

DE HERONTDEKKING VAN DANKBAARHEID

Dit boek gaat over dankbaarheid.

In de oorspronkelijke betekenis is dankbaarheid een fatsoenlijke reactie op een gift of een weldaad die ontvangen is. Dankbaarheid gaat in een dieper perspectief echter veel verder dan dat. Dankbaarheid is drieledig: dankbaarheid is een gevoel van verwondering, een besef van erkentelijkheid op basis van kennis en inzicht, en een actieve uiting van waardering voor het leven.

Dankbaarheid is transformatief en radicaal. Het brengt het beste in ons naar boven, voor onszelf en voor onze omgeving, en voor alles wat met ons op aarde leeft.

DE HERONTDEKKING VAN DANKBAARHEID

Een essay over de waardering van geven en nemen

Bob Pluijter
(Dhammapitika)

DIALOOG

Eerste druk februari 2022

Uitgeverij Dialoog
www.uitgeverijdialoog.nl
needle@haystack.nl

Distributie: Brave New Books

Auteur: Bob Pluijter (Dhammapitika)
Foto auteur: Sofia Opfer
Vormgeving: Jessica Wieberdink (Focus Boekontwerp)
Opmaak: Debbie Brok (Focus Boekontwerp)

ISBN: 9789464486346
NUR: 740, 718, 730, 770
BISAC: PHI028000, PHI042000
Thema: QRF, QDHR1

Trefwoorden: dankbaarheid, ecologie, gratitude, hoop, inspiratie, mededogen, positieve psychologie, vrijgevigheid

© 2022 Bob Pluijter

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.
Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Voorwoord | 9 |
| Hoofdstuk 1. Onze relatie met dankbaarheid – een verkenning | 13 |
| Hoofdstuk 2. De basis van dankbaarheid; fatsoenlijke plicht | 25 |
| Hoofdstuk 3. In het antropoceen | 41 |
| Hoofdstuk 4. Gevoel en sociale emotie | 57 |
| Hoofdstuk 5. Het verstand erbij | 73 |
| Hoofdstuk 6. De spiegel van ondankbaarheid | 91 |
| Hoofdstuk 7. Samenwerken met de kwelgeesten in ons hart | 107 |

Hoofdstuk 8.

Midden in de samenleving 131

Bibliografie 152

Een woord van dank 156

Over de auteur 159

Meer van dezelfde auteur 160

Eindnoten 162

VOORWOORD

Jaren geleden werkte ik in een revalidatiecentrum voor mensen met een lichamelijke handicap in Nigeria. De orthopedisch schoenmaker van het centrum heette Lawrence, een kundige vakman met veel humor. Hij vroeg mij eens: ‘Het valt me op dat je altijd aan het nadenken bent over morgen, volgende week of volgend jaar. Hoe kun je dan vandaag gelukkig zijn en dankbaar voor wat het leven je vandaag brengt?’ Ik dacht aan Lawrence na het lezen van dit boek over dankbaarheid. Lawrence wees mij fijntjes op onze verschillende manieren van in het leven staan. Tegelijk wees hij me op mijn gebrek aan ‘bewust zijn’ in dit moment. Hoe kon ik genieten van de dag en bewust dankbaar zijn voor wat er al was, als ik in mijn hoofd zo bezig was met plannen of me zorgen maken over de toekomst van het revalidatiecentrum?

In diezelfde jaren in Nigeria leerde ik Bob Pluijter kennen. Ons gezamenlijke ideaal om ons in te zetten voor kinderen met een handicap, onder andere bij het Liliane Fonds, was de basis van een levenslange vriendschap.

In dit boek neemt Bob de lezer mee in zijn overwegingen en ervaringen rondom het thema dankbaarheid. Dankbaarheid ontpopt zich in dit boek als een dieper gevoel, wellicht een grondhouding, van waaruit je veerkrachtiger en flexibeler in het leven kunt staan. In mijn eigen reflectie bedacht ik dat dankbaarheid in NLP-termen als hulpbron gezien kan worden bij het realiseren van je levensdoelen.

Bob beschrijft zijn overwegingen vanuit verschillende perspectieven: zijn ervaringen vanuit het boeddhisme, de positieve psychologie, de antropologie en de ethiek. Ik ontdekte tijdens het lezen dat mij als moeder, orthopedagoog en docent vooral aansprak hoe dankbaarheid in de moderne opvoeding een rol kan krijgen. Mij lijkt het belangrijk dat we onze kinderen leren hoe zij op een veerkrachtige manier kunnen omgaan met uitdagingen in onze complexe samenleving. En daarvoor is het zaak dat ze relaties leren opbouwen en onderhouden. De filosoof Levinas houdt ons zelfs voor dat je pas in de relatie met de ander (de ogen van de ander) zelf mens wordt.

