

# THE ART OF TRUE CONNECTION

*The Ubuntu Way: 6 Lessons to  
Live a More Connected Life*



**Iemand is iemand door andere mensen' of 'Ik ben alleen maar, omdat jij bent'. Dat is de kern van Ubuntu. Alles wat we leren en ervaren, komt voort uit onze relaties met anderen. Mensen maken je tot wie je bent.**

**De essentie van Ubuntu is volgens Desmond Tutu: 'Mijn menselijkheid is diepgaand en onlosmakelijk verbonden met die van jou'. Dit artikel is gebaseerd op het boek 'De lessen van Ubuntu', geschreven door de kleindochter van aartsbisschop en Nobelprijswinnaar Desmond Tutu. Mungi Ngomane legt in dit boek de Ubuntu-filosofie uit aan de hand van 14 lessen met bijpassende voorbeelden. Het boek benadrukt hoe Ubuntu kan bijdragen aan een gelukkig, respectvol en verbonden leven.**

**Door een aantal van deze lessen met je te delen, daag ik je uit om na te denken over of je te laten inspireren door de boodschap van Ubuntu.**

*"A person is a person through other persons." - Desmond Tutu*

## WAT IS UBUNTU?

Ubuntu is meer dan gedrag, het is een manier van leven. Het woord Ubuntu is afkomstig uit de Zuid-Afrikaanse filosofie en omvat idealen over hoe samen een goed leven te leiden. Bij Ubuntu staat het leven in het teken van moed, compassie en een band hebben met anderen:

- In het contact met anderen het menselijke zien.
- Aandachtig luisteren naar anderen zodat er een diepe band ontstaat.
- Onszelf en anderen met het respect behandelen dat wij en zij verdienen. Ubuntu erkent de waarde van ieder mens, dus ook die van jezelf.

Ubuntu wijst het idee af dat een mens geheel op eigen kracht ergens komt. We zijn allemaal met elkaar verbonden. Je bent slechts wie je bent, dankzij andere mensen. Jouw identiteit wordt gevormd door je relaties met anderen. Iedere interactie heeft je gebracht tot waar je nu bent. Denk na over wie je heeft gemaakt tot de persoon die je nu bent. Familie en vrienden zullen een grote rol spelen. Maar ook schijnbaar betekenisloze interacties kunnen het verschil maken met hoe jij jouw dag beleeft.

Het tegenovergestelde van Ubuntu is hebzucht, egoïsme en sterk individualisme. De rijkdom van relaties ligt in wederkerigheid en zorgzaamheid. Ubuntu herinnert ons eraan dat het welzijn van de ander direct verbonden is met ons eigen welzijn. In liefde en vriendschap groei je samen. Maar verbinding betekent niet dat we onze eigen grenzen opgeven. Ubuntu leert ons dat echte nabijheid ontstaat wanneer we onszelf én de ander volledig erkennen. We respecteren onze eigen ruimte en die van de ander, zodat er een veilige, diepe relatie kan ontstaan.

## VOORDELEN VAN UBUNTU

- **Sterke sociale banden**
  - Menselijkheid groeit door verbondenheid. Relaties bieden emotionele steun en veiligheid.
- **Wederkerigheid en samenwerking**
  - Geven en ontvangen bevorderen vertrouwen en gemeenschap.
  - Samenwerking leidt tot collectieve oplossingen die individuele kracht overstijgen.

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life*

- **Gezamenlijk welzijn**
  - Geluk, succes en identiteit staan niet los van anderen.
- **Emotionele veerkracht door gemeenschap**
  - In moeilijke tijden kunnen mensen op elkaar rekenen, waardoor stress en isolement verminderd wordt.
- **Levenswijsheid en gedeelde kennis**
  - Ervaring, waarden en tradities worden doorgegeven binnen gemeenschappen, waardoor collectieve wijsheid toeneemt.

*“A person is a person through others; when you harm someone, you harm yourself.”* - Ubuntu proverb

### LES 1 – ZIE JEZELF IN ANDEREN

**Iedere ontmoeting is een spiegel: in de ander herken je ook iets van jezelf**

‘Sawubona!’ Een Zuid-Afrikaanse groet, die ‘Ik zie je!’ betekent.

**Wanneer je anderen met begrip en empathie benadert, zie je niet alleen verschillen, maar ook jezelf in hen terug. Als je in staat bent, jezelf in anderen te zien, voel je je meer verbonden met anderen.**

Je kunt jezelf herkennen in iedereen om je heen door te achterhalen wat je met elkaar gemeen hebt. Jezelf in anderen zien, is een sterke drijfveer om het goede te doen. Dit besef bevordert medemenselijkheid, respect en verbinding. Het leven draait om geven en nemen. Wat heb jij gedaan om iemand een goed gevoel te geven? Grote kans dat je daarna een goed gevoel over jezelf had.

