

NORI SPAUWEN

ACTIE!

Hoe je de wereld redt
zonder jezelf te verliezen



INLEIDING

HÉ WERELD, WTF?!

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik vind de wereld echt een beetje apocalyptisch worden de laatste tijd. Het voelt als een rare spagaat: ik ben tegels voor mijn nieuwe keuken aan het uitzoeken, terwijl in Gaza kinderen verhongeren en in de vs een fascistische maniak alle macht naar zich toetrekt. Ik was altijd een liefhebber van het nieuws, maar nu delete ik apps van mijn telefoon om maar niet de hele tijd blootgesteld te worden aan de ellende die overal op de wereld erger lijkt te worden. Gister wilde ik een rekening openen om te gaan sparen voor mijn pensioen, maar ik heb de website weer weggeklikt, omdat ik me ineens niet voor kon stellen dat de wereld er in 2060 nog zo uitziet dat ik iets aan mijn eurootjes zal hebben. Net daarvoor had ik gelezen dat in dat jaar de golfstroom in de Atlantische Oceaan misschien al stilvalt, waardoor het in Nederland twintig graden onder nul kan worden en al het oerwoud op de wereld woestijn wordt. Bizar toch, dat ik me af moet vragen of de planeet nog leefbaar is op mijn oude dag?

Het lijkt alsof er twee smaken zijn in hoe je hierop kunt reageren: je kunt je ogen en oren sluiten voor alle ellende en doen

alsof het niks met jou te maken heeft, of je kunt je alles aantrekken en er helemaal aan onderdoor gaan.

Wegkijken en je afsluiten lijkt de meer comfortabele optie. Genocide? Oef, nee, te heftig hoor. De dakloze op de hoek? Die zal het er wel zelf naar hebben gemaakt. Klimaatverandering? Juist wel lekker, die warme zomers. Fascisme? Het waait wel over. Je leven is natuurlijk al vol en ingewikkeld genoeg. Dan hoeft je niet ook nog alle zorgen voor elk wereldprobleem op je te nemen. Dit is een logische reactie op de complexiteit waarin we leven. Toch blijf je zitten met een knagend gevoel. Een bijna fluisterend stemmetje dat tegen je zegt: *er klopt iets niet*. Je voelt je leeg, hebt het gevoel dat er méér in het leven zou moeten zijn. Maar ja. Wat kun jij nou doen, in je eentje?

De andere optie is je hart wagenwijd openzetten voor de staat van de wereld. Er komt dan elke dag een overweldigende bak met destructie en lijden op je af. Kinderen in mijnen in Congo. Eenzame ouderen in het verzorgingstehuis in je straat. Verdwijnende bossen en uitstervende diersoorten. Corrupte politici en bestuurlijke chaos. Was de wereld ooit eerder zo dicht bij de afgrond? Gaan we het wel redden? Je probeert alles te doen wat je als individu maar kunt doen: je doneert aan goede doelen, gaat naar alle demonstraties, bent eindeloos aan het doemscrollen op je telefoon. Jij bent altijd weer degene die het gesprek begint over onrecht, die de inzamelingsactie initieert, die ervoor zorgt dat iedereen gehoord wordt. De urgentie die je voelt is zo groot dat je eigen welzijn je niet meer interesseert.

Beide opties zijn niet gezond, effectief of realistisch. Als je alleen nog kunt denken dat alles naar de tering gaat, maak je jezelf depressief of werk je jezelf misschien wel een burn-out in

om de boel te redden (dat laatste heb ik gedaan, en dat is niet zo chill, zal ik alvast verklappen). Maar als je al het onrecht op de wereld blokkeert en je alleen nog maar bezighoudt met je volgende strandvakantie, dan houd je jezelf voor de gek en zul je waarschijnlijk last hebben van een gevoel van leegte en eenzaamheid.

Er is een derde manier, en daar gaat dit boek over. Die manier is: in actie komen voor je idealen zonder daarbij jezelf te verliezen. Actie is het beste tegengif tegen wanhoop. Door actie kun je je diepste drijfveer vinden en je leven zin geven. Actie is gaaf, vervullend en opwindend. Door actie te ondernemen word je een echt, heel mens. Actie brengt je de mooiste vriendschappen én de interessantste vijanden. Zin in!

ACTIE MAAKT DE WERELD MOOIER

Als je al die wereldproblemen op een rijtje zet, lijkt het alsof we gedoemd zijn en het allemaal geen zin meer heeft. Maar verandering is mogelijk, en jij kunt daar een rol in spelen. Zelfs in korte tijd kan de inspanning van een kleine groep betrokken mensen de wereld totaal veranderen.

Ik weet dat, want ik heb het zelf ervaren, en het heeft mijn leven gered.

Toen ik geboren werd, was ik geestesziek. Je kon het niet aan me zien, natuurlijk. Het derde kind van Han en Kitty werd als een ogenschijnlijk perfect schepseltje geboren, terwijl mijn broer en zus ooievaars tekenden in de woonkamer.

Nu, 39 jaar later, is mijn geestesziekte weg. Genezen, na lange therapie? Een wondermedicijn? Nee, allebei niet. Toen ik vijf

was werd mijn ‘ziekte’ namelijk geschrapt uit de lijst van de WHO. Hoppa, met een pennenstreek was ik weer gezond.

