

## Breek je af of bouw je op?



*We snakken naar verbinding. Beklagen ons over de leegte in de samenleving. We maken ons zorgen over jongeren die eenzaam zijn en mentale klachten hebben. We mijden nieuws, omdat we de wanprestaties en het geruzie van politici in binnen- en buitenland niet meer kunnen aanzien. We zoeken naar manieren om minder slaaf van sociale media en algoritmes te zijn. We hunkeren naar zingeving en struinen kerken, spirituele retreats of sociale bewegingen af, om ons leven betekenis te geven.*

*En tegelijk... doen we zelf ook dingen die de wereld een harde plek maken, in plaats van een plaats waar we samen bouwen en elkaar het letterlijke Licht in de ogen gunnen. Dit artikel is een oproep. Om kleefstof en liefde te verspreiden. In het klein. Op je eigen vierkante centimeter. In plaats van af te breken en azijn te spugen. Offline en online. Thuis, op je werk en in de samenleving.*

## Afbrekers

Frans Timmermans wordt al tijden gepest. Niet politiek aangepakt, waar je gewoon tegen bestand moet zijn als politicus, maar schoolplein gepest. Eerst om zijn te hoge gewicht. En nu hij er heel vitaal uitziet na een maagverkleining, zoeken bloeddorstige hyena's naar iets nieuws. Columnisten, X-ers, lolbroeken aan de koffietafel. Dus werden het de blauwe sneakers die hij op een prominente foto droeg onder zijn pak. Frans zou hip willen doen, niet echt zijn, een slechte beeldadviseur hebben. Eerst moest ik er om lachen. Weet het aan het hoge boomercentage van columnisten Nederland, die gewoon nog niet zo hebben meegekregen dat sneakers in zijn en leren schoenen onder een pak uit. Maar het is eigenlijk heel naar. Om een mens, los van politieke daden en je eigen voorkeur als columnist daarin, zo onder de gordel aan te pakken. Zeker een mens dat openhartig heeft verteld dat de achtergrond van zijn overgewicht een misbruikverleden is. Het schaap moet dood gebeten, kostte wat kost.

Ik kwam in een gemeente waar drie jonge beleidsmedewerkers, deels in eigen tijd met bier en bitterballen in de kroeg, een heel mooi idee hadden uitgewerkt voor vergroening van een paar wijken met buurt-tuinen, wat ook gelijk een sociale integratie functie zou moeten hebben. Toen ze het plan presenteerden aan collega's, kwamen er heel erg veel bezwaren op tafel. Was al eens zoiets geprobeerd. Wat gaat het kosten. Zitten mensen daar wel op te wachten. Dat vraagt afstemming met andere taken in de wijk. Dat wordt moeilijker straten vegen. Wat als andere wijken het ook willen. Al snel was het drietal de opstartenergie kwijt.

In sommige beroepsgroepen is het bijna een rituele dans. Als een collega met een mooi artikel of initiatief verschijnt, wordt diegene afgezekend door collega's. En niet aan de koffietafel van de beroepsvereniging, maar via de media. Psychiaters zijn er bijvoorbeeld heel goed in om hun professionele- en persoonlijke fitties voor het oog van tout Nederland, inclusief hun eigen

patiëntenpopulatie, uit te venten. Rollend liggen ze over tafel als het gaat om diagnoses ADHD, euthanasie voor ernstig psychiatrisch patiënten, de vraag of het leven lijden is of niet, en de bekostiging van de GGz. Patiënten zien het meewarrig aan, en hopen dat de tijd die wordt besteed aan ruziemaken geen invloed heeft op de alsmaar oplopende wachtlijst.

