FEMKE DE JONG-STRUIKSMA:

"WE MOETEN HET SAMEN ROOIEN."

— ESSAY —

Welvaartsziek

We leven in een tijdperk van ongeëvenaarde materiële welvaart. Waarom kampen we dan met een groeiende epidemie van stress gerelateerde ziekten, maatschappelijke onrust en spirituele uitputting? Die discussie is buitengewoon actueel. Ook in het bedrijfsleven, waar de burn-out cijfers inmiddels de pan uit rijzen. Tijd voor een Boeddhistisch perspectief op de zin en onzin van persoonlijke groei.

TEKST **FEMKE DE JONG-STRUIKSMA** | BEELD **WILKO DE JONG** EN **GERJOLA JOAN VOORTMAN**

Dinsdagavond. Mijn man komt thuis en ziet direct hoe laat het is. Op de koelkast prijkt een gedetailleerde opruimlijst die met kleurige yogamagneten is bevestigd, op de vloer ligt een gênante berg kleding klaar om volgens de Marie Kondo methode rituel gesorteerd te worden. “Is het weer zover?,” verzucht hij. “Ja,” zeg ik terwijl ik onverstoord doorga met vouwen. Hij werpt een blik op mijn zwangere buik en ziet op tijd in dat verzet zinloos is.

Later op de avond zet hij zich met frisse tegenzin aan zijn opruimtaak. “Is het een idee als je gewoon eens wat minder koopt?”, vraagt hij. Daar heeft hij een punt. Maar zelfs als ik niets koop word ik doorlopend overladen met tweedehands (kinder)kleding, speelgoed en boeken van anderen. Dat gebeurt deels uit goede bedoelingen, deels omdat ze zelf ook niet meer weten wat ze met al die troep aan moeten. Wat zou je allemaal kunnen bereiken als je niet continu bezig was met het uitzoeken, aanschaffen, sorteren, onderhouden, vervangen en opbergen van spullen?

VEEL GELD

Ik troost mij met de gedachte dat ik bepaald niet de enige ben die worstelt met de nadelige gevolgen van overdaad: zelfhulp is inmiddels uitgegroeid tot een mondiale industrie waar vele miljarden in omgaan. Thuis storten we ons de ene week vol overgave op Marie Kondo, de volgende week op een detox-dieet, de nieuwste fitnesshype, een cursus time management of – om het af te maken – elke dag een paar minuten McMindful mediteren, bij voorkeur via hippe apps. Niet alleen het huis, ook het Zelf moet immers continu worden opgeruimd. We zijn bereid om ver te gaan: van kristaltherapie tot goat yoga, niets is te gek zolang het de belofte van een rijker, betekenisvoller bestaan brengt. Zelf doe ik er dus vrolijk aan mee, alhoewel ik het in mijn yoga- en meditatiepraktijk voorlopig zonder geiten af kan.

Op de werkvloer is het niet anders. Daar staat dagelijks een leger aan consultants, trainers en andere ‘deskundologen’ klaar om de niet aflatende jacht naar de beste versie van je authentieke zelf te faciliteren. Op netwerkborrels wemelt het van de life coaches. Wie de moeite neemt om door te vragen ontdekt al snel dat zij doorgaans geen professionele achtergrond hebben in geestelijke verzorging. Het gros zit zelf nog midden in het herstelproces van hun eigen persoonlijke crisis, waardoor begeleiding door dit soort figuren zich vaak beperkt tot een veredelde vorm van lotgenotencontact. Dat weerhoudt bedrijven er niet van om hen op grote schaal aan de geest en ziel van hun werknemers te laten sleutelen.

“ZELFHULP IS INMIDDELS UITGEGROEID TOT EEN MONDIALE INDUSTRIE WAAR VELE MILJARDEN IN OMGAAN”

Een opgeruimd huis en hoofd met hulp van Marie Kondo.

Ondertussen rapporteert het Ministerie van Volksgezondheid dat inmiddels één op de zes werknemers burn-out klachten ervaart. Uit onderzoek van TNO blijkt dat het gemiddelde aantal dagen werkstress-gerelateerd verzuim in 2019 opliep naar dertig dagen. In 2015 was dit nog 24 dagen. Verzuim kost de werkgevers veel geld, zo'n 250 euro per dag. Een burn-out die acht maanden duurt kost dus al gauw 60.000 euro, exclusief de kosten voor vervanging. Dit kost het Nederlandse bedrijfsleven 1,8 miljard euro op jaarbasis, aldus TNO.