Dat ik niet meer als ‘moreel pervers’ of ‘seksueel gestoord’ word gezien, is volledig te danken aan generaties mensen die in actie kwamen voor hun idealen. Moedige mensen die taboes durfden te doorbreken. Benno Premsele die als eerste homo-seksueel herkenbaar op tv durfde in Nederland. Marsha P. Johnson die als trans vrouw de eerste steen gooide naar de politie in New York in 1969. Audre Lorde die als lesbische zwarte vrouw de stilte doorbrak met haar gedichten.

Het schrappen van homoseksualiteit als geestesziekte in 1990 was een mijlpaal in die strijd, maar niet het eindpunt. In de jaren 90, toen ik me langzaam bewust begon te worden van de wereld om me heen, was die wereld nog steeds erg onvriendelijk voor mensen zoals ik. Toen ik elf was begon bij mij een besef te dagen. *Er is iets heel ergs met mij*, schreef ik in mijn dagboek. *Maar ik weet nog niet wat het is.*

Mijn vriendinnetjes, die ook niet wisten wát, maar wel dat er een je-ne-sais-quoi, een onbenoembare vreemdheid aan mij zat, zetten me uit voorzorg uit de groep. Je kunt beter niet met zo’n weirdo geassocieerd worden in de meedogenloze cultuur van de brugklas. Eenzaam zwierf ik door de schoolgangen, instinctief wetend dat je je maar beter kunt verstoppen als je zo’n groot geheim met je meedraagt. Zo groot dat ik het zelf nog niet eens kende.

Het duurde nog een paar jaar voordat ik de woorden kreeg en wist: yep, dit is precies zo erg als ik vermoedde. ‘Lesbisch.’ Alleen het woord deed me al sidderen van schaamte. Angstvallig hield ik mijn gevoelens – namelijk, dat ik wilde zoenen met

Catherine uit mijn klas, die zo bedwelmend lekker rook – voor iedereen verborgen. Ze zouden van me walgen. Ik legde een laag ijs over mijn gevoelens.

Ik kende niemand die zó was. Er kwam een donkere sluier over mijn leven. 's Nachts lag ik alert wakker in het huis op de heuvel in Zuid-Limburg. Wat als ze het aan me konden zien? Wat als iemand het kon raden? Om een rookgordijn op te hangen zoende ik elke week op de dansvloer van het dorpscafé met een andere jongen.

Ik loog, ik verborg, ik was op mijn hoede. En ik voelde steeds duidelijker: als het leven zo gaat zijn, dan hoeft het voor mij eigenlijk niet. Ik nam verkering met Roy, de knapste jongen van basketbal. Maar ik kon de weg naar een toekomst met hem niet zien. Alles wat voor me lag, was troebel. Mijn cijfers zakten weg: waarom zou je leren voor een natuurkundeproefwerk als je geen toekomst hebt?

Dat de eeuwwisseling, het magische jaar 2000, ook een nieuwe horizon voor mij zou ontsluiten, wist ik toen nog niet. Ik had nog geen besef van sociale verandering, laat staan dat die zo snel zou kunnen gaan. Ik wist niet dat er wereldwijd mensen aan het strijden waren voor mijn rechten.

Met een paar vriendinnen ging ik naar de film in Heerlen, de grote stad. Toen we na anderhalf uur *Costa!* naar buiten liepen, zat er ineens een scheurtje in die ijslaag over mijn hart.

In de McDonald's spraken we de film na. 'Ik vond Rens de knapste,' hoorde ik naast me. 'O nee, Bart is veel sexyer,' zei iemand aan de andere kant van de tafel. Ik had mijn handen om een grote plastic beker en hield het rietje in mijn mond. Door in te ademen hield ik het rietje gevuld met cola, maar nam

geen slok. Ik probeerde niemand aan te kijken. Het werkte niet. ‘Nori, op wie zou jij verliefd worden?’

Ik was nog niet klaar om de waarheid te zeggen, dus ik loog. Het ding was: ik had al die jongens niet gezien. Mijn *Costa!*-ervaring was niet die van een romantische tienerfilm geweest. Het was een portaal naar een nieuw leven.

Katja Schuurman was degene die het portaal geopend had, samen met haar tegenspeler Peggy-Jane de Schepper. ‘Ik ben dierenarts, en gewrichten lijken allemaal op elkaar,’ is wat Angela (De Schepper) zei tegen Frida (Schuurman), die haar enkel had verzwikt in de disco en verslagen op een randje zat. Angela nam Frida’s voet in haar handen. Ze keken elkaar net iets te lang aan. De samengebalde prop paniek in mijn buik roerde zich. Aan het eind van de film zat Angela met haar vriendinnen in de auto, en zei een van hen tegen haar: ‘Wat zit jij nou te zeuren, jij hebt helemaal geen jongen gehad.’ Angela’s antwoord was een mokerslag, zowel in de film als in mijn hoofd: ‘En wie zegt dat ik een jongen wil?’ De film eindigde met Angela en Frida, op het strand in het maanlicht, zoenend. Ze renden samen de zee in.

