

Als luisteren een daad van verzet wordt

Thomas Fondelli •

Laastst zat ik tegenover een cliënt van begin twintig. Hij begon het gesprek met een zucht. De afgelopen weken voelde hij zich niet goed, zei hij. Veel gepieker. Hij noemde zichzelf een loser: geen diploma, geen werk, niet in staat om alleen te wonen, geen vriendin. Alles leek te veel: te veel stress, te veel angst. Terwijl hij dat vertelt, zie ik hem langzaam wegzakken in de zetel, alsof hij steeds dieper in zijn eigen gedachten verdwijnt.

Hoewel het me raakt om hem zo te zien, kennen we elkaar al een tijd en heb ik hem vaker door zulke periodes zien gaan. Een woordje dat vaak wordt gebruikt als verklaring voor zijn angst is 'autisme'. Het is een woordje dat zijn omgeving sedert zijn veertiende in gebruik heeft genomen. Vroeger werd hij boos als het ter sprake kwam. Nu lijkt hij het meer gelaten te accepteren.

Terwijl hij praat, vraag ik me af: hoe kan ik hem laten voelen dat ik zijn pijn zie, zonder dat hij denkt dat ik hem ook als 'loser' zie? En hoe kan ik erkenning bieden voor zijn pijn zonder in een soort gesprek terecht te komen waar we eerder al samen in zijn vastgelopen? Ik besluit hem te vragen of ik mag vertellen wat zijn verhaal bij mij oproept. Hij glimlacht even: 'Daarvoor ben ik hier.'

Ik vertel hem over een tekst die ik recent heb gelezen. De auteur beschreef hoe onze samenleving doordrenkt is van het idee dat je pas iets waard bent als je

-
- Klinisch psycholoog in het Zeepreventorium in De Haan en als systeemtheoretisch psychotherapeut werkzaam in een eigen praktijk in Moerkerke. Hij is als trainer verbonden aan de Interactie-Academie en Autisme Centraal.
E-mail: thomas.fondelli@telenet.be

presteert. Dat denken laat veel mensen met een ongelukkig gevoel achter. Hij gaat rechter zitten: 'Ja, dat is zo!', zegt hij, onverwacht fel.

Zijn reactie moedigt me aan. Ik vertel over mijn partner, die net terug is uit Costa Rica. Daar leeft een ander soort cultuur, samengevat in twee woorden: *Pura Vida*. Letterlijk: puur leven. In de praktijk betekent het dankbaar zijn voor wat je hebt, je niet druk maken over wat je niet kunt veranderen, positief blijven, en vooral ... vertragen. Ik vraag hem: 'Zou je evenveel piekeren mocht je in Costa Rica wonen?' Zijn antwoord is kort: 'Helemaal niet.'

Dat is ons opstapje. Ik haal mijn 'rommeldoos' tevoorschijn en vraag hem voor elk belangrijk aspect in zijn leven een voorwerp te kiezen dat daar symbool voor staat.

Op onze tafel verschijnen objecten die verwijzen naar de waarde die hij hecht aan onder meer muziek en natuurwandelingen. Hij vertelt me over hoe hij ervan geniet gewoon op zijn bed te liggen en zich te laten meeslepen door het ritme van de muziek. En hoe hij in de natuur tot rust komt door te luisteren naar de wind en de vogels. Ik ben geraakt door zijn verhaal en geef hem terug hoe het mij opvalt hoe belangrijk 'luisteren' voor hem lijkt te zijn. Hij knikt. 'Alleen jammer dat je met luisteren nergens komt.'

Ik laat die zin even in de ruimte hangen. 'Is dat zo?', vraag ik uiteindelijk. Wat als luisteren verboden zou worden? In wat voor maatschappij zouden we dan leven? Hoe belangrijk is het dat er mensen zijn die luisteren waarderen? En merkt hij zelf wel eens dat hij met luisteren een verschil weet te maken?

Onze vragen brengen ons van filosofische gedachten naar heel persoonlijke verhalen. Hij vertelt hoe vrienden zijn luisterend oor waarderen. Hoe mensen tegen hem zeggen dat ze rustig worden in zijn aanwezigheid, juist omdat het tempo dan even lager ligt.

