

Acht die aandacht niet gering

Geliefd mens,

Zondagochtend, even na half tien. Iets later dan gepland parkeren we de auto bij het gebouw. Tas pakken, portieren op slot, snel naar binnen. Met mijn aandacht nog bij welk cadeau ik voor mijn nichtje ga kopen, het telefoontje dat ik maandag niet moet vergeten te plegen, onze hond die straks haar medicatie moet hebben en het nieuws over het staatsbezoek van onze koning aan een van de machtigste landen ter wereld, weet ik als ik in de grote zaal kom eigenlijk niet meer wie me bij de deur met een handdruk heeft welkom geheten.

Wat is er in tien minuten al veel wat mijn aandacht vraagt. Of zijn het dingen waarvan ik dénk dat ze mijn aandacht moeten hebben? Waar wil ik eigenlijk ten diepste mijn aandacht op richten?

De Duitse socioloog Hartmut Rosa analyseert hoe de huidige versnellingsmaatschappij, waarin het vooral gaat om sneller en meer, onze mogelijkheid tot verbinding aantast.¹ Bewuste aandacht moet nogal eens ruimte maken voor afleiding. Dat is overigens niet nieuw. Het gevoel dat de wereld versnelt was al in de tijd van Shakespeare aanwezig: in de tragedie *Hamlet* beklagt de hoofdpersoon zich dat de tijd 'ontwricht' is. Nu we vaak vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week toegang hebben tot sociale media, nieuws en consumeren, is het nog moeilijker onze aandacht duurzaam te richten of zelfs te bepalen waaraan we die echt willen schenken.

Toch schrijft Rosa dat mensen juist opbloeien en betekenisvol kunnen leven als ze de tijd en ruimte nemen om zich te laten raken. Misschien is dat wel de reden dat ik me op de bewuste zondagochtend vrij had gemaakt: om na te denken over waaraan ik mijn aandacht besteed. Om me naar binnen te keren en ruimte te maken voor de verbinding met wie ik ten diepste wil zijn én met de ander. Dat gebeurt niet alleen in de grote zaal; het begint al bij de voordeur. Daar staat iemand die mij oprecht aandacht wil geven en mij wil erkennen. *Ik zie jou*. En zoals ik graag gekend wil worden in wie ik werkelijk ben, zo wil ik de ander erkennen in zijn mens-zijn.

Hoe doe ik dat dan? Het begint bij me losmaken van alle prikkels. Er met mijn volle aandacht zijn voor mezelf en voor de ander. Luisteren naar wat er wordt gezegd, bewust mijn woorden uitspreken en de ander het gevoel geven dat ik er echt helemaal ben. Of het nu in een telefoontje is, een gesprek om bij te praten of een ontmoeting met een onbekende op straat. Bewuste aandacht is zo een heilige daad, juist in een samenleving waarin er zo veel afleiding is. Er gebeurt iets in mij en tussen ons dat aan mijn ziel kan raken. Misschien gaat het dan niet altijd om de manier waarop of om de duur van het contact, maar om het ervaren van verbinding met de ander, het leven en dat wat ons overstijgt.

Ik heb zelf vaak kunnen voelen wat oprechte aandacht voor mij betekent. Door er echt voor mij te zijn gaf de ander me het gevoel dat ik ertoe doe. Wat staat me dan in de weg als het gaat om mijn eigen kracht? Wat ik aandacht geef, groeit! Dat betekent voor mij niet dat ik niet zie wat er in mijn grote en kleine wereld gebeurt of dat het me niet mag bezighouden. Wél wil ik me er steeds weer bewust van zijn dat wat ik in mijn omstandigheden doe, mijn verbinding met de ander, die handdruk bij de deur, van grote betekenis is.

Met een liefste groet, graag uw broeder en uw zuster,
Paul Bethlehem en Marieke van Muijden



¹ 1 Hartmut Rosa, *Leven in tijden van versnelling*. Een pleidooi voor resonantie, uitgeverij Boom, 2016, vertaling Huub Stegeman.