

Samen op zoek naar resonantie voor een goed leven

Door Dries de Moor ©, hoofddocent sociaal werk HAN

7 oktober 2022, lezing t.b.v. Week van de Zorglandbouw FLZ te Lunteren

Hoewel iedereen unieke ervaringen heeft en daar ook erkenning voor wil, is het mens-eigen om verbinding met de wereld om ons heen als een groot goed zien. We willen ervaren dat we 'samen-zijn'. Ons thuis voelen in de wereld. Het is zelfs één van de grootste bronnen van zingeving. Van nature zijn we sociale wezens, en zijn we dus aardig in staat om deze verbinding te maken. Maar wanneer het op bepaalde vlakken niet zo goed met je gaat, heb je daar wat ondersteuning bij nodig. En toegang tot de juiste voorzieningen en omstandigheden. En ook een gedeelde moraal van 'erbij horen' in de samenleving zou helpend zijn, - met bijpassend economisch en sociaal beleid. Een goed leven betekent 'jezelf kunnen en mogen zijn', ingebed in de wereld om je heen. Goed 'samen-zijn' gaat dus over verschillende lagen, en is niet enkel een individuele verantwoordelijkheid, maar ook een maatschappelijke.

'Samen'.

Onder 'samen' worden die kernwaarden bedoeld die over een goede sociale structuur en cultuur gaan, valt te lezen in het kwaliteitskader: "Iedereen telt mee en draagt bij, en wat we doen is zinvol en dat ervaren we samen ook zo". Vervolgens zijn deze principes normatief uitgewerkt: er wordt beschreven dat er keuze moet zijn uit zinvol werk, dat deelnemers het gevoel hebben erbij te horen en daadwerkelijk meedoen, en dat er gezamenlijk gezond gegeten wordt. Dat klinkt goed. Maar wanneer of waardoor ervaren mensen deze toestand van zinvolheid en erbij horen nu eigenlijk?

Volgens socioloog Hartmut Rosa is dat zo wanneer we op een bepaalde, verbonden manier in de wereld zijn (Rosa, 2019). Er moet sprake van resonantie zijn. Wanneer het lukt om geroerd of geraakt te worden in het contact met 'het andere' zal dat leiden tot resonantie: er wordt iets versterkt tussen de één en de ander. Niet als een echo! Beide spreken met eigen stem. Denk maar aan een snaar van een gitaar. Deze trilt. En in het contact met de klankkast, ontstaat er een bijzonder geluid dat de snaar én het hout van de klankkast beide niet alleen kunnen maken.

'Samen' heeft betrekking op 'ik' en 'de ander', maar ook op 'het andere'. Met 'het andere' bedoelen we in deze theorie andere wezens, objecten, materialen, activiteiten, maar ook het geestelijk leven van de mens. Dus alles wat we buiten onszelf ervaren, en wat in de wereld is. We kunnen dus resonantie met van alles en nog wat ervaren. Niet alleen met andere mensen.

Versnelling.

Dus we moeten resonante ervaringen opzoeken of creëren. Maar zo eenvoudig is dat helaas niet. Er speelt in de hedendaagse wereld een lastig mechanisme parten. Als we kijken naar de ontwikkeling van mens en samenleving over duizenden jaren heen, valt op dat de laatste twee eeuwen technologische en culturele vernieuwingen elkaar in steeds hoger tempo zijn gaan opvolgen. Wetenschap, technologie, gezondheid, politiek: op allerlei vlakken maakten we sinds de Verlichting, de daaropvolgende periode van de Romantiek en de Industrialisatie enorme sprongen vooruit. De moderne wereld werd er steeds meer één van krachtige, mondige individuen, minder lijden, meer gelijke rechten en meer kansen – ook al kan het nog altijd beter. En voor allerlei natuurverschijnselen werden steeds meer verklaringen gevonden in de wetenschap en meer vertrouwd op onze eigen zintuigen, terwijl voorheen gezocht werd in het goddelijke en magische. We spreken ook wel van de 'onttovering van de wereld'. Tegen deze achtergronden stelt Rosa vast dat onze moderne wereld

gekenmerkt wordt door een niet te stoppen maatschappelijke versnelling. En dat is het eerste element van de resonantie theorie. Er zijn drie soorten versnelling onlosmakelijk met elkaar verbonden.