Niet alleen interpersoonlijke relaties, maar ook de relatie van de mens met de natuur komt aan bod in dit boek. Dankbaar leren zijn voor die alledaagse relatie met de natuur (of het leven zelf) en met anderen lijkt mij een belangrijk opvoedingsdoel voor ouders in deze tijd.

In zijn boek verbindt Bob het oefenen van dankbaarheid aan leren om je meer bewust te worden van al die dingen waarvoor je dankbaar kunt zijn, elke dag weer. Hij doet dat door de lezer uit te nodigen te reflecteren door middel van concrete vragen. Het boek biedt daarmee niet alleen een inzicht

in de ervaringen en overwegingen van de auteur, maar ook een inspirerende handreiking waarmee de lezer zijn of haar nieuwsgierigheid naar eigen gedachten en gevoelens kan onderzoeken.

‘Dankbaarheid is onlosmakelijk verbonden met het inzicht dat ons leven samenhangt met de natuur, met alle levende wezens en de materie om ons heen,’ zo schrijft Bob. Ik herken hierin de urgentie om radicaal anders te gaan denken over onze verbondenheid met elkaar en Moeder Aarde. Wat ik daar zelf aan kan bijdragen, hoe klein die bijdrage ook is, is voor mij de hoopvolle boodschap van dit boek.

Anita Kuijpers
orthopedagoog, hbo-docent



'De ware ontdekkingsreis
bestaat niet uit het zoeken
naar nieuwe landschappen,
maar uit het hebben
van nieuwe ogen.'¹

– MARCEL PROUST

HOOFDSTUK 1

ONZE RELATIE MET DANKBAARHEID – EEN VERKENNING



Mijn vader raakte gehandicapt toen hij 58 jaar was. In een periode van enkele weken veranderde zijn leven van gezond naar ziek, van vitaal naar beperkt. De verslagenheid was groot toen hem dit overkwam. Zijn gezondheid was hem niet trouw gebleven, maar ook zijn zelfredzaamheid, zijn relaties met vrienden en familie, zijn functioneren in zijn werk, zijn geloofsleven, zijn eigenwaarde: dat alles raakte beschadigd. Zijn handicap raakte zijn waardig menszijn. Het verdriet voor hemzelf, voor mijn moeder en voor ons gezin had geen woorden. Ik was toen 21 jaar. Deze situatie heeft grote invloed gehad op ons verdere gezinsleven en ongetwijfeld ook op de manier waarop ik me leerde verhouden tot de ervaring en de omgang met verlies, zoals het verlies van

gezondheid. Waarom overkwam mijn vader dit? Er was geen enkele reden voor dankbaarheid dat dit hem en mijn moeder trof. Ik hield me verre van gevoelens van dankbaarheid. Voor wie of voor wat zou je ooit dankbaar kunnen zijn als, zoals Harold Kushner het zegt, 'het kwaad goede mensen treft'? Dankbaarheid voor het verlies van gezondheid, voor het getroffen worden door pech of een ongeluk, onverwacht verlies van een dierbare, dankbaarheid voor 'alles inclusief tegenslag in het leven', dat vond ik lastig, zelfs een beetje 'gevaarlijk' terrein.

Dankbaarheid is iets waar velen van ons een lastige verhouding mee hebben. Wat is dankbaarheid, voor wat is dankbaarheid passend en jegens wie? Dankbaar zijn, dat vóelen we misschien bij fijne en bijzondere situaties die we meemaken, zoals bij de geboorte van een (klein)kind. Maar over deze situaties spréken met woorden van dankbaarheid, zeker in het openbaar, lijkt steeds ongemakkelijker te worden. Weten we nog hoe en jegens wie we dankbaar kunnen zijn? Als je zegt echt dankbaar te zijn, kan dat behalve ongemak ook kriebels of wrevel oproepen. Dankbaar zijn, dat is geen neutraal woord meer, maar eerder beladen. Ieder heeft er zijn of haar eigen associaties bij, meestal vanuit het verleden.