ANGSTGEDREVEN ONDERBUIK

Nederland is ziek. Welvaartsziek. Tegelijkertijd rapporteert het Centraal Bureau voor de Statistiek dat slechts drie procent van de Nederlandse bevolking zich ongelukkig voelt, waarbij de gemiddelde Nederlander zichzelf een geluksscore van 7,4 op een schaal van 1 tot 10 geeft. Hoe kan dat? Datzelfde CBS rapporteert namelijk ook dat 43 procent van de Nederlanders zich eenzaam voelt, waarbij een kwart zich zelfs zeer eenzaam voelt. Daarnaast zijn al die welvarende, gelukkige mensen in toenemende mate vatbaar voor complottheorieën over overheidsinstanties, medisch specialisten, de rechtelijke macht, de zogenaamde main stream media en zijn populistische partijen als de PVV en FvD in staat om – vanuit de angstgedreven onderbuik – de toon van het maatschappelijk debat te domineren.

Wat is hier nu echt aan de hand? Ervaren we de lasten van de prestatiemaatschappij, waarin geen ruimte is voor imperfectie? Of zitten we in een sleur omdat onze vermeende drang naar perfectie zich vooral manifesteert in oppervlakkige doelen als uiterlijk of imago? Willen we teveel of juist te weinig?

"DAGELIJKS STAAT EEN LEGER AAN 'DESKUNDOLOGEN' KLAAR OM DE JACHT NAAR DE BESTE VERSIE VAN JE AUTHENTIEKE ZELF TE FACILITEREN"

Is er sprake van een zinledigheidscrisis, een autoriteitscrisis, een doorgeslagen balanscultuur? Of zijn dit allemaal symptomen van een dieper liggend probleem?

TIRANNIE

In 2015 presenteerden de bekende sociaal-psychologen Jeff Greenberg, Sheldon Solomon en Tom Pyszczynski de zogenaamde Terror Management Theory (TMT). Deze theorie is gebaseerd op het gegeven dat de mens zich bewust is van zijn eigen sterfelijkheid en hij zich realiseert dat de dood onvermijdelijk en grotendeels onvoorspelbaar is. In zijn gedrag laat hij zich echter primair leiden door een instinctieve overlevingsdrang. Dit resulteert in een psychologisch conflict: de mens snapt dat hij sterfelijk is, maar deze realisatie veroorzaakt – bewust of onbewust – zoveel angst dat zijn brein weigert die realisatie te accepteren. De mens kan niet accepteren dat hij eindig is, daarom is hij continu op zoek naar manieren om zich verbonden te voelen met symbolische, meer duurzame vormen van 'zijn'. Hij omarmt culturele overtuigingen en symbolische systemen, omdat dit de manier is waarop het brein de tirannie die hij in verband met het vooruitzicht van zijn mortaliteit ervaart, kan reguleren. Het meest voor de hand liggende voorbeeld daarvan is religie (hemel/hel), maar dit uit zich ook in zaken die op het eerste gezicht niet direct met sterfelijkheid worden geassocieerd. Denk bijvoorbeeld aan identificatie met een nationale identiteit, nalatenschap of de idee dat de mens superieur is aan de natuur. Trump-supporter, bakfietsmoeder of antivaxxer: zolang we ons ergens mee kunnen identificeren hoeven we niet onder ogen te zien dat we niet meer dan een hoop cellen en botten zijn.

TMT stelt dat culturele normen en waarden de basis voor een sterk zelfbeeld vormen. Culturele normen en waarden dicteren immers wat wel of niet betekenisvol is. Het zelfbeeld wordt vervolgens gedefinieerd als een persoonlijke, subjectieve graadmeter van de mate waarin het individu in staat is om zich te gedragen conform zijn culturele waarden. Hoe sterker het zelfbeeld, hoe beter hij in staat is om – in zijn onderbewustzijn – om te gaan met zijn instinctieve, alles overheersende doodsangst.

TMT biedt een interessant perspectief op de bizarre paradox dat met het stijgen van de welvaart ook het maatschappelijk gevoel van onrust en onbehagen stijgt. Zodra de mens de primaire condities om te overleven – eten, onderdak, etc. – heeft vervuld (denk: Maslov c.s.), verschuift de aandacht naar ons gebrekkige zelfbeeld. Het feit dat onze primaire behoeften zijn vervuld, betekent immers niet dat we ineens in staat zijn om onze eigen sterfelijkheid onder ogen te zien.