Ik had met alle macht mijn ademhaling in bedwang moeten houden, zodat de mensen om me heen niet zouden merken dat de ijslaag over mijn hart hevig aan het ontdooien was en het smeltwater aan alle kanten door me heen klotste.

Dat een mainstream tienerfilm in 2001 een lesbische verhaallijn opnam, kwam door de successen die de jaren daarvoor behaald waren door de helden van de queer beweging. Zij hadden het voor elkaar gekregen dat er een verbod kwam op discriminatie in de Algemene wet gelijke behandeling van 1993, en dat Nederland in 2001 het allereerste land ter wereld was

waar het huwelijk werd opengesteld voor koppels van gelijk geslacht. Maar als tiener was ik me niet echt bewust van deze juridische mijlpalen. Voor een vijftienjarige was het feit dat Katja Schuurman met een knappe medeactrice zoende de echte aardverschuiving. Dus dit kon ook?!

Nu was er ineens een toekomstbeeld. Misschien kon het toch nog wel wat worden met dat leven van mij. Maar hoe kwam ik daar? Het enige aanknopingspunt dat ik op dat moment had, was die film. 's Avonds zette ik de grote computer in de hoek van de eetkamer aan en belde in op het internet. De schurende en piepende geluiden waarmee dat gepaard ging, leken op een veldslag tussen de enen en de nullen in de modem. Met tril-lende handen zocht ik de website van *Costa!* op. Ik klikte er-doorheen en zag toen staan: FORUM. Het bleek een verzameling tekstjes van fans te zijn. Mijn hart ging sneller kloppen toen ik de post zag. *Zijn er andere fans van Katja en Peggy-Jane?* Bingo.

Ik stuurde een berichtje. Ze heette Nicole en studeerde in Utrecht, wat ik intens cool vond. In de weken die volgden stort-te ik mijn hart bij haar uit in e-mail na e-mail. De dingen die ik nog nooit had durven zeggen, schreef ik hier aan een vreemde. Nicole was eindeloos geduldig. Ze had vast dingen te doen die leuker waren dan naar de radeloze verhalen van een vijftienja-rige te luisteren, maar elke dag weer reageerde ze met het volste vertrouwen in mij. *Op een dag word je wakker, Noor, en dan is het ineens helder. En tot die tijd hoef je het niet te weten.*

Ze vertelde me dat er een tijdschrift was voor jongeren zoals wij: *Expreszo*. En dat er feestjes waren. Niet alleen gaf haar steun mij vertrouwen over mijn eigen proces, maar ze creëerde ook een horizon: je kon dus blijkbaar in een grote stad gaan

wonen, je *tribe* vinden, geliefd zijn. Je hoefde niet altijd de enige te zijn.

Dankzij Nicole vond ik de kracht om anderen te vertellen wat er bij me speelde. Mijn zusje. Mijn ouders. Mijn beste vriendin. Elke keer als ik uit de kast kwam, gebeurde er iets magisch: in plaats van de afschuw die ik had gevreesd, waren mensen juist dankbaar dat ik een gesprek opende over de diepere laag van het leven, waar onze demonen huizen en je zonder pantser aan de ander verschijnt. En ze deelden met mij ook hun demonen.

Ik zag in dat ik me zo had vergist. Dat de moed tonen om echt te zeggen wat je voelt, echt te laten zien wie je bent, niet leidt tot vervreemding, maar juist tot connectie. Datgene wat me tot de diepste isolatie had gedreven, bracht me nu juist de mooiste verbindingen. Op mijn middelbare school werd ik een soort legende: het leek wel alsof er behoefte was geweest aan iemand die dit taboe doorbrak. Mega-interessant vond iedereen het. Allerlei mensen vroegen advies en op vrijdagavond op de dansvloer kwamen de meisjes, ‘die dat weleens wilden proberen’ naar me toe. Ach, ik was de beroerdste natuurlijk niet.

Dat ik Nicole kwijtraakte had ik echt aan mezelf te danken. Ze had mij een reddingboei toegegooid toen ik net kopje-onder dreigde te gaan, en daarmee had ze mythische proporties aangenomen in mijn leven. Ik ging op een pathetische manier aan haar hangen. ‘Je moet het zelf gaan doen, Nori,’ zei ze voordat ze zich omdraaide. Ik wist niet of ik dat kon. Maar dankzij haar wist ik wel dat je iemands leven kon veranderen.

Ik besloot dat ik haar geschenk alleen kon eren door dit-zelfde voor anderen te doen. *Pay it forward*, zeg maar. Dit vuur-

tje katapulteerde me in actie. Ik begon als student met het begeleiden van praatgroepen met jongeren die nog in de kast zaten. Net zo geduldig als Nicole stond ik naast ze terwijl ze hun pad vonden. Op mijn eenentwintigste werd ik hoofdredacteur van *Expreszo*, het homojongerenblad waar Nicole me mijn eerste exemplaar van had gegeven. Samen met een groep van veertig vrijwilligers maakte ik een heus magazine, dat te koop was in heel Nederland en aan jonge queers liet zien: je staat er niet alleen voor. Naast mijn studie was dit een extra fulltimebaan, maar ik was zo gemotiveerd dat ik weekenden en avonden doorwerkte.