Er zijn prachtige nieuwe podcast en you tube kanalen in omloop. Soms van prominente auteurs, journalisten, nieuwsmakers. Soms ook juist van een onbekende initiatiefnemer die snapt dat in tijden van social media, iedereen een mening kan hebben en er geen hiërarchie is op welke mening er echt toe doet. Veel van die podcast voegen toe. Vertellen een verhaal, geven context en duiding of amusement. Maar er zijn er ook bij die als aandachtsmodel hebben om wekelijks iemand te roasten, te beroddelen of af te zeiken. Je neemt een bekende Nederlander, artiest, politicus en neemt diegene de maat. En dan niet op prestaties of mening, maar ad hominem, op een persoonlijk ding. Je blaast de vliegreis van Rob Jetten naar Argentinië op. Brandt een mooi initiatief van jonge mediamakers die aan de weg timmeren af. Roddelt over vreemdgaan van een popster. Basht Sigrid Kaag omdat haar kinderen geen Nederlands spreken. Strooit de hele DSM over een minister uit. Zeikt Asha ten Broeke of Stella Bergsma weer eens af, met wat verwijzingen naar lichaamsvormen. Het doel is niet het geven van een bijdrage aan inhoudelijk debat, maar karakter- of stijlmoord plegen.

### **Niet alles hoeft gezegd te worden**

Het zal de leeftijd zijn. Of voortschrijdende persoonlijke ontwikkeling. Sommigen mensen vinden gewoon dat ik saai wordt. Ik merk dat ik afbrekers mijd. Lees minder columnisten als ik merk dat er regelmatig een afzeik column verschijnt. Kaart het direct aan als ik in mijn werk met organisaties een afbreker tegenkom. Doseer nieuws inname, omdat er doorgaans weinig opbouwends in zit. Ik zoek daarentegen juist mensen, initiatieven en bewegingen op die zaadjes planten, aan iets duurzaam bouwen, licht verspreiden, hoop doen geven, en positief over hun medemens praten. Het doet me goed. Maakt de samenleving minder leeg. En mijn gemoedstoestand blijer. En geeft me gek genoeg meer tijd. Voor vrienden, natuur en hobby's. Afbrekers zijn energie zuigers.

De Stoïcijnen bij de Oude Grieken pleitten al voor minder opwinding en arousal over dagelijkse akkefietjes, en meer contemplatieve afstand en minder emo-porno. In veel religies wordt een pleidooi gehouden om het lichte, het positieve op te zoeken en de liefde voorop te zetten. Boeddhisten pleiten voor onthechting en rustige reactie op situaties die je opwinden. In het Jodendom en de Islam is vergeving geritualiseerd op vaste dagen in de jaarcyclus. Jezus was het lichtend voorbeeld van mensen niet verschoppen en veroordelen, maar hun voeten wassen en uitnodigen.

In de wereld van theatersport is 'accepteren' een heilig begrip. Als je medespeler zegt: 'hee daar vliegt een roze olifant door de lucht', dan bouw je daarop door. Je zegt dan niet: 'dat kan niet, die bestaan niet', maar: 'hee ja en ik zie ook een groene giraffe'. Het is een verademende wereld van ja zeggen in plaats van nee zeggen, die zich ook in de uren na het podium voortzet in de sociale interactie tussen mensen.

De Quakers, een religieuze- en sociale beweging in met name Engeland en de Verenigde Staten, doen aan stiltemeetings. Ze geloven dat niet alles gezegd hoeft te worden, maar alleen datgene wat zo van waarde is, dat het mooier is dan de stilte. Ze hanteren daarbij een 'model van onderscheid', wat voor menig politicus, podcastmaker, twitteraar, vergadertijger ook een heel goed idee zou zijn. Om te bepalen of een gedachte de moeite waard is om te delen, gebruiken de quakers het begrip *discernment*, onderscheidingsvermogen. Discernment vraagt dat je onderscheid maakt tussen datgene wat je wilt zeggen om jezelf te horen en je eigen ego te versterken, en tussen datgene wat gezegd moet worden voor de *greater good*, zo je wilt: het goddelijke. Niet zomaar iets zeggen dus, maar zorgvuldig woorden en gedachten afwegen en de stilte haar werk laten doen. Juist in de stilte vinden mensen en meningen elkaar weer. De stilte brengt zachtheid in conflict en geeft wijsheid de ruimte.

