



# ” MET ALLEEN DENKEN GAAN WE ER NIET KOMEN

Voor de serie 'De stilte spreekt' verblijven verschillende gasten vier dagen en drie nachten in ZeeVELD/Jan XVII in Castricum. Zij nemen steeds een belangrijke vraag mee om te zien wat de stilte met hun vraag doet. In de tweede aflevering een gesprek met *NRC*-journalist **Wouter van Noort**. Hij ging eind april naar Castricum om meer te weten te komen over gevoel en emotie.

TEKST GRECO IDEMA

**B**egin dit jaar benaderde ik Wouter van Noort met de vraag of hij mee zou willen doen aan de 'stilteserie'. Eerlijk gezegd had ik een 'nee' verwacht – de *NRC* en religie zijn niet altijd een geslaagde combinatie –, maar ik ontving een 'ja'. Waarom? "Ik ken *Volzin* een beetje, alhoewel ik geen vaste lezer ben. Het grappige is dat je mij precies op het moment mailde dat ik aan het kijken was naar een soort van natuurretraite. Ik was niet expliciet op zoek naar stilte, maar heb bijvoorbeeld wel interesse in psychedelische ervaringen in de natuur. Ik had het retraite-idee al besproken met mijn vriendin, en toen kwam jij. Ik dacht meteen: volgns mij is dit perfect."

## **Kun je iets vertellen over jezelf, waar en hoe je bent opgegroeid?**

"Ja, ik ben opgegroeid in Leiden, heb twee zusjes. Ik kom uit een wetenschappelijk nest. Mijn vader is biochemicus. Mijn moeder – ze leeft helaas niet meer – was organisatiepsycholoog. Mijn vader liet ons regelmatig meezoeken naar botjes en schelpen in de duinen, legde met sperziebonen aan tafel uit hoe erfelijkheid werkt. Wat ik heb meegekregen vind ik een nuttige blik op de wereld. Verwondering als het gaat om de natuur, hoe mooi die is, dat was ook belangrijk. Mijn vader komt uit een katholiek nest maar is een uitgesproken atheïst. Mijn moeder kwam uit een protestants nest en was ook atheïst. Ik heb wel op een



katholieke basisschool gezeten, dus ik heb mijn portie van het 'Onze Vader' in de ochtend gehad. Dat vonden mijn ouders prima, het was de bedoeling dat ik iets meekreeg van waarom we Pasen vieren en dat soort dingen. Maar dus vooral een omgeving die heel sceptisch was, heel kritisch op spiritualiteit en religie. De evolutiebioloog Richard Dawkins werd veel genoemd. Zijn boeken, zoals *The God Delusion*, stonden in de boekenkast en werden jubelend besproken: daar staat gewoon in wat klopt!"

#### **Wat zijn de grote voor- en nadelen van jouw werk voor de NRC?**

"Ik vind dat de journalistiek hier nog wel ouderwets georganiseerd is: langs de lijnen van deelredacties, disciplines, portefeuilles en redacteurs. Op zich is dat helder: je kunt de diepte in, je hebt specialisten, echt een ontzettend voordeel. Ik denk ook dat je dat niet helemaal overboord moet gooien. Maar als je kijkt naar de uitdagingen van nu, naar hoe de samenleving zich ontwikkelt, waar de spannende dingen zitten, dan zitten die altijd op de grensvlakken van onderwerpen. Bijvoorbeeld op het grensvlak van klimaat en psychologie, of technologie en filosofie. Daar meer ruimte voor inbouwen, vind ik nodig. Ik merkte tijdens de pandemie dat ik echt wel een beetje gedesilluseerd ben geraakt door die traditionele journalistieke blik van een enorm complex probleem

reduceren tot hele kleine hokjes. De pandemie werd een r-getal of een IC-bezetting, waardoor er een hele grote scheefheid kwam in de beeldvorming over zoiets superingewikkelds als de pandemie.

Dit heeft ook bijgedragen aan mijn periode van *soulsearching*: wat wil ik nou? Ik voel me heel erg journalist, dat vak past heel goed bij me. Maar de manier waarop het journalistieke werk vaak wordt gedaan, daar voel ik me bij vlagen echt niet meer zo bij thuis. Er mag meer ruimte komen voor onzekerheden, voor complexiteit, voor meer ruimte voor wat we allemaal niet weten in de manier waarop we naar dingen kijken."

#### **Die periode van *soulsearching*, kun je daar wat meer over vertellen?**

"Dat kwam in een stroomversnelling in 2020. Het was een periode waarin ik vader werd, de pandemie uitbrak en mijn moeder overleed. Drie superheftige gebeurtenissen. Het mooiste wat er is, is vader worden. Ook het ingewikkeldste trouwens. Mijn moeder lag in een geïsoleerd sterfbed tijdens een pandemie die veel contact onmogelijk maakte. En dan was er bij mij dus ook nog bij vlagen verbijstering over wat er in de media gebeurde met die pandemie. Ja, een soort van verlamming was het ook. Ik heb toen niet de impact gehad bij de NRC die ik graag wilde. Ik zag vaak niet een uitweg uit die heftige gebeurtenissen. Het was echt >

### 'We hebben vaak de neiging om negatieve emoties en gevoelens heel erg weg te duwen'



een periode van... ik gebruik soms het woord aardbeving.

