

‘Alles wat niet efficiënt is, omarm ik’

IN GESPREK MET MARIAN DONNER

Maartje **DE VRIES** en Peter **VAN DIJK**

Afgelopen zomer spraken wij met Marian Donner. Zij schrijft voor *De Groene Amsterdammer*, *NRC Handelsblad* en *de Volkskrant*, studeerde psychologie en heeft gewerkt in de politiek, het ontwikkelingswerk en het nachtleven. In 2019 publiceerde zij *Het zelfverwoestingsboek*, een aanklacht tegen de huidige neoliberale samenleving, waarin alles draait om efficiëntie, cijfers en groei. Een samenleving waarin iedereen steeds maar zijn best moet doen om de beste versie van zichzelf te worden om binnen dit systeem succesvol te kunnen zijn. In haar boek roep Donner op om dit knellende systeem te saboteren door te stinken (ondermijn de hang naar lichamelijke perfectie), te drinken (ondermijn de nadruk op producti-

viteit), te bloeden (ondermijn de nadruk op zelfzorg), te branden (ondermijn de nadruk op zelfliefde) en te dansen (ondermijn de rechtlijnigheid van de technologie). In dat licht stelden we Donner onder meer de vraag: wat is in deze samenleving de zin en betekenis van begeleiding?

Je hebt psychologie gestudeerd, dus je bent begeleidingskundige van oorsprong. Waar-

Drs. M.E. de Vries is teamleider bij de Hanzehogeschool Groningen, coach en trainingsacteur, en hoofdredacteur van dit tijdschrift. Website: www.coachme-devries.nl. E-mail: maartje@coachme-devries.nl. P. van Dijk is uitgever en adviseur voor uitgevers, daarnaast is hij zelfstandig trainingsacteur.

om koos je voor die studie en wat heeft ze je gebracht?

‘Niets! Ik heb zeven studies gedaan en psychologie koos ik uit luiheid. Ik was begonnen met rechten en dat vond ik echt heel stom. En toen wist ik het niet. Psychologie heb ik wel afgemaakt, omdat ik daar al zo ver mee was. Het einde was heel leuk, want toen kreeg ik Igor van Krogten als scriptie-begeleider. Igor was een filosoof en paste helemaal niet op de universiteit. Een hoogleraar of docent als Igor van Krogten zou nu trouwens nooit meer op die universiteit aangenomen worden, want alle dingen die je tegenwoordig als docent moet doen, deed hij niet. Hij hield zich helemaal niet aan de curricula en publiceerde niet.

Maar hij heeft mij zoveel gegeven. In onze een-op-eengesprekken ging het nooit over die scriptie, maar altijd over heel andere dingen. Ik had met hem zulke lange gesprekken, hij nam zoveel tijd voor mij. Hij vroeg: ‘Waarom denk je dat? Waar is dat op gebaseerd? En als je dat dan doorredeneert, waarom?’ Dat ging ook over vragen als: ‘Waarom vind je homoseksualiteit wel oké en pedofilie niet?’ Allerlei vragen die niets met mijn scriptie te maken hadden.

Uiteindelijk had ik mijn scriptie af, had de hele nacht doorgewerkt. Hij pakte het stuk aan, bladerde er een beetje door en zei: ‘Ja, een acht.’ Ik zei: ‘Maar je hebt het niet eens gelezen. Hoe kan je nu een acht geven?’ Hij antwoordde: ‘We hebben hier een half jaar elke week een gesprek zitten voeren, dus ik weet heus wel wat daarin staat.’ Dat vond ik zó mooi! Dat zou ik iedereen gunnen. Maar daar is nu helemaal geen meer tijd voor. De druk op docenten nu is erg groot, die hebben geen tijd om te doen wat hij deed. Dus ik neem meteen alles terug van wat ik net zei over dat ik bij de studie psychologie niets

geleerd heb: ik heb alles van psychologie geleerd. En dan gaat het over het stuk dat ik van hem heb geleerd.

Studenten zijn nu heel anders, die vragen: ‘Wat wordt er op het tentamen gevraagd? Telt dit mee voor het tentamen?’ Dat is heel irritant, maar die studenten valt dat eigenlijk niet te verwijten, want de druk is groot. Ik kreeg nog zes jaar om te studeren, voor de student van nu ligt dat anders.’

Wat maakt dat het nu zo anders gaat?