Als student filosofie verslond ik auteurs die nadachten over rechtvaardigheid. Hannah Arendt, de Joodse politiek denker die zelf had moeten vluchten voor de nazi's en die in haar boeken onderzocht hoe je actief in de samenleving kunt staan, was mijn grote held. Ik was geïnteresseerd in hoe je verandering teweegbrengt en een rechtvaardige samenleving kunt bouwen.

Toen ik stage ging lopen op de afdeling Mensenrechten van Buitenlandse Zaken, mocht ik meehelpen een conferentie voor de EU te organiseren waar de lidstaten met elkaar afspraken om wereldwijd de rechten en veiligheid van lhbtj-personen te beschermen.* Geopolitieke mijlpalen, hallo!

Mijn tomeloze enthousiasme voor dit onderwerp zorgde ervoor dat ik werd aangenomen bij het COC, de lhbtj-organisatie van Nederland. Voor de vetste baan ooit: ik werd lobbyist bij de Verenigde Naties! Voor de mensenrechten van lhbtj-personen. Die baan bracht me naar de straten van Havana, waar ik

* Hier en in de volgende alinea houd ik de terminologie 'lhbtj' aan die destijds algemeen werd gebruikt.

tussen uitgedoste Caribische dansers en Mariela Castro de eerste Pride van Cuba mocht lopen. In Warschau stond ik oog in oog met homofobe hooligans die onze conferentie opzochten om eens even wat queers in elkaar te slaan. In een zweterig zaaltje op de Caraïben trainde ik activisten uit Jamaica, waar homo's levenslang krijgen, gewoon om wie ze zijn. Samen met activisten uit al die landen ging ik naar Genève en New York om in de gangen van de VN ambassadeurs aan te spreken. Tot in de diepe uitputting werkte ik door mijn jetlags heen, omdat ik dit werk zo intens belangrijk vond dat ik geen tijd had voor rust.

Mijn reis als activist begon dus bij een paar levensveranderende e-mails en liep in tien jaar van een Nijmeegse woonkamerbijeenkomst via een redactiekantoor op een zolder in Amsterdam naar het hoogste politieke orgaan van de wereld.

Elke keer zag ik weer: verandering is mogelijk. In mijn jonge jaren was die verandering bijna tastbaar. Toen ik trillend uit de kast kwam in 2001 vond maar 65 procent van de Nederlanders homoseksualiteit acceptabel. In 2006, toen ik studeerde, was dat al 82 procent en in 2010, nog geen tien jaar later, al 90 procent! In diezelfde tien jaar openden tien landen het huwelijk voor paren van gelijk geslacht, waaronder Argentinië en Zuid-Afrika.

Maar het meest tastbare voor mij was natuurlijk hoe mensen reageerden. In 2001 was uit de kast komen nog een heel ding. Ik kondigde aan dat ik iets moest vertellen en we gingen ergens zitten. Plechtig deelde ik mede wat er met me aan de hand was, waarna de ander kon reageren (meestal iets in de trant van: 'O, dat is niet erg, want jij ziet er helemaal niet uit als een lesbi-

enne.'). In 2010 zei ik gewoon tussen neus en lippen door dat ik een vriendin had en reageerden mensen daar nauwelijks meer op. Dit maakte voor mij het verschil tussen een angstig leven in schaamte en een gelukkig leven in vrijheid.

Deze queer revolutie voltrok zich in slechts een paar generaties. Het verschil tussen 1969, toen de politie in New York nog invallen deed in bars en homo's en dragqueens arresteerde, en nu, waar de politie met een boot meedoet aan de Amsterdam Pride, is een verschil tussen dag en nacht. Zo snel kan sociale en juridische verandering dus gaan.

Ook op andere vlakken is dit mogelijk. In 2011 werden kunstenaar Quinsy Gario en dichter Jerry Afriyie nog hardhandig gearresteerd bij de landelijke sinterklaasintocht omdat ze T-shirts droegen met de tekst ZWARTE PIET IS RACISME. Op dat moment vond het overgrote deel van de Nederlandse bevolking dit maar gezeur: *joh, het is een onschuldig kinderfeest, we bedoelen er niks racistisch mee*. Maar in de tien jaar die volgden kantelde de publieke opinie. Waar in 2013 nog 89 procent van de Nederlanders vond dat 'Piet zwart moet blijven', vindt nu nog maar 34 procent van de mensen dat en is de viering op bijna alle plekken in Nederland aangepast.

De actiegroep van Afriyie, Kick Out Zwarte Piet, was zo succesvol dat de groep zichzelf in 2025 ophief, omdat de belangrijkste doelen waren behaald. Het is natuurlijk een beetje gesimplificeerd om te zeggen dat dit in vijftien jaar gebeurd is, want het activisme tegen Zwarte Piet stamt al uit de jaren 80. En een derde van de mensen is nog steeds niet om. Sterker nog: het aandeel lijkt inmiddels alweer een beetje toe te nemen. Net zoals acceptatie van homoseksualiteit onder jongeren alweer

lijkt te dalen. Emancipatie is nooit af. Vooruitgang kan zomaar uit je vingers glippen.