Ik zat superslecht in mijn vel, was somber, zoekend, bozig en verdrietig. En nee, mijn pijn was niet uitzonderlijk als je die vergelijkt met wat andere mensen meemaken in een mensenleven. Een moeder verliezen doet iedereen als het goed is op een gegeven moment. Iedereen heeft last gehad van de pandemie. Maar op de een of andere manier kwamen die dingen bij mij heel erg samen op een moment dat ik ook al een tijdje bezig was met de vraag: wat is eigenlijk een goed leven? Ik heb een fijne carrière opgebouwd met wat successen op mijn naam, maar wat is nou een goede volgende stap? Dit alles heeft tot een zoektocht geleid die er uiteindelijk voor zorgde dat ik op sabbatical ging. Met mijn gezin een halfjaar in de natuur in Europa. Natuurlijk was dit een hele ervaring: heel confronterend én heel mooi en avontuurlijk. Maar ook heel tuttig en bevrijdend en beperkend tegelijk. Het was het allemaal, ik zag de paradox ervan. Ja, het was echt een fase van opschudding, paradoxen die ik in mijn eigen hoofd probeerde uit te werken. Dit alles mét groeiende nieuwsgierigheid bij mij naar oude wijsheid, naar spirituele tradities waarin alle antwoorden misschien allang zijn gevonden voor dit soort problemen omdat iedereen er in een mensenleven wel tegenaan loopt."

#### **Hoe verbeter ik de relatie met mijn gevoel? Waarom ben je met deze vraag de stilte ingegaan?**

"Nou, deze vraag kwam op tijdens een gesprek met Thomas van Kleef, directeur van ZeeVELD. Ik had eerst als vraag bedacht: *ik wil mijn relatie met de natuur verbeteren, hoe doe ik dat?* Dat is ook een belangrijk thema in mijn journalistieke werk. Misschien kan ik dat wat beter uitpluizen in de stilte, dacht ik. Maar Thomas zei: dat is misschien wat te oppervlakkig, wel een erg voorspelbare vraag in deze tijd. Verzin eens wat beters. Uiteindelijk was dat heel goed denk ik. Er zit – misschien ook door mijn

opvoeding, de manier waarop ik mijn vak bedrijf en de complexe uitdagingen van nu – bij mezelf een intuïtie dat we er met alleen maar denken niet gaan komen. Dat alleen maar denken over wat een goed leven of wat een prettige samenleving is of alleen maar rationele dingen opschrijven in mijn journalistieke werk, niet gaat werken. Bij veel belangrijke zaken is het gevoelscomponent ook erg belangrijk. Daarom kwam ik met die vraag over de relatie met mijn gevoel. Misschien zou ik kunnen leren wat meer in contact te komen met mijn emoties, dacht ik. Of herkennen wanneer ik boos of verdrietig ben en daar dan iets verstandigs mee doen. Maar ik denk dat dat nog een laagje te ondiep gezocht was, dat emotie echt wel iets anders is dan gevoel. Dat gevoel juist iets is wat onder die emotie ligt: iets wat altijd wel aanwezig is maar waar je ook heel vaak van afgeleid kan raken. Nou ja, dat raakt ook wel aan ideeën over wat bewustzijn is. Ik denk dat die verhouding tussen gevoel en emotie voor mij wat helderder geworden is in ZeeVELD. Ik denk dat ik meer inzicht heb gekregen in wat er gebeurt als bij mij het denken niet wordt geleid door allerlei prikkels en afleidingen en patronen waar ik vaak in verval. Waar ik ook wel achter kwam tijdens het stilteverblijf was de neiging om mezelf te verdoven. Dan kan ik wel emoties ervaren maar dat zijn dan een soort van kunstmatig opgewekte emoties. Mijn smartphone is heel erg aanwezig in mijn leven, ook door mijn werk. Die neemt bij vlagen ook wel weer een te grote rol in. Nu heb je wel emoties op je smartphone – boosheid of juist fascinatie of wat ook – maar het is een manier om niet in die stilte bij je gevoel te zijn en dat kwam heel erg naar boven in ZeeVELD."