Hoe kun je jezelf in anderen zien? We hebben allemaal haast, te weinig tijd of zijn makkelijk afgeleid, maar stimuleer jezelf om bewust contact te maken met mensen die je niet kent. Oordelen doen we continu, bewust of onbewust. Het beperkt echter ons vermogen tot medeleven en versterkt ons isolement. Ubuntu leert ons dat oordelen ons niet gelukkig maakt. Het gaat er om dat je naar de wereld kunt kijken met een gevoel van dankbaarheid. Dankbaar voor waar je nu bent, omdat Ubuntu je leert dat je genoeg bent.

**Oefening:** *probeer empathie voor iemand te voelen met wie je het niet eens bent. Zoek een punt van overeenkomst of gedeelde menselijkheid. Kijk en luister met aandacht en verplaats je in de ander.*

### LES 2 – SAMEN STAAN WE STERK

**De kracht van gemeenschap en samenwerking**

‘Als je snel wilt gaan, reis alleen. Als je ver wilt gaan, reis dan samen.’ - Afrikaans gezegde

**De uitspraak: ‘Samen staan we sterk’ stimuleert mensen om te streven naar eenheid. Onze grootste kracht ligt in samenwerking.**

Door de digitale revolutie is de noodzaak tot menselijk contact afgenomen. Via social media lijkt het alsof we meer contact hebben dan ooit tevoren. Het lijkt alsof we verbonden zijn met elkaar. Toch voelen veel mensen zich tegenwoordig weinig verbonden met anderen, waardoor gevoelens van eenzaamheid zijn toegenomen. Van nature is de mens een sociaal wezen. We streven naar respect en bewondering van de mensen om ons heen. Sociale

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life*

interactie is van levensbelang. Het is waardevol om met elkaar verbonden te zijn. Samenwerken geeft macht en mensen kracht. Wanneer we onze talenten bundelen, kunnen we uitdagingen overwinnen die we individueel mogelijk niet aankunnen. Verbondenheid maakt de mens veerkrachtig.

**Oefening:** oefen in het vragen en aannemen van steun. Dat is ook een teken van kracht.

### **DE BETEKENIS VAN UBUNTU IN DE DIEPSTE ZIN**

Amy Biehl (1967-1993) was een jonge, blanke Amerikaanse vrouw en net afgestudeerd aan Stanford. In 1993 ging ze naar Zuid-Afrika om te helpen met de overgang van apartheid naar democratie. Als activist en onderzoeker was ze vastbesloten om bij te dragen aan een vreedzame, rechtvaardige samenleving gebaseerd op gelijkheid. Op een dag in augustus 1993, kort voor de eerste democratische verkiezingen, reed Amy door een township in Kaapstad. Daar werd haar auto omsingeld door een menigte jongeren die in opstand waren tegen het apartheidsregime. Amy werd uit haar auto gesleurd, neergestoken en gestenigd door de menigte. Vier zwarte mannen werden veroordeeld voor haar dood en kregen gevangenisstraf.

Voor veel mensen is het ondenkbaar dat een ouder de moord op zijn of haar kind vergeeft. Maar Amy's ouders, Peter en Linda Biehl, reageerden niet met wraak of haat. In plaats daarvan toonden ze vergeving, compassie en begrip.

- Ze reisden naar Zuid-Afrika om de context van de moord te begrijpen. Amy stond symbool voor de witte onderdrukker. Zwarte mensen waren al zo lang als tweederangsburger behandeld dat ze de menselijkheid van witten niet meer erkenden, net zoals ze zelf niet als mensen werden gezien.

- Toen de vier mannen, die verantwoordelijk waren voor Amy's dood, zich bij de Waarheids- en Verzoeningscommissie meldden, steunden haar ouders het amnestierecht.
- Later namen Peter en Linda zelfs twee daders in dienst bij de Amy Biehl Foundation, een organisatie die ze hadden opgericht ter nagedachtenis aan hun dochter om kansarme jongeren te ondersteunen via onderwijs, kunst en sport.