Toch zijn dit duizelingwekkend snelle en betekenisvolle veranderingen. Van negen op de tien naar drie op de tien verdedigers van Zwarte Piet: dan heb je als actiegroep héél veel mensen tot inkeer doen komen. Of kijk naar de vrouwenzaak: in 1900 konden vrouwen nog nergens deelnemen aan de politiek (behalve in Nieuw-Zeeland), terwijl er 126 jaar later al zeventig landen ter wereld een vrouwelijke regeringsleider hebben gehad.

Actie maakt de wereld mooier.

IN ACTIE KOMEN IS THE BOMB

Verandering is mogelijk, en jij kunt daar een rol in spelen: dat is mijn allerdiepste overtuiging. En toen bleek: daar een rol in spelen is *the fucking bomb*. Samen met mijn internationale medeactivisten kregen we na drie jaar keihard lobbyen een resolutie over lhbt in de VN voor elkaar. *BOMB*. Impact. Met Yahia en Paisarn en Sheherezade stond ik in Mexico-Stad in een karaokebar tussen de bedrijven van onze strategieconferentie door. *BOMB*. Vriendschap. Tijdens een demonstratie tegen de doodstraf in Oeganda op het homomonument in Amsterdam zag ik mijn toekomstige vrouw op het podium staan. *BOMB*. Liefde. Mijn succes als lobbyist leverde me een plekje op in het diplomatenklasje van Nederland. *BOMB*. Carrière.

Actie ondernemen vanuit mijn allerdiepste drijfveer bracht me alles waar ik ooit maar van had durven dromen. Of eigenlijk veel meer, want ik had op de Limburgse heuvel nooit kunnen bevroeden dat ik zulke fantastische mensen zou ontmoeten

en zulke geweldige dingen mocht doen. Het gevoel onderdeel te zijn van een groter geheel, die internationale beweging van queer activisten die allemaal zo ontzettend verschillend waren maar stredden voor een gemeenschappelijk doel, gaf mijn leven een diepe betekenis. En ontzettend veel plezier.

Mijn idealen stuwden me naar steeds grotere hoogten: ik werd diplomaat voor Nederland en besloot ook de overheid van binnenuit te veranderen. Geïnspireerd door de coalitie van internationale lhbtqi-activisten wist ik hoe je een *movement* op moest bouwen en startte ik een beweging binnen het ministerie van Buitenlandse Zaken om racisme, seksisme en homofobie uit de organisatie te verdrijven. Honderden ambtenaren sloten zich aan. Ik organiseerde voor minister Lilianne Ploumen een protestmars voor vrouwenrechten, stond met minister Sigrid Kaag op een podium van de door mij bedachte Maand voor Diversiteit en Inclusie. Het kon niet op. Ik was niet te stoppen. Ik pushte door hoofdpijn, rugpijn en uitputting heen. *Onwards and upwards!*

Als je in actie komt, raap je je moed bij elkaar en stap je de arena in. Je laat zien waar je voor staat. Dit is niets minder dan een heroïsche daad, omdat je met je actie onthult wie je bent. Zo word je iemand in de wereld van de mensen, zou mijn favoriete filosoof Hannah Arendt zeggen. En die zelfonthulling is spannend, opwindend en vervullend.

IN ACTIE KOMEN IS ÓÓK EEN MIJNENVELD

Maar. Het gaat niet allemaal over rozen. Hoe gaaf in actie komen ook is, er lijkt wel een heel vies luchtje te hangen rond

de wereld willen verbeteren. Je wordt al snel gezien als een moraalridder, een deugneus, een *woke social justice warrior*, een betweter, een Gutmensch, een zeikerd, een hysteric, een radicaal of een extremist. (En dan heb je alleen nog maar tegen je oom gezegd dat je graag vegetarisch eet met kerst.)

Dit rare idee waar onze samenleving zo van doordrenkt lijkt te zijn, dat mensen die iets goeds willen doen, slecht of irritant zijn, zorgt ervoor dat veel mensen hun woorden inslikken. Ze gaan twijfelen. *Zou je dat nou wel doen? Wat zullen ze denken? Ik weet hier helemaal niet genoeg van af. Dit is veel te eng.* Actie ondernemen lijkt ineens een héél slecht idee. Wanneer je positie gaat innemen, kan ik je dit op een presenteerblaadje geven: *you're gonna piss some people off*. Er is altijd wel een Henk die vindt dat je g*****domme moet kappen met dat gepraat over racisme. Die weerstand is eng.

Sommigen laten zich door deze twijfel voor altijd het zwijgen opleggen. Ze kruipen terug in hun holletje en zetten hun oogkleppen weer op.

Anderen worden nog fanatieker. Die gaan strijden. Vechten. Doorzetten.

Maar daar zit ook een valkuil. Je kunt verzuren in je strijd. Je kunt je een roepende in de woestijn voelen. *Kom op, waarom begrijpen die anderen niet hoeveel hier op het spel staat?* Het doel waarvoor je je inzet voelt zó belangrijk dat het nooit duidelijk is wanneer je genoeg hebt gedaan. Al je eigen zorgen lijken te verbleken bij dit ene grote gevaar waartegen je strijdt. Wat gebeurt er als je idealen zo groot worden dat ze je leven overnemen? Als je dagen zo lang zijn, als het maar doorgaat en doorgaat en je jezelf volledig verliest? Rust voelt dan als de vijand, je wordt reactief, defensief en isoleert jezelf steeds verder.

