

*Seeing with new eyes*

*going forth*

**Tussen Hoop en Wanhoop:  
Het landschap  
van mentale  
klimaat-adaptatie**

*Homeing of our pain*

*gratitude*

Joanna Macy is een Amerikaanse eco-filosofe en activiste die zich met haar methode 'het Werk dat weer Verbindt' (*The Work That Reconnects*) bezig houdt met ons gevoel in tijden van ecologisch verval en sociale ongelijkheid. Nu de klimaatproblematiek een noodtoestand is geworden, is er meer dan ooit behoefte aan plekken om te kunnen rouwen om alles dat we (dreigen te) verliezen. Om ons te verbinden met wat van waarde is en ons staande te houden in onze inspanningen voor een betere wereld. Hoe navigeer je tussen hoop en wanhoop in het landschap van de mentale klimaatadaptatie?

Wie herkent het niet: op het nieuws komt de zoveelste melding voorbij dat het poolijs nog sneller smelt dan verwacht. Mijn eerste neiging is vaak om het nieuws weg te klikken. Nu even niet. Ik heb genoeg aan mijn hoofd. Ik voel me machteloos als individu, dus ga ik mee in business-as-usual en wil het liefst mijn kop in het zand steken. Hierin word ik geholpen door het paradigma van positiviteit: ik houd me voor dat ik niet negatief moet denken en klamp me vast aan alle sprankjes hoop die er wel degelijk zijn: technologische oplossingen, elektrische auto's, het nieuwe EU-klimaatpakket, een gewonnen rechtszaak tegen Shell, en natuurlijk de biologische landbouw. Ik leg mijn (passieve) hoop in handen van externen: 'ze zullen het wel oplossen' maar dat blijkt achteraf vals optimisme.

Wanneer ik een andere afslag neem en het nieuws wél binnen laat komen zie ik de doemscenario's voor me: grootschalige

klimaatontwrichting, vluchtelingenstromen, sociale ontreddering en geweld. Het is soms lastig staande te blijven in het besef dat dit geen onwaarschijnlijke toekomst is. Dit is wat Joanna Macy noemt: de grote ont-rafeling. Voor mijn ogen valt de wereld uit elkaar en zie ik hoe ons hele systeem gebaseerd is op een corrupte basis, waarin de mens geen deel meer is van het ecosysteem maar het ecosysteem domineert en alles kapot maakt. Deze weg kan leiden naar gevoelens van wanhoop, machteloosheid en (klimaat-)depressie: als ik zelf geen uitweg meer zie, heb ik geen reden meer om mijn bed uit te komen.

Het kan ook zijn dat ik zo doordrongen raak door de urgentie, dat ik me overal tegelijk mee wil bemoeien om tot een oplossing te komen. Dit geeft me weer hoop. Maar wat ik kan doen is nooit genoeg, er is altijd meer nodig: De burn-out ligt op de loer. Of het leidt tot een verbeterd vingerwijzen naar

alle schuldigen van de crisis: van de lobby's van grote industrieën tot aan de consument die niet kiest voor bio.

Zo dwaal ik rond tussen de verraderlijke pieken van hoop en de moerassen van wanhoop in de klimaatcrisis. Ik voel me een speelbal; ik probeer me vast te klampen maar vind eigenlijk nergens echt houvast. Het lijkt alsof er maar twee opties zijn: mijn gevoel ontvluchten, of er in verdrinken.

Maar laat me nu een plek beschrijven die hopelijk ook heel herkenbaar is: ik noem het de vallei van het hart. Deze plek nodigt uit om stil te staan, er is ruimte om me simpelweg te verbinden met wat er is: de pijn die ik voel om de wereld. Hier hoeft ik niet langer te vechten met mijn gevoel. Het rouwproces is begonnen.