Heel praktisch kun je, voordat je gaat spreken of typen, jezelf de volgende vragen stellen. Wanneer het antwoord op een vraag nee is, luister je eerst verder naar jezelf en de stilte voor je spreekt of schrijft. Is het antwoord op alle vragen ja, dan deel je de wijsheid die tot je is gekomen.

#### *Quakeriaanse vragen:*

- Is de boodschap niet alleen voor jou bestemd?
- Is de boodschap voor meer mensen bedoeld dan alleen de laatste spreker?
- Is het echt de bedoeling dat de boodschap hier en nu uitgesproken moet worden?
- Kunnen anderen de boodschap mogelijk onjuist begrijpen, zoals een politieke mening of een persoonlijke mededeling?
- Kan jouw standpunt kwetsen?
- Is dat wat je wilt zeggen echt niet alleen van en voor jouzelf, maar van en voor het grotere geheel?
- Tot slot, moet je spreken? Dan spreek. Zwijg anders liever.

#### **Snowflakes**

'Maar hee Braun... Je moet toch tegen een stootje kunnen? *If you can't stand the heat, get out of the kitchen*. De nieuwe generatie heeft gewoon geen teflonlaagje. Je moet ook op alles letten tegenwoordig. Het is wel erg soft hoor. Je bent gewoon een beetje naïef. Een snowflake. Het is gewoon soms ook lekker om even gemeen te zijn en te heksen'.

Die feedback raakt me soms wel. Ja ik ben ook graag een heks en moet ook lachen om juice en roddel. Ben opgegroeid bij de politie als eerste baan, met snoeiharde grappen en een beetje pesten, en kan daar goed mee dealen. Schrijf graag scherp. Ken de verleidingen van de columnist om eens lekker de zweep te hanteren. Weerbaarheid vind ik belangrijk. We zijn geen roze eenhoorns. Humor met een randje vind ik zalig. 'Man-Up' is mijn credo.

Maar er is een optimum. Een rode lijn. Die ligt wat mij betreft bij de intentie. Breek je af of bouw je op? Is het doel van je column, podcast of grap om misstand aan te kaarten en een hoger doel op de agenda te zetten of zoek je gewoon een persoonlijke narcistische kick, een

like, luistercijfers of korststondige aandacht? Ben je een kathedralenbouwer of een schoolpleinpester? Wat voeg jij toe aan deze wereld of zeik je alleen maar af?

## Humor moet

Geen gemakkelijke dans. Die tussen afbreken en satire. Humor en satire moeten. Zijn de ventiefuncties in samenleving en in organisaties. Op Carnaval doen we een paar dagen alles wat God verboden heeft, om daarna in de vastentijd de touwtjes weer aan te halen. Satire, cabaret, Sinterklaassurprises, scherpe columns, bedrijfscabaret op de vrijdagmiddagborrel, Koot & Bie, Lubach, Even tot Hier; het is zuurstof voor de samenleving, organisaties en families.

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar voorkeuren in welke grappen je vindt kunnen, en welke over de rand gaan. Dat heeft alles te maken met je achtergrond, oude patronen, de maatschappelijke bubbel waarin je verkeert en tijdgeest. Op het politieke spectrum wordt wel gezegd dat links zuur is en geen humor heeft. Dat rechtse humor leuker is, juist omdat er een spannend randje aan zit. Dat borrels van VVDers gezelliger zijn dan die van Groen Links. Daar zit een kern van waarheid in. Humor en politieke correctheid gaan best lastig samen. Extreem woke en een goeie grap maken is bijna niet te doen. Rechtse zelfspot en corporaal gebral is gewoon erg grappig. Wil links overleven, dan zal het moeten groeien in weerbaarheid, zelfspot en humor. Wil rechts iets goeds achterlaten voor de wereld, dan zal het moeten investeren in zelfcorrigerend vermogen en sociale reiniging van soms zieke structuren en omgangsvormen.

