

Wanhooop niet



Wanhoop niet

Er zijn genoeg redenen om de moed te verliezen. Maar nog gevaarlijker dan alle crises die ons bedreigen, is defaitisme. Journalist Michiel Bussink ging op zoek naar manieren om hoop te houden.

Tekst **Michiel Bussink** Foto's **Roos van der Sanden**

Gedurende een paar weken in de herfst scharrel ik 's ochtends rond mijn notenboom om walnoten te rapen. Vijftien jaar geleden heb ik de boom aangeplant, daarna heb ik er nauwelijks meer iets aan gedaan. Toch krijg ik nu zomaar smakelijke, gezonde en voedzame voedselpakketjes toegeworpen. Zo kraak ik de hele winter 's ochtends mijn eigen walnoten voor in de yoghurt.

Dit klinkt klein, maar het is iets groots. De tevredenheid en dankbaarheid waarmee dat verzamelen, bewaren, kraken en verorberen gepaard gaat, is een hoopvol element in een wereld die in brand staat. Letterlijk, afgelopen zomer, in Griekenland, Spanje, Canada, Australië en waar al niet. Onmiskenbaar samenhangend met de door ons mensen veroorzaakte klimaatverandering.

Het gros van de *Genoeg*-lezers was er vast al langer van overtuigd, maar inmiddels is het algemeen geaccepteerd dat klimaatverandering een serieus probleem is en dat we om onze aarde leefbaar te houden het gebruik van fossiele brandstoffen drastisch moeten beperken. Het moet, het kan en onze kwaliteit van leven hoeft er niet per se onder te lijden. Toch schuiven politici serieuze maatregelen telkens voor zich uit. Om wanhopig van te worden. En dan hebben we ook nog eens te maken met het in razend tempo verdwijnen van planten- en diersoorten, met de wrede oorlog van Poetin tegen Oekraïne en de dreiging van een nucleaire oorlog, met plasticsoep in de oceanen, wijdverbreide chemische vervuiling, de opmars van fakenieuws, de almacht van techbedrijven, de Nederlandse bio-industrie als kweekvijver voor gevaarlijke virussen, vreemdelingenhaat en politici die doelbewust de tegenstellingen tussen bevolkingsgroepen aanwakkeren.

Maar nog gevaarlijker dan de gevaren die ons bedreigen, is de wanhoop die ermee gepaard gaat. Bijna een kwart van de jongeren tussen de zestien en dertig betwijfelt of ze nog wel kinderen willen. Een zorgwekkende vorm van defaitisme, want als er iets cruciaal is voor leven, is het wel het doorgeven ervan. Willen we als mensheid voortleven, dan kunnen we niet zonder hoop. Maar waar haal je die hoop vandaan? En kun je hoopvol en tegelijkertijd realistisch zijn?

Even geen nieuws

Hoop is 'een verlangen naar een bereikbaar, maar altijd onzeker doel', zeggen de onderzoekers van The Hope Project. In de ogen van dit samenwerkingsverband van onder andere de universiteiten van Leuven en Rotterdam is het 'een belangrijke motivatie voor

verandering en innovatie. Het helpt organisaties en individuen om te floreren in een snel veranderende wereld.'

De onderzoekers onderscheiden zeven verschillende dimensies van hoop en ontwikkelden The Hope Barometer, waarmee je kunt testen hoe het ervoor staat met je eigen hoop en die van anderen (zie kader). De laatste keer dat de Hope Barometer voor Nederland werd ingevuld, in 2021, waren Nederlanders relatief hoopvol; hun score was 6,3 (op een tienpuntsschaal). Maar daarbij ging het vooral over de economie. Wat betreft zaken als gezondheidszorg, klimaat en vertrouwen in de overheid zagen de Nederlanders de toekomst een stuk minder rooskleurig in.

Zelf heb ik bij vlagen heus ook last van die moedeloosheid. Dan helpt het om het nieuws te doseren en dat wat je te veel aantrekt maar even te negeren. Nu even geen Israël's en Palestijnen die elkaar uitmoorden en geen nieuwe leugens van Trump. Velen van ons kennen het wel van vakanties in afgelegen streken, zeker degenen die het predigitale tijdperk nog hebben meegemaakt. Na een paar weken zonder nieuws maar met magnifieke vergezichten, rustieke wandelpaden en kalme dorpsterrasjes lijkt de wereld er behoorlijk vredig bij te liggen. Ook dát is de werkelijkheid. Het zet een en ander in een wat realistischer perspectief.

Eten uit de natuur

Bovendien is maatschappelijk pessimisme niet nieuw. Begin jaren tachtig galmden de woorden van Doe Maar door de gangen van mijn middelbare school: 'Voordat de bom valt.' De wapenwedloop tussen Oost- en Westblok wakkerde de angst voor een nucleaire oorlog aan, de bossen stierven door de zure regen, werk was er nauwelijks en Van Kooten en De Bie bedachten het woord 'doemdenken'.

