

GERBERT BAKX

NIEUWE LEVENSKUNST

Naar een logica van vrede en welzijn voor een waardevoller en gelukkiger leven



WITSAND UITGEVERS



Gerbert Bakx

Nieuwe levenskunst

Naar een logica van vrede en welzijn
voor een waardevoller en gelukkiger leven

WITSAND UITGEVERS

***Darkness cannot drive out darkness; only light can do that.
Hate cannot drive out hate; only love can do that.***

MARTIN LUTHER KING

***Ook in een kamer die jarenlang in het duister is geweest,
duurt het aansteken van een kaars maar een fractie van een seconde.***

CONFUCIUS

Gerbert Bakx studeerde wetenschappen, geneeskunde en filosofie. Hij is actief als psychotherapeut maar is daarnaast, behalve auteur, ook een veelgevraagd spreker. Hij gaf in binnen- en buitenland tal van lezingen en seminars over de filosofie en psychologie van levenskunst en geluk, maar ook over lijden en onwelzijn, waaronder depressie, verslaving en zelfdoding. Deze problemen hebben immers rechtstreeks te maken met een gebrek aan levenskunst.

Gerbert Bakx is oprichter van de Academie voor Levenskunst, een collectief van mensen die willen nadenken over levenskunst in de moderne samenleving die vaak als moeilijk en verwarrend wordt ervaren.

Hij is auteur van twee eerdere boeken over levenskunst: *De strategie van het geluk* en *Gelukkiger leven*.

www.academievoorlevenskunst.be

INHOUD

Woord vooraf door Herman Van Rompuy	2
Inleiding	3
DEEL 1 – Over leven en overleven	7
1. Het brein en het bewustzijn	9
Het wetenschappelijke verhaal	9
Het oude brein: de automatische piloot	9
Het nieuwe brein: van teken tot taal	10
De imaginaire orde	13
Een dynamisch evenwicht	16
Bewuster omgaan met het brein	17
Terzijde 1: over dualiteiten	18
Terzijde 2: de plasticiteit van de hersenen	20
Het existentiële verhaal	21
Het brein als voorstellingsmachine	22
Zelfbewustzijn en het ‘ik’	23
Met welk ‘ik’ heb ik de eer?	25
Verhalen: orde in de chaos	26
Don Quichot heet u welkom!	32
Vrijheid en de menselijke natuur	33

2. Levenspatronen	37
Mogelijkheden en werkelijkheden	37
Ervaringspatronen	38
Het beeld van de mens	40
Ervaringspatronen aan het werk	42
De logica van welzijn en onwelzijn	45
Maar ik ben zo negatief	50
Ingrijpende ervaringen	53
Onmiddellijk welzijn	54
Concrete inspiratie	55
Existentiële posities	55
Van dramadriehoek naar groeidriehoek	57
Byron Katie en de kracht van omkering	63
De ‘Strategie van het geluk’	64
DEEL 2 – Het tragische bewustzijn	69
3. De pijn van het zijn	70
De strijd om het bestaan	70
Ongelijkheid en competitie	71
Onwelzijn en cognitieve dissonantie	72
Lijden als straf	74
Maatschappelijk onwelzijn	77
Gevolgen van onwelzijn	78
4. De honger van de ziel	80
Depressie	80
De wetenschappelijke logica	81
Een evolutionair patroon	87
Nieuwere perspectieven	90
De existentiële logica	91
De depressieve logica	97

Verslavingsgedrag	106
Zelfgekozen levensbeëindiging	114
DEEL 3 – Levenskunst - het waardevolle leven	120
5. Vrede als uitgangspunt	122
De noodzaak van vrede	122
De bron van vrede	123
Vrede als therapeutisch principe	126
6. Vrede en de logica van welzijn	128
Inzichten en vaardigheden	128
Mindfulness	129
Mededogen	132
Vergeving	134
Geweldloze communicatie	136
Strategie	143
Motivatie: willen wat men wil	145
7. Geluk, utopieën en geluksmachines	150
De utopie van Socrates	150
Aristoteles en de middelmatige voortreffelijkheid	152
De levenskunst van Epicurus	153
Stoïcijnse levenskunst	155
Boeddhistische levenskunst	158
De levenskunst van Benedictus de Spinoza	161
De utopie van John Stuart Mill	166
De levenskunst van Friedrich Nietzsche	167
Existentialistische levenskunst	170
De levenskunst van de Kleine Prins	177
Robert Nozick en de ervaringsmachine	181
De neoliberale geluksmachine	184

8. De voeding van de ziel	187
Emmanuel Levinas en het appel van de ander	187
Viktor Frankl en veerkracht	190
Het goede als levenskunst	192
Een samenleving zonder menselijk gelaat	195
Is de samenleving de schuld van alles?	197
Naar een samenleving met een menselijker gelaat	198
9. Levenskunst in drie relaties en drie waarden	203
Enchantment en re-enchantment	206
Zingeving of zinbeleving	210
Empowerment, vertrouwen, veerkracht	215
Bij wijze van uitleiding	219
Index	222
Verdere literatuur	225

WOORD VOORAF

door Herman Van Rompuy, minister van staat
en voormalig voorzitter van de Europese Raad

De auteur, Gerbert Bakx, is met dit inspirerende boek niet aan zijn proefstuk toe want reeds eerder publiceerde hij twee veelgelezen boeken over geluk en levenskunst. Daarbij kenmerkt hij zich steeds door een zeer ruime benadering van het onderwerp, die zowel de filosofie als de psychologie en de wetenschap omvat. Volgens de auteur zijn geluk en levenskunst niet alleen individueel belangrijk, maar ook maatschappelijk. Alleen ongelukkige mensen die lijden veroorzaken immers ook lijden bij anderen. Omgekeerd zijn het gelukkige en tevreden mensen die anderen hoop geven. In elk geval is goed zijn voor anderen de weg naar het geluk. Het Ego maakt niet gelukkig.

In een tijd waar de cijfers voor depressie, verslaving en zelfdoding onrustwekkend stijgen en epidemische proporties lijken aan te nemen, is de enig werkelijke preventie het tot stand brengen van een samenleving die enthousiast maakt en hoop geeft. Die maken wij samen. De zin van het leven is samen leven. Onze scholen en universiteiten mogen geen loutere diplomafabrieken zijn, waar men wel de nodige kennis en vaardigheden opdoet om een plaats te veroveren op de arbeidsmarkt en waarin ziel en zingeving ontbreken. Geluk is ook een werkwoord. Geluk en liefde in al zijn vormen gaan samen.

Gerbert Bakx stelt dat een duurzaam geluk niet afhankelijk kan zijn van omstandigheden of gebeurtenissen, maar een actieve creatie van de mens zelf is. Zijn uitgangspunt is dat de mens niet passief geleid wordt door oorzaken of factoren, maar door betekenissen in de vorm van intenties, angsten en hoop. Hij legt dan ook de nadruk op een existentiële, begrijpende, eerder dan op een exact wetenschappelijke, causaal verklarende benadering. De mens kan en mag inderdaad niet gereduceerd worden tot een wetenschappelijk verklaarbaar systeem dat een voorspelbaar gedrag zou vertonen. De individuele mens is principieel onkenbaar en onvoorspelbaar omdat hij over een vrijheid beschikt. Dit boek geeft dan ook geen gemakkelijke gelukstips of ‘escapism’, maar baseert zich op de inspirerende inzichten van de grote wijsheidsstelsels die de mensheid in de loop van de tijd heeft ontwikkeld en die nog altijd bronnen van inspiratie zijn. Het geeft geen pasklare antwoorden maar zet aan tot reflectie en geeft richtingen om tot een solide en doordachte levenskunst te komen. De kunst om het goede leven te leiden.

INLEIDING

Het is uiteraard een cliché als een auteur beweert het boek geschreven te hebben dat hij zelf graag had willen lezen. Toch is dat het enige argument dat ik kan aanvoeren als excuus om nog maar eens een boek over levenskunst te schrijven. Levenskunst gaat nu eenmaal over de vragen die de mens zich te allen tijde gesteld heeft en die, zij het in een ander jasje, steeds weer opduiken. Het gaat inderdaad over de kunst van het leven, en over kunst is men nu eenmaal nooit uitgedacht of uitgepraat. Anders dan in de wetenschap zijn er immers geen definitieve antwoorden die de vorige antwoorden irrelevant zouden maken. Wie zich in kunst wil verdiepen zal onvermijdelijk nog steeds kennis moeten nemen van de antieke Griekse en Romeinse kunst die nog altijd relevant blijft. Zo zal ook wie zich over levenskunst wil buigen, kennis moeten nemen van de verworvenheden van denkers uit vroeger tijden.

Niets is zo praktisch als een goede theorie. Een theorie moet ons helpen inzicht te verkrijgen en op die manier onze vrijheid te vergroten. De theorie in dit boek is dan ook bedoeld als praktische filosofie, een reflectie over de belangrijke levensvragen die ook in mijn vorige boeken al aan de orde waren. In vele gevallen gaat het om het ontmantelen van vormen van magisch en mythisch denken, vaak verpakt in een wetenschappelijk vocabularium. Bewustzijn, taligheid, vrijheid en volwassenheid zijn belangrijke thema's, evenals de verhouding tussen cultuur en natuur, tussen rede en intuïtie, tussen wetenschap en poëzie, tussen objectiviteit en subjectiviteit, tussen rationaliteit en emotie, tussen begrijpen en aanvaarden, tussen eenvoud en complexiteit, en tussen beheersing en overgave.

De wereld die er voor de mens echt toe doet is niet de afstandelijke wereld van de wetenschap, maar de leefwereld van betekenissen en waarden. De metaforen van de levensreis, van de relatie met het leven en van de existentiële dans zijn dan ook nooit ver weg.

Als we het leven vergelijken met een reis, dan zijn twee elementen belangrijk: een gemotiveerde reiziger en een bruikbare kaart. Filosofie toont een algemene kaart van de mogelijke wegen en bestemmingen in het leven. Maar filosofie kan niet zeggen waar men naartoe moet of welke wegen men dient te bewandelen. Dat is een keuze die elk mens voor zichzelf moet maken aan de hand van zijn persoonlijk waardenkompas. Niemand kan uw pad bewandelen. Niet zelden wordt mij voor de voeten geworpen dat ik de dingen wel erg eenvoudig voorstel en dat het leven toch wel ingewikkelder in elkaar zit. Dat is een begrijpelijke opmerking. Toch gaat het niet over eenvoudige oplossingen voor complexe problemen. Het gaat er niet om de complexiteit te ontkennen, maar om ze inzichtelijk te maken. Om bruikbaar te zijn moet een kaart eenvoudig genoeg zijn om de reis door de complexe realiteit mogelijk te maken. Een kaart kan niet de dagelijkse moeilijkheden oplossen, maar dient een heldere kijk op de mogelijkheden te bieden zodat te allen tijde de richting in de complexiteit duidelijk blijft en men keuzes kan maken met behulp van het kompas van de persoonlijke waarden. Dat is van oudsher de bedoeling van filosofie. Psychologie daarentegen gaat over het individu, over de particuliere reiziger en over de vele redenen, alibi's of excuses die reizigers kunnen bedenken om van mening te zijn dat deze of gene weg al dan niet mogelijk of wenselijk is.

Wie in deze tijd als reiziger verdwaalt, krijgt echter al snel te horen dat het probleem bij hemzelf ligt en dat hij of zij 'professionele psychologische' hulp moet zoeken. Er wordt gesuggereerd dat problemen, die in feite existentiële problemen zijn, het gevolg

zouden zijn van een probleem in het brein. We leven inderdaad in een door wetenschap en techniek gedomineerde wereld en bij de huidige stand van zaken is het veel gemakkelijker en bevredigender het brein wetenschappelijk en objectief te onderzoeken, dan te proberen de eindeloos complexe en steeds onvatbare individuele subjectieve beleving van het leven te begrijpen. Toch is precies de subjectieve beleving de echte werkelijkheid van de mens en in vele gevallen gaat het er om dat de reiziger niet over een goede kaart beschikte. Als iemand met een kaart van zijn geboortedorp in Parijs rondwandelt en verdwaalt, is er niets verkeerd met die persoon als dusdanig en moet hij beslist niet naar een psycholoog of psychiater. Zijn probleem is ook niet dat hij te veel wandelt (of 'te veel denkt' zoals niet alleen door sommige patiënten maar ook door bepaalde 'professionelen' wordt beweerd). De oplossing is idioot simpel: hij heeft een betere kaart nodig. Vele mensen reizen met een ontoereikende kaart, gewoon omdat ze in hun jeugd geen betere kaart hebben meegekregen. Bovendien zijn er tegenwoordig vele gelegenheden om zich tijdens de reis lekker te ontspannen, heerlijk te eten of zich goed te amuseren. Dat draagt echter niet bij tot een meer waardevolle reis.

Door zijn bewustzijn heeft de mens zich weten te bevrijden van de dwingende greep van de omgeving. Hij is niet langer afhankelijk van een bepaalde omgeving. Hij zet de omgeving naar zijn hand en kan daardoor nagenoeg overal overleven. Dat betekent echter ook dat hij zijn welzijn of onwelzijn niet langer aan die omgeving kan toeschrijven. Hij wordt zelf verantwoordelijk. Datzelfde bewustzijn wordt als het ware de interne omgeving die zijn beleving zal bepalen. Vandaar de behoefte aan levenskunst, de kunst om een waardevolle interne omgeving te creëren waarin het goed leven is.

Dit boek gaat dan ook niet over maatschappijverandering of -verbetering. Het gaat er niet om de omstandigheden of de anderen te

veranderen zodat we gelukkig kunnen zijn. Dat zou makkelijk zijn, maar is in de meeste gevallen geen optie. Het gaat veeleer om het beleven van geluk in de omstandigheden zoals ze zijn. Dit boek is zeker ook geen systematisch handboek, maar een reis door het uitgestrekte gebied van de levenskunst. Bepaalde opmerkenswaardige elementen worden daarbij vanuit verschillende invalshoeken steeds weer opnieuw bekeken, zoals in een symfonie dezelfde thema's steeds weer opnieuw voorgesteld worden.

Schrijven over geluk en levenskunst is als het leggen van een puzzel. We kunnen niet anders dan de stukjes een voor een bekijken en beoordelen, maar het resultaat, het totale beeld wordt pas duidelijk als alle stukjes op hun plaats zijn gevallen. De puzzel gaat bovendien over de moeilijkste dingen die er zijn terwijl de taal steeds weer onvolmaakt en ontoereikend is, zodat zowat elke uitspraak aanleiding kan zijn tot discussie en controverse. Ik moet de lezer dan ook om mededogen en welwillendheid vragen. Levenskunst is *a never ending story!*

Kunnen we mensen gelukkig maken? *Karl Popper* merkte op dat mensen die de hemel op aarde wilden brengen, onveranderlijk de hel hebben gebracht als gevolg van 'intolerantie, religieuze oorlogen en het redden van zielen door de inquisitie.' Hij stelde dat het onze plicht is mensen te helpen die hulp nodig hebben, maar dat het niet onze plicht kan zijn ze gelukkig te maken want dat ligt niet in onze macht en zal vaak leiden tot het binnendringen in de privé-sfeer van de mensen waarvoor we dergelijke nobele bedoelingen hebben.

Mijn betrachting is dan ook niet zozeer de lezer te overtuigen, maar wel helder te zijn en inspirerende ideeën te voor te stellen die de lezer uiteraard op grond van eigen inzicht al dan niet mee kan nemen. Niet alleen kan een inzicht in de werkelijkheid op zich al een

bron van geluk zijn, maar wie begrijpt, kan ook spelen en variëren. Pas als men de noten en de vingerzettingen van een muziekstuk beheerst, kan men zich aan frasering, stijl en interpretatie wijden. Ik hoop dat de lezer aan het spel evenveel plezier beleeft.

In *Deel 1* wordt beschreven waarom leven en overleven zo uitdagend, verwarrend en moeilijk lijkt. Een gelukkig leven is inderdaad niet vanzelfsprekend, omdat dat in de evolutie gewoonweg niet belangrijk was. De mens werd genadeloos en onverbiddelijk geselecteerd op overleving en voortplanting, niet op het vinden van rust, waarheid of geluk.

Deel 2 beschrijft het tragische leven. Tragiek is het lijden dat goede mensen treft. Dat is precies de reden dat het noodzakelijk is levenskunst te bestuderen en te beoefenen. De bron van het onwelzijn ligt in de evolutie en daardoor ook in onszelf. Een bijzondere vorm van eigentijds onwelzijn is de honger van de ziel.

Deel 3 behandelt levenskunst in termen van een waardevol en gelukkig leven. De eerste stap naar welzijn is gemoedsrust, vrede van de geest. In dit deel worden ook een aantal concrete vormen van levenskunst en zorg voor de ziel besproken zodat dit deel ook als een bron van inspiratie kan worden beschouwd. Een filosofisch of humanistisch levenskunstproject gaat over het goede leven zonder beroep te doen op miraculeuze tussenkomsten, een religieus betekenskader of door god geopenbaarde waarheden. Het heeft dan ook een plaats in het bredere cultuurhistorische kader van de westerse filosofie. De aandacht gaat daarbij vooral naar de lijn van de antieke Griekse filosofie, via de verlichting met Spinoza, tot Nietzsche, het existentialisme en het laatmodernisme. Ook het boeddhisme komt kort ter sprake. De hedendaagse neoliberale samenleving lijkt daarentegen moeite te hebben om, behalve het consumentisme, een inhoud en een richting te bepalen. De

gemaakte keuze is noodzakelijkerwijze zeer onvolledig en bijgevolg buitengewoon betwistbaar, maar werd hoofdzakelijk geleid door de praktische relevantie voor een levenskunst voor de moderne mens. In het laatste hoofdstuk wordt levenskunst beschreven als een existentiële dans.

De inzichten uit mijn eerdere boeken zijn verder gerijpt en uitgewerkt, maar ook in dit boek heb ik, zoals *Montaigne* het zo mooi zei, vele bloemen bij elkaar gebracht die ik bij anderen gevonden heb, in een tuil waarvan alleen het touwtje van mij is!

Ik dank mijn echtgenote, Mia Jansen, voor het eindeloze geduld bij mijn onbeschikbaarheid tijdens het werk aan dit boek. Verder ben ik dank verschuldigd aan Lieve De Brabandere, Veerle Tibax, Bart De Meutter, Gert Cluyts, Veerle Follens, Ives De Saeger en Saskia du Rosel de Saint Germain voor de nuttige op- en aanmerkingen bij de gehele of gedeeltelijke lezing van het manuscript. Ik dank ook de uitgever, Dirk Demuyne, voor het vertrouwen en om mij steeds weer aan te moedigen het boek af te werken.

Gerbert Bakx, Leuven, 2019

Deel 1

OVER LEVEN EN OVERLEVEN

*The mind is the master over every kind of fortune:
it acts in both ways,
being the cause of its own happiness and misery.*
LUCIUS ANNAEUS SENECA

*Happiness and suffering are dependent upon your mind,
upon your interpretation.
They do not come from outside, from others.
All of your happiness and all of your suffering are created by you,
by your own mind.*
LAMA ZOPA RINPOCHE

Geluk is ongetwijfeld het hoogste goed, de ultieme waarde van de mens. Al wat de mens doet, zowel individueel als collectief, is uiteindelijk een uiting van zijn wil tot leven en zijn streven naar geluk. De wil tot leven is geen persoonlijke keuze, het is een vaststelling.¹ Al wat leeft wil leven en wie leeft, wil ook 'goed leven'. Goed leven of 'gelukkig zijn' is een intrinsieke waarde, een doel op zich, geen middel om nog iets anders te bereiken. Men wil gelukkig zijn om geen enkele andere reden dan om gelukkig te zijn.

Het lijkt dan ook *paradoxaal* dat al wat de mens in de loop van de geschiedenis heeft verwezenlijkt, wel tot steeds meer inzicht, kennis, technologisch kunnen en, als gevolg daarvan, tot steeds meer materiële welstand en comfort heeft geleid, maar niet tot meer duurzaam geluk. De boodschap die onze samenleving ons geeft over de manier om gelukkig te worden, blijkt vrijwel nooit waar te zijn. Om dat in te zien, volstaat het kennis te nemen van de steeds maar stijgende cijfers voor depressie, levensmoeheid, verslaving, zelfmutilatie en suïcide. Ook de vele vormen van maatschappelijk ongewenst en zelfs delinquent gedrag, zijn uiteindelijk het gevolg van ongelukkige mensen.

Het feit dat de *menselijke geschiedenis* in alle tijden gekenmerkt is geweest door arrogantie, corruptie, fraude, seksisme, racisme, heksenjachten, kruistochten, slavenhandel, deportatie, kolonialisme, imperialisme, uitbuiting, onderdrukking, genocides, oorlogen en andere vormen van *machtsuitoefening*, *dominantie* en *geweld* die in alle culturen steeds weer opduiken en voor onnoemelijk menselijk leed zorgden en nog steeds zorgen, wijst op de onuitroeibare, evolutionaire aard van deze fenomenen. Gigantische bedragen worden uitgegeven en enorme middelen worden ingezet voor bewapening. Bij elke zogenaamde 'overwinning', zowel in een oorlog als bij politieke manifestaties of recreatieve bezigheden als voetbal of liedjeswedstrijden, ziet men dan ook steeds weer dezelfde primitieve

taferelen van hysterisch opgehitste joelende en krijgende menigten, gezwaai met gebalde vuisten en andere niet mis te verstane agressieve lichaamstaal. Zowel op het voetbalveld (vechten om te 'winnen'), als bij ziekte (het bestrijden en 'overwinnen' van kanker) en zelfs bij het levenseinde ('vechten voor zijn leven' of 'de strijd verliezen') is de vechtmetafoor en de militaire retoriek zelden afwezig. We kunnen er niet omheen: geweld fascineert.

Vergelijkbare vormen van arrogantie, dominantie, exclusie en uitbuiting kan men ook aantreffen bij vele mannen ten aanzien van vrouwen, bij vele blanken ten aanzien van niet-blanken, bij vele bevoorrechte, welgeboren en gegoede burgers met geld en macht (die ze 'eerlijk verdiend' zouden hebben door 'hard werken') ten aanzien van minder welgeboren, onfortuinlijke en arme medeburgers ('losers' die de 'schuld' maar bij zichzelf moeten zoeken), en in de houding ten aanzien van ouderen, zieken en de zwaksten in de samenleving. Eenzelfde patroon is aanwezig in de houding van bevoorrechte rijke landen en regio's ten aanzien van armere landen en regio's, van het rijke westen ten aanzien van uitbuiting en slavernij elders in de wereld, ten aanzien van planten en dieren en ten aanzien van de planeet. Wat zijn de patronen die dit mogelijk maken?

Leven was inderdaad altijd leven in *concurrentie* om beperkte middelen; niet alleen in concurrentie met andere vormen van leven maar ook in concurrentie met individuen van de eigen soort. Naarmate een soort succesvoller is en er dus meer individuen van zijn, wordt de concurrentie om de beperkte middelen alleen maar heviger. Dat geldt in het bijzonder voor de mens, de toppredator die geen natuurlijke vijanden heeft behalve zichzelf en die niet gebonden is aan een bepaalde biologische niche maar vrijwel overal kan leven. Dat verklaart dat een kapitalistische economie voor de mens natuurlijk en haast onvermijdelijk aanvoelt, maar ook dat zij vaak

gepaard gaat met geweld. Het kapitalistische model is gekenmerkt door een obsessie voor eindeloze groei, privé-eigendom, competitie, concurrentie, exploitatie van goedkope werkrachten en overproductie van goedkope en overbodige wegwerpproducten, met als gevolg verspilling van grondstoffen en een toename van afval en vervuiling. Dat heeft geleid tot een toestand waar een minderheid vrijwel alles in handen heeft terwijl velen zo goed als niets hebben, met de noodzaak van het inzetten van politie en militairen om te beletten dat de armen van de rijken zouden pakken. Van het bezit van anderen moet men immers afblijven, tenzij men het ongestraft kan pakken. Als rijken van armen of van de samenleving stelen, heet dat immers ‘zaken doen’. Maar als armen stelen van rijken, heet dat ‘misdad’, zoals Victor Hugo in *Les Misérables* heeft beschreven. In werkelijkheid komt de mens nochtans naakt en met niets ter wereld en zal hij die wereld ook naakt en met niets weer verlaten. Daartussen gelooft hij in de merkwaardige illusies van groei, winst, eigendom en bezit. Zou dat niet beter kunnen?

***De mens komt naakt en met niets ter wereld
en zal die wereld ook naakt en met niets weer verlaten.
Daartussen gelooft hij in de merkwaardige illusie van winst,
eigendom en bezit.***

Mensen nemen dan ook vaak hun toevlucht tot de fantasiewereld van consumptie en amusement, omdat ze de echte wereld maar moeilijk onder ogen kunnen zien. Gelukkig zijn er ook tekenen van ontvoogding en *emancipatie* uit de wet van de jungle met het recht en de dominantie van de sterkste, in de richting van een meer menselijke beschaving op basis van de unieke menselijke waarden van sereniteit, mededogen, tolerantie en vrede.

1. Het brein en het bewustzijn

Wat de mens onderscheidt van de wereld van de dieren, waaruit hij ontstaan is, is zijn unieke mogelijkheid van gelukkig en ongelukkig zijn. Dieren zijn op een bepaalde manier van nature gelukkig. De mens lijkt dit eenvoudige, natuurlijke geluk evenwel verleerd te zijn. Dat is kennelijk echter een gevolg van het feit dat de mens in werkelijkheid iets heeft bijgekregen, met name het bewustzijn. Door dat bewustzijn heeft de mens ongekende vermogens verworven die hem vele mogelijkheden geven die voor dieren onbereikbaar zijn, maar het heeft hem ook in staat gesteld op een unieke wijze zowel gelukkig als ongelukkig te zijn. Dat unieke bewustzijn heeft te maken met zijn unieke brein. Wie zich voor welzijn en onwelzijn interesseert, zal zijn onderzoek dan ook daar moeten beginnen.

HET WETENSCHAPPELIJKE VERHAAL

Beschrijvingen van de realiteit die empirisch bevestigd (of althans voorlopig niet tegengesproken) kunnen worden, worden wetenschap genoemd. Het wetenschappelijke verhaal gaat over de hersenen, het brein en over wat binnen de wetenschappelijke logica op basis van objectief onderzoek kan worden vastgesteld. Wetenschappelijke disciplines die zich met het brein bezighouden omvatten anatomie, neurologie, neurofysiologie, elektro-encefalografie (EEG) en het zich snel ontwikkelende gebied van de medische beeldvorming (hersenscans).

»

Alvorens Homo Sapiens te worden is de mens bijna vijfhonderd miljoen jaar een ongewerveld dier geweest, ongeveer driehonderd miljoen jaar een zoogdier en pas vijfenzestig miljoen jaar een pri-maat. De mens is dus al veel langer een dier geweest dat bezig was met overleven en zich voortplanten, dan een dier dat praat en concepten produceert. De mens is dan ook drager van een aanzienlijk *evolutionair erfgoed*. Het oudste gedeelte van het menselijk brein (het dierlijke, subcorticale brein) is geëvolueerd, geselecteerd en geprogrammeerd als antwoord op de problemen van overleving en voortplanting in de natuur. Het beschikt daartoe over evolutionair beproefde en ingebouwde (*hard-wired*) reactiepatronen en strategieën als het gekende *vechten, vluchten of verstijven* (*fight, flight or freeze*)². De leefwereld van de mens was immers vol vijanden: wolven, honger, koude, naburige stammen. Die strategieën zijn ook bij de moderne mens nog aanwezig en verklaren verschijnselen als spreekangst of sociale fobieën, maar ook blozen of kippenvel, als voorbeelden van automatische reacties die wijzen op emotionele opwindings. Deze strategieën hoeven bijgevolg niet aangeleerd te worden: ze manifesteren zich vanzelf. Het is dit gedeelte van het brein dat ons steeds weer aanzet tot vechten en oorlog voeren, maar ook tot bijvoorbeeld toenadering zoeken met mogelijke partners met het oog op de noodzakelijke voortplanting. Bij heel wat diersoorten krijgt het dominante mannetje overigens alle vrouwtjes van de groep terwijl de andere mannetjes niets krijgen. Ook dat kan oorzaak zijn van heel wat strijd en agressie.

Het oude brein is als een *automatische piloot*, die in de meeste gevallen bijzonder handig en betrouwbaar is en het leven aanzienlijk vergemakkelijkt. Het leven bestaat immers voor 90% of meer uit steeds weerkerende routinehandelingen die geen bijzondere aandacht

vergen. In de oudste gedeelten van het brein is dan ook heel wat intelligentie en denkcapaciteit opgeslagen, waarvan wij ons evenwel niet bewust zijn en die wij dan ook niet zonder meer bewust kunnen beïnvloeden. In de volksmond wordt deze intelligentie vaak toegeschreven aan 'het onbewuste', 'het lichaam' of 'de intuïtie'. Het oude brein kan bovendien *nieuwe patronen* en vaardigheden verwerven door conditionering, imitatie, ervaring en herhaling (*trial and error*): men leert bepaalde plaatsen, personen of activiteiten te vermijden en andere op te zoeken. Men leert ook fietsen, tenissen of pianospelen. Men leert een taal door de woorden na te zeggen. Men leert dansen door de bewegingen van een dansmeester te imiteren. Dit 'doen alsof' gaat door herhaling steeds echter lijken en wordt uiteindelijk automatisch en onbewust. *You fake it until you make it.*³

Assume a virtue, if you have it not.

WILLIAM SHAKESPEARE

» *Het nieuwe brein: van teken tot taal*

De mens beschikt evenwel niet alleen over een evolutionair oud brein (reptielenbrein, zoogdierenbrein), waarover ook dieren beschikken, maar ook over een *evolutionair nieuwer brein* (primatenbrein, de cortex, vooral de prefrontale cortex). Het is deze nieuwe structuur die de mens in wezen onderscheidt van de dieren en waarmee hij volstrekt nieuwe mogelijkheden krijgt als taal, nuance, logica, communicatie, abstract denken, argumentatie, overleggen en plannen.

Als de tijdschaal van de *culturele evolutie* vergeleken wordt met die van de *natuurlijke evolutie*, dan rijst de vraag hoe de buitengewoon snelle, bijna explosieve ontwikkeling van culturele verworvenheden als wetenschap, techniek en kunst ooit mogelijk is geweest. De meeste onderzoekers zijn het erover eens dat de *taal* hierbij een doorslaggevende rol heeft gespeeld. De taal en het schrift hebben het immers mogelijk gemaakt kennis en inzichten steeds verder te ontwikkelen door voort te bouwen op de kennis en inzichten die in vorige generaties werden verworven en mondeling of schriftelijk werden doorgegeven. Men is het er doorgaans ook over eens dat de menselijke taal ontwikkeld moet zijn uit de tekentaal van de dieren, hoewel niet duidelijk is hoe deze mutatie begrepen moet worden. Dieren hebben namelijk geen echte taal maar communiceren met tekens. Ook de menselijke lichaamstaal is geen taal, maar is een systeem van tekens. *Tekens* zijn boodschappen met het doel hier en nu iets te bereiken of te verkrijgen. Een teken zit als het ware vastgeplakt op het ding dat wordt aangeduid. Een rood licht is een teken dat aangeeft dat hier en nu gestopt moet worden. Het is een fenomeen van stimulus en respons zoals bij de hond van Pavlov. Een echte taal bestaat echter uit *woorden* die *symbolen* zijn. Zij zijn méér dan een signaal om iets te doen, zij verwijzen naar iets dat niet noodzakelijk hier en nu fysiek aanwezig is en waarnaar dus niet gewezen kan worden, maar waarover wel gedacht en gesproken kan worden. De sprong van teken naar symbool markeert de overgang van aap naar mens, van natuur naar cultuur, van voeding naar gastronomie en van paringsgedrag naar erotiek.

Taal is een voorbeeld van een *emergent fenomeen*, dat wil zeggen een fenomeen waarvan de eigenschappen niet begrepen kunnen worden uit de eigenschappen van de samenstellende bestanddelen, zoals de eigenschappen van H₂O niet begrepen kunnen worden uit de eigenschappen van de elementen H en O.⁴ Taal is weliswaar ontstaan uit de wereld van de tekens, maar kan daaruit niet begrepen

worden. Het gaat om een mutatie naar een hoger niveau. Bij een woord is er een mentale afstand tot het ding dat wordt aangeduid, een ruimte waarin het ding kan worden verbeeld en onderwerp van een verhaal kan worden. Door de ontwikkeling van de *gearticuleerde, symbolische taal* ontstond een heel nieuwe ruimte en een heel nieuw vermogen, namelijk het buitengewone *voorstellingsvermogen* van het nieuwere brein. In deze ruimte worden dingen opgeroepen en voorgesteld door bepaalde woorden te denken of uit te spreken. Het beeld van de Eiffeltoren kan oproepen worden door het woord 'Eiffeltoren' te denken en de naam van een vriend volstaat om een samenzijn voor de geest te halen. Op die manier ontstond, naast de materiële, objectieve wereld van de aanwezige dingen, een geheel nieuwe subjectieve wereld van ingebeeelde, interne voorstellingen, als een soort afspiegeling van de buitenwereld. De mens kan de externe omgeving als het ware importeren ('downloaden') in de vorm van een virtuele, ingebeeelde, interne omgeving. Dat gebeurt evenwel nooit 'zuiver' werkelijkheidsgetrouw, maar gaat onvermijdelijk altijd gepaard met een zekere kleuring, een zekere vervorming en zelfs vergissingen. Hij kan zich zelfs voorstellingen maken van de hele kosmos. Hij kan ook diverse elementen bij elkaar brengen door woorden bij elkaar te brengen tot verhalen. Het *menselijke bewustzijn* is bijgevolg een talig bewustzijn.

De gearticuleerde, symbolische taal, die samen met Homo Sapiens ca 150.000 jaar geleden zou zijn ontstaan⁶, is bovendien onvoorstelbaar flexibel. Op basis van een beperkt aantal klanken kan een nagenoeg oneindig aantal woorden en zinnen worden gevormd. Dat maakt het mogelijk een enorme en bijna onoverzichtelijke hoeveelheid informatie te benoemen, te ordenen en te categoriseren door ze aan woorden te verbinden. Ook abstracte concepten als verleden of toekomst kunnen op die manier opgeroepen en met elkaar gecombineerd worden. Daardoor kan de betreffende informatie buitengewoon gemakkelijk voor de geest gehaald en

met andere woorden en concepten verbonden worden tot scenario's en verhalen in de veilige omgeving van het bewustzijn. Onze belangrijkste verhalen hebben uiteraard te maken met de overleving, de samenleving, relaties en samenwerking. Dat is het proces van het *denken*. De mogelijkheid om nieuwe oplossingen voor problemen te bedenken is de basis van fictie en creativiteit. Zo heeft de mens doelbewust werktuigen bedacht en ontworpen in plaats van ze, zoals dieren, door *trial and error* toevallig te ontdekken. De mens heeft mechanische werktuigen en hulpmiddelen bedacht als uitbreiding van de eigen ledematen, motoren als uitbreiding van de eigen kracht en een informatietechnologie als uitbreiding van het eigen informatieverwerkend denkvermogen. Door zijn grote vernuft en zijn mogelijkheid tot efficiënt samenwerken heeft de mens zich aan de greep van de *natuurlijke omgeving* kunnen onttrekken. In tegenstelling tot dieren kan hij dan ook nagenoeg overal overleven.

Dieren leren *collectief* doordat de minst aangepaste individuen simpelweg om het leven komen. Zij worden opgegeten of komen om het leven. Zo worden stadskatten als groep slimmer omdat de minst slimme overreden worden, zodat alleen diegene die het begrepen hebben overblijven. Dat is een ijzeren evolutionaire logica. Maar dat is ook een uitermate langzaam proces omdat dieren onder elkaar slechts een zeer beperkte informatie kunnen doorgeven en dus niet noemenswaardig van elkaar kunnen leren.

De mens kan echter *individueel leren*. In tegenstelling tot dieren, die altijd opnieuw moeten beginnen en dezelfde fouten moeten maken, kan de mens niet alleen leren van de eigen fouten maar ook van de fouten van anderen en van vorige generaties omdat hij de kennis die door voorgangers of door tijdgenoten werd verworven, dankzij de taal zeer gemakkelijk en snel in zijn interne omgeving kan opnemen en integreren. Daardoor is de mens in staat tot *cultuur*. Cultuur is een cumulatief proces, een bouwwerk dat door

opeenvolgende generaties wordt verdergezet. Dat verklaart, zoals eerder gezegd, de haast exponentieel snelle culturele evolutie na een lange tijd van langzame natuurlijke evolutie. Volgens *Confucius* zijn er dan ook drie manieren van leren: door imitatie, dat is de gemakkelijkste; door ervaring, dat is de bitterste; door nadenken, dat is de nobelste. *Michelangelo* zei: 'Ik zag de engel al in het marmer en ik moest alleen maar het overvloedige marmer weghalen om hem te bevrijden.' *Hemingway* zei: 'Je moet niet alle fouten zelf maken, geef de anderen ook eens een kans.' De grote wetenschapsfilosoof *Karl Popper* merkte op dat de mens een bewustzijn heeft opdat zijn ideeën, voorstellingen en scenario's zouden kunnen sneuvelen zonder dat hij zelf moet sneuvelen, zoals een piloot leert vliegen in de veilige omgeving van een *flight simulator*.

