

Het ritme van de stilte

woorden **Jitske Kramer**
beelden **Babette Kessels** en
Hugo Thomassen



Tijdens het hardlopen werd ik afgeleid door de stilte van het water. Ik zag hoe het meer rimpelde door het beetje wind dat er stond. Hoe een meerkoet traag rondjes zwom. Hoe een bleek zonnetje zorgde voor schaduwen van de overhangende takken. Ik deed mijn oortjes uit en hoorde het ritselen van riet. Ik stopte met lopen en ging op de steiger zitten. In de stilte hoorde ik mijn ademhaling. Voelde ik mijn hart kloppen. En na een paar minuten stroomden er allerlei gedachten door mijn hoofd. Het was begin juli. Meningingen, verhalen, waarheden en onwaarheden over de intense coronatijd. Het buitelde allemaal door mijn lijf. Ik had de neiging om mijn stampende hardlopmuziek weer op te zetten en verder te lopen. Maar mijn ogen volgden de meerkoet

die mij leek uit te nodigen de stroom van mijn gedachten te volgen. Ik luisterde naar de stilte en voelde mijn onmacht om niet met zekerheid te weten wat en wie te geloven. Ik luisterde hoe de afstand van anderhalve meter mijn contact met anderen en misschien ook wel met mezelf had veranderd. Zachte tranen vulden mijn ogen. En nieuwe gedachten zochten een weg.

De stilte. Het is vaak gemakkelijker om hiervoor weg te lopen dan er de tijd voor te nemen. Stiltes kunnen eng zijn. Als ik thuiskom in een leeg huis, zet ik de radio aan, of kijk ik een film. De geluiden en stemmen zorgen ervoor dat ik me minder alleen voel. Geluid troost. Ik leef een vol leven, waarbij in een hoog tempo de

ene *to-do* de andere opvolgt. Heerlijk vind ik dat. Adrenaline, creativiteit, stromende gedachten. Ik word er heel productief van. Er is vaak moed nodig om stilte in mijn leven toe te laten. Misschien herken je dat. De stilte laat mij voelen. Laat mij opnieuw kijken naar mijn denken. Laat me twijfelen aan mijn eigen zekerheden, doordat allerlei mogelijkheden zich opeens kunnen aandienen. Stilte werpt licht op de vragen: waarom, waartoe en waarvoor.

Zonder stilte kan ik mijzelf niet begrijpen, laat staan anderen. Als jij een stevige mening poneert en ik reageer daar fel op en jij kaatst meteen de bal weer terug, dan voelen we wellicht energie door ons lijf stromen, maar zijn er nog geen nieuwe gedachten

gevormd. Pas als we stil durven zijn, krijgen we de gelegenheid geraakt te worden door wat we zeggen. Alleen in die stilte kunnen we van gedachten veranderen. Kunnen dingen tot ons doordringen. Vriendschappen groeien in de stilte tussen woorden.

Veel van ons leven kent een ritme waarin iedereen praat en weinigen luisteren. Kantoorruimtes zijn te luid om ons eigen denkproces af te maken. We voelen dat we iets verliezen, dus we proberen harder, langer, hoger, luider, sneller. We vergeten dat het echte antwoord op deze kwesties zou zijn om langzamer, dieper, stiller, gedetailleerder, zachter te gaan. Minder geluid, meer stilte.

In 1999 was ik in Laos. Ik verbleef een paar weken in Luang Prabang. Elke ochtend ging ik naar hetzelfde terrasje om te ontbijten, en dat kon rustig twee uur duren. Eerst kwamen de eieren binnen, dan werd het meel gebracht, en zo werden alle ingredi-

enten ergens vandaan gehaald. Pas dan kon er rustig en zorgvuldig gebakken worden. Uiteindelijk kreeg ik mijn pannenkoek. Ik ging helemaal op in dit kalme ritme van mijn omgeving en genoot van de geuren en geluiden om me heen. Op een ochtend kwam er een groep Italianen aanlopen, duidelijk net uit Italië angekommen. Ze hadden het warm, waren moe en er waren koffers kwijt. Ze waren ook ontzettend druk, praatten hard en veel, met heftige gebaren. Ik zag de Laotianen verstarren en in hun mimiek en handelen nog verder verstillen. En de Italianen werden van de weeromstuit steeds drukker. Ik zat erbij en ik keek ernaar en dacht: ik kan hier heel veel theorieën uit mijn antropologische achtergrond op loslaten, maar het lijkt wel een muziekstuk.