De eerste is er de technologische versnelling. Die gaat over alle door techniek versnelde transport-, communicatie- en productieprocessen. Het is gericht op efficiëntie, dus met zo min mogelijk middelen meer tijd overhouden voor andere zaken. Sommige dingen zijn duizenden keer zo snel geworden in nog geen 50 jaar tijd. Denk alleen maar aan de snelheid waarmee we ons over de wereld kunnen verplaatsen (toen 3 maanden op een boot, nu 24 uur in een vliegtuig naar Australië), of de snelheid waarmee we een bericht naar de andere kant van de wereld kunnen sturen, of waarmee allerlei goederen geproduceerd worden, tot aan cursussen snellezaken toe!

De tweede versnelling gaat over sociaal-culturele veranderingen. Zoals: “mentaliteiten en waarden, modes en leefstijlen, sociale verbanden, sociaal bepaald taalgebruik en praktische omgangsvormen en gewoontes, etc” (Rosa, 2016, p. 20).

De derde versnelling heeft betrekking op het levenstempo. We hebben steeds meer het gevoel dat de tijd voorbijvliegt, en dat er nooit genoeg van is om alle dingen te doen die we willen doen. Eigenlijk is dit heel onlogisch, want je zou verwachten dat de technische versnelling, gericht op efficiëntie, zou moeten leiden tot een overschot aan tijd. Zo was de belofte van de komst van de e-mail dat we in vergelijking met de ouderwetse brief nog maar de helft van de tijd nodig zouden hebben voor schriftelijke communicatie. Maar het blijkt dat we juist veel méér tijd zijn gaan besteden aan schriftelijke communicatie, en niet minder.

De belofte van meer vrije tijd door efficiëntie blijkt niet uit te komen: we hebben juist steeds meer het gevoel gekregen minder tijd te hebben. En dus wordt steeds weer gezocht naar nog meer efficiëntie, waardoor het systeem zichzelf in stand houdt, en een niet te stoppen versnellingslus gaande is.

Vertraging?

Als we daar zo'n last van hebben, waarom houden we de versnelling dan in stand? Er zijn twee krachtige mechanismen die een rol spelen in de instandhouding van versnelling. (1) Onze dominante economie is gebouwd op de principes van concurrentie en groei. Stilstand is dus geen optie in dat model. Daarnaast (2) is onze culturele drijfveer met betrekking tot een zinvol bestaan sterk veranderd. Namelijk vanwege eerdergenoemde 'onttovering van de wereld' zien we een verschuiving van de belofte van de beloning van het goede leven verzilverd in de eeuwigheid (in het hiernamaals), naar een vervuld leven zien te leiden – in het hier en nu. Productief en in ontwikkeling zijn, luidt het nieuwe credo.

Maar, zijn er dan geen *natuurlijke grenzen* aan de versnelling? Jazeker. De lengte van een dag blijft immers 24 uur; er bestaan biologische grenzen van het lichaam in wat we aankunnen aan versnelling, bijvoorbeeld aan tijd die we nodig hebben om te herstellen van een virus; de aarde draait in ongeveer 365 dagen om de zon, et cetera. Deze processen kunnen we niet of nauwelijks serieus beïnvloeden.

Zijn er dan geen plekken die zich onttrekken aan de versnelling? Zeker. Er zijn in de wereld *verlangzamingsoases* te vinden. Dit zijn van de maatschappelijke meerderheid uitgesloten of teruggetrokken groepen, zoals de Amish, of een vergeten eiland of specifieke stam in een regenwoud. We weten inmiddels ook dat deze plekken zullen verdwijnen wanneer zij niet tegen versnelling worden beschermd.

Een vraag tussendoor om later op terug te komen: In hoeverre kunnen we een zorgboerderij zien als een verlangzamingsoase? En zijn zulke plekken en de mensen die er komen ook te zien als 'de kanarie in de kolenmijn?'- signalerend wat er mis is met onze samenleving?

Terug naar de versnelling. Vliegen we dan niet op enig moment uit de bocht, met die enorme snelheid? Ja! Dat doen we dus ook. Er is sprake van *disfunctionele* en *pathologische verlangzaming* als bijproducten van de versnellingslus. Denk hierbij aan verkeersfiles, maar ook aan burn-outs of depressies. Allerlei onaangename verschijnselen die noodgedwongen leiden tot vertraging van het levenstempo.

Kunnen we dan niet opzettelijk verlangzamen? Ja, dat kan. Als vierde bestaan er vormen van *intentionele verlangzaming*. Namelijk de functionele kortstondige, gekozen vormen zoals: een retraite in een klooster, een yogacursus, het lezen van zelfhulpboeken, enzovoorts. Opmerkelijk is dat deze vormen doorgaans opgezocht worden met als doel juist weer de versnelling bij te kunnen houden.