Daardoor is de mens het unieke levende wezen dat zich aan de biologisch bepaalde wetmatigheid van het *recht van de sterkste* kan onttrekken. Hij kan bewust de overgang maken van het argument van de kracht (overwinnen) naar de kracht van het argument (overtuigen). Door zijn unieke brein is de mens immers in staat tot het bewust nastreven van waarden als rechtvaardigheid, mededogen, tolerantie, verantwoordelijkheid, vrede en liefde, die in de natuur niet voorkomen. Liefde is inderdaad een waarde, in tegenstelling tot verliefdheid die een emotie is. Liefde is een functie van het nieuwere brein, in tegenstelling tot verliefdheid dat een functie is van het oude brein (ook dieren vertonen verliefdheidsgedrag).

***De mens kan de overgang maken
van het argument van de kracht
naar de kracht van het argument.***

Door de hoger beschreven ontwikkeling van de symbolische taal en het ontdekken van een bijzonder soort entiteiten, namelijk abstracte entiteiten die alleen in de imaginaire ruimte van de verbeelding bestaan, ontstond een haast eindeloos uitgestrekte wereld van *fictie*. Deze omvat mythen, goden, religies, naties, wetten, mensenrechten, eigendom, grenzen, huwelijk, geld, naamloze vennootschappen en talloze andere concepten en narratieven. Materiële objecten hebben een objectief bestaan, of men erin gelooft of niet. Imaginaire objecten hebben een subjectief bestaan: ze bestaan alleen voor wie ze doet bestaan door erin te geloven.⁷ Zo worden ook abstracte concepten als wonden, kwetsuren, kwetsbaarheid, littekens, beledigingen, schade aan de ziel, maar ook wilskracht, veerkracht of (zelf)vertrouwen⁸ als entiteiten met een zeker realiteitsgehalte beschouwd, die niet zelden zelfs als oorzaken van bepaalde gedragingen worden aangezien.⁹ Dat is een bijzonder opmerkelijke vorm van *magisch denken*, handig verpakt in een soort wetenschappelijk vocabularium.

De mens kan zich echter ook voorstellingen maken van dingen, gebeurtenissen of personen die er al lang niet meer zijn of die er nog helemaal niet zijn geweest. Hij kan zich inbeelden dat hij zich niet hier en nu maar elders, in het verleden of in de toekomst bevindt. Daardoor kan de mens wat geen enkel ander dier kan: ontsnappen aan de rechtstreekse greep van de onmiddellijke externe omgeving. Het grote evolutionaire voordeel is dat de mens als in een *flight simulator* mogelijke gevaren en risico's kan voorzien en dat hij allerlei scenario's en strategieën kan bedenken en virtueel uitproberen of inoefenen zonder ze in de realiteit te moeten testen.

De keerzijde is echter dat de mens het rechtstreekse contact met de *objectieve, externe realiteit* kan verliezen en in een *subjectieve, imaginaire, interne realiteit* kan gaan leven, terwijl het oude brein toch altijd overtuigd blijft in de externe realiteit hier en nu te leven. Daardoor kan hij in de greep komen van een *culturele omgeving* die hij zelf gecreëerd heeft. In het arme oude brein ontstond dan ook een *grote verwarring*. Het oude brein was namelijk geselecteerd om snel en efficiënt te reageren op beelden die in het verleden altijd afkomstig waren uit de buitenwereld. Het oude brein was lange tijd de enige ‘bewoner’ van de hersenen. Maar nu kreeg deze bewoner er plots een bovenbuur bij die voortdurend allerlei berichten, verhalen en beelden naar de benedenbuur begon te versturen. Die werd dus plots overspoeld door verhalen en beelden, waarvan sommige ‘fake news’ bleken te zijn. Dat was een volkomen nieuw gegeven waarop het oude brein volstrekt niet was voorbereid. Het oude brein kon alleen maar verder doen wat het gedurende miljoenen jaren al gedaan had, namelijk reageren zoals het altijd had gedaan: hier en nu. Het oude brein was immers helemaal niet uitgerust om een onderscheid te kunnen maken tussen het beeld van een aanstormende mammoet in de omgeving en het beeld van een aanstormende mammoet in de ingebeelde, virtuele binnenwereld. Daardoor wordt de bovenbuur, de interne omgeving voor het oude brein de meest ‘echte’ realiteit die de emoties en het gedrag zal bepalen.¹⁰ De meeste emoties die wij ervaren zijn dan ook géén primaire *overlevingsemoties* als gevolg van een externe dreiging, maar *cognitieve emoties* als gevolg van een voorstelling in de interne ruimte. Voor het oude brein is de voorstelling van een dreigende scheiding of een nakend faillissement even bedreigend als een aanstormende mammoet. Het oude brein reageert altijd hier en nu en kan niets met abstracte concepten als ‘elders’, ‘verleden’ of ‘toekomst’. Het oude brein is als een kind waaraan men zegt dat ‘het geen pijn zal doen’. Wat het kind hoort is: ‘Opgepast! Pijn! Hier en nu!’

Door zijn nieuwere brein is de mens in staat tot *soepele samenwerking* in veel grotere groepen dan in de natuur mogelijk was. Dieren vertonen alleen samenwerkingsgedrag met individuen die zij 'kennen' en 'herkennen' omdat ze ermee zijn opgegroeid. De mens kan echter verhalen en narratieven¹¹ bedenken waarin grote groepen mensen kunnen gaan geloven en waardoor ze zich verbonden kunnen voelen (bv. religieuze of maatschappelijke projecten), zodat een groot samenwerkingsverband (cultuur) mogelijk wordt. De historicus Yuval Noah Harari (°1976) schrijft in *Homo Sapiens*: 'De *cognitieve revolutie*, dat is het vermogen om met woorden een *imaginaire realiteit* te creëren en te geloven, stelde de mens in staat zijn gedrag zeer snel te veranderen en aan te passen. Mensen met dezelfde genetische basis kunnen, zelfs onder vergelijkbare omstandigheden, heel verschillende imaginaire realiteiten creëren. Individuen, families en groepen kunnen in grotere verbanden samenwerken door een *mythische verbondenheid* (gemeenschappelijke mythen, narratieven, imaginaire orde).'¹² De mens kan samenwerken met mensen die hij nooit ontmoet heeft en mogelijk ook nooit zal ontmoeten, maar waarmee hij zich toch 'verbonden' kan voelen door een gemeenschappelijk verhaal. Zo werkten duizenden mensen aan het Apollo-project dat een mens op de maan heeft gebracht. Dat is één van de sleutels van het succes van de mens als soort. Naast deze mogelijkheid om samen te werken en geweld te bedwingen, kan de interne samenhang in de groep echter ook versterkt worden door verhalen die 'de ander', 'de vreemde', 'de ongelovige' beschrijven als een vijand bezield met duivelse bedoelingen, die bijgevolg bestreden en vernietigd moet worden. Daardoor is de mens niet alleen de meest succesvolle, maar ook de meest gewelddadige soort geworden.

De mens wordt een eerste maal geboren als biologisch wezen en een tweede maal als mens door het vermogen tot denken en tot het creëren van en geloven in verhalen en narratieven. Daardoor

is de mens in een soort evolutionaire katapult gestapt die hem in vergelijking met de andere dieren ver vooruit heeft geschoten. De Franse filosoof *Jean d'Ormesson* (1925-2017) schrijft in *Comme un chant d'espérance*: 'Het ontstaan van het denken is zeer zeker de belangrijkste gebeurtenis in de geschiedenis van het universum sinds het uit het niets is ontstaan. Men mag zeggen dat de wereld voor de tweede maal geschapen werd.'¹³ Daardoor is er voor de mens voortaan ook *geen natuurlijke levenswijze* meer. Er zijn alleen nog culturele mogelijkheden en de mens heeft altijd te maken met twee realiteiten: de fysieke en de imaginaire. Er is geen uitweg uit de imaginaire orde!

De beroemde allegorie van de *grot van Plato* (zie p. xxx) krijgt hier dan ook zijn volle betekenis. De mens is immers als opgesloten in zijn belevingswereld die als een grot is waarin op de wanden projecties te zien zijn, die ten dele afkomstig zijn uit de buitenwereld, maar die vaak afkomstig zijn uit de voorstellingsruimte van de bovenbuur. De mens leeft mentaal in een bubble, in een virtuele ruimte. Dat verklaart vele van de later te bespreken toestanden van onwelzijn.

Door al die unieke mogelijkheden en vaardigheden heeft de mens een cultuur gecreëerd waardoor op lange termijn echter niet alleen zijn eigen overleving, maar ook die van andere vormen van leven en dat van de planeet, in het gedrang kunnen komen. Steeds meer mensen gaan verontrustende verschijnselen vertonen zoals de vele beschavingsproblemen, niet alleen van lichamelijke aard als cardiovasculaire aandoeningen, diabetes of obesitas, maar van psychische aard als burn-out, verslaving, depressie en zelfdoding. Het gebruik van het nieuwe, cognitieve brein blijft inderdaad moeilijk en hoewel de mens in bepaalde gevallen inderdaad in staat blijkt tot uitzonderlijke vormen van redelijkheid en samenwerking, laten de archaïsche, egocentrische, biologische impulsen van het oude brein

zich in vele omstandigheden toch nog duidelijk gelden. De mens is in de evolutie immers niet geselecteerd om in overvloed en gemakkelijkerheid te leven of om hogere waarden als geluk en waarheid na te streven, maar om in moeilijke en uitdagende omstandigheden te overleven en zich voort te planten. Mensen blijken de huidige omstandigheden met een overvloed van tijd, aandacht, macht, geld en comfort vaak dan ook maar moeilijk aan te kunnen. Hun geest wordt er onrustig door en ze regresseren helaas al te vaak tot archaïsch gedrag gekenmerkt door angst of arrogantie en dominantie. Ook in een toestand van stress wordt vaak overgeschakeld op de beproefde, snelle strategieën van het oude brein. Stress wordt immers als een gevaar voor de overleving geïnterpreteerd waarbij geen tijd verspild kan worden aan de genuanceerde meer langzame denkprocessen van het nieuwe brein. De mens lijkt vaak op een zelfrijdende auto, uitgerust met een brein, een automatisch systeem, dat evolutionair perfect uitgerust is om de mens in leven te houden en ter bestemming te brengen, maar dat er niet op gericht is de mens ook een aangename rit te bezorgen. De mens kan zich redelijk gedragen, maar hij is niet redelijk *van nature*.

***De mens kan zich redelijk gedragen,
maar hij gedraagt zich niet redelijk van nature.***

» *Een dynamisch evenwicht*

*Daniel Kahneman*¹⁴ gebruikt de neutralere termen 'systeem 1' en 'systeem 2' voor respectievelijk het oude en het nieuwe brein. Beide systemen verwerken informatie en 'denken' dus, als denken gedefinieerd wordt als informatieverwerking. *Systeem 1* werkt als een soort beschermend immuunsysteem. Het scant, evalueert en interpreteert voortdurend de omgeving op tekenen van mogelijk gevaar

en onheil, maar ook op onverwachte mogelijkheden. Daarbij worden ook voortdurend voorspellingen gemaakt op basis van vroegere ervaringen, wat bijvoorbeeld tot fobische reacties kan leiden. Vandaar dat de aandacht voortdurend, op willekeurige wijze heen en weer schiet tussen verleden, toekomst en heden, als een dier dat voortdurend zijn territorium verkent om zowel vijanden als prooien op te sporen.¹⁵ Systeem 1 doet dat buitengewoon snel en onvermoeibaar en kan niet worden uitgeschakeld. U kunt systeem 1 ervaren als u merkt dat u bijvoorbeeld niet kunt beletten dat u de woorden begrijpt die u leest of die tegen u gesproken worden. Systeem 1 werkt echter onbewust en deelt het resultaat van zijn informatieverwerking mee in de vorm van impulsen, neigingen en gewaarwordingen (gevoelens) die ons aanzetten tot bepaalde gedragingen. Ook emoties zijn dus een vorm van denken en (voor) oordelen en zijn beslist *niet irrationeel* maar hebben hun eigen rationaliteit die gericht is op overleving en voortplanting. Emoties gaan gepaard met lichamelijke gewaarwordingen die ‘gevoelens’ worden genoemd, net zoals pijn, kou, of honger lichamelijke gewaarwordingen of gevoelens zijn. Emoties kunnen ook louter talig en cognitief zijn, zonder enige lichamelijke gewaarwording, bijvoorbeeld bij wrok. Emoties zijn de motor van onze gedragingen en sturen ons het grootste gedeelte van de tijd.

**Ook emoties zijn een vorm van denken.
Emoties zijn niet irrationeel, maar hebben hun eigen rationaliteit.**

In complexe situaties waarbij het automatische systeem 1 zich geen raad weet (bijvoorbeeld in een plotse onverwachte situatie, een moreel dilemma of een existentiële vraag) wordt de bovenbuur, het nieuwere *systeem 2* ter hulp geroepen. Systeem 2 is veel langzamer, maar is bewust. Het is ook vermoeibaar en zelfs uitschakelbaar. U

kunt systeem 1 ervaren als u merkt dat u niet kunt beletten dat u de woorden begrijpt die u nu leest (systeem 1). U kunt systeem 2 ervaren als u merkt dat u wel kunt weigeren er verder over na te denken, omdat u bijvoorbeeld te moe bent of gewoon geen zin hebt. *Kahneman* geeft zelf het voorbeeld van de berekening 17×24 . U kunt niet beletten dat u de symbolen herkent, u kunt ook niet beletten dat u ‘weet’ dat u die berekening zou kunnen maken, maar u kunt wel beslissen het niet te doen omdat u geen zin hebt in zoiets ‘vermoeiends’. Systeem 2 is wat men doorgaans ‘denken’ noemt. Men is zich immers niet bewust is van het niet-bewuste ‘denken’ van systeem 1 en mensen denken dus vaak - ten onrechte - dat emoties iets anders zijn dan denken. Ook dieren ‘denken’, maar alleen de mens is zich bewust van zijn denken, dat wil zeggen dat hij kan denken over zijn denken. Bewustzijn is dus een soort meta-denken.

Beide systemen zijn ook duidelijk te merken in de beroemde *marshmallow-test* die door *Walter Mischel* in de jaren 1960 werd ontwikkeld.¹⁶ Een kind krijgt een marshmallow (‘spekje’) aangeboden en mag kiezen om dit onmiddellijk op te eten of even geduld te oefenen en er dan twee te krijgen. Kinderen blijken daartoe in staat te zijn vanaf de leeftijd van ca 4 jaar. Verder onderzoek laat zien dat de vaardigheid om de onmiddellijke behoeftebevrediging (systeem 1) uit te stellen, cruciaal is voor een succesvol en plezierig leven. Zelfbeheersing (een functie van systeem 2) is niet alleen voorspellend voor goede schoolprestaties en sociaal functioneren, het helpt ook bij alledaagse uitdagingen zoals het omgaan met stress of pijnlijke emoties, op gewicht blijven, stoppen met roken, liefdesverdriet en pensioenplanning. Het leven stelt ons voortdurend voor dergelijke keuzes waarbij we telkens het kind in ons (systeem 1) of de volwassene (systeem 2) kunnen laten overwegen.

In het brein is er dus een *dynamisch evenwicht* tussen beide systemen, tussen de continue alertheid van systeem 1 en de cognitieve vermogens van systeem 2. Systeem 1 kan gewoon niet anders dan voortdurend, 24/7, alert te zijn. Dat is zijn functie. In bepaalde gevallen kan systeem 1 evenwel het hele brein ‘kapen’. Zoals gezegd heeft de mens een cultuur gecreëerd, een kunstmatige omgeving met een overvloed aan prikkels, waarop zijn brein, meer bepaald systeem 1, niet is voorzien. Het reageert evenzeer op het piepje van een binnenkomend bericht op onze smartphone als op het geritsel van een roofdier in het struikgewas. Systeem 1 wordt bovendien ook voortdurend geprikkeld door beelden en verhalen in de imaginaire ruimte, wat oorzaak kan zijn van de ervaring van *stress*. Stress is gunstig om snel en passend, zonder tussenkomst van het langzame systeem 2, op de omgeving te kunnen reageren. Systeem 2 wordt op dat moment dan ook in *stand-by* gezet. Zoals de meeste dieren kan de mens zonder probleem omgaan met natuurlijke, kortdurende stress zoals die in de natuur voorkomt, maar niet met de langdurige cognitieve stress waarmee de mens in de moderne wereld te maken kan hebben en waarvan hij vaak zelf de bron is. (zie p. xx) Chronische stress leidt niet alleen tot onwelzijn maar uiteindelijk ook tot uitputting van de stress-reflex. Dat is de *burn-out*. Traumatische ervaringen kunnen tot een verkramping van systeem 1 leiden met als gevolg fobische reacties en een permanente toestand van stress. Dat zijn de posttraumatische stressreacties.

» **Bewuster omgaan met het brein**

Inzicht in de tweeledige structuur van het brein maakt duidelijk dat er *twee mogelijke benaderingen* zijn om het brein en de onmiddellijke ervaring te beïnvloeden. Enerzijds kan het brein tot bedaren worden gebracht door het creëren van rust in het lichaam en in de omgeving zodat het immer waakzame *systeem 1* gaat geloven dat er

geen dreiging meer is. Dat is mogelijk door een bewuste actieve ontspanning van de spieren en het bewust vertragen van de ademhaling, vooral de uitademing die het parasympathisch zenuwstelsel stimuleert. Dat gebeurt bij praktijken als meditatie, mindfulness, tai chi of yoga, maar ook bij meer gewone activiteiten als wandelen in de natuur. Door het lichaam doelbewust in een toestand van rust en ontspanning te brengen, geeft het lichaam aan systeem 1 als het ware een nonverbale boodschap van vrede en ontspanning. Ook lichamelijke contact in de vorm van aanraking, streling of omhelzing van mensen of zelfs van dieren, heeft een onmiddellijk rustgevend effect.

Anderzijds kan *systeem 2* actief gestimuleerd worden, bijvoorbeeld door het bewust waarnemen en benoemen van de aanwezige emoties. Het verbinden van een naam aan een emotie is immers een functie van het talige systeem 2. Door het stimuleren van systeem 2 gaat er tijdelijk minder aandacht naar het ervaren van die emotie. Dat gebeurt ook bij het beoefenen van praktijken als zen of mindfulness. Door bewust de houding van waarnemer aan te nemen zonder te oordelen, wordt een interne ruimte van sereniteit gecreëerd, een omgeving van stilte en rust, en wordt tevens systeem 2 gestimuleerd. Elke vorm van bewustwording is immers een vorm van ‘denken’ en vereist de tussenkomst van systeem 2. Opmerkelijk genoeg stimuleert bewustwording van het lichaam of van de emoties dus de cognitieve functies van systeem 2 waardoor het evenwicht in het brein verschuift en de continue alertheid van systeem 1 afneemt. (zie verder p. xxx)

Men kan dus leren actief in te spelen op dit evenwicht. Om een aangename, gewenste ervaring vast te houden en er ‘in te blijven’, moet men vermijden erover te denken of te spreken. Als men anderzijds uit een onaangename of ongewenste ervaring wil komen, bijvoorbeeld omdat het een pijnlijke herinnering aan een trauma-

tisch gebeuren is, is het nuttig de ervaring onder woorden te brengen en tot een verhaal te maken. Daarbij moet zo mogelijk een verhaal gemaakt worden dat rust en sereniteit brengt, niet een verhaal dat op zich een pijnlijke en traumatiserende ervaring onderhoud.

De vaak genoemde maar ogenschijnlijke tegenstelling tussen rede en emotie, is dan ook terug te voeren op de aanwezigheid van twee vormen van denken, twee soorten van gedachten of oordelen in dezelfde persoon. Er is het snelle, onbewuste denken en het langzame, meer doordachte denken. Emoties kunnen een weg tot bewustwording zijn omdat zij verwijzen naar onderliggende gedachten en denkpatronen, want waar een gevoel is, moet een gedachte zijn geweest waar dat gevoel een reactie op is. Als er rook is, moet er een vuur zijn. Er zijn dan ook geen irrationele emoties, maar wel irrationele gedachten. *Marcus Aurelius* zei: 'Laat het oordeel 'ik ben beledigd' vallen en de belediging is verdwenen' en daarmee ook de 'gekwetstheid'.

TERZIJD E 1: OVER DUALITEITEN¹⁷

De mens is dus een buitengewoon complex wezen. Enerzijds is hij, in de mate dat hij ook een materiële, lichamelijke dimensie heeft, zelf ook een objectieve werkelijkheid die door de wetenschap onderzocht kan worden, anderzijds is er de dimensie van de talige, subjectieve beleavingswereld van de betekenissen die aan wetenschappelijk onderzoek ontsnapt. Hij is zowel aap als mens, zowel natuur als cultuur. Wie wil, kan er het eeuwenoude Yin en Yang verhaal in zien.¹⁸ In het verleden werd er vaak een normatief verhaal van gemaakt, alsof het lichaam en de emoties slecht en de rede en de ziel goed zouden zijn. Tegenwoordig wordt het door sommigen dan weer omgekeerd voorgesteld. Voor de wetenschap is het lichaam in ieder geval 'echt' en is de ziel 'alleen maar inbeelding'.

Deze voorstelling van de dubbele aard van de mens vertoont een opmerkelijke analogie met de huidige opvattingen over de materie. Ook over de materie zijn we immers nog steeds aangewezen op twee beschrijvingen, twee verhalen, twee theorieën¹⁹: enerzijds de *relativiteitstheorie* en anderzijds de *kwantumfysica*. De eerste beschrijft de macroscopische wereld van de zwaartekracht. De tweede beschrijft de wereld van de elementaire deeltjes. Beide verhalen vertonen een grote interne coherentie en hebben een grote verklarende kracht. Zij zijn dan ook buitengewoon bruikbaar gebleken en hebben voor talloze wetenschappelijke en technologische doorbraken gezorgd.

Toch is deze situatie *intellectueel onbevredigend* omdat beide theorieën onderling incompatibel zijn. Ze zijn onverenigbaar. Ze kunnen niet allebei waar zijn. We gaan er immers vanuit dat er maar één realiteit kan zijn. Ook bij het begin van het heelal, bij de *Big Bang*, was er maar één realiteit en moet alles dus één zijn geweest. Onze verhalen kunnen dus niet allebei waar zijn. Het zijn eerder opvattingen, verhalen, een soort gedichten, haiku's over een realiteit die even ongrijpbaar blijkt als de steeds terugwijkende horizon. Het is alsof we mensen een spel zien spelen dat we niet kennen. De zetten lijken chaotisch en onbegrijpelijk. Pas als we de regels van het spel doorhebben, wordt het patroon plots duidelijk en begrijpelijk. Vooralsnog beschikken wij echter niet over adequate begrippen om de werkelijkheid te denken en te beschrijven. Fysici als *Stephen Hawking* (1942-2018) zochten en zoeken dan ook nog steeds naar een zogenaamde Unificatietheorie, een Theorie van Alles.

Deze *dualiteit* in het denken over de materiële werkelijkheid wordt op merkwaardige wijze weerspiegeld in de dualiteit in het denken over de mens. Ook over de mens hebben wij immers altijd twee verhalen: een materieel, biologisch, *wetenschappelijk verhaal*, en een geestelijk, spiritueel, *existentieel verhaal*. Het wetenschappelijke verhaal is gericht op causaal verklaren, het existentiële op betekenis en beleving. Het wetenschappelijke verhaal gaat over de aarde die rond haar as draait, het existentiële verhaal gaat over

onze 'beleving' dat de zon opgaat en ondergaat. Concreet kunnen we de realiteit en dus ook de mens als wetenschapper of als dichter bekijken.²⁰ In beide gevallen hanteren we een andere theorie, een andere zienswijze, en zullen we dus ook iets anders 'zien'. Er is geen probleem met de werkelijkheid, er kan alleen een probleem zijn met onze beschrijving van de werkelijkheid. Als we anders naar de dingen kijken, is het alsof we naar andere dingen kijken.

***Als we anders naar de dingen kijken
veranderen de dingen waar we naar kijken.***

WAYNE DYER

Toch is ook de mens een *ondeelbare realiteit* en hebben we ook maar *één enkele ervaring*. Maar zodra we die ervaring nader willen onderzoeken of er iets over willen meedelen, komen we in de *conceptuele dualiteit* omdat we noodgedwongen één van beide begrippenkaders moeten gebruiken: het wetenschappelijke begrippenkader van de neurofysiologie en de neurotransmitters of het existentiële begrippenkader van de voorstellingen en de subjectieve ervaring. Dat leidt tot respectievelijk een verhaal over neurotransmitters en receptoren of een verhaal over taal, intenties en verlangens. Net als voor de natuur, beschikken wij voor de mens vooralsnog niet over adequate begrippen om op een niet-duale manier te denken en moeten we ons behelpen met formuleringen als 'de invloed van het lichaam op de geest' of 'de invloed van de geest op het lichaam'. In werkelijkheid weten we niet eens hoe we ons 'het lichaam' of 'de geest' zouden moeten voorstellen, net zoals de fysica niet eens weet hoe men zich de materiële werkelijkheid eigenlijk kan voorstellen. De historicus *Yuval Noah Harari* (°1976) schrijft dan ook dat wetenschap vooral leidde tot de ontdekking van de onwetendheid, in tegenstelling tot de alwetendheid van een religieus geloof.²¹

De *wetenschap* zoekt uiteraard ook de existentiële realiteit van de mens te verklaren en suggereert, zoals verder nog zal worden besproken, dat deze het gevolg is van objectief waarneembare en meetbare verschijnselen. Het is onmiskenbaar zo dat subjectieve belevingen en gedragingen van de mens altijd gepaard gaan met neurofysiologische verschijnselen. Dat geldt zowel voor gemoedstoestanden als voor tennissen, vioolspelen of tangodansen. Maar het is niet duidelijk in welke richting de causaliteit moet worden gezocht. Met andere woorden, het is niet duidelijk wat oorzaak en gevolg is. Een correlatie is immers nog geen causaliteit. Toch is dit het uitgangspunt van de *biologische psychiatrie*, die poogt menselijk gedrag te begrijpen en zelfs te voorspellen op grond van wetenschappelijk vast te stellen neurofysiologische gegevens. Dat is ook de basis om bepaalde ongewenste ervaringen en gedragingen als angst, depressie of verslaving als ziekten te beschouwen en met geneesmiddelen te 'behandelen'. (zie verder p. xx)

TERZIJDJE 2: DE PLASTICITEIT VAN DE HERSENEN²²

Een betrekkelijk recente neurologische ontwikkeling is de ontdekking van de *plasticiteit* van de hersenen. Zo blijkt dat van de ca. 100 miljard (10¹¹) neuronen die bij de geboorte aanwezig zijn, slechts ca. 10% geconnecteerd is. Op volwassen leeftijd zal elk neuron verbinding maken met ruim 10.000 neuronen (10⁴) zodat er in totaal 1 miljoen miljard (10¹⁵) verbindingen of synapsen zullen zijn, waarvan ca. 90% na de geboorte werd gevormd.²³ Zo is bekend dat het zicht van een baby zeer beperkt is en pas rond de leeftijd van 5 jaar vergelijkbaar is met dat van een volwassene. Daarbij is de stimulatie van het oog door de omgeving essentieel. Bij kinderen met vroegtijdig cataract verloopt deze ontwikkeling dan ook zeer onvolledig. Het is ook bekend dat verwaarloosde kinderen in Roemeense weeshuizen een grote mentale achterstand bleken te vertonen. Het blijkt dus dat de bijdrage van de natuur en van de cultuur onmogelijk te onderscheiden zijn. Zo bestaat in gevallen van ernstige, on-

behandelbare epilepsie bij kinderen de enige tot dusver gekende behandeling uit het wegnemen van een hersenhemisfeer. Deze kinderen ontwikkelen zich meestal nochtans tot normaal functionerende volwassenen. Ook dit toont de enorme plasticiteit van het brein. Ook de hersenen van taxichauffeurs, maar ook van bv. pianisten en wiskundigen, vertonen typische kenmerken, wat aantoont dat de neuronale plasticiteit tot op hoge leeftijd behouden blijft. In Frankrijk werd bij toeval een geval ontdekt van een volwassene die als kind met een hydrocefalie (waterhoofd) geboren was en die als volwassene slechts een dunne laag hersenweefsel rond een enorme vochtophoping bleek te bezitten. Toch functioneerde deze persoon volkomen normaal, wat aantoont dat de anatomie van de hersenen (zichtbaar met bv. NMR) niets zegt over de functionaliteit (zichtbaar met bv. fNMR). De oorsprong van bepaalde functionele bijzonderheden of problemen kan dus ook niet zonder meer tot de structuur van de hersenen worden herleid. De vaardigheid tot tango-dansen kan niet op een hersenscan (NMR of fNMR) worden beoordeeld en dat geldt bij uitbreiding ook voor levenskunst. Ook de aantoonbare verschillen tussen mannen en vrouwen, zeggen niets over de oorsprong (natuur? cultuur?) van deze verschillen. De ideologie van het biologisch determinisme wordt bijgevolg door recent onderzoek niet bevestigd. Vrijheid is gefundeerd in bewustzijn, in de mogelijkheid om de aandacht te richten en mogelijke scenario's te onderzoeken.

HET EXISTENTIËLE VERHAAL

Een bijdrage aan de discussie over psychologie als wetenschap werd gepubliceerd in het vakblad *Nature Human Behaviour* door *Michael Muthukrishna*, psycholoog aan de London School of Economics, en *Joseph Henrich*, antropoloog aan Harvard University in de VS.²⁴ Het probleem, zo stellen deze auteurs, is dat de psychologie een fundamentele theorie mist, die niet alleen verklaringen achteraf geeft, maar ook voorspellingen kan doen die getoetst

kunnen worden zoals in de natuurwetenschappen. ‘Als we zonder theorie blijven werken, komen we niet verder dan het voorspellen van de toekomst op basis van de resultaten in het verleden. Dat is hetzelfde als de positie van een planeet voorspellen op basis van zijn vorige posities. Wat we nodig hebben is iets als een mechanica van de hemellichamen waarmee toekomstige planeetposities precies kunnen worden uitgerekend.’ Een dergelijke theorie is er tot dusver niet. Psychologie is vooralsnog essentieel een descriptieve discipline die op basis van statistisch onderzoek wel kan zeggen wat een meerderheid van de mensen zal doen, maar die niet kan voorspellen wat een bepaald individu zal doen. Dat is eerder een begin van wetenschap, een protowetenschap, dan een echte wetenschap.²⁵ Zo werd ‘wetenschappelijk’ vastgesteld dat mannen groter zijn dan vrouwen. Toch betekent dat niet dat alle mannen groter zijn dan alle vrouwen en er zijn heel wat vrouwen die groter zijn dan vele mannen. De wetenschap kan dus niets zeggen over de grootte van een bepaald individu. Zo kan wetenschappelijke informatie, hoe buitengewoon interessant en boeiend ook, niets zeggen over de individuele subjectieve ervaringswereld.

Wie wil leren tangodansen, is dan ook niet geholpen met een wetenschappelijke uiteenzetting over de spieren en de gewrichten. Net zo heeft wie levenskunst wil leren, geen boodschap aan een wetenschappelijke uiteenzetting over biologie of neurologie, maar wel aan een *existentieel verhaal* en een reflectie over subjectieve betekenissen en waarden. Een existentieel verhaal gaat, in tegenstelling tot een wetenschappelijk verhaal, niet over het brein maar over de *geest* of de ziel. Het brein bevindt zich in onze schedeldoos, de geest kan zich overal bevinden. Wij ervaren niet ons brein, wij ervaren onze geest. De relatie tussen beide is moeilijk in te zien zolang men blijft denken in de gebruikelijke termen van entiteiten die elkaar beïnvloeden of die iets aan elkaar doen. De moeilijkheid verdwijnt zodra men inziet dat de geest géén ding is, géén orgaan,

géén ‘iets’ dat men causaal-wetenschappelijk zou kunnen begrijpen, maar een gebeuren, een momentane ervaring die men alleen kan ‘vatten’ op de manier zoals men een gedicht of een symfonie kan ‘vatten’ omdat men er wordt door aangesproken. Het gaat niet om verklaren in termen van causaliteit, maar om begrijpen in de zin van betekenisgeving. De geest is geen ding, maar is de ervaring van de activiteit van het brein, zoals een dans géén ding is, maar de ervaring van de activiteit van de spieren. Zoals men met dezelfde spieren vele dansen kan dansen, kan men met hetzelfde brein vele talen spreken en vele geesten ervaren.

Dit inzicht ordent het onderzoeksperspectief. Uiteraard kan er zonder spieren geen sprake zijn van een dans. Zo kan er ook zonder brein geen sprake zijn van een geest. Maar gezonde spieren volstaan niet om ook een groot danser te zijn, net zoals een goed werkend brein niet volstaat voor een grote geest of een geslaagde dans met het leven. Wie niet goed kan dansen, kan altijd denken dat het waarschijnlijk om een probleem van de spieren gaat. In de meeste gevallen zal dat nochtans niet het geval zijn. Zo kan ook iemand die er niet in slaagt elegant met het leven om te gaan, denken dat er een probleem met het brein moet zijn. Dat kan zelfs door professionelen gesuggereerd worden door de concepten ‘onevenwicht’ of ‘een ontbrekend stofje’. Dat is zeker niet onmogelijk, maar in de meeste gevallen zal dat toch niet zo zijn.

Een existentieel verhaal gaat niet over feiten, maar over *betekenissen en waarden*. Mensen, objecten, handelingen, plaatsen en tijden zijn niet alleen wat zij objectief zijn, maar hebben ook een *subjectieve betekenis*, dat is een betekenis ‘voor mij’. De gezinswoning is een bijzondere plaats en rouwen is een bijzondere activiteit met een bijzondere betekenis. De Berlijnse muur of de Romeinse ruïnes zijn geen hopen stenen maar bijzondere ‘historische plaatsen’. Dat is de leefwereld. De mens is niet alleen een rationeel wezen, zoals

Aristoteles stelde, maar een wezen van betekenissen en verhalen, van mythen en riten.²⁶ De mens is een *symbolisch dier*. Hij leeft veel méér in en met de imaginaire leefwereld dan met de objectieve realiteit. Wij leven niet met de realiteit, wij leven met onze *voorstelling* van de realiteit en met de bijbehorende betekenissen, intenties, angsten en verwachtingen. Wij leven niet met een partner, wij leven met onze *voorstelling* van die partner. Wij leven zelfs niet met onszelf, maar met een bepaalde *voorstelling* van onszelf die we *identiteit* noemen. Het zijn de voorstellingen, verhalen en betekenissen die onze reacties en emoties bepalen.

***Wat wij ervaren is in werkelijkheid onze geestestoestand
naar buiten geprojecteerd op een scherm genaamd 'de wereld'.
Het ego projecteert films van angst, conflict en oorlog.
Liefde projecteert films die verenigen en verbinden.***

GERALD G. JAMPOLSKY

» *Het brein als voorstellingsmachine*

De mens kan zich de wereld niet alleen voorstellen zoals hij denkt dat ze is (de feitelijke uitspraken van de wetenschap), maar ook zoals ze volgens hem *zou moeten zijn*. Hij kan daarbij allerlei normatieve oordelen en waarden formuleren en verwachtingen koesteren. Kinderen hebben de intuïtieve verwachting dat alles om hen draait en dat de wereld er zal voor zorgen dat ze alles krijgen wat ze wensen. Ook de mensheid heeft lang het idee gehad dat de aarde en met name de mens in het centrum van het heelal stond en dat alles daaromheen draaide.

De *waarneming* van een bepaald fenomeen is dan ook geen synoniem van *objectieve kennis van de aard* van dat fenomeen. Een stok

in het water kan gebroken lijken hoewel hij perfect recht is en een blad aan een boom kan de kop van een slang blijken te zijn. Een tafel kan solide lijken, hoewel de wetenschap weet dat zij uit moleculen bestaat die overwegend leeg zijn. Betrouwbare kennis van de werkelijkheid kan dan ook alleen maar verkregen worden door een kritisch onderzoek van de waarneming en door het samenbrengen van een groot aantal waarnemingen en ervaringen in goed opgezette studies. Wetenschap is geen dogmatisch systeem maar een methode om degelijke, objectieve kennis te verkrijgen. Wetenschap kan zich evenwel niet uitspreken over de particuliere, subjectieve betekenis van een gebeurtenis. Vele mensen met de ervaring van een levensgebeurtenis (verslaving, depressie, burn-out, relatiebreuk, overlijden van een naastbestaande) denken daarmee ook objectieve kennis over de aard van die gebeurtenis zelf te hebben verworven. Zij noemen zich 'ervaringsdeskundige' en zijn vaak van mening dat anderen terzake geen adequate kennis kunnen hebben. Hun 'deskundigheid' slaat evenwel alleen op de eigen ervaring op een bepaald moment en zegt niets over de ervaring van anderen. De betekenissen van anderen kunnen als dusdanig nooit 'begrepen' worden, zij kunnen alleen aanvaard worden. Dat is de menselijke logica van mededogen en liefde.