En uiteindelijk? Als je dit heel ver doortrekt, dan valt de motor stil. Burn-out, depressie, cynisme: de klif waar zoveel idealisten vanaf donderen. Ineens: BAM. Het scherm gaat op zwart. Je oren suizen. Je begrijpt niet wat er gebeurt, totdat je beseft: je bent in het ravijn gevallen. Je bent uitgeput, teleurgesteld en wanhopig. Je wilt niemand meer spreken. Je hebt zo je best gedaan, en nu sta je ineens met lege handen.

De schaduwkant van zo hard in actie komen en blijven leerde ik zelf pas kennen toen het te laat was. Ik had me volledig vereenzelvigd met mijn strijd en pushte mezelf tot het uiterste. De buitenwereld zag een succesvolle VN-lobbyist, maar had niet gezien dat ik kotsend van moeheid boven een VN-toilet hing. De anderen zagen een enthousiasmerende diplomaat, maar niemand wist dat ik lag te huilen op mijn hotelkamer. Ik negeerde mijn uitputting, totdat mijn lichaam dat niet meer accepteerde. Ik had mezelf tot de rand van de afgrond gebracht en viel toen keihard in het ravijn.

Na vijf jaar bij het ministerie moest ik mijn baas bellen: ik kan niet meer. De burn-out waar ik in terecht kwam was gruwelijker dan ik ooit had gedacht. *O, die is oververmoeid*, dacht ik als mensen me vertelden dat ze een burn-out hadden. Maar joh, dit was van een totaal andere orde. Ik herkende mezelf niet meer en twijfelde aan alles waarin ik ooit had geloofd.

Toen ik thuiszat, op een grijze bank met maandenlang alleen een cactus als metgezel, moest ik inzien dat ik nu helemaal geen impact maakte. En wie was ik nog, als ik niet de wereld aan het redden was? Zouden mensen ook van me houden als ik me niet nuttig maakte? Al mijn maskers moesten af. Het was doodeng. Ik kon niet langer wegrennen voor mijn problemen door op

een veel te hoge versnelling rond te rennen. Ik kon mijn eigen issues niet meer ontlopen door me met de problemen van anderen te bemoeien. Vet jammer.

GEZOND ACTIVISME

Uit deze persoonlijke ellende kwam één les heel helder naar voren: als je niet voor jezelf zorgt, kun je ook niet voor de wereld zorgen.

Je kunt niet pleiten tegen uitbuiting, als je jezelf uitbuit.

Je kunt de natuur niet beschermen, als je jezelf niet beschermt.

Je kunt niet bewaken dat anderen gerespecteerd worden, als je jezelf geen respect toont.

Je kunt niet opkomen voor gelijkheid, als je anderen belangrijker vindt dan jezelf.

Je kunt de democratie niet verdedigen, als je niet je eigen stem ook serieus neemt.

Je kunt niet waarborgen dat mensen kunnen zijn wie ze zijn, als je jezelf niet accepteert.

Je innerlijke staat is de basis waarop je actie onderneemt. Als die niet stevig is, dan is het alsof je een huis bouwt op drijfzand. Het wordt misschien best een mooi huis, maar na één hoosbui begint het al over te hellen, en na een paar jaar zit je met een hoopje stenen en rottend hout.

Sommige mensen zijn zo hard bezig met de wereld redden dat ze het eigenlijk misbruiken als een manier om niet met hun eigen problemen bezig te hoeven zijn. Sommige mensen denken dat hun probleem zo urgent is dat die uitbuitingsrelatie met

zichzelf de enige manier is. Sommige mensen zijn zo gefixeerd op het zieke systeem dat ze omver willen werpen, dat ze steeds meer karakteristieken van datzelfde systeem gaan vertonen. Je wordt dan zelf wat je eigenlijk wilde bestrijden.

Ze zien niet dat hun uitputting eigenlijk alleen de status quo ten goede komt, omdat het oude systeem juist wil dat jij jezelf kapot werkt, zodat je actie niet daadwerkelijk tot verandering leidt. Dat ze conflict brengen in de bewegingen die juist vrede zeggen voor te staan. Dat ze minder effectief zijn doordat ze zichzelf als de Enige Hoeder van het Moreel Juiste gedragen.

Actie ondernemen vanuit je idealen begint daarom binnen in jou. Niet omdat jij de belangrijkste persoon op de wereld bent, maar omdat jij jij bent. Ik kan het niet voor je doen, want ik ben jou niet. Niemand kan het ook voor mij doen, want ik ben de enige die uit deze twee ogen naar de wereld kijkt. Dit is niet egoïstisch of narcistisch. Het is niet eens individualistisch. Goed voor jezelf zorgen is de voedingsbodem voor effectieve, gezonde actie.

