



# Echo van de verandering

‘Ik ben niet de enige die moederziel alleen is, dat is al een ding minder in mijn hoofd’, gaf de Vlaamse zanger Stromae voor een publiek van 7 miljoen kijkers als antwoord op de vraag of de muziek hem helpt zich minder alleen te voelen. In een ogenschijnlijk regulier vraaggesprek nam Stromae de kijkers via het lied ‘L’Enfer’ mee in zijn hoofd dat hij als ‘de hel’ typeert.

Het in dit lied gegoten gevecht met eenzaamheid, depressies en suïcidale gedachtes, ging al snel viral op TikTok en bracht dit thema verder onder de aandacht. Het lied lijkt te raken aan een breed gedragen gevoel dat zich tijdens de pandemie (meer) geactualiseerd heeft. We delen wereldwijd dan wel eenzelfde narratief, het aantal mensen met een depressieve stoornis of een angststoornis is in 2020 met meer dan een kwart toegenomen, zoals blijkt uit de eerste wereldwijde schattingen van de effecten van de pandemie op de geestelijke gezondheid, onlangs gepubliceerd in *The Lancet*.<sup>1</sup> Wanneer een mensenleven gevoelsmatig tot stilstand wordt gebracht, zoals tijdens een depressie of in een pandemische realiteit, kan een overheersende gedachte zijn dat er slechts echo’s resten van een ‘gekend’ leven of een toekomstig leven, dat zich in bewustzijn al aan het realiseren is, of een zelf waar je vertrouwd mee bent geraakt. Waarom hechten we zo aan de echo’s van de werkelijkheid of ‘zelden’? Wat maakt dat we ons maar met moeite kunnen overgeven aan een verandering in de werkelijkheid of in onszelf?

### Verdringing van de (eigen) werkelijkheid

Valt de realiteit die Stromae schetst te vergelijken met een pandemische realiteit? In zekere zin wel. Beide realiteiten ‘vragen’ immers om een terugtrekken uit een voorheen dynamische realiteit die op meerdere manieren geïnterpreteerd, beschouwd en ervaren kan worden, ook op een (meer) subjectief niveau. Wanneer iemand in een depressie verkeert, wordt die dynamische werkelijkheid vaak vanuit één basisemotie met bijbehorende gedachte ervaren: de overweldigende (levens)angst die wordt ervaren maakt dat de persoon in kwestie vaak niet langer wil of kan deelnemen aan het leven. Een pandemische realiteit lijkt eenzelfde (levens)angst in mensen op te roepen en lijkt

voort te komen uit de vaststelling dat de dynamische werkelijkheid ‘voorgoed’ veranderd is. Deze overweldigende angst voor de realiteit die veranderd is, kan – zeker in samenhang met terugkerende lockdowns – tot een terugtrekken in jezelf leiden.

Delen van de werkelijkheid die je tot die tijd ervaren hebt worden naar de achtergrond verdrongen en dienen plaats te maken voor een ongrijpbaar en abstract alternatief. Niet voor niets lijkt de meest brandende vraag aan het kabinet te zijn wanneer ze met een langetermijnperspectief komt. Het feit dat veel mensen het gevoel hebben geen eigen richting meer te kunnen geven aan het leven, laat staan aan de toekomst, lijkt bij te dragen aan de toename van depressies en angsten, zeker onder jongeren.

### Overgeven aan een verandering

Wat maakt dat we ons maar met moeite kunnen overgeven aan een verandering in de werkelijkheid of in onszelf? In bijvoorbeeld het Boeddhisme staat de gedachte centraal dat alle dingen veranderen, wijzelf niet in de laatste plaats. Wij mensen lijden omdat we vasthouden: we proberen ‘dingen te fixeren’, in onze ervaring en in ons leven, waar we zouden moeten loslaten.<sup>2</sup> Boeddhisten willen hun perspectief en levenshouding vrijhouden van allerlei absolute ideeën en opvattingen en lijken ons aan te moedigen bij het ons zelf als vaststaand gegeven los te laten.