» *Zelfbewustzijn en het 'ik'*

Vanaf een bepaald niveau van *organisatie* en *complexiteit* van de hersenen lijkt de ervaring van zelfbewustzijn mogelijk te worden, dat is de mogelijkheid om zichzelf en het eigen denken te observeren. Zelfbewustzijn kan dus, zoals taal, beschouwd worden als een *emergente eigenschap* die niet begrepen kan worden uit de eigenschappen van de samenstellende bestanddelen, net zoals een schilderij niet begrepen kan worden uit de eigenschappen van de verf of een symfonie uit de eigenschappen van de noten in de partituur. Zelfbewustzijn is een volstrekt nieuw en wonderlijk verschijnsel in de

evolutie van het leven en is nog steeds één van de grote onbekenden in de menselijke kennis.²⁷ Wij verbazen er ons alleen maar niet over omdat we het zo gewend zijn en zo gewoon zijn gaan vinden. Zelfbewustzijn is immers de dagelijkse ‘ervaring’ dat onze handelingen lijken uit te gaan van een denkbeeldig personage in ons dat ‘ik’ wordt genoemd en dat een zekere ‘wil’ heeft. Ook van medemensen nemen wij zonder meer aan dat zij over een vergelijkbaar zelfbewustzijn met een ‘ik’ en een ‘wil’ beschikken, zonder daar evenwel bewijzen voor te hebben. Zelfs verschijnselen en gewaarwordingen in het lichaam worden toegeschreven aan ‘hét lichaam’ alsof ook dat een soort persoon zou zijn met een eigen bewustzijn, eigen intenties en een eigen wil.

Hetzelfde intuïtieve denken verklaart ook dat complexe verschijnselen in de natuur als vulkaanuitbarstingen of aardbevingen vroeger aan de ‘wil’ van goden of hogere machten werden toegeschreven en dat wij een haast onweerstaanbare neiging hebben om aan bepaalde min of meer complexe apparaten een soort zelfbewustzijn en zelfs een eigen wil toe te schrijven. Zo zeggen wij dat een computer niet ‘wil’ printen of dat een auto niet ‘wil’ starten. Ook aan dieren schrijven wij gemakkelijk menselijke emoties of intenties toe. Dat zijn voorbeelden van *antropomorfisme*, zoals een kind dat zegt dat de tafel hem pijn heeft gedaan of volwassenen zeggen dat jonge kinderen hen ‘willen uitdagen’. Dat laatste is dan een vorm van *adultomorfisme*.

Zelfbewustzijn is geen ding, geen ‘iets’²⁸, geen vaste, onveranderlijke entiteit met een bepaalde lokalisatie in het brein, maar een veranderlijk en dynamisch gebeuren, een proces dat zowel in de loop van de menselijke evolutie als in de loop van een mensenleven op een bepaald moment is ontstaan. Op hersenscans is te zien dat, als in bepaalde omstandigheden voldoende zones van de hersenen

geactiveerd worden, waaronder de taalzones, de ervaring van *zelfbewustzijn* ontstaat. Het bewustzijn *integreert* inderdaad de gegevens afkomstig van de verschillende zintuigen en van het voorstellingsvermogen in één enkel verhaal en in één enkele *ervaring* die onze aandacht in beslag neemt als in een intern theater.

Het is echter ook mogelijk de aandacht *bewust te richten* op beelden uit de omgeving waarmee via de zintuigen een permanente interactie plaatsvindt, of op lichamelijke gewaarwordingen. Er is inderdaad een soort permanente ‘conversatie’ met het lichaam dat zich uit (‘spreekt’) in gewaarwordingen, gevoelens, neigingen en gedragspatronen. Dat is het zogenaamde ‘luisteren naar het lichaam’, vergelijkbaar met het luisteren naar de natuur. De aandacht kan ook op het nieuwere brein gericht worden, dat ‘spreekt’ in herinneringen, beelden en gedachten. Vele waarnemingen en informatieverwerkingsprocessen zullen echter de drempel tot het bewustzijn niet overschrijden, maar door automatisch verlopende routines afgehandeld worden, meestal zonder problemen. Het bewustzijn, de aandacht wordt pas actief bij plotse, onverwachte gebeurtenissen waarbij men als het ware wakker schiet.

Het zelfbewustzijn is een subtiel en altijd veranderlijk *gebeuren* op basis van een netwerk van gedachten, opvattingen en narratieven. Het is een verhalenvertellende instantie als een soort metastructuur, een soort tweede-orde-denken naast het intuïtieve eerste-orde-denken. Het is dus een proces, een *work in progress* en kan als dusdanig niet ‘gekwetst’, ‘gebroken’ of ‘beschadigd’ worden, net zoals een dans een gebeuren is en dus niet gekwetst of beschadigd kan worden. Men kan ook denken aan de vlam van een kaars. Ook dat is een proces dat niet beschadigd of gekwetst kan worden. De vlam kan wel gedoofd worden, maar ze kan ook telkens weer aangestoken worden en brandt dan weer even helder.

Wel kunnen onder invloed van bepaalde omstandigheden, ervaringen of contexten (on)gewenste of (on)productieve conclusies of narratieven min of meer vaste gewoonten worden die een min of meer blijvende verkleurende, beperkende of juist stimulerende visie op het leven in stand kunnen houden, net zoals verkeerd aangeleerde danspassen een hardnekkige gewoonte kunnen worden. Dergelijke automatische of onbewuste narratieven kunnen een zeer ingrijpende invloed hebben. Zo kunnen kinderen in de buurt van volwassenen en buiten het weten of de bedoeling van deze laatsten, beelden en gedachten over henzelf en over anderen opvangen, uiteraard zonder zich daarvan bewust te zijn. Voor een kind is het heel anders te horen dat het ‘even koppig is als zijn vader’ of dat het ‘een even grote doorzetter is als zijn vader’. Dat leidt tot een heel andere ‘identiteit’ en kan verklaren waarom bepaalde omstandigheden bij bepaalde personen tot een disempowerende visie en posttraumatische stress leiden en bij anderen tot een empowerende visie en posttraumatische groei.

» *Met welk ‘ik’ heb ik de eer?*

De hoger besproken structurele tweeledigheid van het menselijke brein komt ook tot uiting in de opmerkelijke ervaring van een dubbele persoonlijkheid, zoals blijkt uit merkwaardige uitspraken als:

‘Ik zou wel willen (bijvoorbeeld stoppen met roken) ... maar ik kan het niet.’
‘Ik weet wel dat mijn gedrag (bijvoorbeeld mijn fobie) zinloos is, maar het is sterker dan mezelf.’

‘Toen ik dat deed, was ik niet mezelf’ of ‘Ik ben op zoek naar mezelf.’
‘Ik moet nog aan mezelf werken.’

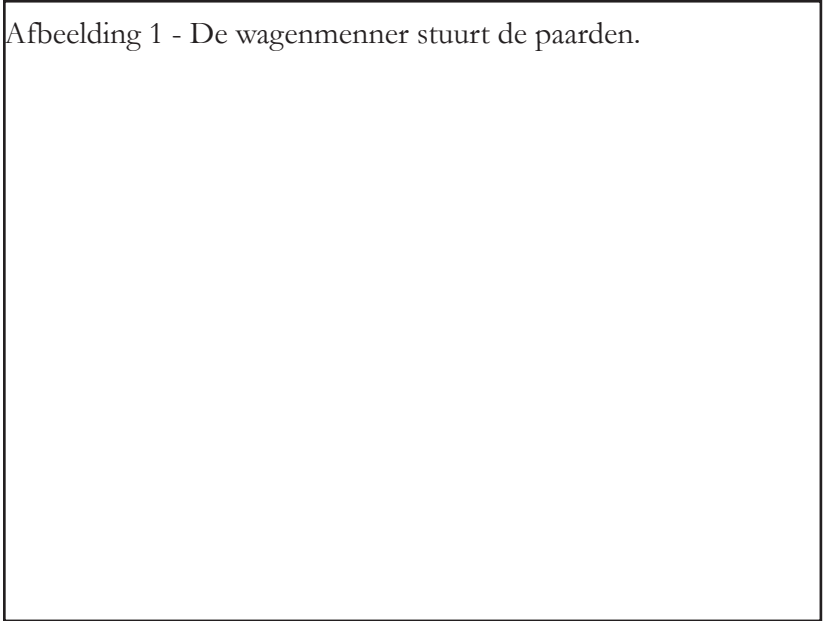
In deze voorbeelden lijken er duidelijk *twee verschillende ‘ik’-instanties* aan het woord te zijn, namelijk een ‘ik’ dat blijkbaar iets wil wat

door een ander 'ik' juist niet wordt gewild.²⁹ Op grond van de eerder gegeven beschrijving kan dit begrepen worden als het 'ik' van het oude brein en het 'ik' van het nieuwe brein. Soms wordt dit ook respectievelijk 'het kind' in ons en 'de volwassene' in ons genoemd. De volwassene in ons, het 'ik' van het nieuwe brein, 'weet wel' dat roken idioot is of dat een fobie onzin is, maar dat heeft geen noemenswaardige invloed op het kind in ons, het 'ik' van het oude brein. Het oude brein (systeem 1) begrijpt namelijk geen taal en is dus niet vatbaar voor talige rede, argumentatie of logica. Het nieuwe brein (systeem 2) kan dus wel redelijk inzien dat bepaalde gedragingen ongewenst of zelfs contraproductief zijn, maar dat zal het oude brein niet kunnen beletten die gedragspatronen (bijvoorbeeld addictieve lustbeleving of fobisch gedrag) toch onverstoort verder te zetten.³⁰ Het oude brein manifesteert zich immers niet alleen door gewaarwordingen, verlangens en gevoelens, maar in sommige gevallen ook door symptomen als fobisch gedrag, verslavingsgedrag of posttraumatisch probleemgedrag. In de volksmond zegt men dat het lichaam 'spreekt'. Bovendien is er nog een zelfbewustzijn dat op dit hele gebeuren kan toekijken.

De *dubbele aard* van de mens wordt treffend gevat in het onder meer door *Plato* beschreven beeld van de wagenmenner die zijn paarden probeert te sturen. (zie Afbeelding 1) De paarden stellen daarbij het oude brein voor, de wagenmenner het nieuwe brein. Een paard is uiteraard veel sterker dan een mens, maar een mens is potentieel veel slimmer. Hij kan zijn paard dan ook makkelijk om de tuin leiden door het allerlei (imaginaire) wortels voor te houden en het op die manier toch in de door hem gewenste richting te laten lopen. Plato wees er dan ook op dat paarden prachtige dieren zijn waar we veel plezier aan kunnen beleven. Maar, zo zei hij: 'er is één ding dat je niet moet doen en dat is je paarden laten beslissen waar je naartoe gaat.' Paarden zijn goede dienaren maar slechte meesters. Volgens *Jonathan Haidt* (°1963), moraalpsycholoog en hoogleraar

Ethisch Leiderschap aan de universiteit van New York, is het idee dat gevoelens een betrouwbare gids in het leven zijn, één van de grote dwalingen. (zie p. xxx) Het is ook opmerkelijk dat mensen die zelfs olifanten voor zich kunnen laten werken en in staat blijken enorme machines (vrachtwagens, treinen, enorme vliegtuigen, gigantische schepen) te besturen en daar zelfs plezier in vinden, in vele gevallen niet in staat blijken zichzelf, hun eigen interne paarden, te besturen en dat als ‘moeilijk’ bestempelen. Bepaalde problemen (depressie, burn-out, verslaving, suïcide) raken niet opgelost omdat ze als ziekten worden beschouwd, die bijgevolg tot het terrein van de medische wetenschap worden verwezen, in plaats van als aan te leren vaardigheden. Het is bekend dat wat bijvoorbeeld roken betreft, een voldoende *sense of urgency* in vele gevallen maar ontstaat als zich een kanker voordoet waarna het stoppen plots mogelijk blijkt.

Afbeelding 1 - De wagenmenner stuurt de paarden.



Ook hier valt weer een opmerkelijke gelijkenis op tussen het individuele leven en het maatschappelijke gebeuren. Net zoals de rede het vaak moeilijk heeft om het organisme in de gewenste richting te leiden en te sturen (*Ik wil wel... maar ...*), heeft de politiek, met name de democratie, het moeilijk de dynamiek van het geglobaliseerde kapitalisme en van de mondiale markteconomie in goede banen te leiden en te sturen. Ook deze lijken haast een eigen wil te hebben. De manier waarop wij maatschappelijk succes meten, via groei en bruto binnenlands product, leidt duidelijk niet noodzakelijk tot een verbetering van de individuele levenskwaliteit en houdt geen rekening met de schade aan het milieu. Bepaalde problemen blijven buiten het economische blikveld en leiden niet tot een *sense of urgency*. Zo lijkt ook de wijze waarop wij individueel succes meten, via roem en rijkdom, niet noodzakelijk tot een gelukkig leven te leiden.

» *Verhalen: orde in de chaos*

Bewustwording moet aanvankelijk een onvoorstelbaar *verwarrende ervaring* zijn geweest. Hoe immers betekenis te geven en om te gaan met de enorme complexiteit die de mens om zich heen aantreft en waarvan hij zich bewust wordt? Hoe om te gaan met de talloze, onbegrijpelijke natuurverschijnselen en met andere levende wezens? Met de kosmos? Maar ook: hoe om te gaan met het eigen lichaam, met ziekte, met de dood? Wat betekent het allemaal?³¹

In het bewustzijn moet bijgevolg de behoefte ontstaan zijn aan een handleiding, een logische structuur, een bruikbare *mentale kaart* van de werkelijkheid in de vorm van een consistent, structurerend en richtinggevend verhaal. Het brein gaat dan ook als een bezetene aan de slag om in de chaos *patronen* en *wetmatigheden* te ontdekken, net zoals men in een Rorschachtest allerlei patronen kan zien.³² De

eerste resultaten van die zoekactiviteit worden intuïties genoemd.³³ Een intuïtie is een soort eerste begrijpen, een eerste benadering, een eerste verhaal. Intuïties kunnen interessante denkpatronen opleveren maar moeten altijd kritisch geëvalueerd worden. Het brein lijkt bijvoorbeeld zonder al te veel moeite in staat te zijn de onderstaande nonsens-teksten te ‘lezen’:

D323 M3D3D3L1NG L44T J3 213N TOT W3LK3 GR0T3
 PR35T4T135 0N23 H3R53N5N 1N 5T44T 21JN. 1N H3T 83G1N
 W45 H3T 23K3R N0G M031L1JK D323 T3K5T T3 L323N, M44R
 NU K4N J3 H3T W44R5CH1JNL1JK 4L W4T 5N3LL3R L323N
 20ND3R J3 3CHT 1N T3 5P4NN3N. D4TK0MT DOOR H3T 3NORM3
 L33RV3RM0G3N V4N 0N23 H3R53N5.

*Vlgones een oznrdeek op een Eglnese uvinretsiet mkaat het neit
 uit in wlkee vloogdre de ltteers in een wrood saath, het einge wat
 blegnaijrk is, is dat de eretse en de ltaatse ltteer op de juitse patals
 saath. De rset van de ltteers mag wllikueirg gpletaast wdoren en je
 knut vrelvogens gwoeon lzeen wat er saatt. Dit kmot odmat we neit
 ekle ltteer op zcih lzeen maar het wrood als gheeel.*

Het brein zoekt niet alleen een patroon achter de feiten, maar gaat er vaak ook prat op een patroon achter het patroon, een spel achter het spel, een intentie achter de intentie te herkennen en dus méér inzicht te hebben dan andere spelers.³⁴ Sommige van die patronen kunnen hallucinaties worden, omdat het brein ook patronen zal willen zien waar er helemaal geen zijn, bijvoorbeeld in het geval van sensorielle deprivatie. Zo kan men achter bepaalde fenomenen een boosaardig intentie, een vijandig bewustzijn of het werk van magische krachten ‘zien’. Aangezien ons brein op overleving en voortplanting is geselecteerd en niet op bijvoorbeeld het vinden

van de waarheid, blijft een kritisch onderzoek altijd aangewezen. Het brein is namelijk niet alleen in staat om van nonsens een begrijpelijke realiteit te maken, maar ook om van de realiteit volstreekte nonsens te maken.³⁵ Mensen kunnen zich immers heel gemakkelijk allerlei dingen in het hoofd halen, ook dingen die bij nader onderzoek nergens op slaan. Gaat de zon op omdat de haan kraait? Of kraait de haan omdat de zon opgaat? De mensheid heeft lang gedacht dat de aarde plat was en dat zij het middelpunt van het heelal was waarrond alles draaide. Dergelijke intuïties kunnen bijzonder hardnekkig zijn omdat ze zo goed aansluiten bij de onweerstaanbare ‘waarneming’ dat wij stilstaan en dat alles om ons heen draait. Zo is er ook de intuïtie dat het universum door een soort bovennatuurlijke intelligentie bestuurd moet worden en dat er diep in ons een kern, een solide ‘ik’ moet zijn. Intuïties kunnen het begin zijn van een creatief proces en kunnen tot belangrijke ontdekkingen leiden, maar kunnen net zo goed een totaal verkeerde voorstelling van de werkelijkheid geven. De eerder genoemde *Karl Popper* zei dat betrouwbare kennis, dit is wetenschap, ontstaat uit het kritisch onderzoek van intuïties en mythen.



Weinig mensen zullen erin slagen in nevenstaande figuur géén vierkant te zien. Nochtans bestaat dit vierkant alleen in de voorstelling. Iemand die niet zou weten wat een vierkant is, zou het ook niet zien. Toch is het een krachtige en niet-te-onderdrukken intuïtie, vergelijkbaar met de intuïtieve idee van een ‘ik’ in ons of van de vrijheid van de mens. Zo is het ook onmo-

gelijk niet te 'zien' dat de zon opgaat en weer ondergaat, dat is immers onze 'waarneming', ook al 'weten' we dat het in feite de aarde is die om haar as draait. Wij zijn er altijd van overtuigd dat wij zien wat er is, alles wat er is en alleen maar wat er is. Dat kan ons behoorlijk op een verkeerd spoor zetten.

Dat geldt in het bijzonder voor het virtuele personage dat we 'ik' noemen. Dat is de 'ik' waarmee we ons identificeren, de hoger beschreven 'ik' die kan toekijken op de gedachten en de emoties die zich in ons kunnen voordoen, die verhalen over onszelf en over anderen kan vertellen en die bewust kan besluiten tot een bepaald gedrag. Het 'ik' werd door de Amerikaanse filosoof *Daniel Dennett* omschreven als ons *centrum van narratieve zwaartekracht*. Het 'ik' is, net als een fysisch zwaartepunt, altijd virtueel en tegelijk uiterst nuttig. Door zijn bewustzijn kan de mens immers bewust ingrijpen in zijn gedragspatronen, in zijn gewoonten of zelfs in zijn verslavingen. Hij kan een nieuwe taal en nieuwe gedragspatronen leren. Daardoor kan de mens zich herprogrammeren en onderscheidt hij zich van dieren die vaste en nagenoeg onveranderlijke gedragspatronen vertonen. Hij kan bewust gewenste keuzes bevorderen en ingaan tegen ongewenste gewoonten. Daardoor is de mens de allernieuwste overlevingsmachine in de evolutie geworden. Zo is de mens, als programmeerbare soort, de enige soort die niet aan een biologische niche gebonden is maar zich overal kan vestigen en overleven.

Het 'ik' is een abstracte entiteit die niet positief omschreven of gedefinieerd kan worden. Het 'ik' kan alleen negatief benaderd worden door alles weg te denken wat 'niet-ik' is zoals de geboorteplaats, het verleden, bepaalde gebeurtenissen, het lichaam, de opvoeding, de taal, de categorieën, de narratieven, de overtuigingen, de emoties of de gedragspatronen.³⁶ Wat na deze spirituele oefening nog rest, is het zuivere zijn, het zuivere bewustzijn, de waarnemer zelf.

Aangezien dit geen substantie is, maar een abstractie, kan er geen sprake zijn van 'beschadiging' of 'gekwetst worden' door anderen of door gebeurtenissen. Wat men is, kan men niet verliezen en kan door niemand gekwetst, beschadigd of weggenomen worden. Deze inzichten leiden tot een grotere mentale transparantie en tot het bewustzijn van de *radicale contingentie van elke identiteit*. Wat men is, is immers historisch ontstaan en geen noodzakelijkheid. Er waren alternatieven en alles wat men nu is, had men ook niet kunnen zijn. Het inzicht in deze contingentie vormt de basis voor echte tolerantie en mededogen.

***Wat je in werkelijkheid bent, je geest, je ziel,
kan niet beledigd, vernederd of gekwetst worden.
Het bewustzijn is onaantastbaar als een spiegel die niet bezoedeld
of aangetast kan worden door wat hij weerspiegelt.
Het enige wat beledigd of gekwetst kan worden is je ego, d.i. wie je
DENKT dat je bent.***

ONBEKEND

Verhalen creëren ervaringen. Zij vormen de *interne context* die onze ervaring bepaalt. Zij hypnotiseren ons. Zij brainwashen ons. Ervaringen worden aan de werkelijkheid toegeschreven maar zijn in werkelijkheid het gevolg van een verhaal *over* de werkelijkheid. Wij zijn angstig als we bepaalde voorstellingen over de toekomst maken. Wij zijn boos als we bepaalde voorstellingen over het verleden maken. Wij zijn zwaarmoedig als we aan een onaangename gebeurtenis denken en wij zijn opgetogen als we aan vakantie denken. In al deze gevallen zijn het onze voorstellingen en verhalen die onze eigen, interne bron van welzijn of onwelzijn aanspreken (zie verder). De aldus gecreëerde ervaring wordt op haar beurt beschouwd als het 'bewijs' van de impact van de werkelijkheid. Op die manier

heeft men dus altijd ‘gelijk’. Men denkt immers de werkelijkheid te ‘voelen’. Men denkt te ‘weten’ uit ervaring. De werkelijkheid doet zich voor in de buitenwereld en gaat voorbij, het verhaal in de binnenwereld blijft. Vaak zijn deze voorstellingen in werkelijkheid bepaalde conclusies die we als kind uit bepaalde gebeurtenissen en ervaringen hebben getrokken en die in ons brein zijn blijven ‘plakken’. In sommige gevallen kan een bestaand verhaal echter zodanig ontwricht en ontregeld worden dat een nieuw verhaal gezocht moet worden om bepaalde ervaringen te ordenen en zogenaamd te kunnen ‘plaatsen’. Vaak spreekt men dan over ‘wonden’ en ‘kwetsuren’ maar in werkelijkheid gaat het om een bepaalde interpretatie van de realiteit. Er zijn namelijk helemaal geen echte ‘wonden’ of ‘kwetsuren’.³⁷ De herinnering aan pijn kan weliswaar pijnlijk zijn, maar is uiteraard geen pijn. Feiten zijn onveranderlijk, verhalen zijn veranderlijk. Ervaringen kunnen gedeconstrueerd, veranderd en zelfs getransformeerd worden door de voorstelling te veranderen.³⁸ Zo kan een bepaalde ‘traumatiserende’ ervaring achteraf als een belangrijk inzichtmoment worden geduid.

Veel problemen met de werkelijkheid zijn dan ook veeleer problemen met onze beschrijving van de werkelijkheid. Er is het ‘ik’ dat de wereld ervaart en het ‘ik’ dat verhalen vertelt over die wereld. In Figuur 1 wordt getoond hoe de subjectieve ervaring meer bepaald wordt door het verhaal over de externe context dan door de externe context zelf. Mensen kunnen bijvoorbeeld geloven dat ze waardeloos en geen liefde waard zijn en kunnen daardoor een moeilijk en ongelukkig leven leiden. Dergelijke verhalen kunnen als archeologische fossielen in onze psychische bodem blijven zitten. Het vergt inzicht en aandacht om de werkelijkheid enigszins ‘realistisch’ te benaderen. Een handige regel is dat *de werkelijkheid is wat overeind blijft als men ophoudt erin te geloven*. Slechts door een proces van bewustwording kan men zich rekenschap geven van de formatterende, verkleurende en vertekende invloed van opvat-

tingen en overtuigingen. Dat is het doel van filosofie en van vele spirituele praktijken.

Figuur 1 - De subjectieve ervaring wordt niet bepaald door de objectieve externe context, maar door een verhaal over die externe context.

De werkelijkheid is wat overeind blijft als je er niet langer in gelooft.

Een moeilijkheid is dat eens de mens een plausibel verhaal, een bruikbare mentale kaart heeft gevonden, hij zich daaraan vastklampt als een drenkeling aan een stuk wrakhout. Sterker nog: de mens identificeert zijn 'ik' met bepaalde narratieven en definieert zich aan de hand van een taal, een geboorteplaats, een beroep, een religie, een sportclub of een groep. Een dergelijke *cognitieve fixatie* kan leiden tot een 'wij'-tegen-'zij'-denken. Zoals in het verhaal van het leeuwenjong dat verloren gelopen was en zich bij een kudde geiten had aangesloten. Daar ging het geloven dat het een geitje was zoals de anderen. Toen er een leeuw opdook, gingen alle geiten lopen, ook het leeuwenjong. Toen de leeuw aan het jong vroeg waarom het ging lopen, antwoordde het dat geiten nu eenmaal gaan lopen van leeuwen.

Narratieven kunnen vaak inderdaad bijzonder hardnekkig en moeilijk te wijzigen zijn, niet alleen in het persoonlijke leven maar zelfs in de wetenschap. In zijn *Novum Organum* (1620) identificeerde de Engelse filosoof *Francis Bacon* (1561-1626) vier idolen ‘die niet alleen de menselijke geest bewonen zodat de waarheid er nauwelijks nog plaats vindt, maar die zich ook actief tegen de waarheid verzetten.’ Deze vier idolen waren de idolen van de stam (het ‘normale’ beperkte begrip van de wereld), de idolen van de grot (aangeleerde overtuigingen), de idolen van de markt (in hedendaagse termen: nadruk op voortdurende groei, winst en consumptie eerder dan op welzijn en duurzaamheid) en de idolen van het theater (religieuze dogma’s, wetenschappelijke ‘inzichten’). Dat ondervond ook *Galileo Galilei* (1564-1642) toen hij zijn heliocentrisch model van het heelal voorstelde, *Semmelweis* (1818-1865) toen hij de oorzaak van kraamvrouwenkoorts had ontdekt, *Darwin* (1809-1882) toen hij de evolutie leer publiceerde en *Wegener* (1880-1930) toen hij de theorie van de tektonische platen en de continentendrift voorstelde. Ook *Pasteur*, *Koch* en *Einstein* stuitten op heel wat weerstand bij het bekendmaken van de resultaten van hun onderzoekingen.

In al deze gevallen was er een conflict tussen een nieuw narratief en een bestaand narratief. Dat is een *cognitieve dissonantie*³⁹, een wanklank in het bewustzijn, een toestand van psychische spanning die als uiterst irritant en hinderlijk wordt ervaren en die men kan proberen op te lossen door het nieuwe narratief lachwekkend of ongeldig te verklaren en te verwerpen. Slechts na een min of meer lange periode van tegenstand kan het nieuwe narratief uiteindelijk doordringen. Dat gebeurt niet zonder slag of stoot. We zijn namelijk niet zo goed in het herkennen van de fouten in ons eigen verhaal. Daartoe hebben we goede tegenstanders en debatpartners nodig die begrijpen dat het niet gaat om gelijk hebben en de elkaar afmaken maar om gezamenlijk tot een betere visie komen. Mensen

zijn immers meesters in het vinden van excuses en er zijn goede argumenten en motivaties nodig om een verandering van narratief voor zichzelf en voor anderen aanvaardbaar te maken.⁴⁰ Zo gaat de wetenschap langzaam vooruit. Hetzelfde doet zich voor bij politieke en sociale veranderingen. Zo is het feodale samenlevingsmodel bij de Franse revolutie vervangen door het republikeinse model op basis van mensenrechten. Zo was het bezit van slaven ooit heel normaal, terwijl dat nu niet meer als aanvaardbaar wordt gezien. Ook de hedendaagse politieke debatten over de klimaatcrisis, de vluchtelingencrisis, armoedebestrijding of kernenergie, gaan over narratieven.

***Wij drinken met volle teugen de leugen die ons behaagt
en wij drinken met kleine slokjes een waarheid die ons bitter is.***

DENIS DIDEROT (1713-1784)

» ***Don Quichot heet u welkom!***

Harry Mulisch (1927-2010) beschreef de wereld als een soep en ons denken, dat is onze taal, als een vork. Een andere metafoor stelt de werkelijkheid voor als een oceaan waarin wij vissen. Afhankelijk van het net dat wij uitwerpen, zullen wij andere vissen vangen, maar wij zullen nooit de oceaan zelf kunnen vatten. De werkelijkheid blijft onbekend. *Immanuel Kant* (1724-1804) zei wat filosofischer dat wij de werkelijkheid kennen door onze mentale categorieën maar dat de werkelijkheid op zich altijd onbekend blijft. Niet alleen zijn er de gewone optische illusies, de stok in het water die gebroken lijkt, er zijn ook de dubbelzinnigheden in de waarneming waarbij niet uitgemaakt kan worden wat er nu ‘echt’ is terwijl men toch zou zweren gezien te hebben wat er is. Intuïtief zijn wij er immers altijd van overtuigd alleen maar te zien wat er is en alles wat er

is. Dat wordt nochtans ronduit tegengesproken door nader inzicht en onderzoek. Onze waarneming wordt niet alleen beïnvloed door onze behoeften (wie hongerig is ziet plots overal voedsel en restaurants), maar ook door een groot aantal vervormende effecten, beschreven als *cognitive bias*: *cognitieve dissonantie*, *negativity bias*, *confirmation bias*, *consistency bias*, *premature cognitieve fixatie*, *competentie-illusie*, *willful ignorance* of het *Pygmalion-effect*.⁴¹

Het *Don Quichot-effect* is het opmerkelijke gegeven dat het verhalende zelf ongemerkt de plaats inneemt van het ervarende zelf, zoals verteld in het beroemde verhaal van *Cervantes*. Hoewel een bevalling voor het ervarende zelf een buitengewoon pijnlijke gebeurtenis is, ‘herinnert’ het verhalende zelf zich de bevalling niet als een pijnlijk, traumatisch gebeuren maar als een gelukkige gebeurtenis. Het is als een omgekeerd trauma. Daarentegen ‘herinnert’ het zich de beslissing van een partner om een relatie te verbreken niet als de keuze van een vrij mens, maar als een ‘verlies’, een ‘verraad’, een ‘dolk in de rug’ of een ‘wereld die instort’. Ook ideologische verhalen leiden tot blikvernaauwing. De sociale blik ziet in een verslaafde een slachtoffer. De conservatieve blik ziet een mislukkeling en een slappeling. De medische blik ziet een ziek persoon. De aard van de blik bepaalt de waarneming. (Afbeelding 2)

Afbeelding 2 - De aard van de blik bepaalt de waarneming. Als we anders naar de dingen kijken,
veranderen de dingen waar we naar kijken.

Zo is er ook het opmerkelijke en vaak lachwekkende *Dunning-Kruger-effect* of *competentie-illusie*: wie het minst gehinderd is door parate kennis, spreekt met de meeste stelligheid terwijl mensen met meer kennis zich met meer voorzichtigheid uitlaten.⁴² Incompetente mensen missen namelijk ook het metacognitieve vermogen om hun incompetentie in te zien terwijl competente mensen hun competentie vaak onderschatten. *Charles Bukowski* zei: 'Het probleem met de wereld is dat intelligente mensen één en al twijfel zijn, terwijl dwaze mensen vol zelfvertrouwen zijn.' *Umberto Eco* zei: 'Mensen die heel weinig gestudeerd hebben zijn geen probleem, zij weten dat zij niets weten. Mensen die heel veel gestudeerd hebben zijn ook geen probleem, zij weten ook dat zij niets weten. Het probleem zijn de mensen daar tussenin: diegenen die iets gestudeerd hebben en denken dat ze alles weten.'

VRIJHEID EN DE MENSELIJKE NATUUR

De eindeloze wetenschappelijke en filosofische discussies over de 'ware natuur' van de mens en de vraag of die goed, altruïstisch en nobel is, maar door de samenleving bedorven wordt zoals door sommige filosofen wordt beweerd, dan wel of hij slecht en egoïstisch is en door de samenleving juist tot het goede gedwongen moet worden zoals andere filosofen beweren, zijn eindeloos en uiteindelijk zinloos omdat de mens geen 'ware natuur' heeft. Populaire essentialistische aannames over 'de ware natuur van de mens' zijn meestal dan ook religieus of ideologisch geïnspireerd.

De *ware natuur* van de mens is dat hij geen ware natuur heeft – tenzij de biologische wil om te overleven en zich voort te planten – maar dat hij over een grote waaier aan mogelijkheden beschikt. Onze keuzes en onze beslissingen komen tot stand als gevolg van de werking van vele invloeden en factoren van evolutionaire, socia-

le, intellectuele, affectieve, neurologische, moleculaire, atomaire en misschien zelfs kwantumfysische aard. Op zichzelf kunnen al deze factoren deterministisch van aard zijn terwijl het resultaat toch onvoorspelbaar is. Het werpen van een dobbelsteen is een geheel van volkomen deterministische processen, net zoals het weer het gevolg is van een enorm aantal deterministische processen. Deze processen zijn echter zo complex dat het geheel volstrekt onvoorspelbaar wordt. Bij de mens 'ervaren' en bestempelen we dit doorgaans als 'vrije keuze'.

Vrijheid is geen *absoluut gegeven*, geen zwart-wit-fenomeen, geen eigenschap of kwaliteit die de mens al dan niet zou bezitten. In verband met vrijheid denkt men op de eerste plaats aan keuzevrijheid, dat is een bewustwording die in de loop van een mensenleven ontstaat zoals ze in de loop van de evolutie van de mensheid is ontstaan. Op elk ogenblik van het leven worden er, door de betrokkene zelf of door anderen, al dan niet bewust keuzes gemaakt die min of meer definitief kunnen zijn en die bijgevolg later niet meer gemaakt kunnen worden. Zo is er ooit 'beslist' of iemand een man of een vrouw zou zijn, bij welke ouders hij/zij geboren zou worden, welke opvoeding hij/zij zou krijgen, welke school hij/zij zou bezoeken en nog vele dingen meer. Er is ook 'beslist' hoe oud hij/zij nu is. Al deze keuzes zijn bijgevolg niet meer vrij te maken. Maar op elk ogenblik zijn er nog altijd tal van keuzes te maken. Ook die vrijheid is niet absoluut: men kan alleen de keuzes maken die men kent. Een boek dat men niet kent, kan men niet kiezen. Een straat die men niet gezien heeft, kan men niet inslaan. Hoe breder en hoe bewuster bijgevolg het blikveld, hoe meer vrijheid iemand heeft. Een kind heeft weinig keuze, een volwassene heeft veel keuze. Toch geldt altijd dat men wel vrij is om te doen wat men wil, maar niet om te *willen wat men wil*. Vrijheid betekent hier 'ongehinderd zijn' zoals een steen in 'vrije val' ongehinderd kan vallen, maar niet valt uit vrije wil. Met andere woorden, men is vrij om te

handelen zoals men wil, maar men handelt niet uit vrije wil. Hoe zou men immers iets anders kunnen doen dan wat men wil? Hoe zou men iets anders gewild kunnen hebben dan wat men wilde?

De mens kan zich bewust worden van zijn mogelijkheden en van de samenleving en kan zich op die manier in grote mate bevrijden van de formatterende invloed van de opvoeding en van de samenleving. Hij kan zijn leven op vele wijzen vorm geven en zijn mogelijkheden ontplooien. Daarin ligt zijn *vrijheid*. De keerzijde is dat hij ook de daarmee gepaard gaande verantwoordelijkheid niet kan ontlopen. Hij kan niet blijven doen alsof hij geen keuze had. Een aantal keuzes is uiteraard door de opvoeding in de jeugd al gemaakt. Daarover heeft een kind nooit keuze. Een kind ondergaat. Maar een volwassene is, in de woorden van *Jean-Paul Sartre* (1905-1980) ‘veroordeeld tot vrij zijn’, dat wil zeggen tot keuzes maken. Zelfs niet kiezen is een keuze, de keuze om het toeval te laten beslissen. De enige keuze die men niet kan maken, is de keuze om niet vrij te zijn. Vrijheid is, nog steeds volgens Sartre: ‘Dat wat wij doen met wat ons wordt gedaan.’ Daarmee herhaalt hij een levenswijsheid die reeds door de stoïcijnen werd verkondigd maar die pas met de Renaissance weer aandacht heeft gekregen.⁴³ In een andere beroemd geworden formule zegt Jean-Paul Sartre: ‘De existentie gaat vooraf aan de essentie.’ De mens leert zijn mogelijkheden kennen in omstandigheden en contexten waarin ze aangesproken worden. De mens is authentiek als hij beseft dat hij geen vaste essentie heeft. Zijn essentie, zijn authenticiteit is zijn vrijheid en zijn verantwoordelijkheid (zie verder: *Existentialistische levenskunst*, p. xxx). Niemand kan zichzelf dus helemaal kennen want niemand kan beweren dat hij zich in alle contexten begeven heeft. Men kan alleen weten welke mogelijkheden van zichzelf men tot dusver heeft leren kennen, maar men kan niet weten welke mogelijkheden er nog kunnen zijn. Niemand kan weten welke talen hij zou kunnen spreken. Men weet alleen welke talen men tot dusver heeft leren spreken.

