken elkaar niet meer. We zijn snel gekwetst en nog sneller verontwaardigd. En ondertussen groeit de afstand. We leven in een tijd die het individu centraal zet. We leren hoe we onszelf moeten versterken, beschermen en optimaliseren. Er bestaan tegenwoordig meer gidsen voor zelfontwikkeling dan voor samenleven. Autonomie geldt als hoogste goed. Dat heeft ons veel gebracht, maar het heeft ook iets uitgehold. Hoe meer we onszelf leren redden, hoe minder we nog leren dragen. Wat zelden benoemd wordt, is wat dit met ons doet: met onze verbondenheid, met onze solidariteit, met ons vermogen om verschil uit te houden zonder elkaar te verliezen.

De herkenning is ongemaakt groot. Die dynamieken spelen niet alleen tussen twee mensen, maar ook tussen groepen, gemeenschappen en politieke kampen. We draaien collectief in dezelfde cirkels. Het wordt tijd om de relationele bril op te zetten.

De Franse filosoof Emmanuel Levinas schreef dat de ander de plek is waar ik niet kan verdwijnen. We worden pas mens in de ontmoeting

met de ander en het is net die ontmoeting die vandaag onder druk staat. Wanneer zoveel mensen kampen met uitputting, angst of eenzaamheid, is het te eenvoudig om dat te herleiden tot individuele zwakte of persoonlijke tekorten. Het zijn relationele signalen, symptomen van een samenleving die het contact met zichzelf en elkaar verliest. We praten vandaag meer dan ooit over onszelf, maar alsmaar minder met elkaar. Het ontbreekt ons niet aan meningen, maar aan relationele geletterdheid.

Dit boek kijkt naar de samenleving door de bril van de relatietherapie. Het maakt zichtbaar welke patronen ons uit elkaar drijven, hoe wantrouwen ontstaat, waarom gesprekken verharden en wat er nodig is om opnieuw beweging te krijgen. Maatschappelijke spanningen zijn relationele spanningen. We sturen vandaag veel mensen in therapie. Het is tijd om ook de samenleving eens op de sofa te leggen.

Maar een waarschuwing is op zijn plaats. Een therapeut kijkt door een specifieke bril. Die bril helpt zien wat anders onzichtbaar blijft, patronen, kwetsuren, de dans die mensen onbewust dansen. Een bril is ook een beperking. Wat buiten het frame valt, verdwijnt. Macht, structuren, economische dwang, historisch onrecht, die laten zich niet altijd herleiden tot een hechtingsstijl of een collusie. Soms is een samenleving niet ziek omdat mensen zich slecht tot elkaar verhouden. Soms verhouden mensen zich slecht tot elkaar omdat de samenleving ziek is. Dat onderscheid zal in dit boek niet altijd even scherp zijn. De samenleving zal me daar, zo nu en dan, op wijzen. Terecht.

Er is nog een bezwaar dat ik wil voorleggen voordat iemand anders het doet. Psychologen zien ongelukkige mensen. Mensen die vastzitten, die lijden, die niet meer weten hoe. Wie alleen die mensen ziet, ziet misschien een vertekend beeld van de mens, een beeld dat te somber is, te gekwetst, te problematisch. Dat klopt. En toch, in de therapiekamer spreekt nooit alleen de cliënt. Onzichtbaar zitten er altijd anderen mee op de sofa. De moeder die dertig jaar geleden iets zei dat nog altijd naklinkt. De vriend die op het juiste moment bleef. De collega die nooit wist dat zijn ene opmerking iemand heeft rechtgehouden in een

moeilijk jaar. De partner die thuis is. De buurvrouw die dat niet is. Ze zijn er allemaal, in de verhalen die mensen vertellen over wie ze zijn geworden en waarom.

Wat een therapeut ziet, is een doorsnede van hoe mensen elkaar vormen, bewust en onbewust, gewild en ongewild, in grote gebaren en in de kleinste terloopsheid. De mensen die goed functioneren, die gelukkig zijn, die nooit een therapiekamer van binnen zien, zijn ook aanwezig in die kamer. Ze zitten in de verhalen van degenen die er wél komen. Als het licht dat iemand heeft gedragen. Of als de schaduw die hij nog altijd met zich meedraagt.