‘Dat is het neoliberale tijdsgewricht, het kapitalisme. Universiteiten zijn bedrijven geworden, veel meer dan kennisinstellingen. Er moet winst worden gemaakt. Er zijn prestigeprojecten om meer internationale studenten te trekken. Daarmee krijg je mensen die de beste versie van zichzelf moeten worden. Maar die beste versie van jezelf is vaak heel erg hetzelfde voor iedereen: hard werkend, optimistisch zijn, niet door tegenslag omver te krijgen zijn, goed in groepen zijn. Dus je krijgt niet een beste versie van mensen, maar een soort best aangepaste versie die in dit systeem heel goed kan meedraaien.

Uiteraard zijn er heel veel mensen die daarbij buiten de boot vallen, bijvoorbeeld zo’n Van Krogten. Het is dus ook opvallend dat cijfers over depressie en eenzaamheid allemaal gigantisch aan het stijgen zijn. En dan zijn er nog mensen die zeggen: ‘Die studenten leggen de lat veel te hoog, je moet gewoon relaxt doen.’ Maar dat kan helemaal niet. Want als je gewoon lekker niks doet, dan ga je die goede baan – waarvan je verteld is dat als je maar hard genoeg werkt, je die wel krijgt – nooit krijgen. Alles gaat om geld, om het kapitaal, om winst maken.’

Wat is de achterliggende gedachte?

‘Men dacht – en dat is begonnen bij Thatcher

en Reagan – dat de markt het beste kan bieden wat mensen willen. Politiek is stroperig en bureaucratisch en het idee is geweest dat de markt het beter kan. Als iedereen concurreert met elkaar, dan haalt dat het beste in de mens naar boven, want anders gaan we maar lui de hele dag nietsdoen. Dat is eigenlijk een heel lelijk mensbeeld. Maar ik denk dat het heel anders gaat, dat mensen juist willen werken. Werken, iets maken of bedenken, kan voor zingeving zorgen. Er is eigenlijk niemand die bedenkt: ik ga de hele dag nietsdoen. En heel veel mensen werken ook niet voor het geld.

We denken dat alles maakbaar is. Dus als jij jezelf maar optimaliseert, dan komt het wel goed. Maar kijk nu naar de millennials, die generatie is de kanarie in de kolenmijn. Zij zijn doordrenkt met het neoliberale idee: “Als je maar wilt, dan kom je er wel”, maar komen er nu achter dat dat helemaal niet waar is. Het klopt niet dat als je hard werkt, je alles krijgt wat je wil. Het is oneerlijk verdeeld: de een heeft veel mazzel en de ander heeft dat helaas niet. Het is een toevaligheid waar je terecht komt, nog steeds.

Maar dat idee van maakbaarheid zit overal ontzettend in en daar hoort ook bij dat alles opgelost moet worden. Dus: we hebben een probleem en dat gaan we aanpakken. Het is zelfs zo dat, als er iets ergs gebeurt, je de boodschap krijgt dat dit een leermoment is, want uiteindelijk kom je eruit als beter mens. Dus dan verlies je bijvoorbeeld je man en voelt je schuldig als je daar niet door gegroeid bent. Want als het je niet lukt om het op te lossen, is dat jouw schuld en jouw probleem. Terwijl als je de invalshoek hebt van: ja, het is verschrikkelijk wat mij is overkomen, ik ga dat niet kunnen oplossen, maar we moeten door, dan maakt dat juist sterk. Als je gelooft in maakbaarheid en niet in toe-

val, en er gebeurt iets verschrikkelijks, dan is dat verpletterend, want hoe kan dat nou? Dan schiet je in de reflex van alles veilig en beheersbaar willen maken, in de hoop dat erge dingen niet meer zullen plaatsvinden. Daarmee creëer je een samenleving met heel veel schuld- en schaamtegevoelens. En een samenleving met te weinig weerbaarheid, omdat mensen ook minder goed om kunnen gaan met problemen.

In het boek probeer ik het systeem te laten zien en hoe dit mensen vormt en kneedt. Dat systeem moet ondermijnd worden door niet mee te spelen. Je wordt daar zelf niet beter van en je wordt er al helemaal niet succesvoller van. Maar het gaat er dus om het systeem ergens te raken, te saboteren. Ik weet wel dat je als individu maar heel kleine dingen kunt doen, maar toch zie ik op meerdere plekken bewegingen waarbij mensen het systeem ondermijnen, niet meer meedoen. Mensen die denken: we kunnen niet veel doen, maar ik doe gewoon niet meer mee. En door niet mee te spelen, word je niet tot een rad in de machine.’