Past dankbaarheid nog in deze tijd? Nu steeds meer mensen vinden dat ze recht hebben op gezondheid en welvaart en er geen god meer is om te bedanken, tonen we ons minder dankbaar. Dat lijkt in tegenspraak met vroeger: dankbaarheid is door talloze filosofen en mystici geduid als een van de grootste deugden. Het lijkt alsof zij ons te zeggen

hebben dat dankbaarheid een belangrijke motor of brandstof voor een gelukkig leven is, ongeacht of het hun samenleving van vroeger betreft of die van ons, op dit moment. Dit brengt mij tot een nieuwsgierige vraag: zou het belang van dankbaarheid zoals dat vroeger opgemerkt werd ook nu van toepassing kunnen zijn? Lucius Annaeus Seneca, Romeins schrijver, stoïcijns filosoof met een belangrijke positie in het Rome van keizer Nero, schreef: ‘Niets is eervoller dan een dankbaar hart.’ Van Marcus Tullius Cicero, Romeins redenaar, politicus, advocaat en filosoof, betrokken bij de belangrijkste politieke gebeurtenissen omstreeks dezelfde periode, zijn bekende woorden over dankbaarheid overgedragen: ‘Dankbaarheid is niet alleen de grootste deugd, maar is de ouder van alle andere deugden.’ Duizend jaar later was dankbaarheid nog even belangrijk, getuige de woorden van Meister Eckhardt, Duits mysticus, die leefde van 1260 tot 1328: ‘Als het enige gebed dat je ooit in je leven zegt “dank je wel” is, dan is dat genoeg.’ Deze mensen waren geen dromers. Zij stonden met de voeten in de klei, zich bewust van en dikwijls nauw betrokken bij de politieke en op macht gebaseerde samenleving van toen.

Wie quotes over dankbaarheid zoekt, komt talloze grote namen tegen. Er zijn zoveel filosofen, politici, wetenschappers, schrijvers en kunstenaars die zeggen dankbaarheid hoog te waarderen en die ons ‘aansporen’ om dankbaar te zijn: Joost van den Vondel, Jonathan Swift, Guido Gezelle, Abraham Lincoln, Goethe, Karl Barth, Marcel Proust, Doris Day. Zelfs de schrijver Milne liet in de onovertroffen boeken van Winnie de Poeh Knorretje opmerken dat hoewel

hij meende dat hij een heel klein hart had, zijn hart een vrij grote hoeveelheid dankbaarheid kon bevatten. Wie kan erop tegen zijn? Misschien alleen Joseph Stalin, die gezegd zou hebben dat dankbaarheid een hondenziekte is.

Dankbaarheid is dat wat voorrecht scheidt van recht.² Ook is dankbaarheid als begrip gerelateerd aan tevredenheid.³ Mensen die het leven intens en positief ervaren – en dat is zonder uitzondering inclusief de ervaring van pijn, zorgen en verdriet – onderstrepen vaak het belang van dankbaarheid. Als je ernaar zoekt in oude geschriften, films, boeken, berichten op internet, TED Talks en podcasts, vind je tal van aanwijzingen over wat dankbaarheid doet en te vertellen heeft. Dankbaarheid heeft voor veel *thought leaders* een belangrijke plaats in het dagelijkse en spirituele leven. Het waarderen van dankbaarheid is voor hen, kort samengevat, de basis voor een leven met vriendelijkheid, goedheid en hoop.⁴ Joanna Macy, expert in de algemene systeemtheorie en *deep ecology*, noemt dankbaarheid de noodzakelijke basis van waaruit we ons kunnen verhouden tot de chaos en de onzekerheid zoals die zich in onze tijd aandienen – denk vooral aan de klimaatverandering. Zij ziet dankbaarheid als vertrekpunt bij het ontwikkelen van een meer duurzame en op harmonie gebaseerde samenleving. Zij noemt dat *a life-sustainable society*, in het Nederlands vertaald met een ‘levensondersteunende samenleving’. Als we een therapie zouden moeten ontwikkelen die ons zou beschermen tegen depressie en die tegelijkertijd de consumptie zou helpen te verminderen, dan zou daar, volgens Macy, het cultiveren van dankbaarheid zeker deel van uitmaken.⁵

Dankbaarheid is als een parel voor ons welzijn. De houding van dankbaarheid is misschien wel de belangrijkste positieve mentale houding om ‘goede voorouders’ te zijn. Niemand wil, als het erop aankomt, een gevaarlijk avontuur voortzetten dat de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen bedreigt. Maar hoe dan wel? Dat heeft alles te maken met het vinden van een nieuwe of andere focus op wat wij bedoelen met vooruitgang. En om bij deze nieuwe focus te komen blijkt dankbaarheid een positief en zinvol uitgangspunt te zijn. Als we onszelf toestaan dankbaarheid voor onszelf te herontdekken, bevinden we ons midden in de actualiteit van grote vraagstukken in de samenleving. We houden onszelf tegen het licht en dat is spannend.