Ook de filosoof Nietzsche beweert dat er geen ‘zelf’ als statische essentie bestaat. Volgens hem bestaan we uit een serie ‘zelden’. We bewegen ons voortdurend van zelf naar zelf, zonder dat er enig statisch eindpunt aan dit proces verbonden is. Ieder zelf probeert zichzelf voortdurend te vervolmaken en gaat ook voortdurend te gronde, overwint zichzelf in een voortdurend proces. Volgens Nietzsche ligt de kracht van de heroïsche mens in het zichzelf-vergeten; hij die niets meer voor zichzelf hoopt en alles tot op de hopeloze bodem wil voorzien.<sup>3</sup>

In het Boeddhisme staat de gedachte centraal dat alle dingen veranderen, wijzelf niet in de laatste plaats



### Echo van de eigen werkelijkheid

Je kunt je natuurlijk pas onttrekken aan de idee van een zelf of (eigen) werkelijkheid wanneer je op zijn minst de gedachte hebt 'toegestaan' dat er sprake is van een zelf of (eigen) werkelijkheid. Een depressie richt zich immers intrinsiek op een actief waargenomen zelf, eigen leven of (eigen) werkelijkheid, en de psychologische- en/of emotionele gevolgtrekkingen hiervan. We verhouden ons in die zin dagelijks tot echo's van een waargenomen zelf, leven of werkelijkheid. Je zou haast kunnen stellen dat wanneer je je actief terugtrekt in jezelf, zoals in een depressie of tijdens een pandemie, de echo's van eerdere 'zelden', een 'eerder leven' of 'andere werkelijkheid', nog luider kunnen doorklinken in de werkelijkheid waar je op dat moment mee samenvalt.

### Twee zijnsrealiteiten

Ook bij het afkondigen van de eerste lockdown bestond dat wat je gisteren had gekend en ervaren als een zelf, een (eigen) leven of werkelijkheid, wel en niet tegelijkertijd. Dat wat tot op zekere hoogte niet langer realiseerbaar leek, was tot een direct waarneembare herinnering geworden en ging over in een werkelijkheid die daar vermoedelijk voor velen los van stond. Dit 'samengaan' van twee zijnsrealiteiten die haaks op elkaar staan, is mogelijk te vergelijken met een depressie. In een depressie neem je jezelf, het leven en de (eigen) werkelijkheid wel en niet waar. Veel mensen die zichzelf tijdens een depressie moeten omschrijven, merken op dat ze 'zich niet zichzelf' voelen en dat dit hun angstig stemt. Toch is er bij hen sprake van een zelf dat waarneemt dat hun 'eigenlijke zelf' niet aanwezig is, zodat je zou kunnen stellen dat er sprake is van twee 'zelden'; twee zijnsrealiteiten die 'elkaar in de weg zitten' en voor angst en spanningen zorgen.

Een echo van de werkelijkheid of een (eerder) zelf suggereert een ruimte, tijd of ervaring die niet langer aanwezig lijkt. De echo onthult daarmee een leegte die actief waargenomen wordt. De ervaring van die leegte kan tweeledig zijn: enerzijds kan dit een gevoel van een gemis oproepen, alsof er iets mist in de ervaring van de werkelijkheid en anderzijds is er een actieve herinnering die geruststellend of troostend kan werken. De schrijver Daniel Danielewski omschrijft deze leegte als volgt: 'het is dan ook vreemd hoe iets zo onwezenlijks buiten het zelf, dat volgens sommigen zelfs spookachtig is, tegelijkertijd een herstellende troost kan bevatten: de verzekering dat er, ook al is het denkbeeldig (...) toch iets anders daarbuiten is, iets om af te zetten tegen de nietsheid'.<sup>4</sup>

De beschrijving van Danielewski zou antwoord kunnen geven op de vraag waarom we zoveel belang hechten aan de echo's van de werkelijkheid of zelve (in bepaalde situaties of periodes). Wanneer een geactualiseerde situatie, of staat van zijn, ons doet 'vervreemden' van dat wat we 'kennen' als de werkelijkheid of het zelf, vervallen we in een ervaring die we niet alleen niet kunnen of willen plaatsen of bevatten, maar ook (nog) niet (volledig) kunnen ervaren in zijn en bewustzijn. Het is een staat van onthechting – de realiteit van het niets, waar nog geen (intrinsieke) gedachten of gevoelens over gevormd zijn. Een realiteit die we vrezen en daarom op afstand plaatsen.