Gregory Bateson (1904-1980) zei het als volgt: ‘Als ik een steen een schop geef, zal hij een eind vliegen. Hoever hij vliegt, kan ik precies berekenen en wordt volkomen bepaald door de energie van mijn schop. Als ik een hond een schop geef, kan hij ook een eind vliegen. Mijn schop is ook dan de oorzaak van die fysische gebeurtenis. Maar als de hond zich vervolgens omkeert en woedend terugkeert om mij te bijten, dan is dat niet door de energie van mijn schop maar door zijn *eigen energie*. Mijn schop is niet de *oorzaak* van het agressieve gedrag, maar alleen de *aanleiding*. De hond had namelijk ook kunnen gaan liggen of gaan lopen. Agressie is geen fataliteit.’ Een steen heeft geen keuzevrijheid. Een hond heeft een beperkte keuzevrijheid. De mens heeft een grote keuzevrijheid. Een steen reageert passief op de krachten die op hem inwerken. Een mens reageert niet, maar ageert vanuit een keuze en een eigen energie, hij handelt op basis van intenties, verlangens en waarden, hij geeft een antwoord (een respons) op de omstandigheden van het leven. Een steen ondergaat, een mens onderneemt. Zijn gedrag heeft geen oorzaak, maar een bedoeling.

Viktor Frankl (1905-1997), de Oostenrijks-Britse psychiater en Holocaust-overlever, schreef: ‘Tussen stimulus en respons is er een ruimte. In die ruimte ligt onze mogelijkheid om ons antwoord te bepalen. In ons antwoord ligt onze mogelijkheid tot groei. Dat is onze vrijheid.’⁴⁴ En elders schreef hij: ‘Alles kan een mens ontnomen worden, behalve één ding, de laatste menselijke vrijheid: de keuze van zijn houding tegenover de gegeven levensomstandigheden, de keuze van zijn eigen manier. Wij moesten ophouden te vragen naar de zin van het leven en in de plaats daarvan bedenken dat wij door het leven werden ondervraagd, elke dag en elk uur. Ons antwoord moet niet uit woorden en meditatie bestaan, maar uit de juiste handelingen en het juiste optreden. Leven betekent uiteindelijk de verantwoordelijkheid nemen om het juiste antwoord te geven op de problemen en de taken te vervullen die aan elk

individu voortdurend worden gesteld. Logotherapie⁴⁵ ziet verantwoordelijkheid als de echte essentie van het menselijke bestaan. De scheiding tussen goed en kwaad, die door elke mens loopt, reikt tot in de grootste diepte en wordt duidelijk zelfs op de bodem van de afgrond van het concentratiekamp.’

Woorden en verhalen creëren werkelijkheden. Dat is de zogenaamde *performatieve modus* van taal. Sommige handelingen bestaan zelfs uitsluitend uit woorden, dat zijn de zogenaamde *speech acts* of taalhandelingen.⁴⁶ Voorbeelden zijn: ‘Ik verklaar de zitting voor geopend’ of ‘Ik verklaar u man en vrouw.’ Het uitspreken van de woorden brengt de werkelijkheid tot stand. De woorden zijn de daad zelf. Een huwelijk komt tot stand door het uitspreken van woorden, net zoals de onafhankelijkheid van een land tot stand komt door het uitspreken van een onafhankelijkheidsverklaring. Woorden hebben dus een *scheppende kracht*. Het oervoorbeeld is de in de bijbel beschreven Goddelijke scheppingsdaad: In den beginne was het woord. De schepper brengt de schepping tot stand door het uitspreken van de woorden. Ook in de sacramenten worden alleen maar woorden uitgesproken: ‘Uw zonden zijn u vergeven.’ Een ander voorbeeld is een belofte. Ook daar ontstaat een realiteit door het uitspreken van woorden. Een bijzonder voorbeeld is een vraag: ‘Weet u hoe laat het is?’ De vraag zelf brengt iets teweeg in het bewustzijn van de ander. Omgekeerd zijn er ook daden met een *symbolische betekenis*, waarbij een overtuiging kenbaar wordt gemaakt zonder dat woorden worden gesproken. Voorbeelden zijn: optochten, manifestaties, bepaalde kleding, stil protest, het verbranden van boeken, het tonen of verbranden van vlaggen of andere symbolen.

Dat illustreert de *sociale dimensie* van individuele gedragspatronen. De hoger genoemde Gregory Bateson zei: ‘Als je tegen een voorbijvliegende steen iets roept, zal zijn beweging daardoor niet veran-

deren. Maar als je tegen een voorbijlopende mens iets roept, zal hij daarop reageren.’ Het menselijk brein reageert kennelijk op woorden die worden uitgesproken. Als dit inzicht wordt doorgetrokken, volgt daaruit dat als het brein gevoelig is voor de stem van anderen, het ook gevoelig moet zijn voor de eigen stem en ook voor de eigen innerlijke stem, dat wil zeggen voor gedachten. De mens kan zijn brein sturen door het bewust formuleren van intenties en het geven van opdrachten, dat wil zeggen door gedachten, woorden en zinnen te formuleren en al dan niet hardop uit te spreken.⁴⁷ Dat is de basis van de menselijke vrijheid.

Wat wij zeggen heeft een *performatieve invloed* op de aandacht en het gedrag van anderen en wat anderen doen en zeggen heeft invloed op onze aandacht en gedrag, hoewel dat onze vrijheid nooit helemaal kan wegnemen.⁴⁸ Men kan dus niet zomaar om het even wat publiekelijk verkondigen en vervolgens beweren dat anderen daar niets bij mogen ervaren omdat het ‘niet onze bedoeling was’. De bedoeling is maar één kant van een communicatie. De betekenis voor de ontvanger is de andere. Mensen kunnen zich bijvoorbeeld door woorden of gedrag verstoord of zelfs beledigd verklaren. Men kan zich niet om het even hoe gedragen en beweren dat dat op anderen geen effect mag hebben omdat dat ‘niet de bedoeling was’ en men het ‘alleen voor zichzelf’ deed. Taal, kleding, houding en andere non-verbale tekens zijn dragers van een betekenis volgens een semiotiek, een sociale en culturele code die niet privé maar publiek is. Het zijn statements die iets uitdrukken en men kan ze niet doen betekenen wat men wil. Men kan niet zonder meer beweren dat dingen alleen maar betekenen wat ze ‘voor mij’ betekenen. Wij zijn niet Humpty Dumpty die doodleuk stelde: ‘Als ik een woord gebruik, betekent het precies wat ik wil dat het betekent, niets meer, niets minder.’⁴⁹

2. Levenspatronen

Het leven gaat over mogelijkheden en werkelijkheden. Het is een proces van zich voortdurend ontvouwende en zich verwerkeliijkende mogelijkheden. Op elk ogenblik is er een veelheid aan mogelijkheden, waarvan slechts enkele ook werkelijkheid kunnen worden. Men is als man of als vrouw geboren, bij bepaalde ouders, op een bepaalde plaats en tijd, men heeft een bepaalde taal geleerd en een bepaalde opvoeding gekregen, men heeft bepaalde studies gedaan, men is bepaalde mensen tegengekomen, men is al dan niet gehuwd. Bij elke verwerkelijking worden talloze andere mogelijkheden uitgesloten (men heeft bepaalde ouders niet gehad, men heeft bepaalde talen niet geleerd, men is geen architect of musicus geworden, men is vele mensen niet tegengekomen). Maar bij elke verwerkelijking ontstaan ook weer nieuwe mogelijkheden (elke taal biedt mogelijkheden, alle studies bieden mogelijkheden). Volgens *A.N. Whitehead* (1861-1947) zijn er alleen bij de dood geen verdere mogelijkheden meer: de dood is op elk ogenblik ‘de mogelijkheid van de onmogelijkheid van verdere mogelijkheden’.

MOGELIJKHEDEN EN WERKELIJKHEDEN

Leven is geen evenwicht, geen rust en geen onbewogenheid. Leven is essentieel onevenwicht, onrust en bewogenheid. Leven is een dynamisch gebeuren, een eindeloze dans van *mogelijkheden* en *werkelijkheden*. Dat verklaart de moeilijkheid of zelfs de onmogelijkheid van een wetenschap van het leven en a fortiori van een wetenschap van het geluk. Wetenschap gaat immers over onveranderlijke, voorspelbare wetmatigheden terwijl het leven altijd veranderlijk is en beter beschreven kan worden met concepten en beelden als een

spel of een *dans*. Een dans is een *dynamisch evenwicht* tussen afstand en nabijheid. De mens danst met mogelijkheden en werkelijkheden en zoekt zich al dansend op elk ogenblik een weg tussen de oneindigheid van de gedroomde mogelijkheden en de eindigheid van de ervaren werkelijkheid. Levenskunst beschouwt vanop een soort hoger standpunt dit stromen en ademen van het leven tussen existentiële ervaringen, tussen vrijheid en bepaaldheid, tussen afstandelijkheid en gehechtheid, tussen be-tovering en ont-tovering, tussen ascese en extase. Het plezier is juist de aangename afwisseling tussen het vertrouwde en het nieuwe, tussen droom en werkelijkheid. Een leven met te veel werkelijkheid en te weinig mogelijkheden leidt tot de ervaring van saaiheid en van gevangen zijn in eindigheden en beperktheden. Dat kan tot een vorm van existentiële teleurstelling, desillusie, depressie en uiteindelijk existentiële dood leiden. Dat is wat in het medische jargon een ‘depressie’ wordt genoemd. De mens wordt inderdaad meer bepaald door zijn dromen en ideeën over toekomstige mogelijkheden dan door feitelijke gebeurtenissen in het heden of het verleden.

***Wie niet beweegt
voelt de ketens niet***

ROSA LUXEMBURG (1871-1919)

Mogelijkheden wekken enthousiasme en passie en mobiliseren vitale energie. Verliefdheid is een vorm van enthousiasme als gevolg van de voorstelling van aantrekkelijke mogelijkheden op grond van een in wezen eerder banale werkelijkheid. Maar men kan zich ook verliezen in een overmaat aan mogelijkheden, in utopische dromen, in transcendente fantasieën zonder feeling met de realiteit.

Ook dat kan een gevangenis worden, die in het medische jargon als ‘psychose’ wordt geduid.

Gebeurtenissen van het leven doen zich voor als de omstandigheden zodanig zijn dat zij zich voordoen. Zij zijn niet ‘positief’ en niet ‘negatief’. Zij doen zich niet voor om ons gelukkig of ongelukkig te maken. Zij zijn geen ‘verlies’ en geen aanslag op ons persoonlijke welzijn. Het zijn geen beledigingen en geen ‘tegenslagen’. Het zijn gebeurtenissen van het leven. Onze voorouders hebben ze meegeemaakt. Overal ter wereld maken mensen ze mee. Zij zijn in wezen neutraal. Waarom kunnen bepaalde gebeurtenissen voor sommige mensen dan een bron van lijden zijn? Omdat de mens, zoals hoger gezegd, nooit alleen maar een neutrale waarnemer is, maar ook een *betekenisgever*. Waarnemingen gaan voor de mens niet alleen over feiten en gebeurtenissen, maar krijgen altijd een bepaalde betekenis. Naargelang de gebeurtenissen al dan niet tegemoetkomen aan een verlangen of een behoefte, krijgen ze de betekenis van iets dat gunstig en wenselijk is of iets dat juist niet gunstig en ongewenst is. Doordat gebeurtenissen dus verwelkomd of afgewezen worden, ontstaan emotionele en gedragsmatige patronen. Emoties kunnen gezien worden als symbolische gedragspatronen die de interne aanzet geven tot de uiterlijke gedragspatronen.

ERVARINGSPATRONEN

Ervaringen en emoties worden doorgaans als zeer persoonlijk beschouwd, maar wie nader toekijkt, stelt al snel vast dat emoties zich doorgaans in *vaste, geijkte patronen* blijken voor te doen. Alle mensen kunnen lachen of huilen. Alle mensen die boos of angstig zijn, zeggen in grote lijnen hetzelfde. Alle mensen met een depressief gedrag zeggen nagenoeg hetzelfde en ook alle verliefde mensen doen zeer vergelijkbare uitspraken. In al deze gevallen gaat het om

min of meer *stereotiepe gedragspatronen* als reactie op gebeurtenissen, net zoals koorts, niezen of allergie reactiepatronen zijn. Een kind dat tegen een tafel aanloopt en zich bezeert, denkt dat de tafel hem pijn heeft gedaan. Een volwassene begrijpt dat de tafel helemaal niets heeft gedaan en dat de pijn een lichamelijk reactiepatroon is als gevolg van het feit dat men er onzacht tegenaan is gelopen. De bron van de pijn ligt in de persoon zelf. De tafel was alleen de aanleiding, de context waardoor dat reactiepatroon zich heeft voorgedaan. Dergelijke reactiepatronen hoeven niet aangeleerd te worden: ze zijn van bij de geboorte aanwezig. We hoeven een kleuter niet aan te leren hoe hij moet lachen of huilen, angstig moet zijn of zich boos moet maken. Het gaat kennelijk om *evolutionaire patronen* die in ieder mens als mogelijkheid aanwezig zijn en in bepaalde omstandigheden met een eigen dynamiek en een eigen energie tot uiting kunnen komen. Het feit dat mensen in gelijkaardige omstandigheden heel verschillend kunnen reageren, toont aan dat die reacties veel meer met de betrokkene zelf te maken hebben dan met de toevallige externe omstandigheden of gebeurtenissen. Figuur 2 illustreert hoe aan gebeurtenissen of voorstellingen betekenissen worden gegeven, die aanleiding zijn tot het activeren van de diverse reactiepatronen van de mens.⁵⁰

Emoties zijn reactiepatronen naar aanleiding van gebeurtenissen in de buitenwereld, waarbij de betekenisvorming, het denken dus, zo snel verloopt dat het lijkt alsof er niet gedacht is en de emotie rechtstreeks uitgelokt werd door de buitenwereld. Dat is zeker nuttig in geval van een reëel gevaar. Maar in vele gevallen zijn emoties reacties op voorstellingen in de imaginaire ruimte. Dat zijn cognitieve emoties. Alle emoties die men zich als mogelijkheid kan indenken, kan men ook ervaren en in principe kan men op elk moment elke gewenste emotie ervaren door zich de omstandigheden in te denken waarin die emotie zich zou voordoen. Emotionele patronen worden geactiveerd door voorstellingen en verhalen. Voor-

Figuur 2 – Gebeurtenissen, zowel in de buitenwereld als in de binnenwereld, krijgen betekenissen die aanleiding zijn tot het activeren van vaste reactiepatronen.



stellingen creëren ervaringen. Zo kunnen mensen zich opvallend of bijzonder ‘voelen’ door zich te identificeren met bezittingen, functies, overtuigingen, verenigingen, religies of naties. Zij kunnen zich indrukwekkend en belangrijk ‘voelen’ omdat zij een indrukwekkende woning of een indrukwekkende auto, motorfiets of boot bezitten of omdat zij een belangrijke functie uitoefenen. Zij kunnen zich euforisch en een machtige overwinnaar ‘voelen’ omdat hun sportclub of hun politieke partij ‘gewonnen’ heeft en zij kunnen zich een meelijwekkende verliezer ‘voelen’ als hun sportclub of hun politieke partij ‘verloren’ heeft.

Voorstellingen creëren ervaringen.

Het idee dat emoties reactiepatronen zijn die als mogelijkheid altijd in de mens aanwezig zijn, druist in tegen het intuïtieve idee dat zij ons van buitenaf ‘gegeven’ worden of dat de omstandigheden ze ‘maken’, zoals de zon ons haar warmte ‘geeft’ of de regen ons nat ‘maakt’. Het idee van ‘geven’ en ‘maken’ is even intuïtief maar even onjuist als het idee dat de zon om de aarde draait en dat wij ze bijgevolg zien ‘opgaan’ en ‘ondergaan’.

Zoals eerder gezegd, gaat het in vele gevallen waar de mens emotionele patronen als angst of boosheid ervaart, om reacties op voorstellingen, ingebeeelde realiteiten in de imaginaire ruimte. Voorstellingen zijn abstract en kunnen uiteraard helemaal niets ‘geven’ of ‘maken’. Ze kunnen alleen reacties in ons wakker maken. *Seneca* zei reeds: ‘Er zijn meer dingen die ons beangstigen dan die ons schade berokkenen en wij lijden meer in de verbeelding dan in de realiteit.’ De Amerikaanse auteur en humorist *Mark Twain* (1835-1910) zei: ‘Mijn leven is gevuld geweest met drama’s, waarvan de meeste zich nooit hebben voorgedaan.’ Ook het verleden bestaat uitsluitend als voorstelling van bepaalde gebeurtenissen in het bewustzijn, terwijl de toekomst nog niet bestaat tenzij als voorstelling in het bewustzijn. Soms worden de daardoor opgewekte emoties dan ook weggevuurd als ‘alleen maar inbeelding.’ Dat is een ernstige misvatting. Zoals hoger gezegd, kunnen emoties (het oude brein) nu eenmaal geen onderscheid maken tussen *echte* realiteiten die hier en nu aanwezig zijn en *ingebeeelde* realiteiten die ‘alleen maar’ in als voorstelling in de verbeelding bestaan. De emoties zelf zijn echter *altijd echt*. Beangstigende inbeeldingen leiden tot ‘echte’ angst en erotische inbeeldingen leiden net zo goed tot erotische opwindings als ‘echte’ situaties. Voor ons oude brein en dus voor onze emoties zijn ingebeeelde realiteiten net zo ‘echt’ als ‘echte’ realiteiten. Dat verklaart bepaalde emotionele reacties als bepaalde voorvallen uit het verleden of bepaalde mogelijkheden in de toekomst in ons bewustzijn opduiken. Voorstellingen van gebeurtenissen in het verleden of in

de toekomst gaan immers altijd gepaard met bepaalde betekenissen en verhalen, en het zijn die betekenissen die oorzaak zijn van het emotionele patroon, niet de feitelijkheid als dusdanig.

***Mijn leven is gevuld geweest met drama's,
waarvan de meeste zich nooit hebben voorgedaan.***

MARK TWAIN (1835-1910)

HET BEELD VAN DE MENS

Het complexe verschijnsel mens kan niet eenvoudig beschreven worden. Daarom is het handig en bijna onvermijdelijk metaforen te gebruiken. Metaforen zijn elegante manieren om complexe verschijnselen op een eenvoudige manier begrijpelijk en inzichtelijk te maken door ze te vergelijken met een eenvoudiger systeem. Maar vergelijkingen gaan altijd mank en metaforen gaan maar gedeeltelijk op. Ze bevatten altijd wel iets van waarheid, maar ze worden ook altijd absurd als men ze te strikt doortrekt. Uit het voorgaande komt het beeld naar voren van de mens als een geheel van algemeen menselijke ervaringspatronen en mogelijkheden die in bepaalde omstandigheden en contexten tot uiting kunnen komen.

Als wij, zoals hoger gezegd, de mens zien als een *muziekinstrument* met de ervaringspatronen als de snaren, dan zijn de taal en de voorstellingen als de strijkstok waarmee die patronen worden aangestreken. Het bewustzijn is de speler die de strijkstok hanteert, en de geproduceerde muziek is de ervaring zelf. Is het beperkte aantal snaren een beperking? Kennelijk niet, want voor een instrument als de viool met slechts vier snaren, zijn er al eindeloos veel melodieën gecomponeerd en de mogelijkheden zijn nog lang niet

uitgeput. Nog steeds worden nieuwe melodieën geschreven. Zo kunnen ook op basis van slechts drie kleuren miljoenen kleuren worden aangemaakt en met een alfabet van slechts 26 letters kan een eindeloos aantal woorden, zinnen en verhalen worden geschreven. Op dezelfde manier kunnen wij op basis van een beperkt aantal onveranderlijke emotionele basispatronen, toch een nagenoeg eindeloos aantal levenservaringen componeren. In de mate dat wij ons hiervan bewust worden, verwerven wij een *emotionele vrijheid* en maturiteit en hoeven wij anderen of omstandigheden niet langer te beschuldigen of verantwoordelijk te stellen voor onze emoties en onze levenservaringen. Sommigen zullen dat gemakkelijker ‘in de vingers krijgen’ dan anderen. Niet iedereen is een virtuoos in de levenskunst. Het volstaat immers niet over een goed muziekinstrument te beschikken om ook mooie muziek te kunnen maken! Maar iedereen kan leren zijn mogelijkheden bewuster, verstandiger en beter te gebruiken. Wij ervaren immers altijd alleen maar onszelf, onze eigen mogelijkheden en realiteiten, de gevolgen van onze eigen inkleuring van gebeurtenissen.

***Zelfs uw ergste vijand
kan u niet zo diep kwetsen als uw eigen gedachten.***

DE BOEDDHA

Dat hoger gemelde beperkingen gelden uiteraard ook voor de metafoor van het muziekinstrument met snaren. De mens is immers geen onveranderlijk materieel instrument maar een altijd evoluerend biologisch organisme. Andere metaforen zijn dan ook het apenbrein en het mensenbrein, het kind en de volwassene, de spieren en de danser, de paarden en de wagenmenner van Plato, de reiziger en de mentale kaart, of het ervarende zelf en het verhalende zelf.

Een interessante metafoor is ook de vergelijking met een leidinggevende instantie en een uitvoerende instantie, een *executive force*. Het bewustzijn is immers als een leidinggevende, die echter machteloos is zonder zijn medewerkers. De medewerkers zijn het lichaam, de spieren, de organen, maar ook de emoties, de gewoonten. De medewerkers proberen ons altijd van dienst te zijn en aan onze wensen te voldoen. Zij willen altijd het beste voor ons. Slechts heel af en toe is er protest of wordt er gestaakt. Onze medewerkers beschikken over uitstekende overlevingsvaardigheden, maar begrijpen de moderne wereld niet zo goed. Daarom hebben zij een bekwame leiding nodig. Deze metafoor maakt duidelijk dat het belangrijk is zorg te dragen voor en te 'luisteren' naar de medewerkers, maar dat het even belangrijk is visie, leiding en sturing te geven en te begrijpen dat onze medewerkers steeds naar ons luisteren. Zij zijn namelijk géén dragers van diepere waarheden. Helaas zijn wij niet altijd bewust van de boodschappen die wij geven. Als wij bewust of onbewust boodschappen van gevaar en dreigend onheil uitsturen, zullen onze medewerkers onmiddellijk passende maatregelen nemen in de vorm van stress. Als wij daarentegen boodschappen van vrede uitsturen, zullen onze medewerkers zich ontspannen en zich met nuttige en heilzame activiteiten kunnen bezighouden, waaronder herstel en onderhoud van het lichaam.

Ook de metafoor van het voertuig wordt vaak gebruikt, waarbij de mens kan gezien worden als de bestuurder van een bus, met de figuren en gebeurtenissen van het verleden als de passagiers die proberen de bestuurder te beïnvloeden. *Jean D'Ormesson* beschrijft het leven als een trein waarop men zich bevindt, zonder dat men weet hoe men er gekomen is of waar de trein naartoe rijdt. In zijn roman *Nachttrein naar Lissabon* beschrijft *Pascal Mercier*, auteursnaam van de filosoof *Peter Bieri*, het leven als een treinreis:

*'Ik woon nu in mijzelf als in een rijdende trein. Ik ben niet vrijwillig ingestapt, had geen keus en weet niet waar we naartoe gaan. Op een dag in het verre verleden werd ik wakker in mijn coupé en voelde de trein rijden. [...] Ik kan de spoorbaan en de richting niet veranderen. Ik bepaal niet het tempo. Ik zie de locomotief niet en weet ook niet of de machinist te vertrouwen is.[...] De reis duurt lang. Er zijn dagen waarop ik hoop dat de reis eindeloos zal zijn. Dat zijn zeldzame, kostbare dagen. Er zijn andere dagen waarop ik blij ben met de wetenschap dat er een laatste tunnel zal zijn waarin de trein voor altijd tot stilstand komt.'*⁵¹

Geen van die metaforen is geheel bevredigend en in een betoog kiest men uiteraard altijd een metafoor die het betoog ondersteunt. Maar omdat géén van die metaforen helemaal waar is, is er altijd discussie mogelijk als mensen zich richten op het absurde in plaats van op wat door de metafoor inzichtelijk wordt gemaakt.

ERVARINGSPATRONEN AAN HET WERK

Evolutionair gezien is de mens, zoals alle andere dieren, ingesteld op overlevingsreacties als vluchten, vechten of verstijven. Bij dieren zijn die reactiepatronen, de zogenaamde *fight or flight*-reacties, altijd klaar om snel geactiveerd te worden. Dat is begrijpelijk: een dier dat niet angstig genoeg was, maakte in de *struggle for life* niet veel kans. Een te zachtzinnige of vredelievende aanpak kon tot een fatale les leiden. Overleven is door de evolutie dan ook ingesteld als de *default instelling*, de fabrieksinstelling.⁵² De strijdbijl ligt altijd klaar.

Deze *archaïsche, evolutionaire patronen*, die ook bij de mens als archeologische fossielen in de psychische bodem aanwezig blijven, worden soms aangeduid met de metafoor van 'het kind' in ons. Voor 'het kind' in ons krijgt elk probleem al snel de betekenis van een

bedreiging voor de overleving. Een kind reageert bijvoorbeeld met een patroon van paniek als mama de kamer verlaat en het kan die 'stoute mama' zelfs een schop geven als ze terugkomt. Voor een kind is verlaten worden immers een bedreiging voor de overleving. Een kind bevindt zich inderdaad in een toestand van reële afhankelijkheid en kan onmogelijk alleen overleven, net zoals een jong dier niet kan overleven als het uit het nest wordt gestoten. Een kind lacht en is blij als het krijgt wat het wil en is boos als het niet krijgt wat het wil. Mama is lief of mama is stout. Hoewel deze patronen ons bijzonder dienstig waren om te overleven in de *natuurlijke omgeving*, dragen ze niet bij tot het geluk als volwassene in een *culturele omgeving*.

Volwassen worden betekent dan ook de ingeboren patronen anders leren bespelen. Het betekent de kinderlijke patronen van angst, behoefte, onwetendheid, vooroordelen en agressiviteit overstijgen om te komen tot een leven op basis van redelijkheid, verlicht door mededogen en liefde. Het is als het verlaten van de archaïsche grot om met de metafoor van Plato te spreken. (zie p. xxx) Een volwassene dient tot het inzicht te komen dat hij niet meer afhankelijk is van anderen en dat hij niet in de natuur leeft maar in een cultuur die doorgaans uiterst beveiligd en verzekerd is. Het is dan ook aangewezen de *default instelling* aan te passen en te 'personaliseren'. De strijdbijl kan begraven worden.

Om tot een duurzaam geluk te komen, is het nodig op een meer volwassen wijze met de bestaande existentiële reactiepatronen om te gaan en tot een *modus vivendi* te komen. Deze patronen zullen immers niet verdwijnen en kunnen altijd weer de kop opsteken. Een volwassene kan leren inzien dat verlaten worden niet meer levensbedreigend is, dat hij niet meer op dezelfde manier afhankelijk is, en dat hij in wezen altijd alleen is. Een volwassene is al verlaten. Volwassen worden is leren alleen zijn en leren kinderlijke

behoeften niet langer als eisen of voorwaarden te zien, maar als verlangens. Niemand is op de wereld gekomen om aan andermans behoeften te voldoen. Zelfs in een intieme relatie, is men in wezen altijd alleen. Een volwassene moet leren meer mature ervaringen op te wekken. Deze moet hij als een existentiële muziek leren componeren, leren tot bestaan brengen, net zoals hij liefde moet leren 'maken' (*faire l'amour, to make love*) in plaats van te wachten tot hij erdoor overvallen wordt (*tomber amoureux, to fall in love*). Een kind wacht tot het liefde krijgt. Een volwassene creëert liefde. Een volwassene begrijpt dat de werkelijkheid niet 'lief' en niet 'stout' is. De tafel heeft hem geen pijn gedaan, hij is er gewoon tegenaan gelopen. Een volwassene begrijpt dat ook verdriet en pijn reactiepatronen zijn en dat hij zich in principe altijd goed kan voelen. Wie in liefde leeft, kan zich altijd goed voelen, zonder iets of iemand te moeten veranderen.

De overgang van een kinderlijk wereldbeeld naar een meer volwassen wereldbeeld kent in normale omstandigheden een *geleidelijk verloop*, waarbij kinderlijke reactiepatronen stap voor stap ingeruild worden voor meer volwassen patronen. Elke opgroeiende volwassene zal uiteindelijk moeten doen wat *René Descartes* (1596-1650) voor de mensheid heeft gedaan: opnieuw beginnen, aan alles twijfelen en zich afvragen wat hij nog kan geloven. Zo ontdekt een kind geleidelijk dat mama er niet altijd voor hem alleen is en dat sinterklaas niet bestaat. Hoewel deze ontdekkingen en ontwikkelingen zachtvaardig of meer brutaal kunnen verlopen, kunnen zij toch altijd gepaard gaan met onwelzijn en lijden. In het beste geval zal een kind bij de verwerking van deze vervelende realiteiten kunnen rekenen op begeleiding door volwassenen. Dan ontstaat wat men een *veilige hechting* noemt, met een voldoende dosis vertrouwen in de goedheid van anderen en van het leven.

Als de overgang van kinderlijke naar volwassen patronen echter (te) bruusk en onregelend verloopt, zonder adequate begeleiding door welwillende en wijze volwassenen, zodat het kind aan zichzelf wordt overgelaten, kan de verwerking problematisch zijn en kunnen allergische, fobische of zelfs traumatische patronen optreden. Deze zogenaamde ‘wonden’ en ‘kwetsuren’ zijn als Pavlovianse reacties. In werkelijkheid zijn er geen wonden of kwetsuren, maar wel bepaalde denkgewoonten en cognitieve patronen. Een kind dat door een hond werd gebeten, kan blijven geloven dat alle honden gevaarlijk zijn en kan angstig blijven. Een kind kan ook gaan geloven dat de anderen, de volwassenen of de hele wereld een vijandig gebied zijn waar voortdurend gevaar dreigt. Een dergelijk kind zal zich als een angstig dier gedragen. Dat is de zogenaamde *onveilige bechting*. Dan zal op latere leeftijd het nodige vertrouwen alsnog opgebouwd moeten worden. Lessen die op latere leeftijd moeten worden geleerd, zijn doorgaans veel moeilijker en pijnlijker.

De overgang van kinderlijke naar volwassen patronen kan echter ook bemoeilijkt worden omdat het kind door overbeschermende ouders en door de samenleving ‘beschermd’ werd tegen alle problemen, waardoor ook alle leerkansen werden ontnomen. Als het kinderlijke wereldbeeld niet voldoende werd uitgedaagd en verstoord, kunnen zich allerlei *immaturiteitsyndromen* voordoen als neurotisch gedrag of borderline. Dat zijn doorgaans dan ook kinderlijke denkgewoonten en gedragspatronen die tot op volwassen leeftijd zijn blijven bestaan.⁵³

Inzicht in het bestaan van emotionele reactiepatronen en hoe zij geactiveerd kunnen worden, vergemakkelijkt aanzienlijk het leren er op een andere, meer volwassen manier mee om te gaan. Het geeft ons de mogelijkheid auteurschap voor het leven op te nemen. Hoewel het logisch lijkt te proberen woede of angst te ‘onderdrukken’, te ‘bestrijden’ of zelfs te ‘overwinnen’, zijn strijd en verzet

een soort negatieve aandacht die de woede of angst alleen maar zal vergroten. Als men een jengelend kind probeert te ‘bestrijden’ of te ‘overwinnen’, zal dat alleen maar meer gaan jengelen. Uiteindelijk zal men het kind moeten aanvaarden en het de nodige aandacht schenken. Pas dan zal het kind zich gehoord voelen en niet langer moeilijk doen. Ook onze emoties kunnen we alleen tot rust brengen door ze te aanvaarden en er de nodige aandacht aan te besteden (het zogenaamde ‘luisteren naar emoties’).

***Mijn wolken, treurend in het duister,
vergeten dat zij het zelf zijn die de zon verborgen houden.
RABINDRANATH TAGORE (1861-1941)***

***Zelfs in een kop koffie kun je de reflectie van de zon zien...
en elke plas vuil water weerspiegelt nog altijd
de pracht van de lucht...***

ONBEKEND

DE LOGICA VAN WELZIJN EN ONWELZIJN

***Men kan het hart niet veranderen
zonder een ander verhaal te vertellen.
MARTHA NUSSBAUM (°1947)***

Hoger werd al gewezen op het *evolutionair volkomen nieuwe gegeven* dat het oude brein plots te maken krijgt met beelden en verhalen waarbij het geen onderscheid kan maken tussen ‘feiten’ in de ‘echte’ wereld en ‘feiten’ in de imaginaire wereld. Voor het oude brein zijn

beide even echt. De ‘echte feiten’ zijn vaak al lang voorbij of hebben zich nog niet eens voorgedaan. De imaginaire feiten worden in het bewustzijn opgeroepen door woorden en verhalen. Zoals reeds gezegd, zijn een dreigende scheiding of een dreigend faillissement voor het oude brein even bedreigend als een aanstormende mammoet. Daarmee zijn we bij de echte bronnen van welzijn en onwelzijn, waarvan de Boeddha al wist dat ze diep in onszelf liggen, maar waarvan de sleutel zich de hoogste regionen van het brein bevindt, met name in de imaginaire ruimte van het bewustzijn. Het is in deze ruimte dat de taal en de logica van lijden en liefde aan het werk zijn, waardoor vervolgens de overeenkomstige emoties en ervaringspatronen ontstaan.⁵⁴ (Figuur 3)

Figuur 3 - Ontstaan van welzijn en onwelzijn. De cirkel links stelt de emoties voor, de structuur rechts het bewustzijn met de denkprocessen. Gebeurtenissen in de buitenwereld kunnen in een Ja!-logica of in een Neen!-logica verwerkt worden en leiden dan tot vrede en welzijn of tot stress en onwelzijn.

***Zelfs uw ergste vijand kan u niet zoveel leed berokkenen
als uw eigen onbezonnen gedachten.***

***Maar eens u ze beheerst, kan niemand u beter helpen,
zelfs niet uw vader of uw moeder.***

DE BOEDDHA

De *bron van lijden en onwelzijn* wordt altijd in werking gesteld door een bewust of onbewust verhaal, een filosofie, een ideologie van *niet-aanvaarding*, van afwijzing, verzet, conflict, wrok, haat, oorlog. Alle lijden is het gevolg van een verhaal met een NEEN!-logica naar aanleiding van een gebeurtenis, een verandering of een verrassing die men niet wil of kan aanvaarden. Om de oorzaak van lijden te kennen, moet men zich afvragen waarmee men in conflict is, wat het is wat men weigert te aanvaarden, wat men denkt niet te kunnen aanvaarden of waarmee men in oorlog is. Dat kan gaan om iets in het heden (een collega, een familielid, een buur), om iets uit het verleden (een gebeurtenis, een persoon) of om iets dat men zich voorstelt in de toekomst (een overlijden, een ontslag, het einde van een relatie). Vele mensen zijn ook in conflict met zichzelf, met hun lichaam, met hun emoties of met bepaalde gedachten.

De *bron van welzijn* kan bewust of onbewust geactiveerd worden door verhalen van *aanvaarding*, vrede, mededogen, tolerantie, vergeving en liefde. Dat zijn verhalen met een JA!-logica. Daarbij is het belangrijk voor ogen te houden dat ‘aanvaarding’ niet hetzelfde is als ‘goedkeuring’. Aanvaarden is alleen maar zonder verzet kennis nemen van het gegeven dat er mensen zijn die dingen doen waar men het niet noodzakelijk eens mee is en dat er gebeurtenissen zijn die niet noodzakelijk welgevallig zijn. Het is zonder verzet kennis nemen van de wereld zoals ze is, niet in onverschilligheid of gelatenheid maar met interesse, mededogen en betrokkenheid. De wereld is vol schoonheid, al is dat vaak een tragische schoonheid.