**De houding van de ouders van Amy raakt de essentie van Ubuntu. Ze transformeerden tragedie in verbinding: ze kozen verzoening boven wraak en menselijkheid boven oordeel.**

### **LES 3 – VERPLAATS JE IN EEN ANDER**

#### **Empathie en het begrijpen van andermans perspectief**

*'Je kunt iemand pas echt begrijpen als je bereid bent de wereld te zien door zijn ogen, te voelen wat hij voelt en je even in zijn huid te verplaatsen.'*

**Echte menselijkheid ontstaat wanneer je jezelf in anderen kunt verplaatsen. Dat gaat verder dan medelijden: het is begrijpen wat een ander voelt en beleeft en daarop reageren met aandacht en respect. Door het tonen van empathie kun je conflicten voorkomen en relaties verdiepen.**

Hoe vaak hoor jij iemand aan en denkt het dan beter te weten? Het zelfingenomen stemmetje in ons hoofd dat een oordeel velt in plaats van vragen stelt. Maar alleen door vragen te stellen, komen we erachter wat de ander denkt of voelt. Ubuntu moedigt ons aan om

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life*

in plaats van te oordelen, compassie en begrip te tonen. Zelfs al ben je het met de ander oneens, probeer het dan toch vanuit het standpunt van de ander te zien. Probeer je in te leven in de ander in plaats van snel te oordelen. Als je gekwetst wordt of iemand doet iets wat in jouw nadeel is, neem de tijd en stel vragen. Het is goed om je te realiseren dat iedereen worstelt met moeilijke dingen in zijn of haar leven waar jij of ik niets van weten.

Praten met mensen die een andere mening hebben dan jij is niet makkelijk. En als je enorm gekwetst bent, is het nog moeilijker om dingen te zien vanuit een ander perspectief. Toch de dialoog aangaan en bewust kiezen om je in de ander te verplaatsen, is Ubuntu. 'Vier plus acht is twaalf, maar dat is zes plus zes ook', de kracht van de universele waarheid in het nastreven van harmonie. Omdat iemands perspectief anders is dan dat van jou betekent niet dat dat van de ander verkeerd is. Compassie, begrip en inlevingsvermogen in de ander bieden ruimte voor persoonlijke groei en verbinding. Wrok zorgt voor innerlijke onrust.

Stel: je probeert een conflict met een ander bij te leggen, probeer dan in je eigen woorden te zeggen wat de ander bedoelt. Vaak zit je zo vast in je eigen verhaal dat je over het hoofd ziet wat de ander probeert duidelijk te maken. Ubuntu verkiest bescheidenheid boven ego.

**Oefening:** *de volgende keer dat je met iemand botst, luister bewust langer voordat je reageert. Vat samen wat je denkt dat de ander bedoelt.*

### **LES 4 - ZIE HET GOEDE IN IEDEREEN**

#### **Zoek en waardeer het positieve in anderen**

*'Ik geloof dat iedereen een heilige is totdat het tegendeel is bewezen.'* – Aartsbisschop Desmond Tutu

**Ubuntu moedigt ons aan om te focussen op de positieve eigenschappen van anderen in plaats van te oordelen over fouten of tekortkomingen. Dit versterkt vertrouwen en samenwerking en helpt een positieve omgeving te creëren. Door het goede te zien en te benoemen, inspireer je de ander om het beste van zichzelf te geven.**

Als we de kranten lezen, zien we tot welke gruweldaden onze medemens in staat is. Onze gedachten worden in beslag genomen door oorlog, armoede, honger, crisis, etc. Toch gebeuren er dagelijks meer goede dan verschrikkelijke dingen. Dingen waarin menselijkheid getoond wordt vanuit onbaatzuchtigheid of liefde. Het is de kunst om ondanks verschrikkelijke ervaringen toch de goedheid in anderen te blijven zien, door op te zoek gaan naar raakvlakken in menselijkheid. Met karakter, kracht en vastberadenheid kunnen we het goede in iemand die we niet kennen of van wie we denken niet het beste met ons voor te hebben, zien. Door contact te maken met anderen en te ontdekken wat je met elkaar gemeen hebt, kun je nieuwe relaties ontwikkelen en verdeeldheid overwinnen.

***"When you choose to see the good in others, you eventually find the good in yourself."*** – Anonymous

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life*

Het is belangrijk om eerst het goede in jezelf te zien. Als je jezelf constant bekritiseert, is de kans groot dat je een ander precies zo behandelt. Door een ander te bekritisieren, veroordeel je onbewust jezelf. Vraag jezelf bij vooroordelen af wat dat zegt over jou? Stel gerichte vragen en benader je relaties met compassie. Met reageren vanuit woede roep je een defensieve houding bij de ander op.