### Echo's van de toekomstige werkelijkheid

Bij het begrijpen van onszelf in de werkelijkheid, laveren we tussen herinneringen van eerdere ervaringen die we tot kennis hebben gemaakt en verwachtingen die we op de toekomst projecteren en die daarmee net zo goed tot de actieve herinneringen gerekend kunnen worden. Een depressie kan bijvoorbeeld gestoeld zijn op de angst voor een (zekere) toekomst of een te concrete verwachting bij de toekomst, die maar niet dichterbij lijkt te komen. Ook in een pandemische realiteit zijn er veel angsten en zorgen over de toekomst en hoe die toekomst op individueel niveau vormgegeven kan gaan worden. Deze angsten en zorgen dienen door eenieder van ons afgestemd te worden op gekoesterde verlangens en verwachtingen voor de toekomst, waarmee dat wat je beoogt (of beoogd had) op spanning kan komen te staan met de werkelijkheid die zich aan je voordoet.

Bij gebrek aan uitzicht of perspectief, zoals tijdens een pandemie, zou men de hoop meer en meer kunnen verliezen en dit kan resulteren in depressies of angsten. Dat de

ervaring van hoop fundamenteel is voor geestelijke kracht, laat psychiater Viktor Frankl zien in zijn werk over de logotherapie. Frankl heeft jaren vastgezet in een concentratiekamp en in die extreme omstandigheden merkte hij op dat wanneer een gevangene niet langer in de toekomst geloofde, hij ten dode gedoemd was. 'Met het verlies van zijn geloof in de toekomst, verloor hij tevens zijn geestelijke houvast. Hij liet zich volkomen gaan en vertoonde weldra de eerste symptomen van geestelijk en lichamelijk verval'.<sup>5</sup>

De mens is namelijk een wezen dat hoopt en aspireert, stelt de filosoof John. D. Caputo. We worden volgens hem vanuit een intrinsiek gevoel richting de toekomst gedreven – een gevoel waar we niet vanaf te brengen zijn. Hij stelt dat het mens-zijn gelijkstaat aan het hoopvol zijn, en met dit hopen bevestigen we de toekomst – een toekomst als een komen van iets dat we niet kunnen zien komen.<sup>6</sup> In het ontwikkelen van een identiteit nemen we dus een (zekere) toekomst mee – hoe onzeker en ongrijpbaar die ook nog is. Je zou kunnen stellen dat wij mensen de toekomst 'zijn', al voordat wij kennis hebben kunnen nemen van die omstandigheden.

## Het vraagt moed om het gekende los te laten, om niet altijd meer vast te houden aan dat wat voor jou zo van betekenis is bij het begrijpen van jezelf of de werkelijkheid

### Echo van de verandering

Wanneer je een groot deel van de werkelijkheid en/of jouw leven als betekenisvolle echo gaat ervaren, zoals het geval kan zijn bij een depressie of een pandemische realiteit, verandert daarmee de relatie die je van dag tot dag onderhoudt met de toekomst. Wanneer bepaalde zekerheden of verwachtingen verdwijnen uit hoe je de werkelijkheid en/of het leven ervaart, is het aan de mens – als waarnemer – om deze 'verstoorde', onsamenvangende relatie met dat wat je kende en dat wat zich voordoet, te herstellen.