De keuze voor ene of de andere *bron* wordt vaak gemaakt door het bewust of (vaak) onbewust uitspreken of denken van *één enkel woord* om het gebeuren te benoemen. Vaak gaat het om veelgehoorde woorden en sociale clichés als ‘verlies’, ‘belediging’, ‘mislukking’ of ‘tegenslag’, die onnadenkend gebruikt worden en onvermijdelijk de bijbehorende ervaring oproepen. Mensen zijn daarbij vaak overtuigd dat het om de beschrijving van een feit gaat, maar in werkelijkheid gaat het om een mening of een oordeel. Over *feiten* is geen discussie mogelijk. Feiten bestaan, of men erin gelooft of niet. Zij zijn niet afhankelijk van ons geloof. Als het regent, dan is dat een feit. Iedereen zal het er over eens zijn. Maar of dat ook ‘slecht weer’ is, daarover is wél discussie mogelijk. Voor mensen met een tuin kan regen immers juist goed weer zijn. Iets waarover men van mening kan verschillen, kan geen feit zijn maar is een mening, een *betekenis* ‘voor mij’. Een overlijden is een feit. Dat kan door bepaalde mensen als een verlies worden gezien en door anderen als een opluchting. Een ‘verlies’ is dus geen feit, maar een mening. Dat geldt ook voor ‘belediging’, ‘mislukking’ of ‘tegenslag’. Wij hebben geen keuze over de woorden of gedachten die zich in ons voordoen, maar we hebben wél keuze over het antwoord dat we op die gedachten geven. Men kan altijd kiezen om te glimlachen om iets wat men vroeger geloofd heeft, maar wat men nu niet meer gelooft. Zo kan men leren glimlachen naar gedachten van tegenslag, verlies of mislukking. Men kan leren die gedachte te vervangen door andere gedachten, die andere ervaringen oproepen.

Wie bijvoorbeeld een prachtige cruise langs schitterende eilanden in de Egeïsche zee of in de Stille Zuidzee heeft gemaakt, gelooft op het einde van die cruise toch niet dat hij ‘zijn reis kwijt’ is, dat men ze hem ‘heeft afgepakt’ of dat hij ‘ze heeft moeten afgeven’? Integendeel: vele jaren later denkt hij nog altijd met dankbaarheid terug aan de mooie reis. Een reis is immers geen bezit dat men kan verliezen, maar een ervaring die men nooit kan verliezen. Het zou een grote stap zijn als men ook mensen als een ervaring, een

geschenk zou leren zien. De feiten zijn voorbij, alleen verhalen blijven en bepalen de ervaring.

**O, who can hold a fire in his hand
by thinking on the frosty Caucasus?
Or cloy the hungry edge of appetite
by bare imagination of a feast?
Or wallow naked in December snow
by thinking on fantastic summer's heat?**

WILLIAM SHAKESPEARE, RICHARD III, ACT I, SCENE 3

De ware aard van *lijden* en het verschil met pijn is ook duidelijk in bepaalde *rituele contexten* en *innijdingsceremoniën* waar bijzonder pijnlijke ingrepen worden uitgevoerd, met inbegrip van ingrijpende lichaamsverminderingen. Ook bepaalde sportieve prestaties zijn bijzonder pijnlijk. Toch wordt dat doorgaans niet als een lijden en als traumatisch beleefd, omdat men er een positieve betekenis aan geeft. Men wordt erop voorbereid, men kijkt ernaar uit, men is er trots op en men wordt er door de omgeving om geprezen. Om dezelfde reden is een bevalling, die toch een bijzonder pijnlijke, ingrijpende en verscheurende ervaring is, geen lijden en geen traumatische ervaring. Er wordt, behalve in eerder uitzonderlijke gevallen, geen traumatiserend verhaal bij verteld. De ervaring van het pijnlijke gebeuren vervaagt. Alleen de herinnering blijft en de herinnering is een verhaal van een blijde gebeurtenis en dankbaarheid om het nieuwe leven. Iemand die getuige zou zijn van een bevalling zonder te begrijpen wat er gebeurt, zou verontwaardigd zijn over zoveel haast onmenselijk lijden. Als een onvoorbereid, niet-omringd, niet-begrijpend persoon een dergelijk gebeuren zou overkomen, zou dat zonder meer een ernstig trauma zijn. Maar vrouwen worden er lang op voorbereid, ze kijken ernaar uit, ze worden om-

ringd door een enthousiaste omgeving, ze krijgen geschenken en ze worden gefeliciteerd. Zo zijn er vele verhalen van mensen die in onmenselijke omstandigheden, toch een positief verhaal wisten te behouden. Men kan denken aan bekende voorbeelden als Nelson Mandela en Viktor Frankl. Feiten gaan voorbij, verhalen blijven.

Feiten gaan voorbij, verhalen blijven.

Het is dan ook verstandig en belangrijk meer bewust te worden van de verhalen die we onszelf vertellen, want ons 'ik' luistert altijd mee. *Wayne Dyer* zei: 'Als je gelooft dat iets zal lukken, zal je kansen zien. Als je gelooft dat iets niet zal lukken, zal je obstakels zien.' Geloof geeft ook realiteitswaarde aan abstracte concepten als kwetsbaarheid of veerkracht. Mensen kunnen geloven in het bestaan van wonden of kwetsuren die hen kwetsbaar maken zoals zij kunnen geloven in een 'muur' of een 'harnas' dat hen moet beschermen tegen de 'aanvallen' van de vijandige buitenwereld.

Vele mensen geloven het verhaal dat geluk bereikt kan worden door te voldoen aan bepaalde voorwaarden: materiële voorwaarden als geld en bezittingen, of meer existentiële voorwaarden als aanvaard, erkend of bemind worden. Die voorwaarden zijn gebaseerd op het onjuiste geloof dat de mens uit zichzelf niet in staat zou zijn gelukkig te zijn. Die overtuiging gaat mogelijk terug op de eerste ervaringen als baby die zich angstig en behoeftig voelt als hij alleen wordt gelaten. Het idee dat mensen zich uit zichzelf niet goed kunnen voelen maar zich alleen goed kunnen voelen door de aandacht en de liefde van een ander persoon, vormt in vele gevallen de kern van het zelfbeeld en van de eigenwaarde of het gebrek eraan. Het is dus belangrijk bewust te worden van deze automatische patronen die telkens gericht zijn op het krijgen van erkenning

en het voorkomen van afwijzing. Deze patronen kunnen niet ‘bestreden’ worden en zullen niet verdwijnen. Men kan wel inzien dat die patronen niet definiëren wie we werkelijk zijn.

De werkelijke bevrijding is het zich identificeren met wat we werkelijk zijn. Wat we werkelijk zijn kunnen we alleen op het spoor komen door alles weg te denken wat we niet zijn: onze bezittingen, onze status, onze vrienden, ons lichaam waarvan de cellen voortdurend vernieuwd worden, onze gedachten die komen en gaan, onze emoties die komen en gaan, onze gedragspatronen. Wat rest is het loutere bewustzijn, het loutere bewuste-zijn. Volgens het boeddhisme zijn we alleen een ‘kennende ruimte’. Het woord ‘ruimte’ geeft aan dat er geen beperking is en ‘kennen’ is het enige waarvan men kan zeggen dat het onmiskenbaar is. Dat is wat we werkelijk zijn: bewustzijn. Dat is de echte spirituele dimensie.

Er zijn overigens steeds meer overtuigende aanwijzingen dat *woorden* en *verhalen* nog altijd de meest directe en de meest krachtige manieren zijn om de neurofysiologie van de hersenen te beïnvloeden. Vriendelijke woorden of vriendelijke gedachten hebben een onmiddellijk effect op het welzijn en doen méér voor het onmiddellijke geluksgevoel dan antidepressiva.⁵⁵ Het regelmatig bedenken van de vele redenen om dankbaar te zijn, blijkt de concentratie van het stresshormoon cortisol te doen dalen, de stemming te verbeteren, de veerkracht en de energie te verhogen en angst te verminderen. Neurowetenschapster *Elisabeth Grimaud* schrijft in haar boek *beau, bien, bon* dat voorstellingen van het mooie, het goede en het aangename, gevolgd worden door een verhoogde afscheiding van de welzijnshormonen *dopamine*, *oxytocine*, *serotonine* en *endorfines*⁵⁶, op een manier die veel doeltreffender, doelgerichter en goedkoper is en gepaard gaat met veel minder bijwerkingen in vergelijking met psychofarmaca.⁵⁷ Deze vorm van ‘behandeling’ wordt al eeuwenlang toegepast in vele vormen van meditatie⁵⁸ en spirituele praktijk

ken. De filosoof *Pierre Hadot* (1922-2010), hoogleraar aan het Collège de France en specialist van de oudheid, schreef: 'Een volgeling van Epicurus weet zijn gedachten te beheersen om zich hoofdzakelijk aangename dingen voor de geest te halen, om herinneringen aan vroegere genoegens op te halen, en om te genieten van de genoegens van het heden. Wij moeten inzien hoe intens en bevredigend dergelijke onmiddellijke genoegens zijn, en bewust kiezen voor ontspanning en sereniteit. We zouden moeten leven in diepe dankbaarheid jegens de natuur en het leven, die ons voortdurend genot en vreugde bieden – als we ze weten te vinden.'⁵⁹

Omgekeerd leidt de aanwezigheid in het bewustzijn van verhalen en voorstellingen van het *lelijke* (haat, woede, wrok, oorlog, vechten, strijden, vijandigheid, afschuw, afgunst, verlies, pijn, lijden ...), het *kwade* (wat oorzaak is van pijn, lijden of dood), het *zinloze* (betekenisloosheid, cynisme, wanhoop) en het *onaangename* (onaangename ervaringen en gewaarwordingen), tot een daling van de afgifte van welzijnshormonen en een toename van de afgifte van stressgerelateerde hormonen, met als gevolg onwelzijn, depressie en mogelijk zelfs suïcide. Dat is de grot van het lijden. Cultuurpesimisme, evenals een slachtoffer- en kwetsbaarheidscultuur, zijn alomtaanzig. Negatief zijn over anderen, over de samenleving, over de politiek of over het leven, zelfs als dat terecht en gerechtvaardigd lijkt, zaait negativiteit in de eigen geest. Zelfs in de buurt verkeren van negatieve en klagende mensen, heeft een invloed op het eigen welzijn. Net zoals niet alleen actief roken, maar ook passief roken voorspellend is voor kanker, is ook actieve en zelfs passieve negativiteit voorspellend voor psychisch onwelzijn. Wat men herhaaldelijk doet, maakt een spoor in de hersenen. Let dus op wat je jezelf vertelt, want je luistert.

MAAR IK BEN ZO NEGATIEF

Wat u verstoort, is er om u geduld te leren.

Wie u verlaat, is er om u te leren op eigen vleugels te vliegen.

Wat u irriteert, is er om u mededogen en vergeving te leren.

Wat u haat, is er om u liefde te leren.

Wat u vreest, is er om u moed te leren.

Wat u niet kunt controleren, is er om u aanvaarding te leren.

Wat een macht heeft over u, is er om u te leren uw eigen macht terug te nemen.

JACKSON KIDDARD

Soms denken mensen dat ze negatieve gedachten hebben omdat ze zo ‘negatief zijn’. Dat is het idee dat een ervaring het gevolg zou zijn van een abstracte, imaginaire eigenschap die men zou ‘hebben’, namelijk ‘negatief-zijn’. Maar als men zich vervolgens afvraagt waaruit dan wel blijkt dat men die eigenschap heeft, wordt weer naar het gedrag gewezen. Dat is een voorbeeld van het patroon dat eruit bestaat een gedrag te verklaren door een abstracte eigenschap, die op haar beurt verklaard wordt door het gedrag: ‘Ik doe zo omdat ik zo ben, en ik ben zo omdat ik zo doe.’ Dit soort cirkelredenering wordt in de sfeer van de menselijke psyche en de geestelijke zorg met grote regelmaat aangetroffen, o.a. bij depressie en verslaving. (zie p. xx) Het enige wat zinvol gezegd kan worden is: ‘Ik doe zo omdat ik nog niet geleerd heb, of besloten heb, of gemotiveerd ben om anders te gaan doen.’ Het gaat om een patroon dat alleen ‘doorbroken’ kan worden door een nieuw patroon als gevolg van het besluit anders te gaan doen.

Zoals eerder gezegd, is het brein evolutionair inderdaad voorgeprogrammeerd op negativiteit omdat dat de overlevingskansen

in de natuur verhoogde. Gelukkig kan het brein *actief getraind* en *geformatteerd* worden op positiviteit door het bewust herhalen van gewenste patronen. Al wat herhaaldelijk wordt gedaan, zal namelijk een nieuw patroon worden. *Socrates* zei al, later nagevolgd door o.a. *William James* (1842-1910) en *Buckminster Fuller* (1895-1983), dat men geen oude gewoonten moet bestrijden maar alle energie moet besteden aan het creëren van nieuwe patronen. Om in termen van de metafoor van de grot van Plato te spreken (zie p. xxx): men moet niet de oude grot afbreken, men moet gewoon een nieuwe grot bouwen met nieuwe projecties. Een eenvoudige manier is om elke dag of meermaals per dag stil te staan bij het goede in het eigen leven, bij voorkeur niet alleen bij gemakkelijke dingen als bloemen, zonsondergangen of jonge katjes, maar bij concrete punten die relevant of moeilijk zijn voor het eigen leven zoals het nu is. Als iemand op uw zenuwen werkt, kunt u uw aandacht richten op uw persoonlijke macht die niet gecontroleerd kan worden door die persoon. Als een tragisch gebeuren uw aandacht trekt, kunt u bedenken dat er nu mogelijkheden zijn die er in het verleden niet waren. Als u zich niet gewaardeerd voelt, kunt u denken aan uw vrijheid om waardevol te leven in plaats van te proberen populair te zijn. Als u eetproblemen hebt, kunt u denken aan het lekkere voedsel dat u zult kunnen nemen als u werkelijk honger hebt en het geluk dat u hebt uw voedsel te kunnen kiezen. Als u zich eenzaam en afgescheiden voelt, kunt u denken aan de vele manieren waarop u elke dag met mensen verbonden bent. U hebt de vrijheid om op elke gewaarwording een waardig en volwassen antwoord te geven dat uw welzijn verhoogt. Als u dit bijvoorbeeld gedurende zes weken, driemaal per dag doet, zal dat de automatische piloot onvermijdelijk herprogrammeren. Het is evenwel belangrijk voor ogen te houden dat ook dit gepaard kan gaan met een zekere angst. De oude patronen zijn namelijk dienstig geweest voor de overleving en wijzigingen kunnen dan ook als bedreigend worden ervaren. De oefening kan enigszins vergeleken worden met de oosterse

praktijk van *Tonglen* voor het loslaten van negatieve gedachten door het actief en bewust inademen van negativiteit (ik ben niet genoeg opgeschoten met mijn werk, mijn baas is onuitstaanbaar, mijn partner had geen tijd voor mij ...), gevolgd door het bewust weer uitademen van al die gedachten terwijl men vriendelijkheid en mededogen stuurt naar alle ‘oorzaken’ van dat onwelzijn.

Bovenstaande oefeningen kunnen aanvankelijk ongemakkelijk en ‘onecht’ overkomen. De oude denkpatronen kunnen immers doen denken dat dit toch niet kan opwegen tegen de reële negativiteit in de wereld. Maar na een zekere tijd zullen de positieve patronen even echt gaan aanvoelen als de negatieve. Dat wordt dan de nieuwe grot, de nieuwe bubble, het nieuwe bewustzijn. Het is ook belangrijk voor ogen te houden dat het niet gaat om een zogenaamde dankbaarheidsoefening, evenmin als om een ontspanningsoefening, hoewel deze beide zeer waardevol zijn. Maar men moet niet dankbaar of ontspannen zijn om de oefening te kunnen doen en het hoeft ook niet leuk of plezierig te zijn. Het gaat om het creëren van nieuwe levenspatronen met het doel de levenskwaliteit te verhogen.

***Let op uw gedachten, want ze worden woorden;
let op uw woorden, want ze worden daden;
let op uw daden, want dat worden gewoonten;
let op uw gewoonten, want dat wordt uw karakter;
let op uw karakter, want dat wordt uw leven.***

LAO TZE

Het oude brein en het lichaam zijn onze *naaste medewerkers*. Zij proberen ons altijd dienstig te zijn en gevolg te geven aan onze boodschappen en intenties. Vaak begrijpt men deze medewerkers echter

niet goed, omdat men zich niet voldoende bewust is van de aard en de impact van de boodschappen die aan deze medewerkers werden gegeven. Veel van de woorden en verhalen die we onszelf vertellen, zijn cultureel ingeprent en zijn door de herhaling sociale clichés geworden. Woorden als gevaar, onveiligheid, vijand, monster, verlies, mislukking, fout, breuk, belediging, wonde, kwetsuur, vernedering en andere, hebben op het oude brein het effect van een *alarmsignaal*. Het oude brein en dus het lichaam reageert dan ook met een aangepaste respons in de vorm van stress, angst of woede. Vaak wordt gezegd dat men naar het lichaam moet luisteren. Dat is zeker een verstandig advies maar men mag toch vooral niet uit het oog verliezen dat het oude brein, en dus het lichaam, altijd naar ons luistert en altijd reageert op de woorden en boodschappen die wij geven of die wij ongewild in ons aanwezig laten zijn. Als wij een bepaalde gebeurtenis een mislukking of een verlies noemen, zal het oude brein daarop reageren.

***Het lichaam luistert altijd naar ons
en reageert op de woorden en boodschappen die wij geven.***

Welzijn en *onwelzijn* hangen dus af van de aard en de kwaliteit van de verhalen die we onszelf vertellen. *Ludwig Wittgenstein* (1889-1951) zei dat een gelukkig mens de wereld op een heel andere manier ziet dan een ongelukkig mens, ook al zijn de feiten voor beiden precies hetzelfde. Het is dan ook een goede gewoonte zich een vorm van zelfobservatie en mindfulness eigen te maken en zich voortdurend af te vragen welke verhalen men vertelt en welke boodschappen men zichzelf geeft. Zelfs iets ‘moeilijk’ noemen, één van de meest banale automatische reacties, geeft een belangrijke boodschap en creëert de ervaring van ‘zwaar’, ‘vermoeiend’ en ‘lastig’.

Welzijn en onwelzijn hangen af van de kwaliteit van de verhalen.

Een zeer godsvruchtige rabbijn leefde heel gelukkig met zijn echtgenote, die hij zeer bewonderde, en zijn twee kinderen, van wie hij veel hield.

Op zekere dag moest hij voor zijn werk op reis. Toen hij juist vertrokken was, kwamen zijn beide kinderen om bij een ernstig auto-ongeluk. Hun moeder die alleen was, leed in stilte. Omdat ze een sterke vrouw was en steun vond in haar geloof en in het vertrouwen in God, droeg ze haar verdriet waardig en moedig. Maar hoe moest ze haar man het droeve nieuws vertellen? Ook hij was iemand met een groot geloof, maar in het verleden had hij hartproblemen gehad en de vrouw was bang dat het bericht zijn dood zou worden. Er bleef haar niets anders over dan te bidden, in de hoop dat God haar zou influisteren wat ze het beste kon doen. Daags voor haar man zou terugkomen, bad ze lang en ontving ze de genade van een antwoord.

De volgende dag kwam de rabbijn thuis. Ze omhelsden elkaar en hij vroeg waar de kinderen waren. Zijn vrouw zei dat hij eerst een bad moest nemen en uitrusten, hij moest zich niet ongerust maken.

Een paar uur later gingen de twee aan tafel voor het eten. Ze vroeg hem honderduit over de reis en hij vertelde over wat hij had meegemaakt, had het over Gods barmhartigheid en vroeg opnieuw naar de kinderen.

De vrouw antwoordde ongemakkelijk: 'Dat is voor straks. Eerst heb ik je hulp nodig want ik heb een probleem. Terwijl je weg was kwam een vriend van ons op bezoek en liet twee kostbare juwelen bij me achter om te bewaren. De juwelen hebben een onvoorstelbare waarde. Ik had nog nooit zoiets moois gezien. Hij komt ze later weer ophalen, maar ik wil ze niet teruggeven want ik ben er inmiddels aan gehecht. Wat vind jij?'

De rabbijn reageerde: 'Hoor eens, vrouw, ik begrijp jouw gedrag niet! Je bent toch nooit ijdel geweest!'

De vrouw antwoordde: 'Maar ik heb ook nog nooit zulke prachtige juwelen gezien. Ik kan niet aanvaarden dat ik ze voorgoed zou verliezen!'

De rabbijn was streng: 'Je kunt niet verliezen wat nooit van jou is

geweest. Ze houden, zou gelijk staan aan diefstal. We geven ze terug en ik help je over het verlies heen te komen. We doen het samen, vandaag nog!’

De vrouw sprak: ‘Goed liefste. De schat wordt teruggegeven. Maar in feite is het al gebeurd. Die kostbare juwelen waren onze kinderen. God gaf ze ons in bewaring en is ze tijdens jouw reis komen terughalen. Ze zijn...’

De rabbijn begreep het. Hij sloeg zijn armen om zijn vrouw heen en samen huilden ze vele tranen. Maar hij had de boodschap begrepen en vanaf die dag hebben ze samen het verlies gedragen.

(Naar Paulo Coelho in *Als een rivier, gedachten en impressies*. 1998-2005, De Arbeiderspers)

INGRIJPENDE ERVARINGEN

Gebeurtenissen die objectief met weinig of geen lichamelijke pijn gepaard gaan, zoals een scheiding, een ontslag, of het overlijden van een naastbestaande, kunnen toch gepaard gaan met jarenlang lijden en als een *trauma* worden beleefd. Mensen kunnen in lijden blijven zitten, als in een bubble. Hun bewustzijn is als een grot van Plato (zie p. xxx) waar telkens opnieuw traumatiserende verhalen over nog niet geheelde wonden en kwetsuren worden geprojecteerd waardoor de bijbehorende ervaringen worden opgeroepen. Niet eens zo heel lang geleden maakte de dood van één of meer kinderen deel uit van het normale leven, terwijl het nu als een ‘onoverkomelijk lijden’ wordt beschouwd. De ervaring van *Monica Lewinsky* was waarschijnlijk objectief niet buitengewoon pijnlijk,⁶⁰ maar bleek achteraf toch als traumatisch en als een lijden te worden beleefd.⁶¹ In dergelijke gevallen gaat ook de omgeving zorgelijk kijken, men vraagt zich af of men zelf geen schuld heeft, of men het had kunnen vermijden, men hoort verhalen over schade, wonden en kwetsuren en men vraagt zich af of men nog wel nor-

maal is en nog wel een toekomst heeft. Het verleden is traumatiserend zolang men een catastrofaal, traumatiserend verhaal wordt bij verteld. Woorden en verhalen creëren de subjectieve beleving. Feiten gaan voorbij, verhalen blijven.

Vaak wordt het bewustzijn dan gekaapt door zogenaamd ‘negatieve’ gedachten in de vorm van beangstigende of bedreigende beelden en verhalen waar het oude brein met angst of woede op reageert alsof het om echte realiteiten ging. Mensen die zeggen te lijden onder hun verleden, lijden in werkelijkheid onder de reactie van hun oude brein op beelden en verhalen over hun verleden. De feiten zelf zijn immers al lang voorbij. Wat blijft, zijn de beelden en verhalen in de herinnering. Beelden of verhalen kunnen niet ‘uitgewist’, ‘uitgeroeid’ of ‘overwonnen’ worden. Zij kunnen daarentegen eindeloos vastgehouden worden.

Toch zijn verhalen niet onveranderlijk en mensen gaan zich na verloop van een zekere tijd altijd beter voelen. Eerder werd al gewezen op het *ervarende zelf* versus het *verhalende zelf*. (zie p. xx) Herinneringen, dat wil zeggen de verhalen van het verhalende zelf, veranderen met de tijd. Dat wordt gezien als de ‘tijd die zijn werk doet’. In werkelijkheid doet de tijd op zich nochtans helemaal niets. Het gaat om de herinnering en in dit verband klopt de veel gebruikte metafoor van het ‘opslaan op de harde schijf’ helemaal niet. Telkens een herinnering wordt opgehaald, gaat het in werkelijkheid altijd om een reconstructie van de feiten, dat wil zeggen: een verhaal óver de feiten. Bij het weer opbergen van de herinnering worden niet de feiten weer opgeborgen maar wel de laatste versie van het verhaal over de feiten. Daardoor zal de emotionele lading in de meeste gevallen geleidelijk verminderen. Men kan dit vergelijken met het spelletje ‘Chinese telefoon’, waarbij een verhaal telkens aan een volgende persoon wordt doorverteld en daardoor uiteindelijk volkomen onherkenbaar wordt. Hetzelfde gebeurt met herinnerin-

gen. Van deze eigenschap wordt nuttig gebruik gemaakt in diverse trauma-, rouw- of fobieverwerkingstherapieën, zoals de *Past Reality Integration* (PRI) van Ingeborg Bosch, EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), EFT (*Emotional Freedom Technique*) of zelfs het gebruik van bepaalde farmaca. Deze methoden berusten op het gegeven dat het niet mogelijk is de aandacht op twee dingen tegelijk te richten. Als de aandacht tijdens het weer opbergen van een eerder opgehaalde herinnering op iets anders wordt gericht, bijvoorbeeld op de bewegende vinger van de therapeut bij EMDR of het bekloppen van bepaalde lichaamsdelen bij EFT, vermindert de activiteit van het emotionele brein en wordt een minder emotioneel geladen versie van het verhaal opgeslagen. Een gelijkaardig effect lijkt bereikt te kunnen worden door bij het weer opbergen van de herinnering op het juiste moment een bepaald geneesmiddel toe te dienen. Zelfs het spelen van een computerspelletje als Tetris zou een dergelijk effect hebben.

ONMIDDELIJK WELZIJN

Het is opmerkelijk dat mensen zich wel buitengewoon scherp on-aangename, traumatische ervaringen kunnen herinneren en er vaak zelfs ongewild aan herinnerd worden in zogenaamde flashes, maar dat ze veel meer moeite hebben om aangename momenten voor de geest te halen. De herinnering aan aangename momenten wordt uiteraard ook niet als hinderlijk ervaren en verdwijnt kennelijk snel weer uit het bewustzijn. Mensen worden er in ieder geval niet door geplaagd en klagen er niet over. Toch zijn dergelijke herinneringen belangrijk.

Elk moment van goed-voelen, in het heden of in het verleden, ook al is het van korte duur geweest, verwijst immers naar onze *interne bron van welzijn*, want niets kan ons die ervaring ‘geven’. Net zoals

‘warme kleren’ ons geen warmte kunnen ‘geven’. We ervaren altijd onze eigen lichaamswarmte. Zo kunnen ook omstandigheden of anderen ons geen goed gevoel ‘geven’. Het goede gevoel is altijd afkomstig van de eigen, interne bron van welzijn. Zich een moment van welzijn terug voor de geest halen, kan dan ook helpen om deze bron weer aan te spreken. Deze bron is er immers altijd, ook als men gaan geloven is dat men ze verloren is of dat ze opgedroogd is. Niets of niemand kan ze van u wegnemen.

Als men zich een dergelijk moment levendig voor de geest haalt, kan men ook de bijbehorende emotie weer geheel aanwezig laten zijn en beleven. Als men vervolgens, terwijl men de ervaring vasthoudt, de context en de omstandigheden geleidelijk laat vervagen en verdwijnen, blijft alleen het zuivere goede gevoel over. *Dat is de bron!*

Wij kunnen ons, om in de metafoor van Plato te blijven (zie p. xxx), altijd naar onze interne geluksgrot begeven. We hoeven niet te wachten tot wij nog eens toevallig in een context komen waar wij een moment van welzijn mogen ervaren, maar wij kunnen het uit onszelf doen ontstaan. Een volwassene heeft in principe de emotionele intelligentie en de emotionele onafhankelijkheid om zich altijd goed te voelen. (Zie verder, evenals mijn eerdere boek *De strategie van het geluk*.⁶²)

Op die manier wordt gelukkig zijn een persoonlijke competentie die men altijd ter beschikking heeft en overal kan gebruiken, ongeacht de omstandigheden, de anderen of de context. De methode van het oproepen van een goed gevoel kan ook therapeutisch goede diensten bewijzen bij mensen met angst of een fobie, zoals spreekangst, examenangst of angst voor eenzaamheid.

CONCRETE INSPIRATIE

***Diep in de winter leerde ik eindelijk
dat er in mij een onoverwinnelijke zomer aanwezig was.
ALBERT CAMUS (1913 – 1960)***

Uiteraard kan men zich altijd spiegelen aan voorbeelden als de Dalai Lama, Nelson Mandela, Mahatma Ghandi, Martin Luther King of Kahlil Gibran. Men kan echter ook aan de slag gaan met meer abstracte modellen of kaarten van de realiteit, die men zich telkens voor de geest kan halen als mogelijke bron van inspiratie. Vier dergelijke modellen of kaarten zullen hier besproken worden. Het zijn in zekere zin stappenplannen, algoritmes die men kan doorlopen. Maar als u zich afvraagt of dit methodes zijn die ook voor u zullen ‘werken’, dan zult u teleurgesteld worden. Dit zijn beslist géén methodes die voor u zullen werken! Niets zal immers voor u werken, geen enkele ‘methode’ en geen enkele therapeut. Alleen u kunt voor uzelf werken!

Er is ook geen te bereiken doel. Er is alleen een te bewandelen pad. Het doel van het beluisteren van muziek is de muziek zelf, niet het bereiken van de laatste noot. Het doel van het dansen is het dansen zelf. Het doel van het leven is het leven zelf.

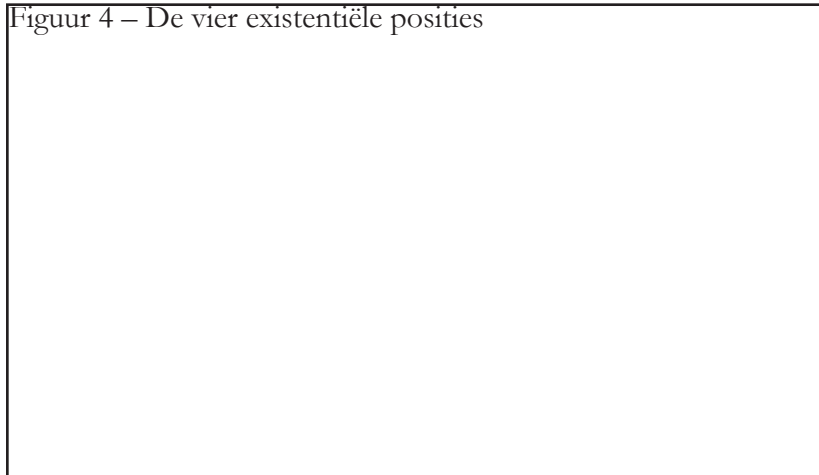
» *Existentiële posities*

Dit model is afkomstig uit de wereld van de zogenaamde *Transactionele Analyse*, een eenvoudige en zeer toegankelijke persoonlijkheidstheorie ontwikkeld door de Canadese psychiater *Eric Berne* (1910-1970) om menselijk gedrag te verklaren op basis van men-

selijke interacties. Tegen de altijd terugkerende opwerping dat de werkelijkheid toch complexer is, kan worden ingebracht dat een eenvoudige kaart het juist mogelijk maakt die complexe werkelijkheid inzichtelijk te maken en er zich in te oriënteren. Dat is juist de functie van een kaart. Dat is ook de functie van een theorie. Niets is praktischer dan een goede theorie.

Het model bestaat uit twee assen die samen een soort existentieel speelveld vormen.⁶³ De verticale as gaat over de eigen persoon, de horizontale as gaat over de anderen. Zowel voor de eigen persoon als voor de anderen geldt dat een houding van ‘ja’ of van ‘neen’ kan worden ingenomen, in de zin van aanvaard of niet aanvaard zijn, er mogen zijn of er niet mogen zijn. In het oorspronkelijke model werd dat OK of NIET-OK genoemd. Daardoor ontstaan vier kwadranten die existentiële posities in het speelveld vormen. Het gaat hier niet om onveranderlijke persoonseigenschappen, maar om existentiële posities waarin mensen komen door wat zij geloven over zichzelf en over de anderen. Het zijn posities waar de betrokkenen een identiteit kunnen aan ontlene.

Figuur 4 – De vier existentiële posities



In het *kwadrant linksonder* bevinden zich mensen die ervan overtuigd zijn dat zij zelf niet veel waard zijn, maar de anderen al evenmin. Dan blijft er natuurlijk niet veel over om zin in te hebben. Dat is de *depressieve positie*.

In het *kwadrant rechtsonder* bevinden zich de vele mensen die gaan geloven zijn dat zij zelf niet zo veel waard zijn, maar dat de anderen veel beter zijn. Dat werd traditioneel een *inferioriteitscomplex* genoemd. Het zijn de mensen die twijfelen aan hun recht om er te zijn en die ‘vooral niet willen storen’ en anderen ‘niet willen kwetsen.’ Deze mensen worden in onze samenleving vaak geprezen. Men vindt ze in dienende beroepen: onderwijs, zorg, dienstverlening. Het zijn mensen die vaak enthousiast zijn en zich inzetten voor hun werk. Zij hebben echter een dubbel agenda: zij hebben hun werk nodig om de erkenning en de aanvaarding te krijgen die ze zichzelf niet kunnen gunnen. Zij hopen dat zij door hun inzet en hun goed gedrag toch een zeker bestaansrecht zullen verwerven. Deze inferioriteitspositie leidt tot een vrijwel permanente stress, waardoor zij vaak kandidaat zijn voor een burn-out. Het interne vuur van het enthousiasme wordt een uitslaande brand waarin ze zelf ten onder gaan.

Het *kwadrant linksboven* zijn mensen die er heel anders over denken. Deze mensen hebben helemaal geen twijfel over hun eigen bestaansrecht, maar wel over dat van de anderen. Zij gaan er veeleer vanuit dat zij het recht hebben over anderen naar goeddunken te beschikken en ze voor eigen doeleinden te gebruiken. Dat is natuurlijk het gedrag dat we openlijk kunnen vaststellen bij dictators van het slag Mao, Hitler, Stalin, Ceaucescu en anderen. Het is ook het gedrag dat beschreven wordt bij zogenaamde psychopaten. Maar het is, dichterbij ons, ook het gedrag dat we kunnen aantreffen bij onszelf en bij anderen op momenten dat wij ons kwaad maken. Wie zich kwaad maakt, gaat er immers impliciet van uit

dat hij juist is en de ander fout, dat hij het bij het rechte eind heeft en dat hij de ander moet corrigeren of een lesje moet leren. Dat is een wij-zij-logica, tegenwoordig polarisering of zelfs stigmatisering genoemd. Dat is *superioriteitsgedrag*.

Deze kaart maakt duidelijk dat mensen die in het kwadrant rechtsonder spelen, heel makkelijk kunnen overgaan naar het kwadrant linksboven. Zoals gezegd hebben mensen rechtsonder een *dubbele agenda*: enerzijds de dienstbaarheid, maar anderzijds de eis tot erkenning van hun bestaansrecht. Als dit laatste uitblijft, kunnen zij de anderen gemakkelijk gaan beschuldigen van ‘profiteren’ en van ‘misbruik’. Met andere woorden, zij maken zich kwaad en komen daardoor in het kwadrant linksboven terecht.

Anderzijds hebben ook mensen in het kwadrant linksboven een *dubbele agenda*: zij stellen zich superieur op omdat zij eigenlijk bang zijn dat zij niet goed genoeg zijn en afgewezen zullen worden. De volksmond weet dat grote bullebakken vaak een ‘klein hartje’ hebben. Mensen kunnen bijvoorbeeld thuis in het kwadrant linksboven spelen en op het werk in kwadrant rechtsonder. Of omgekeerd.

Dat illustreert dat het niet om vaste kenmerken van de persoon gaat, maar om existentiële posities die mensen kunnen innemen. Aangezien mensen tussen de kwadranten linksboven en rechtsonder zo makkelijk heen en weer kunnen bewegen, kunnen deze twee kwadranten in feite als één enkel speelveld beschouwd worden: het veld van wat eertijds het neurotische gedrag werd genoemd en wat tegenwoordig met de term ‘*borderline*’ wordt beschreven. Het gemeenschappelijke element is de *dubbele agenda* en de twijfel over het bestaansrecht. Vanwege deze nooit afdoende beantwoorde vraag is het leven in dit veld dan ook een buitengewoon moeilijke en slopende bezigheid. Er is altijd de angst en dus de stress om niet goed genoeg te zijn en niet aanvaard te zullen worden. Deze emotionele stress vergt heel wat energie en deze mensen klagen dan ook regel-

matig van de last en de vermoeidheid van het leven. Zij zijn beide kandidaat voor een burn-out.

Daardoor wordt ook duidelijk dat de depressieve positie voor velen een uitweg biedt, een oplossing voor een leven dat als een ‘dagelijkse strijd’ wordt gezien. Vele van deze mensen zullen het uiteindelijk opgeven. Sommigen zeggen dat ook letterlijk: ‘Ik heb me zo ingespannen, zo opgeofferd, ik heb zoveel aan de anderen gegeven, nu ben ik leeggegeven en moeten de anderen maar eens voor mij zorgen.’ Het is duidelijk dat dit geen aanbevolen ‘oplossing’ kan zijn.