Eind jaren tachtig, begin jaren negentig raakte ik betrokken bij de milieubeweging en ging ik als milieujournalist aan de slag. Dag in, dag uit hield ik me dus bezig met wat er allemaal telooring aan natuur, landschap en gezonde leefomgeving. Daar word je best zuur van, of althans dat gevaar dreigt. Maar wordt de wereld beter van zure mensen? Nee, natuurlijk. Dus op een gegeven moment besloot ik me behalve op de milieuproblemen óók te richten op de aantrekkelijke kanten van het groene leven.

Moestuinieren deed ik al, maar ik begon het meer te waarderen en ook uit te dragen. Door me intens onder te dompelen in het eten uit de natuur en daar een boek over te schrijven en workshops over te geven. Mijn adagium is sindsdien: je moet het leven wel vieren, anders is het niet waard ervoor te vechten. Dat vind ik ook het mooie van de wereldwijde Slow Food-beweging. Strijden voor behoud van de biodiversiteit gaat daar hand in hand met het genieten van het voedsel dat kleinschalige boeren en ambachtslieden produceren.

Onderdeel van een cyclus

Maar moestuinieren en eten uit de natuur staat niet alleen voor genieten. Het helpt ook op andere manieren gezond en weerbaar te blijven in een boze buitenwereld. Bewegen in de buitenlucht haalt je uit je hoofd. Je lichaam voelen kalmeert het piekeren, en dat zorgt

ervoor dat je meer in het hier en nu kunt zijn. Dat geldt overigens ook voor wandelen door de bossen en velden en lichaamswork als yoga, qi gong, tai chi en mediteren.

Bovendien brengt dat met al je zintuigen in tuin of natuur vertoeven verwondering met zich mee. Wat bijzonder eigenlijk dat een boontje in een paar maanden tijd uitgroeit tot een forse plant met een veelvoud aan nieuwe bonen! Bedankt elementen zon, lucht, bodem, regen, want zonder jullie was dat niet gebeurd. Via de boontjes en al het andere dat we eten en drinken, leveren de elementen ons de bouwstenen voor ons lichaam, dat ooit weer ten prooi zal vallen aan de elementen. Als je je realiseert dat je onderdeel bent van een eeuwige levenscyclus, betekent dat ook heel letterlijk en concreet dat je verbonden bent met al die elementen. Wij bestaan dankzij al het andere dat bestaat.

Het besef van die verbondenheid staat centraal in het werk van de inmiddels 94-jarige Amerikaanse activist, auteur en eco-filosoof Joanna Macy. Ze streed onder andere tegen kernwapens, kernenergie en andere vormen van milieuvervuiling, werkte met Tibetaanse vluchtelingen in India en combineert wetenschappelijk-ecologische theorieën met boeddhistisch gedachtegoed. Decennialang gaf ze over de hele wereld trainingen om bij het werken aan een betere wereld tegelijkertijd zelf gezond en weerbaar te blijven. *Active Hope* heet een van de boeken waarin Macy haar werkwijze uit de doeken doet, met als ondertitel *How to Face the Mess we're in with Unexpected Resilience and Creative Power*. Macy maakt onderscheid tussen twee vormen van hoop. Enerzijds het hoopvol zijn, waarbij de gewenste toekomst een redelijke kans maakt reëel te worden. Daarnaast hoop die gaat over de wereld die je je het liefst zou wensen. Die laatste vorm van hoop is het startpunt voor Macy's trainingen rondom 'actieve hoop'. Daarin draait het om stapjes zetten om jouw ideale wereld dichterbij te brengen. We wachten niet af, we doen iets waarin we geloven. 'Voor actieve hoop is niet per se optimisme nodig. We kunnen het zelfs toepassen in situaties waarover we ons hopeloos voelen', zegt Macy. 'We laten ons gidsen, niet zozeer door de kans op succes, maar door onze intenties.' Oftewel door de waarden die we belangrijk vinden in het leven, zoals empathie, solidariteit, zorgvuldig omgaan met de natuur en dieren.

Dankbaarheid cultiveren

In Nederland geeft Lian Kasper trainingen volgens de methodologie van Macy. Onder andere aan activisten van Extinction Rebellion, maar ook aan medewerkers van Staatsbosbeheer die dagelijks te maken hebben met de teloorgang van de Nederlandse natuur.

Als dochter van biologische boeren in de Noordoostpolder kreeg Kasper het milieubewustzijn met de paplepel ingegoten. 'Komt het nog goed met de wereld?', vroeg ze zich als kind al af. Ze was actief in allerlei groene clubs, maar bleef lang met een onbestemd gevoel van machteloosheid rondlopen. Tijdens haar studie landschapsarchitectuur werd ze enthousiast over 'The Work that Reconnects', zoals de Active Hope-trainingen worden genoemd. 'Ik realiseerde me na die training hoe belangrijk het psychologische aspect is voor mensen met idealen', vertelt ze.

De Active Hope-trainingen bestaan uit vier stappen, te beginnen met het cultiveren van dankbaarheid voor de basisvoorzieningen zoals eten en onderdak. Kasper: 'Dat gaat lijnrecht in tegen onze consumptiemaatschappij, die gebaseerd is op ontevredenheid. Als we tevreden zijn, hebben we niet zoveel nodig.'