Dan gaat de bel: mijn volgende cliënt is er. Voor we afronden, bedankt hij me en zegt me dat hij het een goed en belangrijk gesprek vond. Zijn woorden doen me deugd, en tegelijkertijd bekruipt me een gevoel van twijfel. Zal hij het

kunnen vasthouden? Tegen de achtergrond van een geschiedenis beladen met benadeling, kunnen kleine opmerkingen, spanningen, of zelfs korte periodes waarin zijn vrienden even geen contact opnemen, hem onmiddellijk weer aan het twifelen brengen: ‘Voldoe ik wel?’

Later op de avond, als mijn dagtaak erop zit, blijf ik aan hem denken. Hoeveel jonge mensen lopen er rond die zichzelf vooral afmeten aan wat ze *niet* hebben of *niet* doen? Hoe vaak worden kwaliteiten die niet in cijfers of diploma's passen, ondergewaardeerd of genegeerd?

Voor iemand die niet kan (of wil) meedraaien in het hoge tempo van presteren, kan onze samenleving een benauwende plek zijn. Het voortdurende vergelijken met de norm – sneller, meer, beter – maakt dat je al snel als ‘afwijkend’ of ‘abnormaal’ wordt gezien. Dat doet iets met een mens: het geeft stress, angst, een gevoel van tekortschieten. Terwijl misschien juist in dat vertragen, in het luisteren, in het opmerken van wat er tussen de woorden gebeurt, sleutels liggen voor wat in onze maatschappij zo vaak spaak loopt. Wat als we de waarde daarvan net zo hoog inschatten als die van presteren?

Mijn cliënt voelt zich waardeloos omdat hij geen diploma heeft, geen baan, geen partner. Maar als we het samen hebben over wat hij kan – écht luisteren, rust brengen – dan zie ik iemand met een kwaliteit die eerder zeldzaam is. Alleen, in een cultuur die mensen vooral waardeert om hun prestaties en bezit, kan het moeilijk zijn om dat als waardevol te blijven zien. Misschien is dat wel onze blinde vlek. We leven in een tijd waarin *doen* en *hebben* de hoofdrollen spelen. Waarin stilte ongemakkelijk is en aandacht schaars. Waarin luisteren vaak wordt gezien als tijdverlies, terwijl het misschien wel de meest radicale vorm van menselijkheid is die we hebben.

Ik denk terug aan zijn voorwerpen op tafel: muziek, natuur. Twee dingen die niet haasten. Twee dingen die je niet kunt bezitten, alleen beleven. Misschien is dat wel zijn Pura Vida – niet in Costa Rica, maar hier, midden in de drukte, bewust ruimte maken voor traagheid en aandacht. Hij heeft besloten te stoppen met school, niet te gaan werken, weer thuis te gaan wonen en zijn relatie te beëindigen. Voor hem voelen die echter niet aan als beslissingen, maar eer-

der als een vorm van opgeven, een bewijs van het leven niet aan te kunnen. Maar wat als hij het wel zo zou kunnen zien. Wat als hij zijn beslissingen zou kunnen zien als een stille vorm van verzet, als een vorm van politiek met een kleine 'p'. Waar hij ooit overspoeld werd door angst en stress, gaat hij nu tegen de stroom in en kiest hij voor een ander soort leven. Dat hij zich er vaak alleen in voelt staan, maakt dat hij het zelf eerder als verliezen ervaart, terwijl het misschien juist een radicale keuze is voor zijn eigen manier van bestaan.

Maar dan blijven de vragen die ik mezelf stel:

Hoe kun je als individu die goed kan luisteren jezelf staande houden en jezelf als waardevol blijven zien in een maatschappij die zoveel waarde hecht aan wat je hebt en wat je doet? Hoe kun je je laten omringen door mensen die het ook zo zien? En misschien nog belangrijker: wat is er nodig opdat hun waardering ook écht kan opwegen tegen de druk van maatschappelijke verwachtingen – wat is er nodig om die stemmen voldoende te laten meetellen?