V+ OPINIE FORUGH KARIMI

Ik moest mezelf de denkruimte gunnen, en de vrijheid om niet overal iets van te vinden

Forugh Karimi
is psychiater en schrijver.

20 september 2026

Bewaren Delen

Kort geleden besloot ik mijn LinkedIn – overigens mijn enige socialemedia-account – voor onbepaalde tijd te deactiveren. Ik wens mezelf de kracht toe om de verleiding te weerstaan in het publieke domein een plekje te bezitten, en de angst te verdragen niet meer relevant te zijn of de 'tijdsgeest' te missen. Een tijdsgeest die je ongemerkt dwingt mee te doen en een mening te vormen.

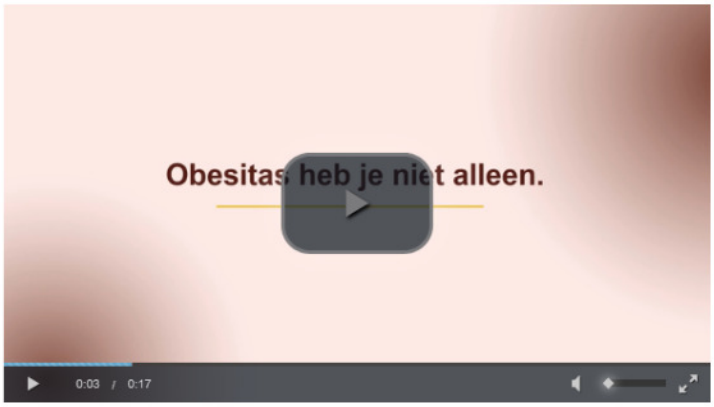
Een heldendaad was het niet. De aantrekkingskracht van de aandacht is voor mij net zo groot geweest als voor ieder ander die onder de eigen naam een prijskaartje hangt waarop functie of handelswaar staat vermeld. Het is maar goed dat ik niet gepromoveerd ben, anders had ook ik 'PhD' als een tweede achternaam toegevoegd aan de enige die ik heb – gratis gekregen van mijn vader.

Nee, ik ben weggegaan omdat ik het niet meer kon aanzien. Met plaatsvervangende schaamte zag ik hoe onder collega's, van wie je wijsheid en bezonnenheid verwacht, de ene ophitsende post na de andere verscheen over onderwerpen die om stilte, reflectie en vertraging vroegen.

Columnisten hebben de vrijheid hun mening te geven en hoeven zich niet te houden aan de journalistieke regels voor objectiviteit. Lees hier onze richtlijnen.

Mijn keuze is vooral een daad van machteloosheid. Je moet soms letterlijk afstand nemen om na te kunnen denken. Want het medium trekt ieder onderwerp, hoe ingewikkeld of existentieel ook, in zijn eigen logica. Een logica van openbaarheid en zichtbaarheid, die op snelheid drijft en stellingname met aandacht beloont. Het medium maakt geen onderscheid tussen een carrièrebericht, een commercieel product, een politieke kwestie, psychisch lijden en de dood. Alles verschijnt in dezelfde stroom en moet zich tot dezelfde architectuur verhouden.

Advertentie



Dus ook de dood. De dood, niet alleen als gevolg van oorlog, geweld of natuurrampen, maar in de bedding van het gewone leven. De dood. Die onomkeerbare afwezigheid, waarna geen herziening meer mogelijk is. Denkers, profeten en wetgevers hebben zich sinds mensenheugenis het hoofd gebroken over de verhouding van de mens tot zijn eigen sterfelijkheid.

En nu moet zelfs die eeuwenoude worsteling op de tijdlijn worden opgelost. De worsteling van een medemens met het leven. De rauwe realiteit voor de naasten. De professional van wie een besluit wordt gevraagd, met de immense verantwoordelijkheid die daarbij hoort. Van de toeschouwer slechts een mening. Die verhalen bedoel ik. Ze verschijnen zomaar op dezelfde tijdlijn waar je gedachteloos doorheen scrolt. Iedereen kan ze liken, typen of men eens of oneens is, en verder swipen.

Walter Benjamin zou zich in zijn graf omdraaien. In zijn essay *De verteller* laat hij zien dat een verhaal ervaring overdraagt zonder haar volledig te verklaren en dat het zijn betekenis niet meteen hoeft prijs te geven. Informatie daarentegen duldt geen stilte of mysterie. Zij ontleent haar waarde aan onmiddellijke begrijpelijkheid, komt doordrenkt van verklaringen tot ons en vraagt om directe consumptie en verificatie. Informatie leeft bij de gratie van de actualiteit en verliest haar waarde zodra ze niet meer nieuw is.

Iemand heeft iets meegemaakt in de psychiatrie, een

Iemand heeft iets meegemaakt in de psychiatrie, een verschrikkelijke ervaring, dwang, een ingrijpende behandeling of een conflict met een behandelaar. Uiterst persoonlijke ervaringen die serieus genomen moeten worden. Maar zodra ze online verschijnen, worden ze onmiddellijk opgezogen door een machine van duiding, generalisatie, tegenspraak en kampvorming. Een verhaal wordt informatie. Die informatie wordt bewijsmateriaal, en bewijs eist stellingname. De toeschouwer – of beter gezegd, de scrollende duim op het scherm – kan er iets van vinden, het verspreiden en opblazen, tot zich een volgend onderwerp aandient dat nóg urgenter schreeuwt en de aandacht wegkaapt.

Nu ik dit schrijf, denk ik dat ik mezelf de vertraging, de verveling en de denkruimte moet gunnen. Ook dat is vrijheid, niet overal onmiddellijk iets van hoeven vinden. We zijn nog nooit zo vrij geweest om alles te zeggen. Nooit eerder deelden we zóveel ervaringen met elkaar, en nooit hadden we zo weinig tijd om over die ervaringen na te denken en ze betekenis te verlenen.

Voor die contemplatie wil ik ruimte maken. Sommige verhalen moeten verhalen blijven. Ze verdienen een plek waar ze verteld, gehoord en doorgegeven kunnen worden, zonder dat hun betekenis onmiddellijk vast hoeft te staan.

Lees meer over **Columns van de dag** ›