TMT poneert dat ons zelfbeeld afhankelijk is van een sterke identificatie met culturele normen en waarden. Bij gebrek daaraan zijn we verminderd in staat om op een gezonde, rationele manier om te gaan met perspectief van onze sterfelijkheid. Die normen staan in onze huidige maatschappij echter op losse schroeven. Vroeger werden deze normen en waar-

Femke aan het werk in haar yogapraktijk.

den immers gedicteerd door de kerk. Nu de kerken leeglopen, moeten we zelf bedenken aan welke normen en waarden wij ons zelfbeeld ontlenen. Daarbij zien we met lede ogen hoe technologische, klimatologische en demografische ontwikkelingen ons dwingen om een hernieuwd normenstelsel te ontwikkelen. Gedreven door een compulsieve behoefte om ons aan een zelfbeeld vast te klampen, gaan we vervolgens dwangmatig op zoek naar manieren om dat zelfbeeld opnieuw te verankeren. We kijken naar wat de buurman doet, naar de TV, wat Instagram voorschrijft, etc.

HYPE

"We laten ons niet opjagen door de hooggespannen verwachtingen van influencers, maar omdat we niet weten of we de juiste influencers volgen", schrijft filosoof Coen Simon op 18 januari 2020 in Trouw.

Simon hekelt de maatschappelijke tendens om via sociale wetenschap grip te krijgen op de zin van ons lijden. Ik ben het op dit vlak met hem eens. We beschikken immers over voldoende gegevens om vast te kunnen stellen dat de beschikbare cijfers en onderzoeken ongeschikt zijn om als solide basis te dienen voor een gegrond debat over de oorzaken van en de oplossingen voor onze welvaartsziekten. Dat is niet zo gek. De betreffende onderzoeken zijn hoofdzakelijk gebaseerd op vragenlijsten en zelfreportage. Voor zover daar al enige gemene deler uit kan worden gedestilleerd, is het dat de mens weinig tot geen inzicht heeft in wat hem drijft. Daarom probeert hij elke week een andere hype en zitten de wachtkamers van psychologen overvol. Niettemin vormen de resultaten van dergelijke onderzoeken steeds weer het kritiekloze vertrekpunt voor debatten over de stand van onze geestelijke gezondheid, stelt ook Simon. Zo komen we dus geen stap verder. Maar hoe komen we dan tot een oplossing van onze welvaartsziekte?

Femke de Jong-Struiksma

Femke de Jong-Struiksma (39) was jarenlang advocaat voor de verzekeringssector, voorzitter van de landelijke Federatie van Assurantieclubs, lid van de Raad van Toezicht van het New Financial Forum en een veelgevraagd spreker en columnist.

Sinds 2010 houdt Femke zich ook bezig met Yoga en Boeddhisme. Ze volgde meerdere opleidingen en was bestuurslid van Boeddhistisch Centrum Haaglanden.

Per 1 januari 2016 nam ze onverwachts afscheid van de sector in verband met een IVF traject. Kort daarop werd haar man Wilko (41) overgeplaatst naar Houston (USA). Daar werd ze mama van Klaas (2) en liet ze zich formeel omscholen internationaal gecertificeerd yoga- en meditatiedocent. Eind mei verwacht ze haar tweede kind.

Femke voert op dit moment praktijk in Amerika, waar ze kinderen en volwassenen traint in yoga, mindfulness en meditatie. Ze is lid van het leadership team van Yoginos: Yoga for Youth, een organisatie die professionele yoga- en mindfulnessprogramma's ontwikkelt en verzorgt op scholen. Daarnaast schrijft ze voor diverse media, waarbij ze actuele thema's van een Boeddhistisch perspectief voorziet.

Meer weten? Zie *www.dutchdharma.com*

DUURZAAM GELUK

Fundamentele vragen over de menselijke conditie, zingeving en sociale rechtvaardigheid zijn al duizenden jaren onderwerp van studie en contemplatie. Klassieke Oosterse denksystemen – zoals het Boeddhisme – bieden een radicaal ander perspectief op de menselijke psyche en zijn vermogen tot inzicht en zelfrealisatie.

Het Boeddhisme neemt tot uitgangspunt dat alles wat aan condities onderhevig is vergankelijk is en dus tot dukkha leidt. De term dukkha wordt in het Westen vaak vertaald als 'lijden'. Dat komt omdat de eerste Westerse vertalingen (19e eeuw) van Boeddhistische leerstukken uit het Sanskrit en Pali aansluiting zochten bij het taalgebruik van het Christendom. Moderne academici, zoals Analayo, vertalen het woord dukkha echter als 'onbevredigend'. Dukkha kan zich manifesteren als chronische pijn, wanhoop of lijden, maar manifesteert zich vooral als een knagend gevoel van verlangen, onrust of onbehagen. Dat gevoel wordt veroorzaakt omdat de mens zich in zijn denken en doen laat leiden door begeerte, aversie en onwetendheid. Dit vertroebelt de manier waarop hij zijn omstandigheden beschouwd en verhindert dat hij op een rationele, verstandige manier met zijn situatie kan omgaan.