Je gaat je wel inzetten, maar dan gebalanceerd, betrokken, authentiek, flexibel, moeiteloos, uitgerust en liefdevol. Je buit jezelf niet meer uit, maar behandelt jezelf met net zoveel liefde en zorg als je aan anderen geeft. Je respecteert je grenzen. Je kunt hulp vragen. Laat de heldenrol los. Je gaat het gesprek aan zonder oordelen te vellen. Je pakt een rol die past bij je superkracht, waardoor actie bijna moeiteloos wordt. Je gaat beter samenwerken met anderen en een *bandwagon* creëren waardoor je beweging groter en sterker wordt. Je vaart op compassie, voor anderen en voor jezelf. Op deze manier kun je een duurzame bijdrage leveren aan een betere wereld. Niet als een perfecte held, maar als een rommelige, authentieke activist.

Dát is actie die jouw leven en de wereld verandert.

‘Maar ik ben niet activistisch,’ of: ‘ik ben niet idealistisch,’ hoor ik mensen vaak zeggen. Het woord ‘activist’ lijkt wel besmet: mensen zien blijkbaar gelijk gemaskerde radicalen voor zich die met brandende toortsen de straat op trekken om hun mening door te duwen.

Maar mens zijn is idealen hebben. Een ideaal is niets meer dan jouw capaciteit om naar de wereld te kijken en te zien wat er beter kan. Het komt van het oud-Griekse woord εἶδω (*eido*), dat ‘ik zie’ betekent. Je kijkt naar de huidige staat van de wereld, en je *ziet*, in je geestesoog, een betere versie. Wanneer je zegt dat je niet idealistisch bent, bedoel je dus eigenlijk: ik ben niet in staat om ook maar één verbetering voor de wereld te bedenken.

En idealen hebben is handelen zodat die idealen werkelijkheid worden. Activist komt van het Latijnse woord *actus*, wat ‘handeling’ betekent. Het achtervoegsel -ist duidt simpelweg op de persoon die de activiteit beoefent, zoals bij ‘pianist’. Dus activist betekent niks meer dan ‘een persoon die handelt’. De term activisme dook in het begin van de twintigste eeuw op in verschillende Europese talen, bijvoorbeeld in het Frans (*activisme*), Duits (*Aktivismus*) en Engels (*activism*). Destijds was het een neutrale term, waarmee je uitdrukte dat je geloofde in handelen boven passiviteit.

Hoe komen we dan aan die versmalde, politiek geladen opvatting van dat woord ‘activist’? Dat komt vooral door de vs in de jaren 60, toen er door de burgerrechtenbeweging, de feministische beweging en de anti-Vietnamoorlogbeweging op meerdere fronten tegelijk actie werd gevoerd, waar de machthebbers enorm zenuwachtig van werden. ‘Activist’ werd synoniem aan ‘strijd tegen de gevestigde orde’. Omdat de overheid

wist dat ze het op inhoud niet zouden winnen (natuurlijk was die oorlog slecht, natuurlijk hadden vrouwen en mensen van kleur evenveel rechten als ieder ander), moesten ze de burgerbewegingen op een andere manier ondermijnen. Dat deden ze door de activisten heel systematisch zwart te maken. Via het geheime programma COINTELPRO, dat liep van 1956 tot 1971, surveilleerde de FBI bij activistische organisaties, infiltreerde bewegingen van burgerrechtenactivisten, en bracht hen in diskrediet door negatieve publiciteit te verspreiden. Ook wakkerde de FBI interne conflicten aan en probeerde geweld uit te lokken. Zelfs intellectuelen zoals Albert Einstein werden in een kwaad daglicht gesteld. Deze campagne van desinformatie zorgde ervoor dat het woord ‘activist’ geassocieerd raakte met gevaarlijke oproerkraaiers en extremisten. Niet in elk land heeft het woord die connotatie gekregen: in Scandinavische landen betekent activisme gewoon actieve participatie in de burgermaatschappij. En in Zuid-Afrika, bijvoorbeeld, is het woord sterk verbonden met de antiapartheidsstrijd, en daarmee doordrenkt met een idee van moed en rechtvaardigheid. Jammer genoeg werkt in ons land de propaganda van de Amerikaanse overheid in de jaren 60 nog steeds door. Maar activist betekent dus gewoon: iemand die in actie komt.

Als je zegt dat je ‘niet activistisch’ bent, zeg je daarmee eigenlijk dat je misschien wel idealen hebt, maar nooit handelt om die idealen werkelijkheid te maken. Volgens mij is het onmogelijk om mens te zijn en nooit te leven naar je idealen. Natuurlijk doe je ook allerlei dingen omdat je er gewoon zin in hebt en het lekker of comfortabel is, zoals netflixen, een pak Snickers-ijsjes opeten of in de zon liggen. Maar zodra je je onder de mensen bevindt, neem je posities in, stem je voor of tegen din-

gen, organiseer je dingen waar je wereld beter van wordt. Op dat moment onderneem je actie en ben je dus een activist.

Je volledig onttrekken aan dat soort actie kan misschien wel (door werkelijk alléén nog maar te netflixen en Snickers-ijsjes te eten), maar we zouden een leven dat er zo uit ziet bijna geen mensenleven meer noemen. Je bent dan eerder een kasplantje. Hannah Arendt zou zeggen: als je nalaat om in actie te komen, laat je het ook na om echt mens te zijn.