Volgens de natuurkundige Niels Bohr hangt wat we zien namelijk af van hoe we kijken.<sup>7</sup> Er is sprake van een interactie tussen de waarnemer en het waargenomen systeem. Deze 'vorm' van kwantummechanica gaat uit van het principe dat de wereld niet is zoals hij is. De wereld verandert zodra wij (als waarnemers) erbij komen. Dit principe van complementariteit kan daarmee ook als gevolg hebben dat wanneer je het één scherp stelt, dit tot vaagheid van het ander leidt.

Het vraagt moed om het gekende los te laten, om niet altijd meer vast te houden aan dat wat voor jou zo van betekenis is bij het begrijpen van jezelf of de werkelijkheid, of om dat in jezelf te (blijven) vernietigen wat de nodige houvast en veiligheid biedt.

De ironie is echter dat ons die keus vaak niet eens gegeven wordt; we leven immers in een wereld die blijft veranderen en daarmee ongrijpbaar blijft en waar depressies en angsten als zijnstoestand blijven toenemen.

Leidt de stroom aan veranderingen in de werkelijkheid onherroepelijk naar een exponentiële groei in depressies en angsten, omdat we willen vasthouden aan echo's van de werkelijkheid? Is dat wat Bohr bedoelt als hij spreekt van een herhaaldelijk scherp stellen van de veranderingen in de werkelijkheid, waarmee het zicht op het zelf vervaagt, dit tot verontrusting leidt en realisatie van het potentieel uitblijft?

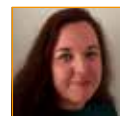
Marlen Haushofer laat in haar roman op treffende wijze de complexiteit zien van het 'moeten' innemen van een nieuw gezichtspunt, omdat je je daarmee tijdelijk uit een denk- en gevoelsrealiteit dient te plaatsen die – hoe schadelijk die mogelijk ook is – bijdraagt aan een werkelijkheid die jou omsluit en daarmee van betekenis is: 'Ik wilde dat mijn ogen konden vergeten wat dat beeld zo lang voor ze had betekend. Er lag iets volkomen nieuws achter alles te wachten, alleen kon ik het niet zien omdat mijn hersens vol

zaten met oude troep en mijn ogen zich niet meer konden omscholen. Ik had het oude verloren en het nieuwe nog niet verworven, het sloot zich voor me af, maar ik wist dat het er was'.<sup>8</sup>

Wanneer we de echo's durven zien voor wat ze zijn, kan er mogelijk weer sprake zijn van een andere betrokkenheid met de werkelijkheid. Het is dan niet de werkelijkheid die door te veranderen ons dwingt tot fundamentele verandering, maar dankzij onze veranderende waarneming dat de werkelijkheid aan zekerheid, essentie en betekenis wint.

#### Noten/bronnen

1. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02143-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02143-7/fulltext).
2. Partridge, C. (red.). Handboek van de wereldgodsdiensten. Kampen: Uitgeverij Kok, 2006, p. 189.
3. Nietzsche, F. Schopenhauer als Erzieher. 1874.
4. Danielewski, D. Het Kaartenhuis. Amsterdam: Cargo, 2001, p. 46.
5. Frankl, V. De zin van het bestaan. Rotterdam: Ad. Donker, 1978, p.96.
6. Caputo, J.D. Hoping against Hope. (Confessions of a Post-modern Pilgrim). Minneapolis: Fortress Press, 2015.
7. Delft, D. van. 'Niels Henrik David Bohr (1885-1962): Twijfelend vernieuwer', NRC op 19 december 1991.
8. Haushofer, M. De Wand. Amsterdam: Uitgeverij van Gennep, 2013, p. 109.



tekst: Annalin van Putten  
[www.aislinn.nl](http://www.aislinn.nl)

Annalin van Putten (1984) studeerde Theaterwetenschappen en Theatre Studies en studeerde af als dramaturg. Daarnaast studeerde ze Transpersoonlijke psychologie, Filosofie en Zingeving en Spiritualiteit, waarmee ze afstudeerde als transpersoonlijk therapeut. Ze is eigenaar van coachingpraktijk Aislinn, publiceert met enige regelmaat artikelen en is momenteel haar onderzoek 'De emancipatie van de hoer' aan het omwerken naar een boek.