Want het is inderdaad pijnlijk om dingen te verliezen die je lief hebt. Dit geldt niet alleen voor mij en mijn dierbare naasten, maar ook voor dierbare relaties met de niet-menselijke wereld. Het is eigenlijk heel goed dat we deze pijn voelen: het is een natuurlijke capaciteit om mee te voelen met de wereld en al haar levende wezens. De pijn verradt hoe veel we om deze aarde geven en leidt dus regelrecht naar de liefde in ons hart.

Dit is wat Joanna Macy (geschoold in Boeddhisme) actieve hoop noemt. Hoop die van binnenuit gevoed wordt door je eigen liefde en een stevige kennis van je eigen morele kompas. Dit geeft een houvast die niet wegvalt als externe factoren tegenvallen.

En ik realiseer me ook dat ik vanuit daar kom op een andere stem dan de verbeterde vingerwijzer of de doemdaysprofeet. Als ik vanuit liefde en zorg spreek, kan ik kalm en krachtig zeggen 'tot hier en niet verder, want het doet te veel pijn om de aarde kapot te zien gaan'. Dit heeft een enorme inspiratiekracht omdat het andere mensen raakt in hun hart.

Wanneer ik zelf contact heb met die actieve hoop, voel ik me ook opmerkelijk vergevingsgezind. Ik kan zien hoe anderen worstelen met hun gevoel. Begrijpen dat mensen hun kop in het zand (willen) steken. Dat het pijnlijk is om onder ogen te zien dat je wellicht hebt gehandeld vanuit verkeerde informatie over wat goed is voor de wereld. Vanuit daar kunnen we elkaar de hand reiken, en samen werken aan de grote ommekeer naar een regeneratieve samenleving.

## ...de spiraal van het eren van de pijn en de her-verbinding met het leven

Aan het begin van de zomer bracht ik een week door met een groep jongvolwassenen in de natuur om de tijd te nemen deze rustige vallei van het hart te ontdekken. Het raakte me om te zien hoe deze moedige mensen hun pijn onder ogen zagen. Terwijl de pijn binnenkam zag ik in de tranen ook de gezichten open gaan en de liefde doorbreken. Ik zag hen in de onderlinge ondersteuning hun eenzaamheid doorbreken en stevigheid vinden in het besef dat hun gevoel klopt en waarde heeft. En toen we afscheid

namen, zag ik een aantal heldere lichtjes de wereld in gaan waarvan ik weet dat ze krachtig staan in hun overtuiging van wat waardevol is in de wereld. En dit uitstralen. In mijn ervaring lukt het niet om deze houding van actieve hoop constant vast te houden. Ik schommel heen en weer, soms dagelijks, soms over langere perioden, tussen hoop, wanhoop en actieve hoop. Het is nodig om mezelf steeds weer te herinneren aan de spiraal van het eren van de pijn en de her-verbinding met het leven. Dit is een actief proces waar je steeds weer voor kiest, Joanna Macy noemt het niet voor niets 'het Werk dat weer Verbindt' (*The Work That Reconnects*). Het vergt moed om dit werk te doen, pijn is niet leuk. Door het samen te doen groeit het besef dat het te dragen is, en dat er een weg doorheen is die je, misschien totaal onverwacht, ook weer terug brengt bij het vermogen om volop te leven. En bij de kracht om op te staan en de waarde van al het leven een stem te geven in deze cruciale tijd op aarde. 

## Warmonderhof Training Duurzaam Leiderschap in de Landbouw

met Lian Kasper en Ronald van Marlen



Heb je behoefte aan een pleisterplaats of wil je ook op zoek naar actieve hoop? Deze training zal fysiek worden gehouden op Warmonderhof te Dronten. Vrijdagen 1, 15, 29 oktober en 12 november. [aereswarmonderhof.nl/studeren/trainingen/zingeving-in-de-landbouw](https://aereswarmonderhof.nl/studeren/trainingen/zingeving-in-de-landbouw)

**Lian Kasper** is organisator, trainer en coach bij Land & Co. Ze creëert ruimte om samen stil te staan bij de pijn en vreugde van het leven op deze aarde in deze tijd. Lian heeft ook een rol in het aanstaande klimaatcongres van Demeter