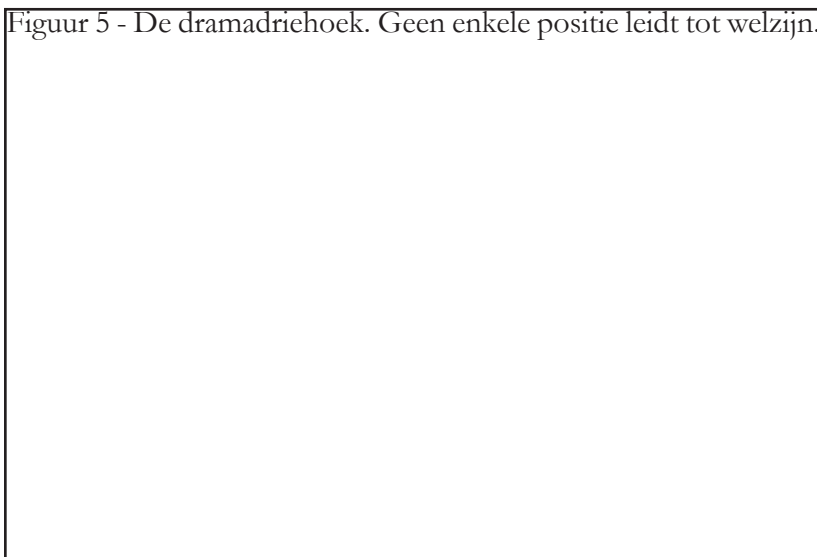
De aanbevolen oplossing ligt in het *kwadrant rechtsboven*. Dat is het kwadrant van de vrede, de wijsheid en de levenskunst. Het berust op een gezond respect voor alle leven, inclusief het eigen leven, zonder oordelen en veroordelen. Mensen in het kwadrant rechtsboven aanvaarden en waarderen zichzelf en kunnen ook de anderen aanvaarden en waarderen. Zij begrijpen dat er op de vraag naar het bestaansrecht geen definitief antwoord kan gegeven worden, tenzij het antwoord dat men recht van bestaan heeft door het loutere feit dat men geboren is. Op deze plaats vinden we de Boeddha en andere wijzen en levenskunstenaars.

» *Van dramadriehoek naar groeidriehoek*

Ook het model van de dramadriehoek is afkomstig uit de wereld van de Transactionele Analyse. Het model werd voorgesteld door *Stephen Karpman*, leerling van de geestelijke vader van de analytische psychologie Carl Gustav Jung. Hij publiceerde dit uiterst bruikbare model in 1968 en won daarmee de Eric Berne Memorial Scientific Award. Het is een enigszins andere kaart, die een enigszins ander licht werpt op dezelfde realiteit.

De *dramadriehoek* is een eenvoudige voorstelling van de complexe dynamiek van menselijke communicatie, vooral van de disfunctionele, niet-geweldloze soort. Het eenvoudige maar zeer doeltreffende idee is dat vele gevallen van misverstand, discussie en conflict begrepen kunnen worden als een interactie tussen drie basisrollen of scripts die op een driehoek kunnen worden voorgesteld. (Figuur 5) De drie hoeken van de dramadriehoek worden ingenomen door de rollen van het slachtoffer, de redder en de aanklager, vervolger of bestraffer. Deze rollen zijn als maatpakken die men maar hoeft aan te trekken. Het gaat dus niet om persoonskenmerken maar om rollen die mensen kunnen spelen, zoals een acteur verschillende rollen kan spelen. Kenmerkend voor de rollen in de dramadriehoek is dat géén van de deelnemers een ethiek van de verantwoordelijkheid huldigt. Ieder verwijst naar iemand anders, waardoor een vicieuze cirkel van misverstanden en miscommunicaties in stand wordt gehouden.

Figuur 5 - De dramadriehoek. Geen enkele positie leidt tot welzijn.



Slachtoffers voelen zich, zoals de naam al aangeeft, onterecht benadeeld en 'bestraft' door het optreden van (meestal) één of meer andere personen, van gebeurtenissen of van het leven. Slachtoffers zoeken een schuldige voor hun onwelzijn. Zij klagen, lijden, zijn gekwetst en omschrijven zich als kwetsbaar, hulpeloos en hopeloos. Zij hebben de indruk geen keuze te hebben (disempowerment) in een toestand waaraan zij geen schuld hebben (deresponsabilisering). Zij voelen zich vaak gepest. 'Ja, maar ik heb geen keuze' en 'Daar kan ik niets aan doen' zijn uitspraken die bij de slachtofferrol passen. Ook kinderen spelen spontaan, zonder het te moeten aanleren, de slachtofferrol. Een kind dat zich bezeert, zal altijd eerst rondkijken of iemand het gezien heeft, anders heeft huilen geen zin. Slachtoffers zijn overigens niet altijd de klassieke eeuwige klagers, maar kunnen ook de rol van het miskende genie ('Als ze maar eens naar mij wilden luisteren!') of van de 'schlemiel' spelen. Deze laatste variant is de schrik van hulpverleners en bestaat uit een uitdagende en soms zelfs spottende houding tegenover de hulpverleners die hen proberen te helpen en waarvan ze de fundamentele onmacht genadeloos aan de kaak stellen ('Probeer mij maar eens te helpen!'). Slachtoffers noemen zich vaak ook 'overgevoelig' en klagen aan dat anderen dat niet erkennen en hen niet met passende voorzichtigheid (empathie) benaderen. Dat is de manipulatieve logica van hun lijden die kan gaan tot dreigen met zelfmutilatie of zelfdoding. Uiteindelijk krijgen slachtoffers altijd gelijk: niemand kan hen 'helpen' (zie ook bij verslaving, p. xxx).

Redders willen anderen 'alleen maar helpen' en proberen oplossingen voor de problemen aan te dragen. Zij denken dat de ander niet in staat is verantwoordelijkheid voor zichzelf op te nemen en zelf de problemen op te lossen. Maar wie een hongerig medemens alleen maar een vis geeft en nalaat hem te leren vissen, creëert afhankelijkheid. Deze rol wordt vaak gespeeld door mensen in helpende

en dienstverlenende beroepen. Als zij merken dat zij niet slagen in hun goede bedoelingen, kunnen zij overschakelen op de aanklagersrol of uiteindelijk zelfs op de slachtofferrol.

Aanklagers of vervolgers zijn verontwaardigd, ontevreden, geïrriteerd, boos en oordelend. Zij willen de ander ‘corrigeren’ en ‘een lesje leren’. Zij willen het onrecht, de ‘rotte appel’ aanpakken. Zij zijn agressief, dominant, beledigend of kwetsend. Door de anderen (de ‘slachtoffers’, de ‘gepesten’) wordt dat vaak pestgedrag genoemd. Ook aanklagers die niet slagen in wat zij als hun taak beschouwen, kunnen de slachtofferrol aannemen.

Zoals elk spel, heeft ook dit spel een *beloning* die tevens verklaart waarom de deelnemers het spel blijven spelen. Het is inderdaad een verslavend spel waarvan de roes, de beloning bestaat uit aandacht en een zekere identiteit: slachtoffers voelen zich bijzonder vanwege hun heroïsch gedragen lijden, redders voelen zich bijzonder als zendelingen van het goede in een kwade wereld, bestraffers voelen zich bijzonder als machtige en legitieme vertegenwoordigers van het ‘recht’. Zij willen het onrecht aanpakken en ‘rotte appels’ uit de samenleving elimineren.

In de huidige kwetsbaarheidscultuur heeft vooral de slachtofferrol een grote aantrekkingskracht. Zelfs lijden heeft immers zijn voordelen. Wie zich als slachtoffer kan presenteren, kan daar een zekere morele superioriteit uit putten. Zodra iemand of een groep zich ‘beledigd’, ‘gekwetst’, ‘niet gerespecteerd’ of ‘gepest’ kan noemen, wordt het gedrag en de vrijheid van meningsuiting van anderen ter discussie gesteld. ‘Stigmatiseren’ en ‘polariseren’ zijn de nieuwe stopwoorden om elk verder gesprek onmogelijk te maken. Uit naam van het ‘respect’ kan niet meer vrijuit gesproken worden want niemand mag zich ongemakkelijk, geschoffeerd of bezeerd voelen. Verder argumenteren wordt dan overbodig. Deze vorm van dictatuur van de middelmaat, die steeds meer de regel wordt,

is een illustratie van wat Nietzsche bedoelde met de omkering van de moraal⁶⁴ (zie p. xxx).

Lijden kan ook een evolutionair (onbewust) gedragspatroon zijn om de ander of de samenleving te treffen en te straffen. Het is als zeggen: 'Kijk eens wat je mij hebt aangedaan, hoe je mij doet lijden, hoe je mijn leven hebt verwoest.' Ophouden met lijden, zou dan betekenen dat het allemaal zo erg niet was en dat men de ander er ongestraft mee laat weggelaten. Dat is onaanvaardbaar. Dat kan ook een deel van de verklaring zijn van bepaalde vormen van automutilatie, anorexie of boulimie. In werkelijkheid lijdt men zelf nochtans het meest.

Het 'plezier' op korte termijn wordt inderdaad al snel overschaduwd door de armoede, het ongemak en de impasse van de disfunctionele communicatie op lange termijn. Kenmerkend voor het spel, zoals voor elke verslaving, is immers dat er geen gelukkige afloop is. Niemand wordt gelukkiger, wijzer of groter door klagen of anderen bestraffen. Het spel eindigt doorgaans dan ook in ontgoocheling of conflict.⁶⁵ Daardoor wordt ook duidelijk dat het een spel was. Vooral in relationele of hulpverlenende situaties kan het spel haast eindeloos worden doorgespeeld. Mensen die om één of andere reden een aantrekkelijke partij zijn (mooie vrouwen of succesvolle, rijke mannen) vinden inderdaad altijd wel een partner die hen wil 'redden'. Daardoor leren zij niet hun eigen verantwoordelijkheid te nemen en kunnen zij in een kinderlijke slachtofferlogica blijven 'vastzitten'. Zolang men hetzelfde verhaal blijft vertellen, zal men immers dezelfde ervaring creëren, die dan gezien wordt als 'bewijs' van de juistheid van het verhaal. Men heeft dus altijd 'gelijk'. Dat is het patroon in vele gevallen van relatieve verslaving, maar ook van vele andere verslavingen (zie p. xxx).

Zowel de rol van de redder als die van het slachtoffer en de aanklager, zijn vaak uitingen van het patroon van *co-dependentie* (zie p.

xxx) waarbij men ogenschijnlijk de ander wil helpen, maar in werkelijkheid handelt vanuit de eigen behoefte om aanvaard en erkend te worden. Met die behoefte is op zichzelf niets verkeerd. Het probleem zit hem alleen in de *dubbele agenda*, in het ingewikkelde en manipulatieve spel van ogenschijnlijk iets doen voor de ander terwijl het in feite om een eigen behoefte gaat. Het is eenvoudiger en eerlijker ervan uit te gaan dat mensen in werkelijkheid altijd vanuit een eigen logica, *vanuit een eigen behoefte* handelen. Zelfs als men beweert iets voor de ander te doen, handelt men toch omdat men het zelf belangrijk vindt dat voor die ander te doen.

In alle tijden en alle culturen lijken mensen zich onbewust in deze stereotype sociale rollen of patronen te kunnen nestelen. Zelfs kinderen lijken deze patronen moeiteloos aan te nemen, zonder dat het nodig is ze dit aan te leren. De rol die mensen spelen is geen vast persoonskenmerk maar is een gedrag dat, naargelang van de omstandigheden en de behoeften, gedurende jaren aangehouden kan worden maar dat ook min of meer snel kan wisselen. Zo kunnen mensen zich in een gesprek met de partner als redder opwerpen en even later in de werksituatie de slachtofferrol aannemen. Maar zelfs in de loop van één enkele interactie kunnen de rollen wisselen. Dat toont juist aan dat het om 'rollen' gaat die 'gespeeld' worden en niet om vaste kenmerken van de betrokken personen. Het inzicht dat rollen 'gespeeld' worden, betekent niet dat het ook 'leuk' zou zijn maar betekent alleen maar dat het om een gestructureerde interactie gaat, zoals een schaakspel. Voor de betrokkenen gaat het om echte ervaringen die tragisch kunnen zijn en waar zij doorgaans onder lijden. Lijden is altijd echt.

***Life is a tragedy for those who feel
and a comedy for those who think.***

HORACE WALPOLE (1717-1797)

Een typisch voorbeeld van een dergelijke disfunctionele interactie is een patiënt die zich tot een therapeut wendt omdat hij zich slachtoffer voelt van het gedrag van anderen of van gebeurtenissen in het verleden. De therapeut, vol goede bedoelingen om de patiënt te helpen (te ‘redden’), geeft een advies. De patiënt ‘probeert’ dit advies op te volgen, maar zonder veel succes, met als gevolg een nieuwe consultatie en een nieuw advies. Ook dit lukt niet echt (‘Ik heb het geprobeerd maar het werkt niet!’). Zoals in vele verslavingssituaties, houden de betrokkenen vol wel te willen maar niet te kunnen. Als dit een tijdje doorgaat, wordt één van beide partijen ongeduldig en boos. De patiënt (het ‘slachtoffer’) kan de therapeut (de ‘redder’) ervan beschuldigen onbegrijpend of onkundig te zijn. Daardoor wisselt het ‘slachtoffer’ van rol en wordt ‘vervolger’ van de therapeut. Deze laatste is nu geen ‘redder’ meer maar wordt zelf ‘slachtoffer’ en kan zich bij zijn collega’s gaan beklagen over de ondankbaarheid van de patiënt waarvoor hij toch alleen maar het beste wilde. Het is juist deze wisseling van rollen die duidelijk maakt dat het om ‘rollen’ ging in een disfunctioneel drama of neurotisch spel. Een *neurotisch spel* kan gedefinieerd worden als een spel waarin een gespeelde rol verward wordt met de werkelijkheid, zoals een acteur die zou gaan geloven dat hij echt Hamlet is. Neurotische spelen eindigen altijd in conflict en onwelzijn.

Deze kaart of theorie toont duidelijk de valkuil van elke hulpverlening en het verschil tussen een *neurotische redder* en een *echte redder*. Een neurotische redder neemt de verantwoordelijkheid van de ander over. Hij neemt een betuttelende houding aan waardoor de ander in een positie van afhankelijkheid en minderwaardigheid wordt geplaatst: ‘Jij kunt dat niet aan.’ De hulpverlener blijft zichzelf nodig maken en de hulpverlening sleept eindeloos aan. Wie alleen maar een vis geeft aan iemand die honger heeft, creëert afhankelijkheid, want de volgende dag heeft die weer honger. Vroeg of laat zal de ander daartegen in opstand komen. De redder krijgt

dan een schop in plaats van dank. Vele ouders stellen zich op als redders van hun kinderen en merken niet tijdig dat hun hulp niet langer nodig of welkom is. Zij krijgen dan ook vaak een schop. Een interactie die met verwijten, conflicten en onaangenaamheden eindigt, was kennelijk een foute interactie.

Niet elke hulpverlening is neurotisch. *Goede hulpverlening* is gericht op het vergroten van de verantwoordelijkheid van de ander en op zichzelf overbodig maken. Het is niet alleen een vis geven aan iemand die honger heeft, maar hem ook leren vissen. Dat is zeker niet altijd gemakkelijk, vooral niet als betrokkenen niet zomaar bereid zijn hun identiteit als slachtoffer of als redder op te geven. Pogingen om de betrokkene te responsabiliseren worden gemakkelijk als 'victim blaming' en 'theorie', 'onbegrip' of 'gebrek aan empathie' benoemd. Daardoor wordt het slachtoffer in feite vervolger en dreigt de helper zelf slachtoffer te worden. Ouders of hulpverleners hebben het vaak moeilijk zichzelf overbodig te maken omdat zij daarmee de 'zin in hun leven' zouden kunnen verliezen. Zoals gezegd, is elke interactie die met verwijten eindigt, een neurotische interactie. Het probleem is dat dit een criterium achteraf is. Het zou handig zijn in een vroeger stadium over een criterium te beschikken om onderscheid te kunnen maken tussen een disfunctionele, neurotische en een functionele, niet-neurotische interactie. Helaas zijn daarvoor geen duidelijke criteria voorhanden en zal het in alle gevallen om een individuele beoordeling moeten gaan.

Het nut van de dramadriehoek is het herkennen van rolpatronen en scripts. De enige boodschap komt erop neer deze te vermijden aangezien er geen gelukkig afloop is. Tegenover de dramadriehoek, met zijn ethiek van onverantwoordelijkheid, staat echter als een positief spiegelbeeld, de zogenaamde *winnaarsdriehoek* of succesdriehoek, ook *groeidriehoek* genoemd (Figuur 6). Deze berust op een ethiek van verantwoordelijkheid.

Tegenover het slachtoffer staat het spiegelbeeld van de *levenskunstenaar*. Daar waar het slachtoffer ondergaat, is de levenskunstenaar een ondernemer, een creator. Hij ontwerpt en creëert zijn existentie. Hij leeft met enthousiasme en sereniteit maar ook met mededogen en dankbaarheid. Zijn kracht is zijn wijsheid en zijn besef van onkwetsbaarheid. Zijn veerkracht is zijn leerkracht, of beter nog zijn leerkunst: de kunst om in elke omstandigheid iets te leren en dus te groeien. Hij neemt verantwoordelijkheid en stuurt zelf zijn leven vanuit een visie voor de toekomst.

Tegenover de vervolger staat de *uitdager*. Dat zijn de anderen of de samenleving die ons Irriteren, en ons ‘evenwicht’ verstoren. Het zijn onze ‘vergissingen’ en ‘mislukkingen’ die ons uit onze comfortzone halen en ons aanzetten tot zelfoverstijging. Een ‘mislukking’ is een uitnodiging om voortaan minder onwetend te zijn.

Tegenover de redder staat de *coach*, de mentor, de leraar. Een coach luister en is betrokken en empowerend. Zijn vraag is: ‘Ik ben benieuwd hoe *jij* dat gaat oplossen!’ Daardoor is hij inspirerend, emanciperend en responsabiliserend. Een coach stelt vragen die de geest openen in plaats van adviezen en instructies. Op die manier stimuleert hij groei en groter denken. Hij herinnert er voortdurend aan dat je altijd kan leren!

Figuur 6 - Van dramadriehoek naar groeidriehoek. Tegenover elke positie in de dramadriehoek, staat een positie in de groeidriehoek.

» *Byron Katie en de kracht van omkering*

In haar boek *Vier vragen die je leven veranderen* beschrijft Byron Katie een zuiver cognitieve benadering. De vier vragen van Byron Katie zijn bedoeld om verhalen en hersenspinsels op de juiste manier te benaderen en uiteindelijk tot meer rust en welzijn te komen. De 4 vragen van Byron Katie zien er op het eerste gezicht heel eenvoudig uit, maar kunnen tot een diepgaande verandering in het leven leiden:

Het uitgangspunt is om het even welke onaangename gedachte. Vraag je dan af:

Is het waar?

Is het waar dat je buurvrouw je haat?

Is het waar dat je collega een luie donder is?

Is het waar dat je partner je wil verlaten?

Is het waar dat je kwetsbaar of overgevoelig bent?

Is het waar dat je nog lijdt onder het verleden?

Is het waar dat je nog wonden en kwetsuren uit het verleden draagt?

Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?

Wil je geliefde inderdaad bij je weg? Hoe kun je dat met absolute zekerheid weten? Je kunt niet in zijn of haar hoofd kijken, dus hoe kun je absoluut zeker weten dat het waar is?

Is het waar dat je nog wonden uit het verleden draagt? De kans is groot dat je zult denken: 'Dat voel ik toch!' Als je je dan afvraagt waarom je voelt wat je voelt, denk je wellicht: 'Omdat ik nog wonden uit het verleden heb!' Dat soort gedachtegang is vergelijkbaar met: 'Ik drink omdat ik alcoholist ben.' Men verklaart een gedrag uit een abstracte eigenschap, die op haar beurt verklaart wordt door dat gedrag (zie ook bij Verslavingsgedrag, p. xxx). Dat is uiteindelijk een cirkelredenering en helemaal geen bewijs dat er won-

den zouden zijn! In werkelijkheid zijn er alleen maar onaangename gewaarwordingen als gevolg van bepaalde gedachten.

Wie ben je als je die gedachten gelooft?

Hoe voel je je als je gelooft dat je collega rustig naar buiten zit te kijken zonder hard aan de slag te zijn? Maak je je dan boos, jaloers of gefrustreerd? De kans is groot dat je jezelf onnodig aan het opjuttten bent, over iets waar je geen invloed op hebt of zelfs niets mee te maken hebt.

Hoe voel je je als je gelooft dat je wonden en kwetsuren hebt, dat je overgevoelig bent of dat je kwetsbaar bent?

Wie zou je zijn zonder dat verhaal?

Hoe zou je je voelen als je zou geloven dat die collega alleen lui lijkt op het moment dat jij even langs loopt, maar je in de resultaten nergens een bewijs voor luiheid kan vinden? Misschien zat hij diep na te denken?

Hoe zou je je voelen als je zou geloven dat je geen wonden of kwetsuren hebt maar dat je heel en intact bent?

Wie zou je zijn als je zou geloven dat je niet kwetsbaar of overgevoelig bent en dat je dus niet bang hoeft te zijn voor de anderen?

Vervolgens komt de strategische omkering: Hoe zou het zijn om dat verhaal om te keren?

Als ik geloof dat de ander meer wijsheid nodig heeft, dan heb ik misschien meer wijsheid nodig...

Als ik geloof dat de ander mij niet voldoende respecteert, dan respecteer ik misschien mezelf niet

Hoe zou het zijn om te geloven dat ik niet kwetsbaar ben?

»

» *De 'strategie van het geluk'*

In mijn eerdere boek werd een 'strategie van het geluk' voorgesteld als een concreet stappenplan voor het omgaan met moeilijke ervaringen en het overgaan van een *NEEN-logica* naar een *JA-logica*.⁶⁶ (Figuur 7)

Stap 1: Er is een probleem, een verstoring, een lijden. Mensen gaan doorgaans pas echt nadenken of hulp zoeken als er een probleem is. Een probleem schudt ons wakker.

Stap 2: Om welke emotie gaat het? Het kan gaan om angst, woede, wrok, verdriet ...

Stap 3: Welke gedachten of voorstellingen hebben deze emotie opgewekt en/of houden ze in stand? Wat is het narratief? Waar is de afwijzing, het verzet, het niet-aanvaarden, de 'Nee'-logica? Waarmee ben ik in oorlog? Waar is de cognitieve dissonantie? De 'neen'-logica is als een harde muur waar de realiteit tegenaan botst.

Stap 4: Hoe kan ik in de plaats daarvan een narratief van aanvaarding, mededogen en vrede bedenken? Elke vorm van verwerking van trauma, verlieservaring, ingrijpende gebeurtenissen of vergerving, komt neer op de overstap van een neen-logica naar een ja-logica. Hoe kan ik aanvaarding, mededogen, sereniteit, liefde voorop stellen als uitgangspunt? *Lao-Tse* (604-507 v. Chr.) zei: 'Geef het kwade niets om zich tegen te richten, en het zal vanzelf verdwijnen.' Het probleem is dit nieuwe narratief niet alleen te bedenken en verstandelijk te accepteren, maar het ook eigen te maken en er even sterk in te gaan geloven als in het oude narratief. Dat nieuwe narratief moet niet alleen 'ergens' op de harde schijf opgeslagen worden als iets dat ik 'wel weet', maar moet deel gaan uitmaken van het *operating system*, het besturingssysteem van het leven, zodat het

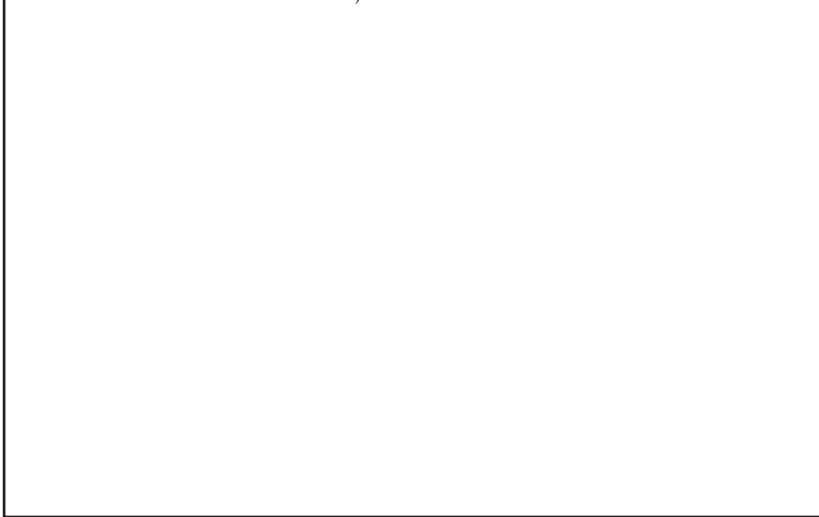
doorwerkt en actief is in het hele leven. Dat vereist oefening en herhaling. Maar er is géén andere manier!

Stap 5: Wie ben ik met dit nieuwe narratief? Welke emotie ervaar ik dan?

Stap 6: Ik ben in vrede, er is welzijn!

Het hele proces doet denken aan de RET van Albert Ellis, aan de eerder genoemde Byron Katy, aan Nelson Mandela, aan Viktor Frankl, maar ook aan wat in NLP (neurolinguïstisch programmeren) ‘reframing’ of ‘herkaderen’ wordt genoemd. Dat is uiteindelijk een eerder geruststellend gezelschap!

Figuur 7 - De strategie van het geluk. Elk onwelzijn kan het beginpunt zijn voor een reflectie die tot meer welzijn leidt. De cirkel links stelt de emoties voor, de structuur rechts het bewustzijn en het denken. Elke trauma- of verliesverwerking is de overgang van een neen-narratief naar een ja-narratief.



Bij elke levenservaring of beleving van een gebeuren kan men zich de vraag stellen: hoe ben ik erin geslaagd, hoe heb ik het aan boord gelegd om mij zo te voelen als ik mij nu voel? Hoe heb ik dit voorval een kleur en een betekenis gegeven? Welk plaatje heb ik in mijn hoofd gehad waardoor ik mij zo ben gaan voelen? Wat heb ik gedacht, wat heb ik mij ingebeeld en voorgehouden? Wat was mijn verhaal? Welke film heb ik geprojecteerd? Gaat deze film over het heden of over het verleden of de toekomst?

Vervolgens kan men zich afvragen hoe men over het gebeuren een ander verhaal zou kunnen formuleren om tot een meer gewenst resultaat in termen van beleving te komen. Dat is de omgekeerde weg dan de gebruikelijke. In plaats van op grond van een bepaalde beleving te gaan zoeken naar een oorzaak (of 'schuldige') in de buitenwereld, wordt een *intern* proces op gang gebracht om tot een ander en meer gewenst resultaat te komen. Daarbij is het goed om te beginnen met een soort neutrale houding. Beschouw uzelf als een bezoeker aan deze planeet, als een onderzoeker van deze soort, als een *antropoloog*. Een antropoloog kijkt met verwondering en belangstelling naar de anderen. Een goed antropoloog zal zich echter niet gekwetst of afgewezen voelen bij wat die anderen doen. Het gaat namelijk niet om zijn emoties maar om het begrijpen van anderen. Hij is geïnteresseerd, onderzoekt en vraagt zo nodig toelichting.

***Als we gedachten en gevoelens kunnen gewaarworden
zonder afkeer en zonder gehechtheid,
kunnen ze door ons bewegen zoals het weer dat verandert.
We zijn dan vrij om ze te voelen
en we kunnen verder bewegen als de wind.***

JACK KORNFIELD (°1945)

In een verdere fase kan een soort strategie van *reverse-engineering* toegepast worden waarbij de gewenste ervaring als uitgangspunt wordt genomen. Daarbij kan het boeddhistische idee voor ogen worden gehouden dat lijden altijd het gevolg is van onwetendheid, van een misverstand. Volgens het boeddhisme lijdt een wijs mens namelijk niet. Dat is overigens ook de benadering van het herkaderen (reframing) in NLP⁶⁷. Er is namelijk altijd een manier (een 'kader') om een gebeuren zodanig te bekijken en te 'kaderen' dat er op zijn minst een interessante en leerzame beleving ontstaat in plaats van een lijden. Als die manier van kijken bestaat, dan moet ik ze ook kunnen vinden. *Kahlil Gibran* zei: 'Pijn is het breken van de schaal rond uw begrijpen.' Met andere woorden: pijn kan altijd gezien worden als een geestelijke bevalling waarbij een nieuw inzicht wordt geboren. Een bevalling wordt ervaren als een pijnlijk moment, maar een geboorte wordt herinnerd als een gelukkige gebeurtenis.

Dergelijke gedachten en vragen brengen het brein in een creatieve modus en stimuleren het brein tot het zoeken van antwoorden, in tegenstelling tot oordelen die het brein doen indutten. Als men op een bepaalde gebeurtenis het etiket 'tegenslag', 'trauma' of 'verlies' kleeft, dan heeft het brein immers verder niets meer te doen. Het oordeel is geveld, de zaak is afgehandeld en afgesloten. Maar als men de hoger beschreven vragen stelt ('Hoe heb ik het aan boord gelegd om...?') dan prikkelt men het brein om een antwoord te gaan zoeken. Dat opent de nieuwsgierigheid en de creativiteit. Vragen activeren verschillende hersengebieden, stimuleren de fantasie, oefenen het geheugen en verhogen de tegenwoordigheid van geest. Als we de vraag stellen 'Wie is de schuldige die mij dit heeft aangedaan?' dan hoort het brein de opdracht een schuldige te gaan zoeken. Het brein zal dat waarschijnlijk ook doen en zal al spoedig met een antwoord voor de dag komen. Als we echter de vraag stellen: 'Hoe heb ik het klaargespeeld om...?' Dan zal het brein een

ander antwoord zoeken en vinden. Een oorzaak (of ‘schuldige’) in de buitenwereld zoeken lijkt ‘intuïtiever’ en is altijd gemakkelijker dan in eigen boezem te kijken. Maar daarmee doen we zoals de man die zijn verloren sleutel onder de verlichtingspaal ging zoeken omdat het daar licht was, hoewel hij wel wist dat hij de sleutel in een donkere steeg verloren was ...

DEEL 2

Het tragische bewustzijn

*Eeuwige liefde is even absurd en even ondraaglijk als eeuwige lente
of eeuwige muziek.*

*Juist de wisseling van de seizoenen maakt het jaar boeiend,
en voor de muziek zijn de stilten even belangrijk als de klanken.*

AUTEUR ONBEKEND

*Er zijn twee manieren om het leven te leiden:
de eerste is om te denken dat niets een wonder is,
de tweede is om te denken dat alles een wonder is.
Ik geloof in de laatste.*

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

Een bepaalde loop van de gebeurtenissen wordt ‘tragisch’ genoemd als daardoor bij goede, zogenaamd onschuldige mensen lijden en onwelzijn wordt veroorzaakt. In die zin is elk mensenleven om diverse redenen tragisch te noemen. Op de eerste plaats wordt elk kind geboren op een plaats die het niet gekozen heeft, in een lichaam dat het niet gekozen heeft, bij volwassenen en in een samenleving die het niet gekozen heeft maar waar het toch op aangewezen is en geheel afhankelijk van is. Het zal ook een taal leren spreken die het niet gekozen heeft. Bij de tweede geboorte, dat is bij het ontluiken van het bewustzijn, ontdekt de mens in zichzelf dan ook vele fossielen uit het verleden in de vorm van overtuigingen, verhalen en herinneringen die hij niet zelf gekozen heeft.

Ook al is hij er niet ‘schuldig’ aan, toch zal hij er de gevolgen van moeten dragen en er verantwoordelijkheid voor moeten nemen. In het verdere leven zullen vaak keuzes moeten worden gemaakt op grond van onvolledige en onvolmaakte inzichten. Ook daarvan zal de mens de gevolgen moeten dragen, ook al treft hem geen schuld.

De Griekse tragedies of treurspelen gingen over de vraag of de mens zijn eigen lot in handen kon nemen en hoe nobele mensen met het lot omgingen. Bekend is de tragedie van Koning Oedipus van Sofocles. Oedipus, Koning van Thebe, die ongewild en onwetend zijn vader Laius vermoordde en zijn moeder Iocaste huwde, onderging daarmee een tragisch lot waaraan hij geen enkele schuld had. Toen hij zich hiervan door het orakel van Apollon en na tussenkomst van de ziener Tiresias bewust werd, nam hij desalniettemin de verantwoordelijkheid voor de gevolgen. Hij stak zich de ogen uit, zeggende: ‘Ziende was ik blind. Nu ik blind ben, zie ik.’ Freud baseerde zich op deze tragedie voor de formulering van zijn beroemde oedipuscomplex.

De pijn van het zijn

Zoals gezegd kunnen dieren alleen maar vechten en strijden om belangenconflicten te beslechten. Agressie is een van de basispatronen van het leven en zit dan ook diep in ons brein verankerd. Hoewel de mens beter kan, zien we ook bij de mens vaak agressie verschijnen. Een kind dat zijn zin niet krijgt gaat gefrustreerd en woedend om zich heen schoppen en roept dat mama stout is. Maar ook bij volwassenen kan frustratie en woede makkelijk opflakkeren als men niet krijgt wat men wil of als men juist iets wél krijgt wat men niet wil. Dat is de basis van alle agressief gedrag en, bij uitbreiding, van elk conflict en elke oorlog. Elke vorm van lijden, van niet-aanvaarden van de realiteit, kan de aanleiding zijn van conflicten met mogelijke agressie.

DE STRIJD OM HET BESTAAN

Het leven verloopt altijd in een context van beperkte middelen. Het beschikbare territorium, het beschikbare voedsel en het aantal beschikbare partners zijn beperkt. Het leven is dan ook als het oplossen van een vergelijking voor evolutionair succes:

$$\text{Evolutionair succes} = \text{overleven} \times \text{voortplanten}$$

Als één van beide factoren in deze vergelijking nul wordt, zal ook het evolutionaire succes nul zijn. Evolutionair succes betekent immers het hebben van nakomelingen. Evolutionair gezien heeft overleven zonder nakomelingen namelijk geen enkele zin. Aangezien de middelen voor overleving beperkt zijn, is *geweld* een voor de hand liggende oplossing van deze vergelijking. De ander wordt gezien als een vijand voor de eigen overleving. Alleen wie zich dominant en sterk toont en anderen voldoende kan intimideren, verwerft territorium, voedsel en aanzien en is aantrekkelijk voor partners. Leven is dan ook vaak brutaal en gewelddadig en ook bij de mens is agressie van alle tijden. Hij is er zelfs een meester in. Volgens *Jonathan Haidt* (°1963), moraalpsycholoog en hoogleraar Ethisch Leiderschap aan de universiteit van New York, is de retoriek van strijden en vechten nog steeds één van de grote menselijke dwalingen. (zie p. xxx) Vele vormen van ‘ontspanning’ en ‘recreatie’, van de Romeinse gladiatoren tot de Spaanse stierengevechten en moderne ‘spelen’ als voetbal, maar ook vele boeken en films, spelen in op de fascinatie voor strijd en geweld.

Angst is een noodoplossing van de vergelijking voor evolutionair succes. In geval van een te sterke tegenstander, kan vluchten immers levensreddend zijn. Maar voor een dier dat in het nauw wordt gedreven en niet meer kan ontsnappen, rest alleen agressie. Ook bij de mens is angst een veelvoorkomende oorzaak van agressie. De

politieke retoriek is in grote mate een polariserende retoriek van vechten en strijden. In de populaire media verschijnen verhalen over goede en slechte mensen, mensen die je energie wegzuigen en mensen die je energie geven, en over rotte appels die een gevaar zijn voor de goede appels.

Aan de basis van elk *dominantie-patroon* (seksisme, racisme, kolonialisme en andere -ismen...) ligt dit archaïsch-patriarchale patroon: grote vissen eten kleinere vissen, de kip op de hoogste stok doet het op de koppen van de lager gezeten kippen en dominante mannetjes krijgen alle vrouwtjes. In al deze gevallen gaat het om een *evolutionair ingeprogrammeerd oude-brein-gedrag*, een automatisch competitiegedrag, een ik-ben-beter-dan-jij-behoefte die zich ook bij de mens manifesteert in de mate dat dit maatschappelijk niet alleen getolereerd maar zelfs beloond en bekrachtigd wordt. In ieder mens schuilt een Abel en een Kaïn en de broedertwist, de *discordia fratrum* (Ovidius) lijkt haast onvermijdelijk.

In tegenstelling tot bepaalde romantische ideeën, is dominantie en agressie dus géén cultureel aangeleerd gedrag maar is in elk mens als mogelijkheid aanwezig. Iedereen kan in bepaalde omstandigheden boos en agressief worden. Agressie begint altijd vanuit het bewuste of onbewuste oordeel: 'Ik heb gelijk, de ander heeft ongelijk. Ik ben goed, de ander is slecht.' Vaak is een dergelijk oordeel verpakt in wetenschappelijk klinkende psychologische diagnoses als narcistisch, manipulerend, pervers, psychopathisch ...