Een richtlijn voor humor is niet te geven. Wel kan je wat 'rode lijnen' met elkaar afspreken. Een beetje Quakeriaans. Zo kunnen er waarschuwingsslampen gaan branden als je merkt dat er namen van individuele personen worden genoemd. Dikwijls een signaal voor roasten en afzeiken. Het is handig om je altijd bewust te zijn van de machtstructuren. Een grap maken in je column over iemand uit een minderheidsgroep, heeft een ander effect dan dat je de zittende elite aanpakt. Een seksitische grap van een jonge vrouw over haar baas heeft toch minder impact dan andersom. Bij een enkele grap kan je je afvragen of je niet nodeloos kwetst. Online is het goed je te bedenken of je de opmerking, bedreiging of grap ook had gemaakt als iemand live voor je had gestaan en je koffie had gedronken me elkaar. Als je een reeks van grappen maakt of in je podcast terugkerend iemand roast, vraag je dan af wat eigenlijk je grotere doel is hiermee. Of je over tien jaar echt zegt tegen jezelf op de bank: 'zo tijger, daar heb je de wereld eens even echt een *better place* mee gemaakt'.

## Activisme of afzeiken

Natuurlijk zou je tegen mijn betoog kunnen inbrengen dat sommige dingen nu eenmaal gezegd moeten worden. Heb je een activistische agenda. Vind je als linkse activist dat je de wereld moet redden van rechts fascisme. Vind je dat als rechtse rakker dat je linkse politici nu eens eindelijk op hun moralistische toontje moet aanspreken. Wil je misstanden aankaarten, tricky politici ontmaskeren, hypocretie aan de kaak stellen, mensen *outen* op wangedrag. Dat is prachtig en broodnodig. Maar net als bij de humor kan je jezelf de Quakeriaanse vragen stellen: doe ik dit voor mijn eigen ego of voor het hogere doel? Zijn er ook positievere manieren om mijn punt duidelijk te maken? Is het echt voor *the greater good* of kan iemand denken dat ik een persoonlijk belang hierbij heb? Geef ik ook een alternatief of oplossing of zeik ik alleen maar af? Wat voeg ik zelf eigenlijk toe?

Extra aandachtspunt bij moralistisch activisme, is dat je zelf heel goed en onkreukbaar moet zijn voordat je de rode pen hanteert of het onderwijzend vingertje opheft. De podcastmaker die Frans Timmermans afzeikt op de blauwe schoenen en zelf echt een heel slechte profielfoto heeft, wordt niet serieus genomen. Heel veel vliegen als je klimaatactivist bent levert je veel gehoon op. Geen deuk in een pakje boter slaan als politicus, als je hebt afgegeven op je politieke voorgangers, komt je duur te staan. Als media-arts roepen dat leken niet op de stoel van de dokter moeten gaan zitten en zelf op de stoel van de rechter gaan zitten, is niet geloofwaardig. *Practice what you preach* en geef toe als je een fout maakt en daarop wordt aangesproken, in plaats van dan in de narcistische afweer te schieten.

## Opbouwen in plaats van afbreken: kathedraal denken

Als je wilt opbouwen in plaats van af te breken, steek dan je licht op in het 'kathedraal denken'.

Wie een kathedraal bouwt, bouwt niet voor zichzelf. De middeleeuwse steenhouders bouwden met een hoger doel. Ze wisten dat ze het eindresultaat nooit zouden zien, maar dat hield hen niet tegen. Ze werkten vanuit erflatersmentaliteit – de overtuiging dat wat zij maakten, de wereld na hen zou dienen. Mensen werken samen, niet alleen gedreven door nut, maar door een magisch idee. Er zijn geen vaste begrotingen of strakke plannen, maar er is bevlogenheid, en dat is wat telt. Je hebt lang uithoudingsvermoegeen en gaat niet voor de snelle kick. Als iets mislukt, bouw je het opnieuw. Want een kathedraal is geen korte like en quick win, het is een doorlopend verhaal. Je hebt stamina, uithoudingsvermoegeen, nodig.

Kathedraal denken is alles doen vanuit een hoger doel. Anti-kathedralen slopen, procedures omzeilen. Durf te beginnen, zelfs als je het eindresultaat niet zult zien. Neem afscheid van neezeggers en zuurpruimen. Bouw met een open hart, voor zij die na ons komen.