Tenslotte, als vijfde vorm van verlangzaming, noemt Rosa wat volgens hem de algehele consequentie van de maatschappelijke versnelling is, namelijk de *'razende stilstand'*. Er zijn dan geen diepgaande veranderingen meer mogelijk, en de samenleving lijdt aan een structurele en culturele verstarring. Daardoor beschikt de samenleving niet langer over nieuwe visies en kan ze nagenoeg alleen maar doorgaan met concurreren en groeien volgens de versnellingskringloop. Groeien om het groeien dus.

Er wordt ook wel gezegd: het is heel moeilijk om in zo'n gejaagde wereld 'jezelf te zijn'. Met andere woorden: we vervreemden van onszelf en van wat we als het goede leven zien. Dat is het tweede element van de resonantietheorie.

Vervreemding.

Waar ooit maatschappelijke versnelling tot doel had autonomie en kwaliteit van leven van mensen te vergroten, heeft ze ons nu deels tot slaaf – en verslaafd- gemaakt. Rosa legt vervreemding uit als niet-authentiek handelen. Dus iets doen tegen je eigenlijke wil in. Bijvoorbeeld overwerken terwijl je je gezin (en jezelf) beloofd hebt om vanavond thuis te zijn, of het doorvoeren van trendy zorg- of onderwijs-, managementvernieuwingen waar je inhoudelijk niet van overtuigd bent, of toch blijven massa-consumeren terwijl we weten dat dit schadelijk is voor de planeet, enzovoorts. De spagaat waarin we ons bevinden is in alle private, publieke en politieke domeinen van het leven terug te zien.

Het 'vervreemd-zijn' toont zich in allerlei vormen. Van grauwe onverschilligheid tot regelrechte agressie richting de ander of het andere. Hoe kunnen we dan zodanig in de wereld staan, dat de vervreemding wordt overwonnen of op z'n minst afgeremd? Want het gevolg van vervreemding is het verlies van zingeving en van eigen kracht om vermogens aan te wenden, beide noodzakelijk voor een goed leven.

Resonantie.

Resonantie is een betrokken manier van in de wereld zijn, bepaald door het geraakt zijn door de ander of het andere. Het nodigt uit tot in beweging komen, en tot het inzetten van eigenheid, waardoor transformatie mogelijk is. Het is een oprechte en intrinsieke manier van verbonden zijn.

Methodisch betekent dit dat je dus moet blijven vragen aan mensen wat hen bezielt, raakt, waar ze liefde voor voelen, waar ze zich voor in zouden willen zetten. Wat ze ontroert, waar ze plezier door ervaren. Enzovoorts. Het gevaar van een té eenzijdig dagbestedingsprogramma kan zijn dat je denkt dat wat éénmaal werkt, altijd- en voor iedereen werkt. Terwijl resonantie een heel persoonlijke ervaring is, ook al resoneren we inderdaad op veel dezelfde soort zaken. Door het actief te blijven onderzoeken en bespreken, geef je erkenning voor de ander. Erkenning is de deur naar 'samen-zijn'. Blijven afstemmen op, en erkenning geven aan hoe de ander in de wereld staat, is een goede aanpak.

Omdat 'de wereld' nogal veelomvattend is, heeft Rosa de relaties tussen mens en de wereld in drie categorieën verdeeld. Deze indeling kan je helpen in de breedte te blijven observeren, en nieuwsgierig te zijn.

Soorten resonantie.

De eerste soort resonante relaties heeft betrekking op **relaties met andere mensen** (horizontale resonantie). Dit zijn ten eerste de relaties met het *eigen gezin*, *partner*, *huisgenoten* en iets ruimer genomen - de *eigen familie*. Het gezin biedt als private sfeer in moderne samenlevingen een vertrouwde en minstens relatief veilige plek ten opzichte van de complexe wereld. Ook vinden we *vriendschap* op de horizontale as van resonantie. Vriendschappen functioneren als brug met de sociale wereld buiten het gezin, en dat leidt tot andere resonante relaties met de wereld voor de gezinsleden. Als derde is er de relatie met anderen in de politieke zin, doelend op onze betrokkenheid bij het grotere geheel van de samenleving, en dat doet appèl op wat we voor de onbekende ander over hebben. Wat voor een goed leven gunnen we iedereen minimaal? Het 'samen' reikt dus verder dan ons zicht. Een mooi voorbeeld hiervan is hoe deelnemers in de gelegenheid worden gesteld om iets voor de onbekende ander te doen, via vriendentuinen en de voedselbank.