Een laatste opmerking voordat we beginnen. In dit boek gebruik ik voorbeelden van koppels. Vaak spreek ik over een man en een vrouw. Dat is een keuze van herkenbaarheid, niet van uitsluiting. Relaties bestaan in alle vormen; twee vrouwen, twee mannen en mensen die zich niet in die categorieën herkennen. Alles wat in dit boek staat over patronen, kwetsuren, nabijheid en herstel, geldt voor al die relaties evenzeer. De dans is dezelfde. Alleen de dansers verschillen.

Welkom in de sessie.

“ Wat een therapeut ziet, is een doorsnede van hoe mensen elkaar vormen, bewust en onbewust, gewild en ongewild, in grote gebaren en in de kleinste terloopsheid. De mensen die goed functioneren, die gelukkig zijn, die nooit een therapiekamer van binnen zien, zijn ook aanwezig in die kamer. Ze zitten in de verhalen van degenen die er wél komen.”

De samenleving op consult

“Dit boek kijkt naar de samenleving door de bril van de relatietherapie. Het maakt zichtbaar welke patronen ons uit elkaar drijven, hoe wantrouwen ontstaat, waarom gesprekken verharden en wat er nodig is om opnieuw beweging te krijgen. Maatschappelijke spanningen zijn relationele spanningen.”

Trajecten kennen geen vaste duur. De samenleving en ik spreken al een tijdje met elkaar. Een paar van die gesprekken komen in dit boek aan bod.

DE SAMENLEVING OP CONSULT

Moe

Ze komt een beetje te laat binnen. Druk geweest, zegt ze. 'Ik weet niet wat eerst doen en toch krijg ik niets gedaan.'

Ze excuseert zich niet echt, maar je voelt de ongemakkelijkheid. Alsof ze liever elders was. Of liever nergens. Ze houdt haar jas aan.

'Ik weet eigenlijk niet goed wat ik hier kom doen.'

Dat zeggen mensen wel vaker wanneer ze precies weten waarom ze gekomen zijn. Ze gaat zitten zonder echt te gaan zitten. Eén voet staat al half richting uitgang.

'Het loopt niet meer', zegt ze. Ik vraag wat precies.

Ze maakt een vaag gebaar. 'Alles.'

Dat is meestal geen goed teken.

'De mensen zijn veranderd.'

'Hoe?'

'Ze luisteren niet meer. Ze zijn egoïstisch geworden. Iedereen denkt alleen nog aan zichzelf.' Ze zegt het met de overtuiging van iemand die zichzelf voorlopig nog niet meetelt.

Ik knik. 'En verder?'

Ze lijkt opgelucht dat ik haar niet onmiddellijk tegenspreek. 'Vroeger voelde alles eenvoudiger. Mensen hielpen elkaar. Er was respect. Nu is iedereen boos. Of moe. Of allebei.'

'Jij ook?'

'Wat?'

'Boos. Of moe.'

Ze kijkt me even aan. 'Dat bedoel ik dus. Altijd die psychologen-trucjes.'

'Dat is letterlijk mijn job.'

Ze moet lachen. Heel even. Het is de eerste keer dat haar schouders een beetje zakken. 'Misschien ben ik inderdaad moe.' Ze kijkt naar buiten. 'Maar je hoeft tegenwoordig ook niet veel moeite te doen om ontmoedigd te raken. Open een krant. Lees reacties online. Kijk naar een debat. Het lijkt alsof iedereen elkaar haat.'

'En jij?'

'Wat ik?'

'Hou jij van iedereen?'

Ze lacht kort.

'Absoluut niet.'

'Dat scheelt.'

'Er zijn dagen dat ik de helft van mijn eigen bevolking niet verdraag.'

'Dat klinkt vermoeiend.'

'Dat is het ook.'

Ze zucht. 'Ik begrijp niet waarom alles zo hard geworden is.'

Er valt even stilte. Niet de ongemakkelijke soort. Eerder de soort stilte waarin iemand voor het eerst hoort wat hij zelf zegt.

'Ik had vroeger meer vertrouwen', zegt ze uiteindelijk.

'Waarin?'

Ze denkt na.