ONGELIJKHEID EN COMPETITIE

Ongelijkheid of tekort leidt al snel tot ongenoegen, conflict en agressie. De Griekse schrijver *Aesopus* schreef in de 6e eeuw voor Christus een fabel over een onenigheid tussen de organen van het

lichaam. De voeten vonden namelijk dat zij belangrijker waren dan de buik. Keer op keer schepten ze op dat zij verreweg de belangrijkste waren omdat zij de buik konden dragen. Daarop antwoordde deze: 'Zeg hoor eens, dat zouden jullie nooit kunnen als ik jullie niet van voedsel voorzag.' Vele auteurs, waaronder Shakespeare, La Fontaine, Brecht, Marx en anderen hebben deze fabel in diverse vormen hernomen. In een beroemd geworden experiment met twee kapucijnaapjes heeft *Frans de Waal* aangetoond dat agressie ontstaat zodra één van de twee aapjes merkt dat het andere aapje voor dezelfde opdracht een betere beloning krijgt dan hijzelf.⁶⁸

Competitiegedrag in de vorm van de grootste mammoet jagen, de beste knollen kweken, het hardste lopen, het hoogste springen, het meeste geld verdienen, maar ook de Elisabethwedstrijd winnen of literaire prijzen binnenhalen of de grootste kathedraal bouwen, lijken evidente aanleidingen tot onvrede en agressie. Ons brein heeft nog geen manier gevonden om goed om te gaan met het observeren van anderen die het beter doen of er beter uitzien dan wijzelf. De mens zit kennelijk zo in elkaar dat we ons slechter voelen door de successen van anderen, zelfs als we die anderen alleen maar op een scherm zien.

Daarentegen stelde de filosoof *John Hobbes* (1588-1679) dat juist gelijkheid, die zijn intrede deed met de verlichtingsfilosofen, bijna noodzakelijkerwijs tot agressie moet leiden. In zijn boek *Leviathan or the Matter, Form and Authority of Government* (1651) onderwerpt Hobbes de mens en zijn motieven aan een nietsontziende kritiek. Hij begint zijn antropologische analyse met een uiterst modern klinkende gedachte: 'De mensen zijn van nature gelijk, zowel in hun lichamelijke als in hun geestelijke aanleg.' De consequentie die hij uit dit gelijkheidspostulaat trekt, is echter opmerkelijk: 'Uit deze gelijkheid in aanleg vloeien dezelfde verwachtingen voort om een doel te bereiken. Zo worden twee mensen elkaars vijanden zodra

ze beiden proberen iets te bereiken wat slechts voor één van hen bereikbaar is. Om toch hun doel te bereiken streven ze ernaar de ander te vernietigen of hem aan zich te onderwerpen.’ Hobbess herleidt de wedijver tussen mensen dus juist tot hun gelijkheid, met andere woorden tot het gegeven dat alle mensen naar gewin, zekerheid en aanzien streven. Hij zag de mens evolueren in het emotionele gravitatieveld van de begeerte.⁶⁹

In 2009 publiceerden wetenschappers *Richard Wilkinson* en *Kate Pickett* onderzoek dat aantoonde dat maatschappijen met meer gelijkheid op alle vlakken beter functioneren.⁷⁰ Zij stellen dat de omvang van de inkomensongelijkheid de kwaliteit van de sociale relaties en de mate van angst bepaalt. In een samenleving met grote inkomensongelijkheid vergroot de angst om door anderen ongunstig geëvalueerd te worden. Ongelijkheid schept niet alleen afstand, minder contact en minder vertrouwen, maar uiteindelijk ook wrok en haat. Onderdrukte groeperingen en volkeren gaan vroeg of laat opstaan en de onderdrukkers haten. Als deze haat vermengd wordt met of gerechtvaardigd wordt door religieuze motieven spreekt men van fundamentalisme of radicalisme of zelfs van terrorisme.

***De zon en de maan vergelijken niet,
zij schijnen als hun tijd gekomen is.***

ONWELZIJN EN COGNITIEVE DISSONANTIE

Ongelijkheid, onheuse behandeling, beledigingen... zijn aanleidingen tot stress, onvrede en onwelzijn. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zijn deze omstandigheden nochtans niet de *oorzaak* van agressie. De echte oorzaak is immers niet gelegen in de omstandigheden als dusdanig maar in de reactie van de mens

op deze omstandigheden. *Seneca* (4-65 n.C.) zei al: 'Het zijn niet de omstandigheden die ons verstoren, maar onze reactie erop.' Zoals lichamelijke pijn een reactie is van het lichaam, is psychische pijn (lijden, verdriet) een reactie van de psyche, dat wil zeggen een cognitief patroon.

De echte bron van stress, onvrede en *lijden* is altijd een wrijving, een spanning tussen twee onverzoenbare gedachten, twee onverenigbare bewustzijnsinhouden, een beetje alsof men in een auto tegelijk op het gaspedaal en het rempedaal zou trappen. Enerzijds is er het bewustzijn, de voorstelling, de *beschrijvende gedachte* aan een bepaald gebeuren of een bepaalde stand van zaken. Iets waarvan men zich niet bewust is, kan immers onmogelijk lijden veroorzaken. Anderzijds is er het oordeel, de *normatieve gedachte* dat dat gebeuren of die omstandigheid ongewenst is en er niet zou mogen zijn. Dat is een conflict, een afwijzing, een verzet, een interne 'Neel'. Het feit dat deze twee bewustzijnsinhouden niet tegelijk waar kunnen zijn, leidt tot een onaangename spanning, een wanklank, een disharmonie, een *cognitieve dissonantie*. Stress en onwelzijn zijn altijd het gevolg van een intern conflict tussen twee voorstellingen: er is iets (in de wereld, in mijn verleden, in mijn lichaam, in mezelf...) dat er (volgens mij) niet zou mogen zijn of er zou (volgens mij) iets moeten zijn (in de wereld, in mijn verleden, in mijn lichaam, in mezelf...) dat er niet is. Wij zijn van streek als bepaalde personen zich niet gedragen zoals we hadden verwacht, als omstandigheden onze plannen dwarsbomen of als we zelf dingen doen waarvan we weten dat we ze beter niet zouden doen (bijvoorbeeld roken). Wij zijn van streek als het beeld dat we van onszelf hebben niet overeenstemt met het beeld dat we denken dat anderen van ons hebben. Wat ons van streek maakt, zijn niet die personen of die omstandigheden, maar onze gefrustreerde verwachtingen. Bij personen waarbij we geen verwachtingen hebben (waarmee we geen zogenaamd 'emotionele band' hebben) voelen we ons veel minder snel van streek. De

cognitieve spanning werkt als een *alarmsignaal* dat in het oude brein een automatische *fight-or-flight*-respons oproept die als stress wordt ervaren. We ervaren bijvoorbeeld boosheid. Ook als mensen liegen is er sprake van een cognitieve dissonantie tussen de waarheid die men kent en de leugen die men vertelt. Ook dat is oorzaak van de stress die kan aangetoond worden met een leugendetector. Zolang het interne conflict niet wordt weggenomen, zullen de stress en het onwelzijn blijven duren, zoals ongewenst (on)kruid zal teruggroeien zolang de wortel niet is weggenomen. Het enige duurzame antwoord op onwelzijn, zal dan ook het creëren van innerlijke vrede zijn, dat is cognitieve harmonie.

Het *prototype van het lijden* is een kind dat niet krijgt wat het wil en dat zich krijsend op de grond werpt of tegen de meubelen en tegen de omstanders gaat schoppen. Het kan zelfs zijn mama schoppen en ‘stoute mama’ roepen. Dat kind is geen slecht kind, geen psychopaat. Het probeert alleen maar van zijn onwelzijn, zijn cognitieve dissonantie af te komen door te doen verdwijnen wat hij als de oorzaak van zijn frustratie en van zijn lijden ziet, namelijk de externe context. Het lijden is echter geen gevolg van de externe context, maar van het feit dat het kind iets wil en dat zijn verlangen wordt gedwarsboomd.

‘Wie heeft u gekwetst?’
‘Mijn eigen verwachtingen.’

In sommige gevallen kan de externe aanleiding van frustratie en onwelzijn inderdaad verwijderd worden. Een tijger die in u zijn volgende maaltijd ziet, kunt u misschien op de vlucht jagen of u misschien kunt u het zelf op een lopen zetten. Dat waren bijzonder nuttige strategieën in de natuur waar de mens ontstaan is, maar

in de samenleving zal dat vaak niet mogelijk zijn. In vele gevallen zullen wij immers moeten samenleven met individuen waar wij ons aan kunnen ergeren maar die wij niet kunnen verdrijven. Ook ongewenste levensomstandigheden of ingrijpende gebeurtenissen als een ontslag, een scheiding, het einde van een relatie of een overlijden, kunnen wij niet doen verdwijnen, hoezeer wij ons ook verzetten of ertegen ‘vechten’. Ook het idee van ‘vechten’ tegen een terminale ziekte, tegen het nakende levenseinde of tegen ‘iets in zichzelf’ is in wezen destructief. Het is precies de botsing met de realiteit, het verzet, het vechten, het niet-aanvaarden, dat de bron van het lijden is, niet de werkelijkheid op zich. Vele volwassenen gedragen zich in dergelijke omstandigheden nochtans als een gefrustreerd kind. Zij proberen te bemachtigen wat zij denken nodig te hebben en zij proberen uit hun leven te verjagen wat zij als de oorzaak van hun frustratie zien. Zij schoppen in het rond. Daardoor verstoren zij de maatschappelijke orde en wordt hun gedrag als verstorend en ongewenst of in sommige gevallen zelfs als misdadig gezien.

LIJDEN ALS STRAF

Mensen die de maatschappelijke orde verstoren of lijden veroorzaken, willen wij *straffen*. Wij willen dat zij op hun beurt lijden. Ze moeten boeten. Fouten en misstappen mogen niet ongestraft blijven. We zijn tevreden, blij of opgelucht als iemand zijn verdiende straf krijgt. Onze samenleving lijkt wel geobsedeerd door straffen, alsof straffen het enig mogelijke antwoord is op ongewenst gedrag. Het *bestrafen van ongewenst gedrag* doet het veroorzaakte lijden nochtans niet verdwijnen. Geen enkele juridische procedure of gerechtelijke tussenkomst kan aangericht leed verzachten. Levenslang leed verdwijnt niet of kan niet beter ‘verwerkt’ worden door levenslange opsluiting van de veroorzaker.⁷¹ Straffen is bovendien

geen leerschool of motivatie voor gewenst gedrag. Vele mensen die worden opgesloten zijn geen onverbeterlijke criminelen, maar gewone mensen die een misstap hebben begaan. Maar de gevangenis is vaak een kweekvijver voor antisociaal gedrag. Als straffen opvoedkundige waarde zou hebben, zou er al lang geen ongewenst gedrag meer zijn. Geweld als antwoord op geweld is immers nog geen vrede en het pedagogische nut van het huidige rechtssysteem lijkt dan ook uitermate beperkt. *Rumi* (1207-1273) zegt dat planten regen nodig hebben om te groeien, geen donder.

Straffen bevestigt bovendien impliciet dat geweld een *aanvaardbare methode* is om te krijgen wat men wil als men voldoende macht heeft. Op die manier wordt het zaad van het geweld verder verspreid. Is dat de boodschap die wij willen geven? Zijn wij dan moraal beter dan de dader? Willen wij burgers die regels volgen uit angst voor straf of willen wij burgers die handelen op basis van ethische waarden en verantwoordelijkheid? Wat zegt het over ons als wij onmenselijk gedrag met onmenselijk gedrag beantwoorden? Is reïntegratie in de samenleving mogelijk na een jarenlange opsluiting en exclusie uit die samenleving waarbij de betrokkene voortdurend gereduceerd wordt tot zijn daderschap? De gevangenis is het vuilnisvat van de samenleving en velen zijn van mening dat men op die manier tijdbommen creëert met verder geweld tot gevolg. Men kan inderdaad individuen opsluiten of straffen, maar niet ideologieën. Men kan wel terroristen opsluiten, maar niet terrorisme of haat. Men kan racisten bestraffen, maar niet racisme of domheid. Men kan koorts bestrijden, maar zolang de oorzaak niet wordt weggenomen, zal de koorts terugkeren. De oorzaak van ongewenst gedrag is een samenleving met onwelzijn en lijden. Alleen mensen die zelf lijden, veroorzaken ook lijden bij anderen. Gelukkige mensen veroorzaken geen lijden. Straffen is lijden beantwoorden met lijden. Op die manier wordt de cyclus van lijden en geweld in stand gehouden.⁷²

Seneca schrijft dat het geen zin heeft boosheid met boosheid te beantwoorden. Wie boos wordt, gedraagt zich als een onwetend mens. Het is zinloos een ezel terug te schoppen of een hond terug te bijten. Alleen een onwetend kind denkt dat de tafel hem pijn heeft gedaan en geeft een schop. Een volwassene weet beter. De *Boeddha* vertelde het volgende verhaal: ‘Stel dat u op een mooie dag in een bootje op een prachtig meer aan het roeien bent en enorm geniet van de ervaring. Plots wordt uw bootje langs achteren aangevaren door een ander bootje. Geschrokken, geërgerd en boos keert u zich naar het loeder in het andere bootje om hem te vragen wat hem bezielde en hem op zijn onaanvaardbaar gedrag te wijzen. Maar dan stelt u vast dat het bootje leeg is! Het was een stom toeval! Wat gebeurt er dan met uw boosheid? Vele mensen zijn als een leeg bootje. Ze zijn onwetend. Ze hadden het niet op u gemunt maar waren gewoon op drift en zijn automatisch, zonder nadenken, tegen u aangebotst omdat u toevallig daar was.

Bovendien stelt zich bij straffen onvermijdelijk het probleem van het bepalen van de *strafmaat*. Aangezien er geen objectieve maatstaven zijn om lijden te beoordelen, kan dit alleen op grond van een emotionele afweging, door het ‘gevoel’ dat de ander (de dader) ‘voldoende’ is gestraft. Deze emotionele afweging wordt doorgaans gerechtigheid genoemd en mensen worden zonder probleem tot jaren opsluiting veroordeeld. In werkelijkheid gaat het om emotionele genoegdoening, een mooi woord voor wraak. Maar in gevallen waar onherstelbaar leed werd aangericht, kan geen enkele straf ‘voldoende’ zijn om de emotionele pijn te lenigen. Het heeft dan ook geen zin aan de benadeelde partij (de ‘slachtoffers’) te vragen of zij wel ‘tevreden’ zijn met de toegekende straf. Dat zal vaak immers niet het geval zijn want wraak is eindeloos en leidde in het verleden dan ook tot de schandpaal en de lynchpartij. Het principe ‘oog om oog, tand om tand’ was aanvankelijk juist een principe

van matiging. Het betekende dat men bij de dader niet méér lijden mocht veroorzaken dan men zelf had ondergaan.

Het lijkt dan ook noodzakelijk niet alleen repressieve maar ook *pedagogische maatregelen* te nemen, met name voor het bevorderen van sociaal wenselijke waarden en gedrag. We moeten niet alleen rook wegblazen, we moeten ook het vuur blussen dat de rook veroorzaakt. Een gefrustreerd en boos kind heeft geen straf nodig, maar moet leren anders om te gaan met onwelzijn en frustratie. Juist individuen die onze zorg, onze menselijkheid en onze liefde het minst lijken te verdienen, hebben ze het meest nodig. In *Les Misérables* van *Victor Hugo* (1802-1885) is het niet het verblijf in de gevangenis, maar wel de ontmoeting met bisschop Myriel die Jean Valjean doet inzien dat hij méér kan zijn dan een dief, dat een ander leven mogelijk is, en die hem doet besluiten ook voor hemzelf een dergelijk leven te willen nastreven. *Goethe* (1749-1832) zei: 'Als je iemand behandelt zoals hij is, maak je hem slechter. Als je hem behandelt zoals hij zou kunnen worden, maak je hem beter.' Tegenover het strafrecht lijkt *herstelrecht* dan ook een interessante stap in de goede richting. Het gaat daarbij niet alleen om het herstel van de aangerichte schade, maar ook om het herstel van het zelfbeeld en de eigenwaarde van de dader, die niet alleen maar een dader is, maar een mens met complexe gedachten, emoties en drijfveren. Ook een dader moet verder leven met het bewustzijn van zijn daad. Pedagogische en herstelgerichte maatregelen behoren tot het domein van de *vaderlijke functie* waar volgens vele onderzoekers en auteurs in de opvoeding en in onze op consumptie en snel plezier gerichte samenleving onvoldoende aandacht aan wordt besteed.⁷³ In de kerk werd gezegd: 'Men moet hard zijn voor de zonde, maar zacht voor de zondaar.'

Als voorbeeld van een alternatieve aanpak kan het gevangenis-eiland *Bastøy* in het Oslofjord in Noorwegen vermeld worden. Het

eiland is slechts drie km lang met een omtrek van 7,5 kilometer. De gevangenis werd in 1982 geopend en omvat naast hoogopgeleide witteboordencriminelen ook dealers, junks, bankovervallers, zedendelinquenten, geweldplegers en moordenaars. Om het eiland staat geen hek, maar vluchtpogingen zijn zeldzaam. Elke werkdag om 15 uur verlaat het personeel het eiland. De gevangenen blijven dan achter met slechts vijf bewakers. Ook in de weekenden zijn de gevangenen zelf verantwoordelijk voor de gang van zaken op het eiland. De meeste gevangenen wonen in groepjes van zes in vrijstaande huizen. Ze hebben een eigen kamer die ze zelf inrichten en waar ze zelf de sleutel van hebben. Er is een gemeenschappelijke woonkamer, evenals een sauna, tennisterreinen en een manege. Het uitgangspunt van de gevangenis is dat de meeste misdadigers kunnen en willen veranderen mits men hen eigen verantwoordelijkheden geeft en het aandurft hen als gelijken te behandelen. In de elf jaar dat de gevangenis bestaat, zijn slechts twee mannen gevlucht. Het recidiefpercentage van Bastøy bedraagt 16 procent tegen een Europees gemiddelde van 70 procent. In 2014 kreeg de gevangenis van het Helsinki Committee de Blanche Major Reconciliation Prize voor het 'bevorderen van menselijke waarden en tolerantie'.

Dat alles is uiteraard geen pleidooi om niet passend op te treden bij onbehoorlijk of ongepast gedrag. Het is immers niet alleen noodzakelijk het betrokken individu tot betere gedachten te brengen, maar ook de samenleving te *beschermen*. Daartoe kan het gebruik van gepast geweld zelfs noodzakelijk zijn, met inbegrip van vrijheidsberoving in hardnekkige gevallen. Maar beschermen is heel iets anders dan straffen. Bescherming is een redelijke overweging die tot passende *maatregelen* leidt, geen emotionele reactie die tot *straffen* leidt. Naast de zonet besproken pedagogische maatregelen zijn dus ook beschermende maatregelen noodzakelijk.

Dit wordt geïllustreerd in het volgende verhaal:

Een meester zag een scorpioen die in het water aan het verdrinken was en probeerde hem te redden. Toen hij dit deed werd hij door de scorpioen gestoken.

Door de pijn liet de meester het dier weer los zodat dit opnieuw in het water viel en dreigde te verdrinken.

De meester probeerde hem opnieuw uit het water te redden maar de scorpioen stak hem opnieuw.

Een jonge leerling die het gebeuren gadesloeg, zei tot de meester: 'Meester, waarom dringt u toch zo aan? Begrijpt u dan niet dat de scorpioen u zal steken telkens u probeert hem uit het water te halen?' De meester antwoordde: 'De aard van de scorpioen is van te steken maar dat zal geen invloed hebben op mijn natuur die is van te helpen.'

De meester dacht even na en gebruikte een blad van een boom om de scorpioen uit het water te halen en zijn leven te redden.

Toen sprak hij tot zijn jonge leerling:

'Laat wie u bent niet afhangen van het feit dat iemand u pijn doet. Neem alleen de nodige voorzorgen.

Als het leven u duizend redenen geeft om te huilen, toon dan dat u duizend redenen hebt om te glimlachen.'

Wie aandacht wil hebben voor de ander, moet beginnen met luisteren en niet met oordelen of de ander wel 'goede bedoelingen' had. De bedoeling van de ander heeft altijd met hem/haarzelf te maken. Zelfs als de ander probeert u onderuit te halen, is dat omdat hij denkt dat hij zich daardoor beter zal voelen. Hij toont altijd iets van zichzelf. Als men een citroen perst, krijgt men citroensap. Dat citroensap is niet het gevolg van de druk van buitenaf, maar was reeds in de citroen aanwezig. Als men een sinaasappel perst, krijgt men sinaasappelsap. In de *Zen-traditie* zegt men: 'De pruimenbloesem geeft zijn geur, ook aan de hand die hem breekt.' De pruimenbloesem geeft zijn geur niet omdat de ander dat verdient, maar omdat hij een gevend wezen is.

MAATSCHAPPELIJK ONWELZIJN

In gevallen van collectief geweld en delinquent gedrag richt de publieke aandacht zich al te gemakkelijk op bepaalde individuen en is er onvoldoende aandacht voor de onderliggende dynamieken die kunnen verklaren hoe gewone, 'normale' mensen stap voor stap kunnen verglijden op een continuüm waarbij geweld uiteindelijk als een legitiem middel voor een bepaalde politiek, religie of ideologie wordt beschouwd. Al vele jaren wordt historisch en sociologisch onderzoek gedaan naar collectief geweld als de Holocaust, genocides en terrorisme. Steeds weer blijkt dat het niet gaat om één dader die een duivel, een intrinsiek kwaadaardig onmens of een psychopaat zou zijn, maar dat daderschap veel meer het resultaat is van een proces, een evolutie waarbij talloze mensen radicaliseren in hun standpunten, hun maatschappelijke posities en hun uiteindelijke handelen. In tijden van angst en malaise verkrampen mensen, zien ze talloze bedreigingen en zoeken ze steun en geruststelling bij een sterk leiderschap.

Socioloog en holocaustoverlever *Zygmunt Bauman* (1925-2017) sprak van een 'vloeibare samenleving' gekenmerkt door een toenevende 'vloeibare angst'. *Alexander Solzjenitsyn* (1918-2008) schreef in *De Goelag Archipel* dat de scheiding tussen goed en kwaad niet tussen staten, klassen of partijen loopt, maar door ieder menselijk hart: 'Was het maar zo dat er kwaadaardige mensen waren die ergens op verraderlijke wijze misdaden pleegden, dan hoefden we ze alleen te scheiden van de rest en ze te doden. Maar de scheidslijn tussen goed en kwaad loopt dwars door het hart van ieder mens.' Als goed en kwaad in de wereld netjes gescheiden zouden zijn, zouden de zaken veel gemakkelijker liggen. Maar goed en kwaad zijn in ieder mens aanwezig: 'Zelfs in een hart dat gevangen is in de greep van het kwaad, houdt een bruggenhoofd van het goede stand. Zelfs in het allerbraafste hart is er een hoekje met onuitgeroeid kwaad.'

Deskundigen als criminologen, sociaal-psychologen en sociologen hanteren vaak het model van de 3 N's: *Noden*, *Narratieven* en *Netwerken* (Needs, Narratives and Networks).

Noden gaat om heel herkenbare en algemeen menselijke verlangens als erkenning, identiteit, levenskwaliteit, verbondenheid of zingeving. Deze noden of behoeften werden door *Abraham Maslow* (1908-1970) overzichtelijk in kaart gebracht in zijn bekende behoeftepiramide. Het gaat om universele menselijke behoeften of verlangens die evenwel op heel verschillende wijze ingevuld kunnen worden naargelang van de context en de mogelijkheden. Zo hebben kunstenaars en delinquente jongeren vergelijkbare behoeften, maar ze streven de invulling van deze behoeften op een heel andere wijze na. Niet de behoeften zijn het probleem, wel de wijze van invulling. In de context van de jaren twintig in Duitsland, werden behoeften op een heel bepaalde wijze ingevuld. Dat wijst op het belang van de andere elementen: narratieven en netwerken.

Narratieven gaat over de filosofie, de overtuigingen, de mentale kaarten waarmee mensen een doel, dit is de invulling van een behoefte, proberen te bereiken. De realiteit is immers te complex om zonder meer in het bewustzijn opgenomen te kunnen worden. De mens heeft een vereenvoudigde versie nodig, een narratief, een theorie, een mentale kaart om zich in die complexiteit te kunnen oriënteren. Dergelijke narratieven worden sociaal geconstrueerd. Het zijn de, vaak onbewuste, grote en kleine verhalen die ons wereldbeeld, ons referentiekader, ons leesrooster opbouwen en uiteindelijk ons handelen bepalen en al dan niet aanvaardbaar maken. Narratieven kunnen dan ook heel verschillend zijn naargelang van de netwerken waarvan een bepaald individu deel uitmaakt.

Netwerken gaat over de kleine en grote sociale verbanden en structuren (opvoeding, onderwijs, ontmoetingen, vrienden, clubs, werkomgeving, politieke partijen, sociale media...) waarin verhalen gecreëerd en met elkaar gedeeld worden. Meninge en overtuigingen zijn als virussen waarmee mensen elkaar beïnvloeden en besmet-

ten en die een gedeelde ‘werkelijkheid’, een ‘normaliteit’ creëren, vaak ten nadele van nuance, menselijkheid en mensenrechten.

Om bepaalde maatschappelijke verschijnselen en verschuivingen als *radicalisatie* en *deradicalisatie* te begrijpen, moeten de onderliggende Noden, Narratieven en Netwerken in beeld gebracht worden. Mensen kunnen radicaliseren en kunnen ook deradicaliseren.⁷⁴ Radicalisatie wordt doorgaans begrepen als een gevolg van de nood aan zingeving, erkenning en respect. Een deradicalisatie-programma zal dan ook op deze noden een antwoord moeten bieden in de vorm van een structurerend, zingend maar niet-gewelddadig narratief. Voorkomen dat bepaalde groepen of zelfs een grotere massa afglijdt naar extremere vormen van denken en handelen, vereist het onderkennen en inwerken op deze drie dimensies. Het kwade zit hem immers niet in één persoon, ook al heeft een publieke figuur, een regeringsleider of een staatshoofd een grote maatschappelijke impact. Het gaat om het geleidelijk afglijden van het collectieve bewustzijn, weg van verantwoordelijkheid, menselijkheid en mensenrechten, in de richting van autoritarisme. Het gaat om het geleidelijke uiteenvallen van het sociale weefsel in een polariserende wij-zij-dynamiek. Als *Adolf Hitler* in 1933 niet aan de macht was gekomen, zou vandaag niet de naam Hitler maar wellicht die van *Himmler* (SS) of *Röhm* (SA) symbool staan voor het ultieme kwaad. De onderliggende dynamieken, de Noden, Narratieven en Netwerken zouden immers niet fundamenteel gewijzigd zijn.

GEVOLGEN VAN ONWELZIJN

Dieren die zich in een omgeving van dreigende agressie niet veilig voelen en voor hun overleving vrezen, eten niet, slapen niet en paren niet. Zij zijn waakzaam, alert en gespannen. Zij zijn in een toestand van *stress*, waarin dringende overlevingsfuncties geac-

tiveerd worden terwijl minder urgente functies als eten, slapen of voortplanten uitgesteld worden tot betere tijden. Gelukkig is die stress in de natuur doorgaans van korte duur, van de orde van enkele minuten of uren, waarna het dier zich weer kan ontspannen. In de natuur hebben dieren dan ook geen last van maagzweren.⁷⁵

Zoals gezegd, leeft de mens evenwel niet zozeer in de externe, objectieve context, maar wel in een interne, subjectieve, imaginaire context, waar hij voortdurend omringd kan zijn door 'vijanden' die hij moet 'bevechten'. Zo zijn vele mensen in een eindeloos conflict verwickeld met familieleden, buren of collega's. Sommigen leven bovendien ook in onmin met hun verleden of met bepaalde figuren of gebeurtenissen uit hun verleden. Een dergelijke 'strijd' of oorlog kan haast eindeloos aanslepen. Het voortdurende 'vechten' en 'strijden' kost veel energie en eist een zware tol in de vorm van langdurige stress die uitputtend is en een belangrijke oorzaak kan zijn van prikkelbaarheid, angst, spijsverteringsstoornissen, chronische pijn, concentratiestoornissen, chronische vermoeidheid en burn-out.⁷⁶ Burn-out is in vele gevallen inderdaad niet zozeer het gevolg van fysieke overbelasting en uitputting, maar van emotionele overbelasting en uitputting als gevolg van affectieve of relationele conflicten. Het is alsof men vergeten was tijdig bij te tanken. De voor de hand liggende uitweg, zowel voor 'behandeling' als voor preventie, is dan ook méér inzicht en wijsheid op het gebied van emotionele patronen.

In een poging aan de aanhoudende stress te ontsnappen, kunnen mensen overgaan tot het gebruik van allerlei legale en illegale substanties en middelen. Zoals verder zal worden besproken (p. 107) is men inderdaad niet zozeer *verslaafd* aan een middel of substantie, dan wel aan het ontsnappen uit een realiteit die als ondraaglijk wordt ervaren. Dat verklaart de vormen van verslaving waar helemaal geen substanties aan te pas komen als werk-, gok-, relatie- of

seksverslaving. Mensen met een verslaving klampen zich vast aan een laatste strohalm, in een ultieme poging aan de realiteit te ontsnappen en een zekere vorm van welzijn te bereiken. Als ook dat echter geen soelaas meer biedt en de betrokkene zich volkomen gevangen voelt in een uitzichtloze strijd, kan het depressieve patroon op de voorgrond komen. Een *depressie* is een gedragspatroon dat bij mensen en zelfs dieren kan ontstaan als de overtuiging postvat dat niets nog zin heeft en elk handelen volkomen zinloos is. Een laatste stap is uiteraard het besluit tot het beëindigen van het leven. Dat zijn de onderwerpen van het volgende hoofdstuk.

4. De honger van de ziel

De *welzijnsparadox* lijkt steeds duidelijker te worden: mensen in de moderne, welvarende samenlevingen, waar zij alles lijken te hebben om gelukkig te zijn, zijn *depressiever* en *angstiger* dan ooit. Angst, agressie en depressie, naast eetstoornissen, verslavingen, zelfmutilatie en (pogingen tot) zelfbeëindiging van het leven staan hoog op de maatschappelijke agenda. Cultuurpessimisme en cynisme zijn deprimerende maatschappelijke verschijnselen geworden en elke dag komen ontredderde en vereenzaamde mensen tot het ‘besluit’ dat er geen andere uitweg uit hun wanhoop meer is dan zich van het leven te benemen. *Zelfgekozen levensbeëindiging* op jonge leeftijd is uiteraard een extreme uiting van het wegvallen van elke levenswil en van de onmacht om een zinvol leven te leiden.

DEPRESSIE

Depressie, in de oudheid *melancholie* genoemd en toegeschreven aan een onevenwicht in de lichaamsvochten, werd in de middeleeuwen

en nog lang daarna als een vorm van bezetenheid door de duivel of door kwade geesten beschouwd. De behandeling bestond dan ook uit respectievelijk aderlating of duiveluitdrijving. Nog steeds zijn er vergelijkbare opvattingen. Zo sprak de Britse premier Winston Churchill over de ‘big black dog’ die (als een soort duivel) langskwam en niet zelden wordt de metafoor gebruikt van een ‘vijand’ die men wel kan bestrijden maar die men nooit helemaal kan ‘overwinnen’. De psychiater *Judith Orloff* schreef in haar boek *Emotionele vrijheid* dat depressiviteit een energie is die men mogelijk zonder het te beseffen van anderen kan oplopen, bijvoorbeeld in de bioscoop.⁷⁷ Het gebruik van het begrip ‘energie’ klinkt uiteraard moderner en wetenschappelijker dan ‘kwade geest’, zoals neurotransmitters moderner en wetenschappelijker klinkt dan lichaamsvochten, maar de gedachtegang is in wezen even magisch.

In haar boek *De depressie-epidemie* laat psychologe en wetenschapsfilosofe *Trudy Dehue* zien dat de term *depressie* in de loop van de geschiedenis diverse betekenissen heeft gehad en in verschillende denktradities en paradigma’s was ingebed.⁷⁸ Zo is er het psychodynamische model geweest waarin depressie gezien werd als een reactie van de betrokken persoon op bepaalde belangrijke gebeurtenissen. In het hedendaagse biologische model wordt depressie voorgesteld als het gevolg van een achterliggende biologische stoornis, een ziekte die los staat van de persoon die erdoor getroffen wordt en die er dus het ‘slachtoffer’ van is.

De moeilijkheid bij het definiëren van een depressie is dat het enige wat vastgesteld kan worden, alleen maar een bepaald gedrag van een bepaald individu in een bepaalde situatie is. In de medische wereld werd afgesproken dat als dat gedrag aan bepaalde criteria voldoet (zoals die van de DSM⁷⁹), dat gedrag dan *depressie* mag worden genoemd. Dat is echter niet meer dan een handige benaming, een etiket dat artsen kunnen gebruiken om een bepaald gedragspa-

troon aan te duiden, net zoals we een bepaald bewegingspatroon een *tango* mogen noemen. Het feit dat een bepaald gedrag met de term *depressie* kan worden benoemd, zegt echter niets over de oorzaken of de dynamiek van dat gedrag. Het gaat niet om een gedrag dat *veroorzaakt* zou worden door een ziekte die depressie zou heten, net zoals de dansbewegingen niet *veroorzaakt* worden door een tango. Het gedrag *is* de depressie, net zoals de bewegingen de tango *zijn*. Toch hebben mensen, ook professionals, al te vaak de illusie dat de benamingen uit de DSM op *ziekten* wijzen zijn die de *oorzaak* zouden zijn van de verschijnselen die worden beschreven. De absurditeit van dit soort verwarring tussen beschrijving en oorzaak wordt duidelijker als iemand zou zeggen dat hij niet getrouwd is omdat hij *aan celibaat lijdt* of dat hij in een toestand van celibaat is terechtgekomen. Het is duidelijk dat *celibaat* niet iets is wat je kan hebben. Het gaat om het gedrag van een individu, dat daar allicht zijn redenen voor heeft, en niet om het gevolg van een ziekte-toestand. Deze verwarring tussen een definitie of beschrijving van fenomenen en de verklaring van de beschreven fenomenen, toont de haast hypnotiserende kracht van ‘verklarende narratieven’ waar zelfs professionals vaak moeilijk helderheid in krijgen.

Spirituele tradities en mystici als *Johannes van het Kruis* beschouwden depressie als een donkere nacht waar de ziel doorheen moet alvorens weer licht te zien. Een depressie is dan de afwezigheid van de ervaring van het mooie en het mysterieuze en de afwezigheid van de ervaring deel uit te maken van een groter en inspirerend geheel. Men heeft zich uit het web van menselijke interacties teruggetrokken en men is als een lichaamscel die niet meer in relatie tot het grotere geheel wil functioneren, maar die daardoor ook haar reden van bestaan verliest en niet meer weet wat ze te doen heeft. Dat soort cellen leidt uiteindelijk tot een proces dat kanker wordt genoemd.

»

Wetenschappelijk onderzoek⁸⁰ lijkt te hebben aangetoond dat een depressie te maken heeft met neuronen en met neurotransmitters in de hersenen, meer bepaald met dopamine, serotonine en nor-adrenaline. Vandaar het idee van de chemische onbalans of 'het ontbrekende stofje in het brein'. In advertenties voor antidepressiva tonen farmaceutische firma's indrukwekkende grafische voorstellingen die inzoomen op hersenen, neuronen en synapsen, en op de werking van neurotransmitters. Daarbij wordt gesuggereerd dat men de ziekte zelf eindelijk in beeld heeft gekregen en lijkt de remedie evident. Vaak wordt een vergelijking gemaakt met het ontbrekende insuline bij diabetes. Het idee dat medicijnen kunnen ingrijpen op aandoeningen van de geest was een doorbraak. Psychiatrische aandoeningen kwamen door deze ontdekkingen uit de sfeer van de innerlijke conflicten en de psychoanalyse was op slag gedateerd. Geestesziekten werden breinaandoeningen en bleken behandelbaar. De neurotransmittertheorie suggereert bovendien dat de hersenen van de betrokken personen fundamenteel afwijkend zijn en dat pillen dan ook levenslang noodzakelijk zullen zijn. De mens zelf evenals zijn interactie met de omgeving zijn bij dit alles geheel uit het beeld verdwenen. Het geleefde leven en de subjectieve beleving zijn wegverklaard. De wetenschappelijke benadering betekent in wezen de dood van de mens als vrij denkend en handelend wezen.