#### **Ik heb zelf veel aan het beeld van ruimte. Dat er naast je 'dagelijkse werkelijkheid' een parallelle ruimere, rustige ruimte is die er gewoon is, waar je naartoe kunt.**

"Ja, een mooi beeld, het gaat er inderdaad om dat je ruimer kunt denken, dat je die ruimte wat



Beeld Merlijn Doomernik/NRC

**Wouter van Noort** (1985) is journalist voor de NRC waar hij schrijft over een groenere toekomst en de nieuwsbrief 'Future Affairs' maakt. Samen met filosoof Jessica van der Schalk maakte hij de podcastserie 'Het mysterie van bewustzijn' en in zijn boek *Is daar iemand?* (2017) onderzocht hij hoe techbedrijven ons verslaafd maken aan de smartphone.

nadrukkelijker ervaart. Dat kan in de stilte maar dat kun je ook met meditatie doen. Er is een manier om ernaar terug te gaan. Het is ook heel gemakkelijk om afgeleid te raken, maar er is een manier om even je bek te houden en naar het hart te gaan en even te voelen van: ja, er is ook nog een diepere kern waar het over gaat. Er kan wel een onrust zitten in die kern. Ik had het hier met Thomas ook over. Er zijn volgens hem ongeveer vijf basisgevoelens die dan aanwezig kunnen zijn. Maar ja, de kern voor angst is bijvoorbeeld dezelfde als die voor angst voor doodgaan en afwijzing. Er is iets diepers waar die stilte wat meer toegang tot geeft dan ik van tevoren had verwacht. Ik had van tevoren tegen Thomas gezegd dat ik zonder smartphone zou aankomen. Dat bleek toch een beetje te ingewikkeld met navigeren. Toen ik was aangekomen, appte ik Thomas. Hij appte terug: 'Welkom, leuk dat je er bent. Trouwens, zou jij je smartphone niet thuis laten?' Hij had gelijk, maar ik heb hierna mijn smartphone helemaal uit laten staan. Ik heb in mijn 'kluis' vervolgens twee uur gewoon gekeken naar het uitzicht op het veld. De natuur was fantastisch mooi, maar ik zat daar en na anderhalf uur werd ik ineens supermoe. Er overviel me een soort extreme moeheid."

### **Vaak merk je tijdens het afkicken van je werk hoe moe of gestrest je eigenlijk bent.**

"Ja, dat merkte ik heel duidelijk. Ik ben vervolgens maar gewoon een dutje gaan doen, ik denk dat ik een uurtje heb gelegen. Wat er bij het wakker worden gebeurde – heel confronterend – was dat ik dacht: wat als Thomas me heeft gezien? Wat een lulak ben ik eigenlijk? Ik ben op stilte retraite, ik moet er straks voor *Volzin* een goed verhaal over gaan houden en dan ga ik een dutje doen! Maar ik bedacht ook: wat een oordeel eigenlijk over mezelf terwijl mij net is verteld dat ik mag doen wat ik wil. Dus waarom heb ik dat oordeel eigenlijk? Er kwamen meer oordelen op, bijvoorbeeld over waarom ik toch met mijn

smartphone was gekomen. Ik had in mijn tas een zakje chips gestopt om lekker in het zonnetje op te eten, dat had ik achter een deurtje gelegd zodat Thomas het niet zou zien zeg maar. Nou, dat soort dingen."

### **Opnieuw heel herkenbaar...**

"Ik heb die negatieve oordelen met Thomas besproken. Wat voor mij belangrijk was: waarom voel ik die oordelen normaal gesproken veel minder? Of stop ik die gewoon weg? Ik denk dat dit te maken heeft met het gebrek aan prikkels tijdens de stilte. Dat op de een of andere manier ik die oordelen steeds verdoof en uitschakel door te vervallen in prikkels opzoeken, een beetje verslavingsgedrag, slechte gewoontes en slecht eten. Ja, er is iets in mij dat dat gevoel ook een beetje ontvlucht."

### **Heel menselijk, toch?**

"Ja, ik denk dat dit heel menselijk is. Nadat ik uit mijn bed was gegaan, ben ik weer lekker in het zonnetje gaan zitten. Ik pakte het boekje van Thomas erbij: *De Snelste weg is de Omweg*. Het gaat over 'afkicken van Misverstand Ik met de Liber-methodiek', ook over het erkennen, activeren en verwelkomen van die negatieve emoties en oordelen. Het boekje heeft geholpen om echt in die stilte te komen. We hebben vaak de neiging om negatieve emoties en gevoelens heel erg weg te duwen, te ontkennen en te omkleeden met allerlei verdedigingsmechanismes. Terwijl, en dat is het moeilijkste wat er is, als je die emoties en gevoelens oprecht verwelkomt, als je daar echt met compassie naar kijkt en met mildheid naar jezelf van: oké dit is er nu, dan ontstaat er iets nieuws. Laat het er maar zijn. Dit is een van de onderdelen van het gevoel dat samen met die diepere laag iets zegt over wie ik misschien wel ben. En die Liber-methode is blijkbaar dus ook precies het tegenovergestelde van wat ik normaal gesproken zelf doe." ◀

Deel twee van dit gesprek vindt u binnenkort op [www.volzin.nl](http://www.volzin.nl).