Aan het eind van je boek staat: ‘Word geen kelner.’ Wat bedoel je daarmee?

‘Dat komt uit *Down and out in Paris and London* van George Orwell, waarin hij vertelt over de tijd dat hij in hotels werkte en arm als een straatrat was. De kelner, aldus Orwell, voelt zich verwant met de rijken die hij bedient, hij wil zoals zij zijn. Daarom werkt hij zich voor hen uit de naad, want hij gelooft dat hij op een dag zelf aan die tafel zal zitten. Vergelijk het met: ik ben heel arm en ik zit op Instagram en ik zie die rich kids met al hun auto’s enzo en ben jaloers. Ik denk niet: “Waarom heeft iemand van achttien een auto? Hoe scheef kan het zijn in de wereld, dat ik me uit de naad werk en geen

geld en geen woning heb, maar dat er kinderen met rijke ouders zijn die dat allemaal wel gewoon hebben?” Nee, dat denk je niet. Je denkt: op een dag ben ik die rich kid, dan heb ik ook die auto. Als ik maar mijn zelfhulp cursus volg, dan kom ik daar ook.

Maar het gaat niet om dingen die je kunt leren. Het gaat om geluk, om toeval. Die kelner wil uiteindelijk de betere versie van zichzelf zijn en hij denkt dat inspanning en je best doen hem daar zullen brengen. Maar het systeem houdt ongelijkheid juist in stand. Als jij aan de arme kant zit, is dat niet een karakterfout van jou, maar het systeem dat jou klein houdt. De mensen zien dat niet meer. Ze denken: als ik maar hard werk, die cursus volg – zoals die kelner – dan zit ik op een dag ook daar. Dat is dus dubbel erg, omdat je waarschijnlijk niet op een dag daar zit en bovendien niet naar het systeem kijkt dat jou klein houdt. Het systeem blijft in stand, doordat je eraan meedoet.

Veel mensen vinden het fijn dat ik zeg: “Jij bent niet zo verantwoordelijk voor je leven als je denkt”, want dat is heel bevrijdend en ontschuldigend. Maar er zijn ook mensen die zich daardoor juist heel machteloos voelen: “Ja, wat heb ik dan nog?” Juist door het idee dat alles maakbaar is, willen sommige mensen niet dat dit afgepakt wordt, want dat geeft dan het gevoel dat je maar een spelel bent. Ik denk zelf ook dat die ideologie van maakbaarheid zo goed valt doordat veel mensen zich machteloos voelen in de grote wereld, met wat er met het klimaat en in de politiek gebeurt. Waar je wel macht over kunt hebben, is je lichaam, hoe een ander zich gedraagt op Twitter, goede cijfers. Van die kleinere dingen waar je je heel erg aan vasthoudt om het gevoel te hebben dat je toch macht hebt. En sommige mensen willen dat niet graag loslaten.

Dit betekent trouwens niet dat ik vind dat mensen geen eigen verantwoordelijkheid hebben. Je bent zelf verantwoordelijk voor hoe je tegen mensen doet en tot op zekere hoogte ook voor het leven dat je leidt. Maar mijn grootste kritiek is hoe dat gebruikt wordt om mensen vast te zetten, alle verantwoordelijkheid te geven, ook voor dingen waar ze helemaal niet verantwoordelijk voor zijn. Ik ben me extreem bewust van alle toevaligheden die in mijn leven een rol hebben gespeeld, maar dat betekent niet dat ik zelf niets heb gedaan; ik heb wel een boek geschreven. Ik hamer gewoon op één kant, omdat die nu oververtegenwoordigd is in het discours.’

Als je dit zo allemaal schetst, wat is dan de rol van de begeleidingskunde?