De sleutel tot duurzaam geluk ligt niet in het bevredigen van fysieke, mentale en spirituele verlangens, maar in het uitdoven van het verlangen zelf. Had ik maar een betere baan, relatie of woning. Was ik maar tien kilo lichter, was ik maar in staat om meer tijd voor mijzelf te nemen. Dan was het vast allemaal beter. Tot het volgende verlangen zich aandient, waardoor het hele proces opnieuw in gang wordt gezet. Zolang hij niet in staat is om deze vicieuze cirkel te doorbreken, blijft hij maar wat aanmodderen. Boeddhistische meditatie- en groeitrajecten richten zich dan ook op het ontwikkelen van vaardigheden die hem in staat stellen om dit patroon te doorzien en – uiteindelijk – te overstijgen. Daartoe is onder meer vereist dat het individu zijn geest traint, zodat hij (1) in staat is om zich op een rationeel en emotioneel niveau te verenigen met zijn eigen vergankelijkheid, hij (2) gaat inzien dat zijn zelfbeeld niet meer is dan een uiterst subjectieve overtuiging over wie hij in dit moment denkt te zijn en (3) dat het najagen of vermijden van een bepaalde gesteldheid of omstandigheid nooit kan leiden tot duurzaam geluk. Het heeft dus geen zin om eindeloos op zoek te gaan naar een missie, passie of 'ware ik'. In plaats daarvan wordt hij uitgedaagd om zich te concentreren op de verschillende rollen die hij in zijn leven vervuld en daar met respect voor mens, maatschappij en milieu het beste van te maken. De focus van zijn fysieke en geestelijke ontwikkeling richt zich vervolgens niet louter op het individu, maar op het individu in relatie tot de ander. Om in harmonie te kunnen (over)leven moeten wij immers in staat zijn om vanuit compassie op een verstandige manier met anderen en met onze omgeving om te gaan. De vraag wordt dan niet 'wie ben ik?' of 'wat wil ik?', maar 'hoe kan ik dienen?'.

Verlangen leidt niet tot duurzaam geluk.

KOMPAS

In het Singalovada-Sutta geeft de Boeddha gedetailleerde instructies over hoe dit het beste kan worden aangepakt. Aanleiding voor deze leerrede is een ontmoeting tussen de Boeddha en Singalaka, die zich elke ochtend met veel ceremonieel vertoon in de rivier wast. Hij buigt daarbij nederig naar de zes windstreken, een ritueel dat in die tijd symbool stond voor het aanbidden van de aldaar residerende goden. De Boeddha spreekt hem aan, lacht hem vriendelijk toe en daagt hem uit om zich te richten op de taken en rollen die hij vervult. Hij vervangt de goden door zes groepen mensen, namelijk ouders (in het oosten), leraren (in het zuiden), gezin (in het westen), vrienden en metgezellen (in het noorden), bedienden/ondergeschikten (in het nadir) en geleerden (in het zenith). Wanneer hij hen in ere houdt door hen goed te behandelen, zullen zij op hun beurt bescherming bieden aan degene die hen hoog houdt: dat is het kompas.

Singalaka zocht zijn heil in religieuze badrituelen, de moderne mens probeert het met loopbaantrajecten en superfood. Zolang we obsessief bezig zijn met onszelf en denken daar ons geluksgevoel aan te kunnen ontlenen, wordt het dus nooit wat. Het is dan ook tijd voor een paradigma shift, waarbij egocentrische (lees: Westerse) vormen van 'zelfverbetering' worden vervangen door vormen waarbij het individu zich ontwikkelt ten behoeve van de ander. Uiteindelijk moeten we het samen rooien. Ga dus niet op zoek naar je zelf, maar richt je blik naar buiten en kijk wat jij moet leren zodat je meer voor een ander kunt betekenen. Uiteindelijk is dat de sleutel tot duurzaam geluk.

Overigens lukt dat beter op het moment dat zowel je huis als je hoofd is opgeruimd. Als u het niet erg vindt, brei ik er nu een eind aan. Dan kan ik nog de studeerkamer nog even aanpakken voordat mijn man straks thuis komt. Kan hij mooi aan de slag met de garage. *Namaste.* ■

Met dank aan: Varamitra, mede-oprichter van Boeddhistisch Centrum Haaglanden en voormalig hoofd Boeddhistich geestelijke verzorging (BGV) bij het Ministerie van Justitie.