Als tweede verhouden we ons tot de wereld via *verticale* resonante relaties. Dit houdt verband met onze levensbeschouwelijkheid en onze verbeeldingen van het goede. Hier staat **de relatie met het hogere** of dat wat ons overstijgt centraal, zoals: de relatie met God, de kosmos, tijd, de eeuwigheid, de natuur, de kunsten, populaire cultuur, de geschiedenis – allemaal zingevingsbronnen die een moreel spirituele achtergrond kunnen zijn. En waarin we betekenis geven aan levensvragen- en gebeurtenissen. Voor wat betreft de groene context van de zorgboerderijen mag duidelijk zijn dat in ieder geval de Natuur voor velen een resonante sfeer biedt.

Tenslotte bestaan er **resonante relaties tussen de mens en 'de dingen'**, diagonale resonantie genoemd. Dit gaat én over fysieke zaken, dus objecten en materialen, maar ook over conceptuele zaken, zoals: werk, school, sport, hobby's en de consumptie van allerlei zaken. De relaties met deze zaken tonen zich via bepaalde doelgerichte handelingen. De dingen die resonantiekwaliteiten hebben zijn veel meer dan het ding op zich: ze zijn ingebed in het leven als geheel en in de wereld waarin de persoon handelt. En dat toont zich in de moeite die gedaan wordt in de relatie ermee. Denk aan het verschil tussen de neutrale, functionele relatie met je tandenborstel versus de meer persoonlijke met je tekenspullen, racefiets of planten in je moestuin. Er gaat dan veel meer zorg en respect uit van het handelen. Het gaat om een zekere erkenning van de eigenheid van de dingen, en een zekere diepere 'bedoeling' die er ontdekt wordt. Gerelateerd aan het concept van resonantie gaat het erom dat het andere, net als de persoon die er mee werkt, tot transformatie kan komen. Het materiaal is responsief: het kan meewerken, zich verzetten en verrassen - en spreekt zo met een eigen stem.

Ten slotte...

Als eerste. Ik denk dat op ambachtelijk werk gebaseerde activiteiten, zoals op de zorgboerderij vaak het geval is, in potentie vrij direct resonantie ontlokken. Terwijl dit in reguliere arbeid vaak onder druk staat vanwege de efficiëntie waarmee geproduceerd moet worden waardoor de resonantiekwaliteiten van het andere onvoldoende tot hun recht komen.

Ten tweede, resonantie is niet vaag, maar hartstikke zichtbaar, namelijk in de beroemde 'glinstering in de ogen'. Veel meetinstrumenten gericht op kwaliteit van leven gebaseerd zijn op functies en functiebeperkingen, gerelateerd aan het dominante beeld van de productieve mens. Rosa stelt voor dat we een "Bright Eyes Index" zouden moeten invoeren. Dan richt je je dus op de glinstering in de ogen, de glimlach, de concentratie, mate van thuis voelen, 'flow-ervaringen hebben' -

en andere indicatoren van jezelf zijn in de wereld. Zo kun je dus resonantie als criterium van evaluatie voor een geslaagde praktijk opvoeren.

Tenslotte, besef dat 'samen-zijn' als begrip voor het goede leven, dus naast contact met anderen, ook zal gaan om samen kunnen en mogen zijn met de eigen levensbeschouwelijke verbeelding, en ook met objecten, materialen en bezigheden.

Ik hoop een beetje resonantie aangejaagd te hebben rond kernthema 'samen'.

Bedankt voor jullie luisterend oor.

Gebruikte bronnen:

Federatie Landbouw en Zorg. (2022). Kwaliteitskader. Opgehaald van: <https://www.zorgboeren.nl/kwaliteitskader>

Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom uitgevers.

Rosa, H. (2019). *Resonance, A Sociology of Our Relationship to the World*. Cambridge: Polity Press.

Rosa, H. (2019). Zur Kritik und Weiterentwicklung des Resonanzkonzepts. In J.P. Wils (Ed.), *Resonanz, Im interdisziplinären Gespräch mit Hartmut Rosa* (pp. 189–212). Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. <https://doi.org/10.5771/9783845288734-189>

Rosa, H. (2020). *The Uncontrollability of the World*. Oxford: Polity Press.

Deze tekst is gebaseerd op literatuurstudie, onderdeel van lopend promotieonderzoek 'Het goede leven op de zorgboerderij' van Dries de Moor, en bevat fragmenten die ook in het definitieve proefschrift terug kunnen komen.