‘Het idee dat het niet jouw schuld is, is al heel veel waard. Het is niet jouw schuld als je het niet redt, als het te zwaar voor je is. Mensen hebben zo’n opgejaagd gevoel. Het is al betekenisvol als je ze op de een of andere manier rust kunt brengen. Die rust kan er ook zijn door echt met iemand te praten, gewoon, zoals Igor met mij deed. Er kwam na een lezing eens een decaan naar me toe en die vertelde dat er een meisje met een eetstoornis bij haar was gekomen. En toen had ze haar verteld dat zij ook ooit een eetstoornis had gehad. Daar is ze later voor berispt, want dat was niet protocollair omdat je dan te veel van jezelf inbrengt. Terwijl dat dus heel mooi was – de student vond dat ook heel mooi. Dan maak je connectie, een vorm van rust. Het is ook een vorm van rust om niet alles te hoeven oplossen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want als jij een jaar niet gaat halen en met een enorme studietoestand zit, je kunt de huur niet betalen en je moet misschien weer thuis gaan wonen, dan

is het heel moeilijk om te zeggen: “Dit is niet jouw schuld, dit is het systeem.” Ook een begeleider kan dat niet oplossen voor die ander.

Wat heel erg ontbreekt, zijn aandacht en rust. Begeleiden is ook een wisselwerking tussen begeleider en begeleide. Zoals de wisselwerking tussen Igor en mij. Hij was soms ook wel heel stom, hij was ook een beetje eng soms, hij vertelde me dingen waarvan ik me afvroeg waarom hij ze aan mij vertelde, maar ik had een echt mens tegenover mij en dat was heel erg mooi. Daarmee heeft hij heel veel indruk gemaakt.

Omdat alles zo individueel is en zo gericht op cv-building, is alles wat meer over de interactie gaat al een verrijking. In de begeleiding moet je dus jezelf laten zien, je niet opstellen als iemand die het gaat oplossen. Protocollen zijn soms nodig en je moet jezelf ook niet helemaal verliezen als coach – dat je huilend naast je cliënt zit, is ook weer niet de bedoeling – maar dat relationele aspect is van betekenis. Dat is wat ik mis in de samenleving, het is doelgericht weggehaald. Alles waar je elkaar zou kunnen ontmoeten, een buurthuis of een bibliotheek, is wegbezuinigd. Alles moet steeds maar efficiënter, terwijl het niet per se efficiënter wordt. Daarmee verdwijnt het relationele. Dus alles wat stroperig en onhandig is, misverstanden, alles wat menselijk is, wrijving – het wordt er allemaal uitgehaald. We worden een soort robots die zo snel mogelijk produceren en consumeren.

Ik gaf eens een lezing voor cfo's in het bedrijfsleven en daar ontstond discussie over het nieuwe werken. Bij het nieuwe werken is het werk afgestemd op jou, op jouw passie, op hoe jij het liefste werkt, zodat jij je daar fijn bij voelt. Dat klinkt allemaal leuk en fijn, maar daarmee gaat ook een aantal

dingen verloren. Bijvoorbeeld het besef dat de meeste mensen moeten werken. En het is ook jammer dat, omdat alles leuk moet zijn, je niet meer op je baas kunt schelden, samen met je collega's. En het is ook fijn om op de werkvloer die gek te hebben die veel te weinig doet, maar wel leuke feestjes geeft. Of iemand die niks toevoegt, maar er al veertig jaar zit. Dan krijg je verschillende karakters op zo'n werkvloer en dat geeft levendigheid.

Het is een beetje mijn angstbeeld dat iedereen hetzelfde is: iedereen straalt, iedereen is assertief, iedereen draagt ideeën bij en iedereen heeft passie. En zo niet, dan moet je naar een coach. Dus of je doet eraan mee, of je valt af. Ik denk dat dat helemaal niet goed is voor een bedrijf, want dan heb je allemaal dezelfde soort mensen: het type voor wie het systeem goed werkt, de neoliberale mens, assertief en extravert. Maar wie wil een vergadering waarin iedereen lekker assertief is? Je wilt toch ook mensen die hun mond houden, die verlegen zijn, die aan het eind toch die ene betekenisvolle opmerking maken? De essentie is dat in deze tijd alles om groei en efficiëntie draait. Dus ik omarm alles wat niet efficiënt is – dat zou iedereen moeten doen!

Ademruimte, dat is wat mensen nu nodig hebben. Eerder had ik het over rust, maar ademruimte is beter. De druk is zo hoog en de schuldgevoelens zo groot, al die stress en zorgen over later of over de wereld – het beneemt je de adem. Verlichting van schuldgevoelens, een uitweg op werk, het gevoel dat je niet in die mal hoeft, dat er ruimte is ... Als een coach dat kan geven, op wat voor manier dan ook, dan is dat betekenisvol. Het is aan de coach om te achterhalen waar ademruimte nodig is. Als hij dat kan geven, is dat een groot geschenk.' 