'Dat het wel goed zou komen.'

Ik noteer iets. Ze probeert mee te lezen. 'Wat schrijf je?'

'Dat je het over vertrouwen hebt.'

'Dat heb ik niet gezegd.'

‘Je zei het net.’

Ze fronst. ‘Ik dacht dat ik het over politici had.’

‘Dat dacht ik ook eerst.’

Ze lacht opnieuw. Daar zit iets droevigs in.

‘Misschien ben ik gewoon teleurgesteld.’

‘Waarin?’

Ze kijkt naar haar handen. ‘Dat iedereen zo druk bezig is geworden.’

‘Waarmee?’

‘Met zichzelf, denk ik.’

Ik wacht.

‘En misschien ook wel omdat ik zelf zo druk bezig ben geworden.’

Dat lijkt haar te verrassen. Alsof iemand anders het gezegd heeft.

Ze kijkt naar de vloer.

‘Vroeger kende ik mijn burens.’

‘En nu?’

‘Ik herken hun auto’s.’

We glimlachen allebei. Het is een grappige zin. En tegelijk helemaal niet.

Ze vertelt over jongeren die zich alleen voelen. Over ouders die uitgeput zijn. Over mensen die elkaar blokkeren op sociale media. Over wachtlijsten. Over burn-outs. Over angst. Over eenzaamheid. Over hoe iedereen tegenwoordig precies een handleiding nodig heeft om mens te zijn. ‘En toch’, zegt ze, ‘blijven we doen alsof dat allemaal aparte problemen zijn.’

Ik kijk op. ‘Hoe bedoel je?’

‘Wel ...’ Ze aarzelt. ‘Iedereen praat over stress. Of depressie. Of polarisatie. Of burn-out. Of eenzaamheid.’ Ze zwijgt even. ‘Maar misschien zijn dat geen losse klachten.’

Dat is de eerste keer dat ze iets zegt zonder naar een schuldige te zoeken.

Ik leun wat naar voren. ‘Ga verder.’

Ze denkt lang na. ‘Misschien zijn het allemaal verschillende manieren waarop hetzelfde probleem zich toont.’

‘Welk probleem?’

Ze haalt haar schouders op. 'Ik weet het nog niet.'

Voor het eerst klinkt dat niet als een tekort. Eerder als nieuwsgierigheid.

'Dat lijkt me een goed begin', zeg ik.

'Van wat?'

'Van therapie.'

Ze lacht.

'Dat is vervelend.'

'Waarom?'

'Omdat ik gehoopt had dat jij ging zeggen wat er mis is.'

'Dat gebeurt alleen in slechte films.'

Ze staat recht. Langzamer dan toen ze binnenkwam. Aan de deur blijft ze even staan.

'Mag ik eerlijk zijn?'

'Nee', zeg ik.

Ze rolt met haar ogen. 'Psychologen en humor. Ook een moeilijke combinatie.'

'Dat was geen humor. Dat was een grens.'

Nu moet ze echt lachen. Dan wordt ze weer ernstig.

'Ik denk dat ik minder kwaad ben dan ik dacht.'

'En?'

Ze kijkt door het raam naar buiten. Mensen steken over. Iemand fietst te snel door de straat. Een vrouw loopt met een hond die duidelijk beslist heeft dat dit een uitstekend moment is om niet verder te wandelen. Ze blijft kijken. Lang genoeg om op te vallen. 'Ik denk dat ik vooral moe ben.'

Ik knik. Meer gebeurt er niet. Sommige inzichten hebben tijd nodig om te landen.

Ze trekt haar jas dicht, opent de deur en verdwijnt in de namiddag. Even later hoor ik beneden de straatdeur dichtvallen. Daarna wordt het stil. Ik kijk naar mijn notities.

Onder alle klachten, alle analyses en alle verwijten staat uiteindelijk maar één woord omcirkeld. Moe.

“Soms is een samenleving niet ziek omdat mensen zich slecht tot elkaar verhouden. Soms verhouden mensen zich slecht tot elkaar omdat de samenleving ziek is. Dat onderscheid zal in dit boek niet altijd even scherp zijn.”

DEEL 1

Symptomen van een gekwetste samenleving