Op dat moment is mijn kijken naar groepen vanuit ritmeverschillen ontstaan. Ik ben afgestudeerd in de antropologie - met een specialisme

in het gebruik van drama, muziek en dans als educatief medium in Oeganda - en opeens vielen er allerlei puzzelstukjes op hun plek. Ik zag niet alleen hoe culturele ritmeverschillen ons in de war kunnen brengen, ik kon het daar aan de oever van een rivier in Laos opeens ook echt voelen.

Alles heeft een ritme. Je hart, je ademhaling, de dagen, de seizoenen, de levensfasen. Ieder mens heeft een eigen ritme. Locaties hebben ritmes, zelfs dingen hebben een ritme. Een glas wijn heeft een ander ritme dan een kop koffie. Een marmeren hal een ander ritme dan een houten kantine. Wanneer ons ritme te veel wordt verstoord, worden we ongelukkig, komen we niet in flow, kunnen we niet synchroniseren. Wanneer we alleen up-tempo leven, houden we dat niet vol. Wanneer we te veel en vaak, en te lang te traag... dan houden we dat ook niet vol. Ritme is de variatie in de herhaling.





STILTE IS NIET DE
AFWEZIGHEID VAN IETS,
MAAR DE TOTALE
AANWEZIGHEID VAN ALLES.

Ik heb het ritme dat groepen mensen samen maken ‘culturele ritme-werelden’ genoemd. Een cultureel ritme is een optelsom van alledaagse handelingen en een jaaragenda van gemeenschappelijke feestdagen, sportwedstrijden en evenementen. Het culturele ritme brengt balans tussen momenten van rust en actie, van stilte en lawaai, van feest en plichten en beslommeringen. Het heeft een *beat*, een regelmatig basisritme waarbinnen de variatie in gedrag zich afspeelt. Het is de beat waarop we bewegen, werken en leven. En die uniek is per culturele groep. Door de herhaling van jaarlijkse rituelen, zoals Kerstmis, carnaval of het Suikerfeest, ervaren we continuïteit. Ook in organisaties creëren we een cultureel ritme door onze werktijden, diensten, kwartaalbijeenkomsten en de zomerbarbecue of de nieuwjaarsborrel. Iedere groep wisselt het dagelijkse ritme regelmatig af met buitengewone momenten als festivals, teambuildingssessies en feesten. Door de sleur te doorbreken kunnen we het ritme voortzetten. Door het gezamenlijke ritme voelen we ons vertrouwd en verbonden met elkaar en de omgeving. Ritmes geven het gevoel dat alles met elkaar samenhangt.

Zonder stilte worden onze ritmes en activiteiten een kakafonie. Stilte kunnen we ervaren als een tijd waarin we wachten tot er weer iets gebeurt. Maar daarmee doen we het tekort. En missen we de essentie. Het is goed en belangrijk om je af en toe door de stilte te laten afleiden. Stilte is niet de afwezigheid van iets, maar de totale aanwezigheid van alles. Stilte is de luidste vorm van communicatie. Het maakt ons menselijk. In de stilte tussen de noten vormt zich de muziek. Creativiteit verstopt zich in de tussentijd. Als we ons vermogen verliezen om de stilte te omarmen, verliezen we onze menselijkheid.

Kun jij je de laatste keer herinneren dat je in stilte zat en je het geluid van je eigen ademhaling kon horen? En wanneer zat je voor het laatst in stilte bij je geliefden? Of bij je collega’s? Dergelijke momenten zijn vaak zeldzaam maar we hebben ze nodig. Stilte biedt ons de mogelijkheid om de dingen te horen die we meestal negeren.

En na de stilte moeten we het lef hebben om woorden te geven aan onze gedachten en gevoelens. Want woorden en activiteiten geven op hun beurt de stilte weer lading. Stilte pakken vraagt lef. De stilte doorbreken ook.