Onze hersenen hebben van nature de neiging om zich te richten op negatieve dingen. Dat komt vooral tot uiting bij vooroordelen. Door vooroordelen bewust in twijfel te trekken, kunnen we ze verminderen. Als je kritiek op anderen levert en hen veroordeelt, kwets je jezelf. Het werkt als een boemerang: als je er in het dagelijks leven voor kiest om het goede óf het slechte in iemand te zien, komt dat weer bij je terug. Als je een ander liefdevol benadert en ervan uitgaat dat je dat ook terug krijgt, is de kans groter dat je dat ook zo ervaart. Voel je niet bedreigd door het goede in anderen. Moedig mensen aan het beste van zichzelf te laten zien. Op die manier haal je het beste in een ander naar boven.

**Oefening:** *kijk vandaag om je heen en besluit om bij elke persoon die je tegenkomt het goede in hem of haar te zien.*

### **UBUNTU IN GEVANGENSCHAP**

*Tijdens zijn gevangenschap van 27 jaar op Robbeneiland koos de Zuid-Afrikaanse Nelson Mandela ervoor zijn cipiers niet als vijanden te zien, maar als mensen. Mandela leerde hun namen, sprak hun taal en toonde respect, zelfs toen zij hem onrecht aandeden. Een ervan, Christo Brand, was slechts 18 jaar en een voorstander van apartheid. Doordat*

*Mandela de cipier met respect behandelde, nam Brand's respect voor Mandela toe. Mandela zag de cipier als een man die een baan nodig had. Hij ontdekte wat ze met elkaar gemeen hadden. Er ontstond een ontluikende vriendschap die tegen de tijd dat Mandela werd vrijgelaten was veranderd in een onwaarschijnlijke band. Brand had zijn mening over ras en apartheid volledig herzien. Na zijn vrijlating nodigde Mandela sommige van deze voormalige bewakers uit op zijn inauguratie als president.*

*'As I walked out the door toward the gate that would lead to my freedom, I knew if I didn't leave my bitterness and hatred behind, I'd still be in prison'.*

***Menselijkheid en vergeving zijn krachtiger dan wraak.***

### **LES 5 – GA OP ZOEK NAAR MANIEREN OM CONTACT TE MAKEN**

#### **Verbinding begint bij moed**

*'Mijn menselijkheid is verbonden met de jouwe, want we kunnen alleen samen mens zijn.'* – Desmond Tutu

**Contact ontstaat niet vanzelf, het is een essentiële daad. Het vraagt om openheid, aandacht en initiatief. Hoe meer verbonden je je voelt, hoe gelukkiger je bent.**

We voelen ons allemaal weleens eenzaam, verdrietig of lusteloos. Ubuntu adviseert om je niet te verstoppen, maar om in moeilijke tijden contact te zoeken met anderen. Durf uit je comfortzone te treden. Echt contact ontstaat als je je kwetsbaar durft op te stellen. Als we ons mens willen voelen, moeten we ons met elkaar verbonden voelen. Door contact te

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life*

maken met onze medemensen hebben we het gevoel deel uit te maken van iets wat groter is dan onszelf. Er zijn verschillende manieren om contact te maken:

- Het is bewezen dat muziek en zingen in een koor ervoor zorgen dat je je op een dieper niveau verbonden voelt met anderen.
- Sport werkt verbindend. Door bijvoorbeeld fan of lid te worden van een voetbalclub, ga je onderdeel uitmaken van een groep, waardoor je een gevoel krijgt dat je erbij hoort.
- Via kunst kun je een andere gemoedstoestand bereiken.
- Boeken helpen je om anderen en je eigen leven te begrijpen.
- De natuur is een sterke kracht doordat het je zintuigen prikkelt. In de natuur zijn, geeft energie en zorgt ervoor dat je je positiever voelt.
- Tuinieren zorgt voor lichaamsbeweging en geeft je de mogelijkheid om creatief bezig te zijn. Zonlicht en natuurlijk daglicht helpen je om je psychisch gezonder te voelen.

**Oefening:** kies bewust een ontmoeting waarbij je echt contact maakt. Zoek oogcontact, glimlach, stel een oprechte vraag of geef een welgemeend compliment en luister met aandacht.