Ondanks het kennelijke belang van dankbaarheid bemerk ik schroom en verlegenheid, zelfs enige aversie, bij het spreken over en het betekenis geven aan dankbaarheid. Het woord ‘dankbaarheid’ kan de associatie oproepen met iets zoe-tigs, iets weeïgs, waarmee dan ‘overmatig teerhartig’ wordt bedoeld. Ik was me er eerst niet van bewust dat dankbaarheid kan bijdragen aan bewustwording en aan radicale verandering, dat dankbaarheid bijdraagt aan (politiek) activisme. Wat is er toch aan de hand met dankbaarheid? Is dankbaarheid een wat sleets of ouderwets woord aan het worden, net zoals het woord ‘barmhartigheid’? Of hebben we met dankbaarheid nog steeds goud in handen en is het een poging waard om dankbaarheid als woord en als ervaring niet te verliezen maar te herontdekken in een nieuw ‘frame’? Misschien is de ervaring van dankbaarheid ongeëvenaard actueel en is het niet de ervaring, maar vooral het woord ‘dankbaarheid’ dat om vervanging vraagt.

Dat brengt mij bij een aantal vragen die in dit boek aandacht krijgen:

- Wat is dankbaarheid?
- Wat ervaren we als we dankbaar zijn?
- Kunnen we dankbaar zijn, voor wat en jegens wie?
- Waar komen schroom en verlegenheid vandaan als het over het uiten van dankbaarheid gaat?
- Wat betekent dankbaarheid in ons dagelijks leven en hoe geven we daar invulling aan?
- Hoe zou dankbaarheid bijdragen aan radicale verandering en een ommekeer naar een positieve, verstandige (duurzame) manier van leven?

Met het bestuderen van wat er over dankbaarheid gepubliceerd is, begon voor mij een interessante reis. Deze reis ondernam ik in combinatie met het geven van meer aandacht aan mijn eigen dagelijkse ervaring met betrekking tot dankbaarheid. Al snel kwam ik bij de vraag of dankbaarheid een deugd of een gevoel is, en wat het verschil is tussen dankbaarheid, erkentelijkheid en schatplichtig zijn. Verder is accepteren dat je in een zekere situatie bent beland iets anders dan dat je er dankbaar voor zou moeten zijn. Zie mijn moeite en zelfs mijn weigering om dankbaar te zijn voor de situatie die mijn vader trof. Ook intrigeerde mij dat het Engels, in tegenstelling tot het Nederlands, twee woorden voor dankbaarheid kent, *gratitude* en *gratefulness* (waarbij 'gratefulness' eerder een gevoel is, terwijl bij 'gratitude' vooral de attitude bedoeld wordt). Er blijkt een waaier aan

verschillende definities en omschrijvingen te bestaan van wat dankbaarheid is!

Langzaam kom ik tot het besef dat dankbaarheid als theorie of als theoretisch concept nauwelijks overdraagbaar is. Misschien gaat het er meer om dankbaarheid als beleving te delen. De ervaring van dankbaarheid breng ik daarom in vanuit dat belevingsperspectief. Ik hoop dat de lezer van dit boek iets ervaart van verwondering en de positieve gevolgen van dankbaarheid meer gaat ervaren, net als ikzelf. Paul van Tongeren, emeritus hoogleraar wijsgerige ethiek in Leuven en Leiden, schrijft in zijn boek *Dankbaar. Denken over danken na de dood van God* dat een dergelijk proces van aandacht voor dankbaarheid en uitleg van de eigen ervaring een riskante onderneming is. Hij typeert dat treffend als hij zegt dat de vragensteller tegelijk de ondervraagde is: 'Ik maak zelf deel uit van dat gebeuren dat ik probeer te begrijpen.'⁶

Schrijven over dankbaarheid heb ik getracht te doen vanuit een nieuwsgierige grondhouding en met de gemoedsstemming waar dit boek over gaat, namelijk vanuit dankbaarheid. Daarbij waren er vanzelfsprekend ook momenten dat ik minder of zelfs geen enkele dankbaarheid 'voelde'. Soms was ik 'uit contact' en wilde ik het niet opbrengen om dankbaar te zijn. Het lijkt me reëel om niet de hele tijd behept te zijn met gevoelens van dankbaarheid! Dankbaar zijn is geen permanente of na te streven zijnstoestand, iets wat 'bereikt' zou moeten worden. Er zijn zoveel momenten waarop we bewegen, van koud naar warm en weer terug, soms met weerstand, soms met acceptatie en tevredenheid. Soms hebben we meer en soms minder dankbare gevoelens. Juist deze beweging