Dit boek gaat niet over wélke idealen je zou moeten hebben, maar hoe je in actie komt voor de idealen die jij hebt. En over het innerlijke werk dat erbij hoort als je dat op een gezonde, effectieve manier wilt doen. Want mijn doel is dat jij het volhoudt om in actie te blijven, dat je een gelukkiger, rijker leven hebt doordat je in actie komt, en dat je het mijnenveld dat actie is op een succesvolle manier kunt navigeren. Zodat jouw actie uiteindelijk echt impact heeft en je de wereld en je eigen leven een stukje mooier maakt.

Toen ik zelf in het diepe ravijn van de burn-out was gevallen, na jarenlang ongebreidelde actie, besloot ik mijn baan als diplomaat op te zeggen en me volledig te storten op gezond activisme. Ik had enorm veel vragen, zoals:

Waarom komen niet meer mensen in actie voor een betere wereld?

Hoe weet je dan waar je voor staat?

Wat is er zo eng aan actie ondernemen?

Hoe ga je om met mensen die kritiek hebben?

Hoe weet je of je actie succesvol is?

Wat als je niet meer kunt stoppen met actie ondernemen?

Hoe kun je zo veel mogelijk mensen meekrijgen?

Ik las alles wat ik maar kon vinden. En ik zette mijn eigen bedrijf op, dat ik Embassy of Change noemde. Met mijn nieuwe ideeën over gezond activisme ging ik idealisten coachen die dezelfde fouten maakten als die ik eerder had gemaakt. In vier jaar ontwikkelde en testte ik de visie die je in dit boek zult lezen.

In actie komen is als een reis. De twaalf hoofdstukken van dit boek nemen je mee langs de stationnetjes waar die reis zoal langs kan komen en geven je de instrumenten die je nodig zult hebben om verder te komen. Want het is nogal een pad! Met diepe ravijnen, priemende ogen en onverwachte valkuilen. Maar ook grote hoogtes, prachtige uitkijkpunten en inspirerende medereizigers. Dit boek zal je gids zijn.

De twaalf hoofdstukken zijn een schets van de patronen die ik de afgelopen jaren heb ontdekt in de honderden uren dat ik met idealisten sprak, inzichten die ik ontleen aan geweldige schrijvers en denkers en mijn eigen ervaringen. De werkelijkheid is natuurlijk altijd complexer dan welk model dan ook, dus voor niemand zal de reis precies met deze stapjes of in deze volgorde verlopen. Gebruik wat je nodig hebt en laat de rest lekker zitten. Wanneer je al jarenlang actie onderneemt, zullen de eerste hoofdstukken waarschijnlijk gesneden koek zijn. Je hoeft dit boek niet lineair te lezen. Je kunt stationnetjes meerdere keren aandoen, in cirkels gaan en soms terug moeten naar af.

Hoe loopt jouw reis? Weet je al wat je diepste drijfveer is? Heb je je idealen helder? Zit je nog vast in zelftwijfel? Ga je al lekker hard, maar scheer je af en toe langs de klif? Weet je hoe je impact moet maken? Ga je kapot aan de kritiek van anderen? Zit je tegen je tweede burn-out aan? Ben je vastgeroest geraakt

op één spoor? Wil je het liefst je baan opzeggen en iets gaan doen wat er echt toe doet?

Je zult in dit boek niet De Waarheid vinden. Dit boek gaat over de zin van het leven en de pogingen van echte mensen om de wereld in hun ogen een stukje mooier te maken. Misschien resoneert er iets bij je, misschien niet. Het is vooral een uitnodiging om voor jezelf te gaan denken. Ben je het met me oneens? Geweldig! Dan weet je nu beter waar je voor staat.

Ik doe een gooi naar de diepere laag van ons bestaan, en ik doe dat met mijn achtergrond als filosoof, diplomaat en mensenrechtenverdediger, maar eigenlijk vooral als mens die ook maar wat probeert bij te dragen. Mijn boek is geïnspireerd door en gebaseerd op tradities van:

- betrokken politiek filosofen die bleven reflecteren in (en op) duistere tijden, zoals Hannah Arendt, Simone de Beauvoir en Albert Camus;
- activistische schrijvers en schrijvende activisten, zoals Audre Lorde, James Baldwin, adrienne maree brown, Clarice Gardard en bell hooks;
- dienstbare zenboeddhisten zoals Joanna Macy, Joan Halifax en Thích Nhất Hạnh;
- activistische therapeuten en *healers* zoals Prentis Hemphill, Gabor Maté, Dirk De Wachter en Rae Johnson;
- onderzoekers van sociale verandering en transformatie, zoals Otto Scharmer en Rebecca Solnit;
- en reflecterende en rebellerende oud-ambtenaren zoals Berber van der Woude en Angélique Eijpe.

Hoewel ik zelf – *clearly* – idealen heb, is dit boek geen poging om je te overtuigen van de inhoud van die idealen. Je zult na-

tuurlijk aan de hand van de voorbeelden en mijn levensverhaal prima kunnen reconstrueren waar ik allemaal voor en tegen ben, maar daar gaat dit boek in essentie niet over. Het gaat erover dat jij de kans krijgt om zelf op je idealen te reflecteren, je diepste drijfveer kunt ontdekken en met die drijfveer in de hand in actie kunt komen.

Kom, we duiken erin.