**LES 6 – LEER TE LUISTEREN OPDAT JE KUNT HOREN**  
**Versterk je relaties door actief te luisteren, zodat de ander zich gehoord voelt**

*‘Veel stilte maakt een hoop herrie.’ – Afrikaans gezegde*

**Goede communicatie legt de basis voor stevige contacten. We willen allemaal gezien en gehoord**

**worden. Als we luisteren om te begrijpen in plaats van te reageren, verdiepen we onze relaties en vergroten we onze wijsheid.**

Er is een verschil tussen passief en actief luisteren. Hoe vaak doe jij bewust moeite om echt naar een antwoord te luisteren? Vaak als we afgeleid zijn, luisteren we passief. We horen wat we willen horen. Omdat we de wereld zien zoals wij zijn, luisteren we ook zoals wij zijn. In ons hoofd zijn we vaak al bezig met het formuleren van ons antwoord.

Bij actief luisteren, geef je je volledige aandacht aan de persoon met wie je praat. Als we een band met iemand hebben of empathie voelen, zullen we de ander eerder begrijpen.

***“I learned to have the patience to listen when people put forward their views, even if I think those views are wrong. You can’t reach a just decision in a dispute unless you listen to both sides.” – Nelson Mandela***

Volgens de boeddhistische monnik en vredesactivist Thích Nhất Hanh is boosheid een natuurlijke emotie die we niet hoeven te onderdrukken. Herken en begrijp de boosheid eerst voor jezelf. Als we boos reageren, heeft dat veelal een destructief effect. Als we aandachtig luisteren, vragen stellen en compassie kunnen opbrengen, kunnen we constructief handelen.

Door de tijd te nemen en te luisteren, ontwikkel je empathie en voel je je meer verbonden met een ander. Wanneer een ander zich gehoord en gezien voelt, lever je een bijdrage aan het wegnemen van

# THE ART OF TRUE CONNECTION

## *The Ubuntu Way: 6 Lessons to Live a More Connected Life*

een deel van het verdriet. Het praten over een moeilijk onderwerp voelt kwetsbaar en soms ook onveilig om te delen. Je kunt het verschil maken door echt naar de ander te luisteren. Het gaat om tijd en aandacht geven aan anderen, hun het gevoel geven dat ze worden gehoord en weten dat ze belangrijk zijn.

Luisteren is meer dan horen. Het is een erkenning van het bestaan van de ander. Hoe zorg je ervoor dat je dieper kunt luisteren?

- Luister onbevooroordeeld
- Stel je bescheiden op
- Laat zien dat je om de ander geeft
- Wees geduldig
- Stel open vragen
- Herhaal wat er is gezegd
- Heb de moed om mensen de kunst van het luisteren bij te brengen

Start vandaag nog met actief luisteren. Je leert meer, voelt meer compassie, oordeelt minder snel en je groeit als mens als je echt hoort wat er wordt gezegd.

**Oefening:** kies een 'luisterdag'. Stel meer vragen dan je antwoorden geeft en ontdek hoeveel dieper gesprekken worden als je echt hoort wat de ander zegt.

***"Ubuntu is the essence of being human. You can't exist as a human being in isolation. It speaks about our interconnectedness."*** - Desmond Tutu

### UBUNTU IN ACTIE

- Een conflict oplossen door echt te luisteren en het perspectief van de ander te erkennen.

- Een vriendschap verdiepen door gedeelde verantwoordelijkheid en aandacht.
- Als ouder naar je kind luisteren zonder oordeel.
- Een vriend aandacht schenken zonder iets terug te verwachten.
- Als collega samenwerking zien als wederzijdse versterking in plaats van concurrentie.

**Hoe zou jouw dag eruit zien of wat zou er in jouw relaties veranderen als je elke ontmoeting met Ubuntu benadert?**

***"Whatever affects one directly, affects all indirectly."*** -

Martin Luther King Jr.

### BOOST JOUW UBUNTU

- Net als het leven, zijn mensen complex. Het gaat erom een balans te vinden door je authenticiteit te behouden én bewust verbinding te zoeken, zodat je zowel jezelf ontwikkelt als je relaties voedt.
- Met kleine gebaren kun je Ubuntu al toepassen, zoals een vriendelijk woord of een glimlach. Glimlachen heeft een krachtige impact en zoekt het goede in mensen. Het straalt de boodschap uit dat je benaderbaar en vriendelijk bent, en dat je contact wilt maken.
- Probeer Ubuntu zo goed mogelijk dagelijks toe te passen. Het gaat om bewust handelen vanuit respect, compassie en verbinding. Elke dag is een nieuwe dag en een nieuw begin.

### Extra inspiratie

- **Boek:** [Mungi Ngomane - De Lessen van Ubuntu](#)
- **Blogpost op anousch.nl:** [Better Together with Ubuntu](#)
- **Blogpost op anousch.nl:** [Ubuntu in Action: Connection Starts with You](#)