

Ssst... hoor je het geluid van de stilte?

Stilte is (heel) belangrijk, dat blijkt uit een recent onderzoek in Vlaanderen. Is onze wereld dan zo'n drukke plek geworden, met te veel lawaai en te veel prikkels? Samen met professor Jean Paul Van Bendegem, emeritus hoogleraar logica en wetenschapsfilosofie aan de VUB (Vrije Universiteit Brussel), overlopen we een aantal onderzoeksresultaten.

Op de onderzoeksvraag **'Hoe belangrijk is stilte in jouw leven?'** krijgt stilte gemiddeld een score van 8/10. Voor 1 op de 4 Vlamingen is stilte zelfs 10/10 waard.

Voor de mensen die u nog niet kennen: u bent filosoof en wiskundige. Maar wat doet een filosoof precies?

Jean Paul Van Bendegem: Een filosoof stelt vragen die te weinig gesteld worden: 'Waarom wordt een thema op een bepaalde manier besproken? Zijn er aspecten die vergeten worden in de discussie? Is er een andere manier om het probleem te bekijken?' Ik geef vaak lezingen voor een breed publiek. Als er achteraf iemand naar me toekomt en zegt: 'Wel, professor, zo had ik het nog niet bekeken', dan is mijn opdracht geslaagd. Ik wil mensen aansporen om op een andere, gestructureerde manier na te denken.

Stilte betekent niet voor iedereen hetzelfde.

- Meer dan andere groepen definiëren mannen en jongere respondenten stilte als de **volledige afwezigheid van geluid**;
- Vrouwen en oudere respondenten ervaren nog meer dan andere respondenten stilte als er enkel **natuurlijke geluiden** hoorbaar zijn.

Waarom is stilte zo belangrijk?

JP Van Bendegem: Stilte wordt heel sterk geassocieerd met het vinden van rust. Een omgeving met weinig lawaai of met een specifieke vorm van lawaai stimuleert mensen om tot rust te komen. Stilte kan je overvallen, je kan stilte ondergaan, maar je kan zelf ook stilte creëren.

Men vindt stilte belangrijk omdat men graag eens alleen is. Men heeft stilte nodig om tot rust te komen en om even uit de drukte te stappen.

Geluiden maken deel uit van de stilte?

JP Van Bendegem: Stilte wordt vaak geassocieerd met geluiden. We maken een onderscheid tussen cultuur- en natuurgeluiden. Cultuurgeluiden kunnen verwijzen naar de geluiden tijdens een treinrit bijvoorbeeld, terwijl natuurgeluiden doen denken aan ruisende bomen en fluitende vogels op het platteland. Sommige mensen ervaren geluiden die ze zelf gekozen hebben, zoals muziek, als stilte.

Bijna de helft van de Vlamingen (45%) gaat binnen de 15 minuten na het ontwaken online.

Stilte wordt ervaren als aangenaam en geassocieerd met rust en gerust gelaten worden, met ontspanning, tijd voor jezelf en een spirituele ervaring...

Is Vlaanderen dan zo'n drukke plek geworden?

JP Van Bendegem: Zeker. Laten we eens kijken naar het verkeer bijvoorbeeld. In mijn jeugd jaren was de autosnelweg vanaf 19u 's avonds praktisch verlaten. Slechts hier en daar reed nog een andere auto. Nu is het altijd druk op de autosnelweg, om het even op welk uur. Het enige verschil tussen een piek uur en een ander uur is stilstaan of niet. Er is een continue stroom en het is niet evident om daar een onderbreking in te vinden.

Worden we meegezogen in die continue stroom?

JP Van Bendegem: Het onderzoek toont een grote paradox: mensen zoeken geluid op, om dan te klagen dat ze te weinig stilte hebben. Velen blijven gewoon doorgaan. Ze zijn continu bereikbaar via verschillende kanalen: mail, sms, WhatsApp, Messenger, Facebook...

“Wij verwaarlozen de stilte tot op het punt dat we haar bijna geruisloos laten verdwijnen”



Professor Jean Paul Van Bendegem, emeritus hoogleraar logica en wetenschapsfilosofie aan de VUB (Vrije Universiteit Brussel)

Ik leid daaruit af dat er zekere aspecten van verslaving verbonden zijn aan die continue stroom. Bijvoorbeeld: het eerste wat de huidige generatie 's morgens doet, is de smartphone checken. Het doet me denken aan de roker die 's morgens al meteen een sigaret opsteekt.

De helft van de Vlamingen wil helpen bij het creëren of bewaren van stilteplekken.

'Stilteplekken', is dat een term van deze tijd?