### *Kenmerken van kathedraal denken:*

- Er is een hoger doel of grootste droom
- Je bouwt over je eigen generatie heen
- Er is een ongekennde scheppingsdrang
- Mensen zijn bevlogen
- Vele handen maken licht werk
- Niet alleen dromen, maar ook bouwen
- Er zijn sponsors
- Weinig plannings en begrotingen
- De plek, gedachte, idee is magisch
- Muurtjes mogen omvallen
- Risico's nemen
- Gewoon beginnen
- Geen regels en procedures
- Als ie omvalt, bouw je 'm weer op
- Sloop anti-kathedralen

### **Opbouwen versus afbreken: wat kan je er zelf aan doen**

We snakken naar verbinding. Beklagen ons over de leegte in de samenleving. We maken ons zorgen over jongeren die eenzaam zijn en mentale klachten hebben. We mijden nieuws, omdat we de wanprestaties en het geruzie van politici in binnen- en buitenland niet meer kunnen aanzien. We zoeken naar manieren om minder slaaf van sociale media en algoritmes te zijn. We hunkeren naar zingeving en struinen kerken, spirituele retreats of sociale bewegingen af, om ons leven betekenis te geven.

Wat kan je zelf doen, om de wereld een plek te maken waar we samen bouwen en elkaar het letterlijke Licht in de ogen gunnen? Hoe verspreid je kleefstof en liefde? In het klein. Op je eigen vierkante centimeter. In plaats van af te breken en azijn te spugen. Offline en online. Thuis, op je werk en in de samenleving.

- Doe lief. In het echte leven. Maar zeker online. Vraag je af of dat wat je nu typt, je ook zou zeggen als iemand voor je staat.
- Wees weerbaar. Humor moet. Niet elke opmerking gaat over jou. Je bent geen snowflake.
- Stap eens in de schoenen van de ander. Hoe zou het zijn als je hem of haar was? En te horen kreeg wat jij net hebt geroddeld of afgezeken? Hoe zou je je dan voelen?
- Stel vragen in plaats van te oordelen.
- Slaap er een nachtje over toetsenbordtigger.
- Bedenk of jouw post, podcast, column, artikel, opmerking op de ledenvergadering echt bedoeld is om het hogere doel te dienen of voor je eigen ego.
- Denk na over timing; is dit het juiste moment?
- Practice what you preach. Je kunt anderen alleen aanspreken op moraal als je zelf het goede voorbeeld geeft en reflectief omgaat met feedback.

- Check. Is jouw grap of activisme echt leuk of doelgericht of ben je gewoon een schoolpleinpester? Wees zelfkritisch. We hebben allemaal een heks en een pester in ons. Dat is soms leuk, maar niet als het echt bezeert.
- Wees je bewust van machtsdynamieken. Als je duidelijk in een meerderheidspositie zit, individueel of omdat je veel maatschappelijke vinkjes hebt, moet je gewoon wat voorzichtiger zijn.
- Breng balans. Voor elke keer dat je kritiek op een ander hebt, zou je tenminste zelf iets moeten opbouwen. Dat kan een nieuw artikel of project zijn. Of bloemen brengen naar je zieke buurvrouw. Een jong iemand een steuntje geven op je werk als je weer een grap over GenZ hebt gemaakt.
- Bouw aan een kathedraal. Bouwers hebben geen tijd voor zurigheid.
- Wees een ja zegger en geen nee zegger. Nieuw plan; laten we het proberen. Vrienden die je mee uit vragen: zeg eens wat vaker ja in plaats van ik heb het te druk.
- Mijd afbrekers. Het zijn energie-drains. Omring jezelf met opbouwers.
- Spreek anderen aan als je pestgedrag ziet. In het echte leven of online. Er is een rode lijn. Accepteer geen overschrijding daarvan. Samen kunnen we verschil maken. Spreek je uit als je wangedrag ziet. Zeg je media abonnement op als er teveel pestcolumnisten inzitten. Reageer op artikelen. Kom voor mensen op.