Maar juist als je van de natuur houdt, kun je flink verdrietig worden van wat er de afgelopen decennia in je eigen leefomgeving verloren ging. Het eren van die pijn is stap twee in de training: 'De pijn mag er zijn.' Inclusief rouwrituelen over de ellende die we als mensheid aanrichten op aarde. Het is volgens Kasper belangrijk je te realiseren dat de pijn voortkomt uit liefde en betrokkenheid: 'Je druk maken om klimaat is goed, anders zou er geen alarmbel afgaan.'

In stap drie leren deelnemers zich opnieuw te verbinden met de natuur, met onze voorouders én toekomstige generaties. Kasper: 'Deze diepe-tijd-oefeningen plaatsen jezelf in de stroom van de geschiedenis.'

Het besef dat alles met alles samenhangt, heeft twee waardevolle kanten. Het betekent namelijk dat goed voor onszelf en goed voor elkaar en de aarde zorgen op hetzelfde neerkomt. Bovendien betekent het dat alles wat je doet, zelfs de kleinste dingen, impact heeft op het geheel. Oftewel: ook jij hebt een eigen unieke, bij je persoonlijkheid passende rol te vervullen. Uit te werken in de vierde stap van je training: Waar heb je zin in, waar word je warm van?

Veel mensen zijn geraakt door de trainingen, zegt Kasper: 'Sommigen zeggen zelfs dat ze de liefde voor het leven hebben teruggevonden.' Of Kasper zelf hoopvol is? 'We gaan het behoorlijk moeilijk krijgen door de ontwrichtende gevolgen van klimaatverandering.'

Tegelijkertijd hoopt ze dat klimaatverandering als een wake-upcall werkt en dat we meer en meer gaan inzien dat we door de benodigde transitie meer mens worden. 'O, wacht, waar ging het leven eigenlijk ook weer over? Met die vraag komen we weer dichterbij wat wezenlijk is.'

The Hope Project

Dit wetenschappelijke project onderzoekt hoop, onder andere met behulp van de zogeheten Hope Barometer. Wil je weten hoe het er met jouw hoop voor staat, dan kun je op de website een korte zelftest invullen. The Hope Barometer meet de volgende aspecten van hoop:

Cognitieve hoop

De mate waarin je denkt dat je je doelen kunt bereiken en manieren ziet om dit voor elkaar te krijgen.

Emotionele hoop

De mate waarin je, soms zelfs tegen beter weten in, het gevoel hebt dat zich goede dingen kunnen voordoen.

Deudzame hoop

De mate waarin je ‘het juiste’ najaagt en de mate waarin je anderen de hoop op een goed leven biedt.

Sociale hoop

De mate waarin je je verbonden voelt met anderen, en vertrouwt dat mensen in je omgeving je ondersteunen bij het bereiken van je doelen.

Verwachtingen

Je verwachtingen ten aanzien van jezelf en de maatschappij.

Vertrouwen

De mate waarin je je veilig en ondersteund voelt door de mensen om je heen, maar ook in maatschappelijke instituties als de overheid en het rechtssysteem.

Spirituele hoop

Het gevoel of het besef dat je ondersteund wordt door iets wat jezelf overstijgt, zoals een spirituele overtuiging of een waarde als de mensenrechten.

Thehopeproject.nl

Wat is jouw ‘ikigai’?

Steven Vromman, ook wel bekend als de ‘Low Impact Man’, schreef het boek *Hoop: Een kompas in turbulente tijden*. Hierin verwijst hij onder andere naar het Japanse concept ‘ikigai’. Ikigai staat voor datgene waarvoor jij je bed uitkomt, wat het voor jou waard maakt om te leven. Het idee is dat mensen die hun ikigai hebben gevonden, niet alleen zelf een meer geïnspireerd leven leiden, maar ook meer kunnen bijdragen aan het welzijn van anderen.

Het ikigai-model bestaat uit vier cirkels, die elkaar deels overlappen. Daar waar ze elkaar alle vier overlappen, ligt jouw ikigai. Je kunt het vinden met behulp van deze vragen:

- * Wat kun je goed, wat zijn je vaardigheden en kwaliteiten?
- * Waar haal je plezier uit, waar houd je van?
- * Wat heeft de wereld op dit moment nodig?
- * Waaruit kun je een inkomen halen?

Trainingen in hoop

Active Hope-trainingen, gebaseerd op het werk van Joan Macy, worden in Nederland gegeven door Lian Kasper (kalapa.nu) en Manon Danker (elemental-journey.com). Bij wijze van kennismaking kun je een gratis (Engelstalige) online *Active Hope*-training volgen via <https://activehope.training>.

Enigszins vergelijkbare trainingen om te leren omgaan met ‘eco-wanhoop’ worden gegeven door het Good Grief Network, deels ook online (Goodgriefnetwork.org). Centraal staan ‘Tien stappen voor veerkracht en empowerment in een chaotisch klimaat’.

Gepubliceerd in [Genoeg](#) no. 139, winter 2023