JP Van Bendegem: Vroeger werd er niet expliciet gesproken over stilte- of luwteplekken, omdat er voldoende voorhanden waren. In de jaren zestig kon je naar een museum of een kerk gaan om tot rust te komen. Zo liep er in het Gentse Museum voor Schone Kunsten of in de Sint-Baafskathedraal slechts een tiental mensen rond. Vandaag zijn het drukbezochte cultuurtempels geworden, waardoor ze hun status als stilteplek verloren zijn. Ook bibliotheken en abdijen worden steeds vaker als locatie gekozen voor evenementen en lezingen.

Na een stiltemoment voelen bijna 8 op de 10 Vlamingen zich rustig en ontstrest, bijna 6 op 10 is beter gezind en meer dan 4 op 10 kan alles beter relativeren en heeft meer energie.

Moeten er dan nieuwe stilteplekken gecreëerd worden?

JP Van Bendegem: Er worden heel wat initiatieven genomen. Zo stelde de stad Gent een lijst met stilteplekken op in het kader van de vergroening van de stad. In Nederland worden er treinen ingelegd met stiltewagons.

Kan stilte ook ongemakkelijk zijn?

JP Van Bendegem: De helft van de mensen heeft de neiging om stiltes op te vullen omdat men deze ongemakkelijk vindt. Zelf rijd ik vaak met mensen mee. Bij een lange rit durf ik bij het instappen al meteen te melden dat we niet meteen een uur lang hoeven te praten. Het is geen probleem als het gesprek stilvalt. Ik voel absoluut geen nood om te bedenken wat ik nog kan vragen.

-35-jarigen genieten minder van een moment van stilte. Ze beginnen dan na te denken of te piekeren en zullen dit opvullen met smartphone/tablet/laptop te checken of muziek of radio te luisteren.

Ook als er iemand bij ons is, is stilte dus OK?

JP Van Bendegem: Absoluut. Je ziet weleens een oud koppeltje naast – niet tegenover – elkaar zitten op café. Ze kijken voor zich uit, zonder een woord te wisselen. Vroeger vond ik dat zielig, maar nu is mijn kijk daarop volledig veranderd. Als je al een tijd bij elkaar bent, hoef je niet altijd meer te praten. Je kan gerust naast mekaar zitten en naar de wereld kijken, met af en toe een commentaar of een blik naar mekaar. Stiltemomenten zijn dus ook mogelijk met z'n tweeën.

Wat als het onderzoek werd uitgevoerd in Brussel?

JP Van Bendegem: Door de diversiteit van de bevolking in Brussel verwacht

Het onderzoeksbureau Indiville voerde het onderzoek uit bij 1074 Vlamingen tussen 18 en 75 jaar in de periode van 21 mei tot 6 juni 2019. De onderzoeksresultaten zijn weergegeven in de kaderstukjes. De theatervoorstelling 'Silence, please!' is gebaseerd op het onderzoek en loopt dit voorjaar in Vlaanderen.

ik dat de resultaten er ongetwijfeld anders zouden hebben uitgezien. Ik kan me voorstellen dat er culturen zijn waar stilte niet meteen wordt gewaardeerd of gezocht. Daarnaast kent elke cultuur haar eigen rituelen. In een Protestantse viering bijvoorbeeld zijn er, buiten een bezinningsmoment na de preek, niet veel stiltemomenten. In sommige culturen zal men luidruchtig omgaan met de dood en wordt er bij een uitvaart zelfs vuurwerk afgestoken, terwijl het op onze kerkhoven muisstil is. Wij praten bovendien niet veel over verlies.

Wij associëren stilte ook met rouw...

JP Van Bendegem: Recent is er op de universiteit een mooi initiatief genomen. De VUB wil een 'meelevende universiteit' worden waar plaats is voor ziekte, verlies en rouw, en waar alle leden uit die gemeenschap betrekken worden bij de zorg. In dit kader werd onlangs een stilteplek ingehuldigd voor individuele of collectieve rouw.

Hoe zoekt u rust en stilte op, professor?

JP Van Bendegem: Ik kom tot rust in mijn werkruimte thuis tussen mijn boeken. Ik kan uren in stilte naar mijn computerscherm staren terwijl ik aan het nadenken ben. Ik wil niet bereikbaar zijn via meerdere kanalen en ik heb absoluut geen last van FOMO (*fear of missing out*). Het heeft me rust gebracht dat ik heb bereikt wat ik graag had willen bereiken in dit leven. Alles wat er nu nog bijkomt is extra time.



Ervaar je de stilte tijdens deze donkere winterdagen als ondraaglijk en heb je nood aan een gesprek? Psy-Go! biedt gratis psychologische begeleiding. Surf naar www.lm.be/NL/Psy-Go