Soms wordt er nog aan toegevoegd dat de ontbrekende stof in de hersenen te maken heeft met een ontbrekend stukje *DNA*, het zogenaamde '*serotonine-transporter-gen*'. Na een ruchtmakende publicatie in het tijdschrift *Science* in 2003, volgde zes jaar later een overzichtsartikel van verdere studies, waarin het bestaan van een dergelijk gen werd tegengesproken. Een artikel in het toonaangevende *JAMA (Journal of the American Medical Association)* kwam tot

de conclusie dat alleen bepaalde omstandigheden mensen ongelukkig maken. Volgens de auteurs speelt een vermeend depressiegen 'noch op zichzelf noch in interactie met stressvolle gebeurtenissen' een rol bij depressie en voor alle duidelijkheid werd er nog aan toegevoegd: 'niet bij mannen, niet bij vrouwen, en niet bij mannen en vrouwen gezamenlijk'.⁸¹

Is er dan geen ruimte voor een *genetische invloed*? We worden allemaal geboren met een genetische erfenis en onze genen spelen vrijwel altijd een rol maar kunnen als dusdanig niet rechtstreeks verantwoordelijk worden gesteld voor een bepaald gedrag. Genen zijn immers geen dwang. Zij kunnen hoogstens een zekere voorbeschiktheid doen ontstaan. Genen kunnen maken dat bepaalde mensen gevoeliger zijn voor alcohol, maar kunnen een persoon niet doen drinken. Genen kunnen bovendien door bepaalde omgevingsfactoren in- of uitgeschakeld worden. Zo zouden genen ook tot een grotere waarschijnlijkheid van depressie kunnen leiden, maar alleen in bepaalde omstandigheden. Genetische aspecten kunnen bijdragen aan angst en depressie, maar alleen als er een bijkomende trigger is. Vroeger sprak men ook wel van een endogene depressie die zuiver uit zichzelf zou ontstaan. Dit wordt door deskundigen, waaronder Dr. *Johanna Moncrieff* en Dr. *David Healy* (zie verder), zeer uiteenlopend beoordeeld, van onbestaand tot zeer zeldzaam, van de orde van één op honderd. Het is dus geen goed idee om mensen met een depressief gedrag te vertellen dat het om een biologisch proces gaat.

Ook de neurotransmittertheorie is altijd al weinig overtuigend geweest. Het feit dat een depressief gedragspatroon *gepaard gaat met* veranderingen ter hoogte van de neurotransmitters en op hersenscans, betekent immers niet dat deze toestand daardoor ook wordt *veroorzaakt*. Het is niet moeilijk in te zien dat een eventuele gebrekkige neurotransmissie of een chemische onbalans net zo goed een

gevolg als een oorzaak van het probleem kan zijn. Het is inmiddels immers duidelijk dat *alles* wat mensen doen gepaard gaat met veranderingen ter hoogte van de neuronen en de neurotransmitters. Dat geldt dus ook voor bijvoorbeeld tangodansen of verliefd worden. Maar dat betekent niet dat die veranderingen ook de *oorzaak* van het tangodansen of van het verliefd worden zouden zijn. Het feit dat vele mensen zich na gebruik van alcohol moediger en sociaal ongeremder gedragen, betekent niet dat angstig of timide gedrag het gevolg zou zijn van een tekort aan alcohol. De wetenschap heeft ook aangetoond dat een glimlach alleen maar uit spiercontracties bestaat, maar dat betekent niet dat de oorzaak van die glimlach in de spieren moet worden gezocht. Als dat wel het geval zou zijn, zou men bij iemand die niet meer kan glimlachen, de betrokken spieren moeten onderzoeken. Misschien zou men dan als behandeling zelfs kunnen voorstellen een elektrische stimulator te implanteren die de betrokken spieren van elektrische impulsen kan voorzien zodat de persoon weer kan glimlachen. Vermoedelijk zullen maar weinig mensen deze gedachtegang willen volgen.

Tot op de dag van vandaag is de neurotransmittertheorie bij nader onderzoek dan ook nooit verder gekomen dan een hypothese en de resultaten van onderzoek bleken steeds opnieuw niet herhaalbaar. Zelfs het vaker aangevoerde argument van een verlaagde serotoninespiegel bij mensen die voor de trein sprongen, is door ander onderzoek weer weerlegd. De Amerikaanse psychiater *Ronald Pies*, hoofdredacteur van *Psychiatric Times*, schreef dan ook in een redactioneel commentaar in 2011 dat hij zich enorm ergert aan de theorie van een ‘ontbrekend stofje in het brein’ als verklaring voor psychische problemen. De kritische Britse psychiater *Joanna Moncrieff* beschrijft in *The Myth of the Chemical Cure* uit 2007 hoe de neurotransmitterhypothese ertoe leidde dat serotonine-heropnameremmers als ‘antidepressiva’ werden beschouwd, waarna allerlei soorten verdriet en hopeloosheid beschouwd werden als tekens van een ziekte die ‘depressie’ werd genoemd.

Bij de nieuwere middelen, de zogenaamde *SSRI's*⁸², is er bovendien het probleem dat de werking niet onmiddellijk is, hoewel de neurofysiologische reactie zich wel meteen voordoet. Sterker nog, in een recent overzichtsartikel van een halve eeuw onderzoek werd gesteld dat neerslachtige en ongelukkige mensen juist een *verhoogde serotoninetransmissie* vertonen in plaats van een verlaagde. Het artikel van begin 2015⁸³ komt dan ook tot de conclusie dat het oorspronkelijke uitgangspunt voor de theorie van het ontbrekende stofje onmogelijk kan kloppen. Volgens de auteurs bevorderen SSRI's de transmissie van serotonine immers helemaal niet maar verstoren zij wel de *energiebalans* in het zenuwstelsel. Antidepressiva *veroorzaken* dus een onbalans in plaats van deze te *corrigeren*. Het gunstige effect dat in sommige gevallen kan worden vastgesteld, zou veeleer toe te schrijven zijn aan de endogene herstelmecanismen die pogen de schade als gevolg van de toegediende medicatie te compenseren. Omdat het even duurt vóór dit herstelmechanisme op gang komt, verklaart dat waarom het effect van antidepressiva nooit meteen optreedt en waarom patiënten zich aanvankelijk vaak nog ellendiger kunnen voelen. Als de 'behandeling' later gestopt wordt, kunnen zich opnieuw problemen voordoen omdat het zenuwstelsel het herstelmechanisme weer terug moet draaien. Dat alles werpt uiteraard een heel ander licht op de vele patiënten die jarenlang te maken hebben gehad met bijwerkingen als droge mond, gewichtstoename, sufheid en erger bij gebruik van antidepressiva. Misschien is de medicatie wel de oorzaak van deze problemen in plaats van een oplossing ervoor.

In diverse studies, o.a. de studie van *Irving Kirsch* van de University of Hull⁸⁴, werd inmiddels ook aangetoond dat antidepressiva, die op de neurotransmitters inwerken, nauwelijks beter werken dan placebo. In 1983 kwam het National Institute of Mental Health (NIMH) tot de volgende conclusie: 'Er is geen bewijs dat er iets mis is met de serotoninehuishouding van depressieve patiënten.' In

1996 publiceerde neurowetenschapper *Steven Hyman*, hoofd van de Harvard University, het wetenschappelijk artikel *Initiation and Adaptation: A Paradigm for Understanding Psychotropic Drugs*. Volgens Dr. Hyman gaan onze hersenen, nadat ze een aantal compenserende aanpassingen hebben ondergaan als gevolg van medicijngebruik, reageren op een manier die ‘zowel kwalitatief als kwantitatief anders is dan normaal’. Het is dus belangrijk om te begrijpen dat deze medicijnen géén stoffen zijn die de hersenen zouden normaliseren. Het zijn juist ab-normaliserende stoffen, en als men dat eenmaal begrijpt, begrijpt men ook hoe ze een manische periode kunnen veroorzaken, of waarom ze in verband zouden kunnen worden gebracht met seksueel disfunctioneren of bijvoorbeeld met geweld en zelfmoord. In 2010 meldde Dr. *Jeffrey Dach* in het toonaangevende *JAMA (Journal of the American Medical Association)* dat uit een studie van de gegevens over een periode van 30 jaar bleek dat SS-RI's in de meeste gevallen niet doeltreffender waren dan placebo. De internationaal gerespecteerde Nederlandse arts en neurobioloog *Dick Swaab*, die in zijn bekende boek *Wij zijn ons brein* uit 2010 beschrijft hoezeer wij bepaald zijn door ons brein, schrijft: ‘Depressieve patiënten die werden behandeld met een placebo waren na zes weken in dezelfde mate vooruitgegaan als patiënten die het echte antidepressivum hadden gekregen. Hersenscans lieten zien dat er een grote overeenkomst was in de activiteitsveranderingen in hersengebieden tussen de groep die een placebo kreeg en de groep die het echte antidepressivum ontving.’⁸⁵

In 1976 schreef *Ivan Illich* zijn *Medical Nemesis. The expropriation of health*⁸⁶, een door velen toen als vernietigend ervaren betoog tegen de narigheid die door artsen werd aangericht. De openingszin luidde: ‘Het medische establishment is verworpen tot een belangrijke bedreiging van onze gezondheid.’ Dr. *David Healy*, hoogleraar psychiatrie aan de Bangor University in Wales, schreef in *Medscape Medical News* van 27 april 2015⁸⁷, dat het concept dat depressie het

gevolg is van verlaagde serotonineconcentraties in de hersenen en dat selectieve serotonineheropname-inhibitoren (SSRI's) een doeltreffende behandeling zouden zijn, een mythe is. Volgens Dr. Healy waren SSRI's een *behandeling op zoek naar een ziekte* en werden artsen en patiënten door handige marketing verleid terwijl betere behandelingen opzij werden geschoven. Dr. Healy: 'Dit doet de vraag rijzen naar het gewicht dat artsen en anderen toekennen aan biologische en epidemiologische plausibiliteit. Hoe kan het dat een plausibel (maar mythisch) verhaal over biologie en behandeling maakt dat iedereen de klinische gegevens opzij schuift?' Dr. Healy stelt dat het concept dat serotonineconcentraties bij individuen met depressie verlaagd waren, in de jaren 1960 verworpen werd en dat aangetoond werd dat SSRI's minder doeltreffend waren dan (de oudere) tricyclische antidepressiva. Vervolgens werd gepoogd de SSRI's op de markt te brengen als tranquilizers, maar ook daarvoor voldeden zij niet. Zij vonden slechts een plaats op de markt toen gesuggereerd werd dat depressie de 'diepere ziekte' achter angst zou zijn. Dit beruiste op het idee dat er in de hersenen een 'chemisch onevenwicht' in de serotonineconcentraties was, dat genormaliseerd moest worden. Dr. Healy zegt dat dit idee bij het publiek aansloeg en aanvankelijk opgepikt werd door de alternatieve gezondheidsmarkt en later ook door psychologen. De mythe werd overgenomen door artsen en patiënten. Voor artsen was het een handig verhaal in de communicatie met patiënten.⁸⁸ Voor patiënten was het idee van het corrigeren van een afwijking een aantrekkelijk verhaal met een grote morele kracht bij individuen die aarzelden om tranquilizers te nemen, vooral door de bevrijdende boodschap dat hun probleem niet het gevolg was van morele zwakte. 'In de jaren negentig wist niemand of SSRI's het serotoninegehalte verlaagden of verhoogden en dat is nog steeds zo,' aldus nog Dr. Healy. 'Er is geen bewijs dat er tijdens de behandeling iets werd gecorrigeerd.' De arts en filosoof *Bert Keyzer* vergelijkt geneeskunde met het Vaticaan: 'Enig idee wat je daar voor explosief onder moet

schuiven zodat het de lucht in vliegt? Geneeskunde heeft daar immers wel iets van weg?⁸⁹

Naast de ernstige implicaties van het nutteloze voorschrijven van medicatie, is de theorie van het chemische onevenwicht ook schadelijk omdat zij het auteurschap van de patiënten ondermijnt. Wie denkt dat de oorzaak van zijn depressie in een chemisch onevenwicht in de hersenen is gelegen, kan ook gaan denken dat medicatie dan de enige optie is om beter te worden. Volgens *Todd Kashdan*, hoogleraar psychologie aan de George Mason University in Virginia, leidt het geloof in een biomedische verklaring van depressie ertoe dat: ‘patiënten pessimistisch werden over een mogelijk gunstige evolutie. Zij hadden minder vertrouwen in hun mogelijkheid om met sombere stemmingen (die onvermijdelijk zijn) te kunnen omgaan. Zij geloofden ook niet meer dat psychotherapie een geloofwaardige of nuttige strategie voor het behandelen van hun depressie zou zijn. In wezen werden zij minder flexibel in hun opties ten aanzien van depressie en hebben er minder vertrouwen in dat zij weer beter kunnen worden.’⁹⁰ Een studie uit 2014 bevestigde inderdaad dat het toeschrijven van depressieve symptomen aan een chemisch onevenwicht mensen meer pessimistisch stemt over hun prognose en hen deed geloven dat medicatie meer doeltreffend zou zijn dan psychotherapie.⁹¹ Het toeschrijven van de oorzaak aan een chemisch onevenwicht kan het uiteindelijke resultaat zelfs minder goed maken in plaats van beter. Uit onderzoek blijkt inderdaad dat personen die behandeld werden met medicatie een minder gunstig langetermijnresultaat te zien gaven dan personen bij wie dat niet het geval was.⁹²

Pogingen om depressie als een ziekte volgens het medische model te zien en als dusdanig te behandelen, dat wil zeggen door het opsporen van een ‘oorzaak’ en het wegnemen van die oorzaak, hebben tot dusver dan ook grotendeels gefaald. Men kan wel de symp-

tomen enigszins verlichten maar mensen worden er niet vrolijk of gelukkig van. Een depressie is gewoonweg geen ziekte die men zomaar kan oplopen of waar men zomaar kan ‘in terecht komen’ of kan ‘invallen’. Er is dus ook geen sprake van ‘genezen’ of ‘hervallen’. Al deze termen schieten tekort om de existentiële werkelijkheid te kunnen begrijpen of verklaren. Een depressie heeft ook niets met een te grote gevoeligheid of te veel empathie of met een sterke of zwakke persoonlijkheid te maken, en nog minder met een gebrek aan wilskracht. Mensen met een depressief gedrag begrijpen meestal niet wat er aan de hand is en lijden onder hun onmacht om iets aan hun toestand te veranderen. Dat lijden is altijd echt.

Wetenschapsbeoefenaars en zorgaanbieders doen er dan ook goed aan zeer bescheiden te blijven. We weten voldoende om te weten hoe weinig we weten. Zo is het, op andere terreinen, met alle kracht van het wetenschappelijke denken, tot dusver ook niet mogelijk gebleken economisch gedrag en economische depressies te voorspellen of te voorkomen. Het menselijk brein is nog véél complexer en op het gebied van menselijk gedrag is het volstrekt onmogelijk voorspellingen te doen. Men kan statistisch de invloed van tal van ‘factoren’ aantonen, maar men kan niet voorspellen welk effect zij bij een bepaald individu zullen hebben of wie zich al dan niet depressief zal gaan gedragen. We weten ook niet wat ‘factoren’ als wonden, littekens, kwetsbaarheid, veerkracht of zelfvertrouwen eigenlijk betekenen. In het kielzog van de ‘wetenschappelijk onderbouwde’ behandelingen worden mensen daarnaast voortdurend bestookt met allerhande alternatieve behandelingen, therapieën, diëten, reinigings- of andere kuren, pop-psychologische zelfhulp-programma’s en diffuse *do-it-yourself* (pseudo)spirituele vluchtwegen op de globale zingevingsmarkt. Wat daarbij minder duidelijk is, is dat al deze benaderingen impliciet het geloof versterken dat er iets mis is dat dringend gerepareerd of ‘geheeld’ moet worden.

Het *ontnuchterende nieuws* is dus dat antidepressiva niet beter werken dan een placebo. Het *interessante nieuws* is echter dat placebo's (meestal) even goed werken als antidepressiva. Het kusje van mama op de zere knie. Een arts die een patiënt behandelt, doet in werkelijkheid altijd twee dingen. Hij geeft een medicijn, dat meestal een bepaald chemisch effect heeft in het lichaam. Dat is de wetenschappelijke dimensie. Maar hij is als arts ook drager van een zekere, bijna priesterlijke autoriteit, hij voert een bepaald medisch ritueel uit en vertelt een verhaal over wat de behandeling zal doen. Dat is de symbolische, rituele, existentiële dimensie, waarover verder meer (zie: de existentiële logica, p. xx).⁹³ Hoe verbazend het ook lijkt, het verhaal dat wordt verteld is vaak even belangrijk als het medicijn. Het is bekend dat het vertellen van een verhaal in combinatie met een volkomen onwerkzaam middel, vaak toch werkt.⁹⁴ Dat betekent dat het brein ongelooflijk goed werkt en er alles aan doet om ons welzijn te bevorderen, net zoals ons spijsverteringsstelsel er alles aan doet om uit wat wij in de mond stoppen, toch zo veel mogelijk nuttige elementen te halen. In zijn eerder genoemde boek schrijft *Dick Swaab* met een ontwapenende eerlijkheid: 'Het placebo-effect is het onbewuste zelfhelende vermogen van de hersenen.' De onvertrokken *Voltaire* (1694-1778) zei: 'Geneeskunde bestaat eruit de patiënt te amuseren terwijl de natuur de ziekte geneest.'

Artsen en patiënten zijn systematisch verkeerd geïnformeerd over depressie. Dat heeft er ondertussen wel toe geleid dat vele mensen veel meer vertrouwd zijn met de medische termen en opvattingen dan met de ware, existentiële aard van het probleem. Het geloof in het idee van ziekte heeft tot gevolg gehad dat mensen zich als *patiënten* zijn gaan gedragen die een *behandeling* door deskundigen nodig hebben. Dat leidt tot een negatief zelfbeeld en tot een houding van *machteloosheid*, *deresponsabilisering* en *disempowerment* die op hun beurt weer bijdragen tot de depressieve stemming. De betrokkenen gaan zich als machteloze slachtoffers gedragen die veront-

waardigd en verongelijkt reageren als een responsabiliserende taal wordt gesproken. Dat wordt dan als ‘theorie’ en als een ‘gebrek aan ‘empathie’ of zelfs als ‘victim blaming’ afgedaan, terwijl inzicht en responsabilisering juist de enig mogelijke uitweg biedt.

» *Een evolutionair patroon*

Als miljoenen mensen aan hetzelfde probleem lijden, is het moeilijk om te geloven dat dat allemaal individuele problemen zijn. Evolutionair-biologen nemen aan dat terugkerende, vaste gedragspatronen als depressie, die zo frequent zijn en die in alle tijden en in alle culturen blijken voor te komen, een *evolutionaire functie* moeten hebben, net zoals dat het geval is voor angst, kwaadheid of verliefdheid. Een dier in zijn natuurlijke habitat, zal zelden depressief worden, maar bavianen met de laagste sociale status vertonen wel een onderwerpsrespons. Zij moeten, om niet nog meer van de anderen op hun kop te krijgen, voortdurend onderwerpsgebaren maken om aan te geven dat ze al verslagen zijn en geen bedreiging meer vormen. Een baviaan die zich zo gedraagt omdat hij zich onder aan de rangorde bevindt, lijkt in vele opzichten op een depressief mens. Hij houdt het hoofd gebogen en het lichaam laag. Hij beweegt nauwelijks, hij raakt zijn eetlust en zijn paringslust kwijt, hij heeft geen energie meer en hij schrikt als iemand in zijn buurt komt.⁹⁵ De eerder reeds vermelde studie van *Richard Wilkinson* en *Kate Pickett* (zie p. xx) toonde aan dat maatschappijen met meer gelijkheid op alle vlakken beter functioneren dan ongelijke.

De menselijke evolutie is begonnen op de Afrikaanse savannen waar mensen in kleine stammen van jagers-verzamelaars van hooguit een paar honderd mensen samenleefden. In pre-agrarische samenlevingen konden mensen alleen maar overleven in een groep. Zij waren haast nooit alleen. Hun overleving was te danken aan

het hechte sociale netwerk en hun grote wederzijdse betrokkenheid. Ze ontdekten hoe ze konden samenwerken om grote dieren te doden, voedsel te delen en erkenning te krijgen. Als je in die omstandigheden afgezonderd raakte van de groep en langere tijd alleen bleef, omdat je bijvoorbeeld verloren was gelopen of uit de groep was verbannen, was je in ernstig gevaar. Je was symbolisch uit het nest gevallen, je was een prooi voor roofdieren en als je ziek werd, was er niemand om je te verzorgen. Je zou je terecht angstig voelen en dat zou een dringend signaal zijn om terug te keren naar de groep. Zoals honger een signaal is om voedsel te gaan zoeken, is eenzaamheid een toestand die ons motiveert om op zoek te gaan naar verbondenheid. Als dat niet lukt, kunnen we een soort existentiële paniek ervaren. Onze evolutie heeft ervoor gezorgd dat we ons alleen goed en veilig voelen als we ons verbonden weten.⁹⁶

Door de natuurlijke selectie is de mens uitgerust met een efficiënt motiveringssysteem voor dingen die schaars zijn, maar niet voor dingen die in overvloed aanwezig zijn. Mensen kunnen bijvoorbeeld hunkeren naar vet en zoet eten, wat vroeger zeldzame delicatessen waren, terwijl die hunkering er niet is voor bijvoorbeeld groenten, waarvan er immers altijd genoeg waren. Wie niet voldoende groenten eet, wordt ook niet plots fataal ziek maar verzwakt langzaam. Hetzelfde zou kunnen gelden voor sociaal contact. Er is wel een eerder vage leegte, maar geen acuut lijden en geen echte hunkering omdat de mens zich ontwikkeld heeft in een omgeving waar men $\neg$ altijd omringd was door mensen. Alleen zijn was uitzonderlijk. Omdat men niet automatisch hunkert naar sociale verbinding, is het niet meteen duidelijk dat men zich ongelukkig en leeg voelt door een tekort aan sociale contacten.

Eenzaamheid is precies een van de grote problemen van de hedendaagse samenleving. Neurowetenschapper *John Cacioppo* ontdekte dat eenzaamheid één van de belangrijke factoren is bij het ontstaan

van zowel angst als depressie of verslaving.⁹⁷ Uit onderzoek met hersenscans bleek dat eenzame mensen voortdurend hun omgeving afspeuren op dreigend gevaar, omdat ze onbewust beseffen dat er niemand is die hen zal helpen als hen iets overkomt. Net als bijen in de war raken als zij hun korf kwijtraken, raken mensen in de war als zij hun verbondenheid met de groep verliezen. Zij slapen minder diep en hun slaap vertoont meer micro-awakenings, dat zijn uiterst korte momenten waarbij men even uit de slaap komt. John Cacioppo werd een van de pioniers van wat bekend werd als de ‘sociale neurowetenschap’. Dat is ook zo bij andere sociale dieren. Onderzoekster *Martha McClintock* werkte met laboratoriumratten, waarvan sommige in een kooi in afzondering werden gehouden en andere in groepen. Zij ontdekte dat de ratten in afzondering vierentachtig keer zo vaak een borstkanker ontwikkelden als de ratten die in een gemeenschap leefden. *Robert Putnam*, hoogleraar aan Harvard University, onderzocht een van de belangrijkste trends van onze tijd, namelijk dat mensen steeds minder dingen samen doen. Wij doen minder dingen samen dan de mensen die vóór ons hebben geleefd en die haast nooit alleen waren. Wij hebben onze stammen verlaten en zijn alleen gaan leven.⁹⁸ We zijn gaan geloven dat dingen alleen doen de natuurlijke staat van de mens is en dat we alleen onszelf kunnen helpen. Dat is een ontkenning van de menselijke natuur. Ons brein is geen eiland.

De fundamentele vraag: ‘Wat is eenzaamheid?’ valt echter niet eenvoudig te beantwoorden. Zich eenzaam voelen is iets anders dan alleen zijn. Alleen zijn is zeker niet noodzakelijk negatief. Het kan zeer productief zijn en men kan alleen zijn zonder eenzaam te zijn. *Khalil Gibran* (1883-1931) zei: ‘De snaren van een luit zijn op zichzelf, al doortrilt hen dezelfde muziek’, ‘De zuilen van de tempel staan ieder op zichzelf’ en ‘De eik en de cypres groeien niet in elkanders schaduw.’ Eenzaamheid is echter een andere ervaring. *Wayne Dyer* (1940-2015) zei: ‘Eenzaamheid is een venster waar je

een muur hebt op geschilderd.’ De ervaring van eenzaamheid heeft niets te maken met het aantal mensen dat men op een dag ontmoet. In een grote stad of op een groot plein vol mensen kan men zich juist méér eenzaam voelen. Eenzaamheid is niet de fysieke afwezigheid van andere mensen als dusdanig, maar de gewaarwording niets belangrijks met anderen te delen. Zelfs als men omringd is door mensen, zelfs in een gezin of met een levenspartner, kan men eenzaam zijn. Mensen kunnen ook zichzelf afzonderen en tot eenzaamheid veroordelen, omdat ze bijvoorbeeld bang zijn zich ‘kwetsbaar op te stellen’, omdat ze denken ‘anders te zijn dan de anderen’, of omdat ze een geheim met zich dragen waarover ze zich schamen en waarover ze niet durven spreken. Eenzaamheid is een ‘ik’-verhaal. Het is het omgekeerde van verbinding en gemeenschapsgevoel. In een betoging met vijfhonderd anderen kan men zich verbonden voelen, terwijl men zich in een winkelstraat met vijfhonderd anderen eenzaam kan voelen. Om zich niet eenzaam te voelen, is het nodig verbinding te ervaren, dat is het idee (en dus het gevoel) dat men iets waardevols deelt met anderen of met een groep, dat men ‘doortrikt wordt door dezelfde muziek’. Dat kan een gedeelde levensvisie zijn, een gezamenlijk project of een gemeenschappelijke toekomst. Verbinding is het idee (en dus het gevoel) iets te betekenen voor anderen die op hun beurt iets betekenen voor ons. De ander is als een spiegel, een context waarbinnen men wederzijds het bestaan kan ervaren en een betere versie van zichzelf kan worden. Verbinding is een ‘wij’-verhaal over wederzijdse erkenning en waardering. Het is even ervaren wat *Aristoteles* ‘één ziel in twee lichamen’ noemde. Om een einde te maken aan eenzaamheid is de gewaarwording nodig van ‘wederzijdse betrokkenheid, hulp en bescherming’ met ten minste één mens.

Eenzaamheid verklaart onder meer het toenemende aantal verslavingen aan gaming of sociale media als Facebook. Daarbij gaat het om het creëren van een alternatieve werkelijkheid met een ‘wij’-

verhaal, een soort stamcultuur waarbinnen men een zekere status kan verwerven. Het is een manier om te ontsnappen aan de angst als gevolg van de eenzaamheid. In het westen wordt geluk immers als een individuele opdracht en verantwoordelijkheid beschouwd. Uit onderzoek blijkt dat in meer collectivistisch ingestelde culturen, zoals bij de Amish in de Verenigde Staten, waar geluk veel meer collectief wordt beleefd, aanzienlijk minder mentaal onwelzijn voorkomt. De zoektocht naar snelle, individuele oplossingen blijkt een valkuil te zijn. Het is precies deze individualistische ingesteldheid die deels de reden is van de problemen. In plaats van iets voor onszelf te doen, kunnen we beter proberen iets voor anderen te doen. Dat is goed voor het welzijn zoals bewegen goed is voor het lichaam, zelfs als we er geen zin in hebben.

Een ander inzicht is afkomstig uit onderzoek van wetenschappers van de Universiteit van Essex in Groot-Brittannië die gedurende drie jaar de geestelijke gezondheid van meer dan vijfduizend gezinnen in kaart brachten. Zij vonden dat angst, stress en depressie aanzienlijk afnamen bij mensen die vanuit de stad naar een groene omgeving verhuisden en aanzienlijk toenamen bij mensen die vanuit een groene omgeving naar de stad verhuisden. Bijna iedereen voelt zich beter in de natuur terwijl de minder begoede wijken in steden veel op een gevangenis lijken. De bioloog *E.O. Wilson* stelt dat mensen een aangeboren voorkeur hebben voor het soort landschappen waarin mensen gedurende het grootste deel van hun evolutie hebben geleefd.⁹⁹ Bijna alle dieren raken van streek als ze uit hun gewone omgeving worden gehaald.

Een depressie is zo iets als koorts: men weet zeker dat er iets aan de hand is, maar men weet niet precies wát, het is zeer specifiek. Een depressie verplicht tot stilstaan en de toestand van naderbij bekijken. Bij ingrijpende levensgebeurtenissen die een belangrijke verandering in een levensproject met zich kunnen brengen, bij-

voorbeeld in verband met het werk, de status, de gezondheid, de materiële middelen, de sociale relaties of de partner, kan het inderdaad belangrijk zijn voldoende tijd te nemen om de toestand te overdenken en geen overhaaste conclusies te trekken. Net zoals koorts of lichamelijke pijn een teken is dat er ergens moet worden ingegrepen, zouden verdriet, rouw en depressie een uitnodiging kunnen zijn om even te stoppen met wat we aan het doen waren om te onderzoeken of dat misschien niet juist de oorzaak van de problemen kan zijn geweest. Te veel optimisme en enthousiasme zouden immers nadelig kunnen zijn. We moeten onze roze bril even afzetten en onze doelstellingen en strategieën even nuchter opnieuw bekijken om verdere schade te beperken. De *Dalai Lama* zei: 'Pijn is een toespraak die je lichaam houdt, over een onderwerp dat voor jou van levensbelang is, op een wijze die het best je aandacht trekt.'

***Pijn is een toespraak die je lichaam houdt,
over een onderwerp dat voor jou van levensbelang is,
op een wijze die het best je aandacht trekt.***

DE DALAI LAMA

» *Nieuwere perspectieven*

De afgelopen dertig jaar is vanuit wetenschappelijke hoek geprobeerd biomarkers te vinden op basis van bloedonderzoeken, MRI-scans of genetisch onderzoek. Dat heeft weinig opgeleverd omdat aandoeningen als depressie niet gekoppeld kunnen worden aan een gen of aan een hersengebied. Psychiater en neurowetenschapper Prof. *Thomas Insel* (°1951) was dertien jaar lang directeur van het National Institute of Mental Health in Bethesda, Maryland. Hij schreef een aantal boeken over neurobiologie en obsessief-com-

pulsieve stoornissen maar werd vooral bekend door zijn onderzoek naar oxytocine, het zogenaamde ‘knuffelhormoon’ dat een belangrijke rol speelt bij de vorming van menselijke relaties en onderlinge aantrekkingskracht.

Thomas Insel is oprichter van *Mindstrong*, een bedrijf waarmee hij een app wil ontwikkelen die mensen met psychische aandoeningen kan helpen door ze vroegtijdig te waarschuwen. De app moet daartoe bepaalde veranderingen detecteren. In een interview¹⁰⁰ verklaarde Thomas Insel: ‘Wat ik fascinerend en ironisch vind, is dat we jarenlang heel veel geld hebben uitgegeven aan allerlei technieken om objectieve maatstaven voor psychische aandoeningen te vinden en dat we nu uitkomen op een apparaat dat iedereen al in zijn broekzak heeft.’ Hij heeft het uiteraard over de smartphone. Mindstrong stelt zich tot doel om biomarkers op te sporen, niet door de patiënt in een MRI-scanner te leggen of bloed af te nemen, maar door een analyse van zijn gedrag. Voor psychose, depressie of angst zijn er immers gewoonweg geen objectieve diagnostische criteria. Zij komen evenwel tot uiting in bepaalde gedragspatronen en dat levert biomarkers van een heel ander soort: *digitale biomarkers*. Om het gedrag van individuen te analyseren is de smartphone een handig instrument. Daardoor is het namelijk mogelijk de reactietijden van mensen te meten via de aanslagen op hun toetsenbord: ‘Alles wat mensen op hun telefoon doen, scrollen, clicken, deleten, kan geregistreerd worden. Mensen brengen veel tijd door op hun telefoon en die permanente registratie levert duizenden verschillende ‘digitale biomarkers’ op. De kleinste afwijkingen kunnen geregistreerd worden. Al die gegevens worden dagelijks verzameld en vervolgens met kunstmatige intelligentie geanalyseerd om de relevante signalen eruit te filteren.’¹⁰¹ ‘Vroeger werd weleens gegrapt dat de enige objectieve biomarker voor een bipolaire stoornis de bankuittreksels zijn. Dat is helemaal geen gek idee: als zich een nieuwe manische episode aankondigt, begint de

patiënt plots veel geld uit te geven. Dat soort informatie over gedrag in de echte wereld hebben we nodig.’

Het gaat dus niet langer over het vinden van onderliggende causale factoren, maar over gedragsparameters. Dat sluit aan bij de klinische praktijk en moet uiteindelijk leiden tot wat Insel een ‘digitale rookmelder’ noemt: een app die de patiënt of de zorgverlener op basis van verschillen in reactietijden en scrollgedrag waarschuwt dat er iets aan de hand is. Dat er bijvoorbeeld een depressie aan komt zonder dat de patiënt dat zelf doorheeft. Of andersom: dat het de goede kant opgaat zonder dat de patiënt dat zelf merkt. In het eerste geval kan de patiënt maatregelen nemen, in het tweede kan de melding een steun in de rug betekenen.

Van *Denny Borsboom* (°1973), hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam, komt het idee dat het causale denken misschien maar beter helemaal opgeven kan worden. Hij merkt op dat de psychologie inderdaad klakkeloos de denkwijze uit de geneeskunde heeft overgenomen. In die denkwijze zou depressie de onderliggende ziekte zijn die oorzaak is van symptomen als piekeren, slaapproblemen, anhedonie en demotivatie. Maar, aldus Borsboom, wat als die onderliggende oorzaak gewoonweg niet bestaat? Wat als het simpelweg gaat om een netwerk van symptomen die elkaar veroorzaken en in stand houden en op die manier het probleem zélf zijn? Zo zou bijvoorbeeld piekeren tot slaapgebrek leiden, dat weer leidt tot meer gepieker, meer slaapgebrek, neerslachtigheid, lusteloosheid, minder goed functioneren op het werk, schuldgevoelens en wederom gepieker en ga zo maar door. Borsboom: ‘Op die manier beland je in het bekende moeras van symptomen dat we een depressie noemen. Een moeras waar je vervolgens heel lastig uit komt.’¹⁰²

**De mensen die de muziek niet konden horen
dachten dat de dansers gek waren.
FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)**

Hoger (zie p. xx) werd al gesteld dat over de mens altijd twee verhalen kunnen worden verteld: een objectief en een subjectief verhaal, een wetenschappelijk en een existentieel verhaal. In zoverre de mens tot de materiële wereld behoort, is hij onderworpen aan fysische wetmatigheden zoals de zwaartekracht. In zoverre hij een biologisch wezen is, gelden de wetten van de biologie zoals de evolutie en de genetica. Het *wetenschappelijke verhaal* gaat over objectieve concepten die echter vrijwel geen betekenis hebben voor de menselijke ervaring. De wetenschappelijke blik toont ons noodzakelijkerwijze een geordende, wetmatige en voorspelbare wereld. In het wetenschappelijke verhaal wordt problematisch gedrag beschouwd als een aandoening van het brein en wordt het brein bestudeerd als een eiland zonder verbinding met de omgeving. Het gaat over neurofysiologie of neurotransmitters. Het wetenschappelijke narratief zegt: wij zijn ons brein.

Het *existentiële narratief* keert die logica om: ons brein wordt gevormd door ons gedrag en de mens als mens, dat wil zeggen als bewust handelend wezen, kan alleen begrepen worden aan de hand van een existentieel verhaal. Het essentiële van de mens is immers niet zijn materieel of biologisch bestaan maar wel zijn *existentiële dimensie*, zijn biografie. Er is dan ook veeleer een existentiële benadering vereist, een antwoord op belangrijke levensvragen. De existentiële blik 'leest' de wereld als een gedicht, als een schilderij, als een symfonie, met een betekenis die de ervaring bepaalt. Dat behoort uiteraard meer tot het terrein van de filosofische reflectie

en van de wijsheid dan tot dat van de wetenschap. Een lezing die het eigen leven, de samenleving en het leven als betekenisloos en zinloos ziet, vormt de kern van het vreugdeloze bestaan en het existentiële probleem dat depressie wordt genoemd.

Een existentieel verhaal gaat niet over hét leven, maar over mijn leven, niet over objectieve feiten maar over subjectieve meningen en opvattingen, niet over neurofysiologie of neurotransmitters maar over betekenissen en waarden (vaak aangekondigd met de woorden ‘voor mij ...’). Het gaat over zaken als verlangens en waarden, die als dusdanig geheel buiten de wetenschappelijke realiteit vallen, maar die wel buitengewoon belangrijk zijn voor de ervaring en voor de kwaliteit van het leven. In het wetenschappelijke verhaal is de som van één en één altijd twee, draait de aarde elke 24 uur om haar eigen as en doorloopt elk jaar een baan om de zon met een snelheid van 108.000 km per uur. In het existentiële verhaal kan de som van één en één gelijk zijn aan nul of aan drie, gaat de zon op en onder en volgen de seizoenen elkaar op. In een existentieel verhaal (‘voor mij ...’) zijn mensen, lichamen, objecten, handelingen, plaatsen en tijden niet alleen wat zij objectief, wetenschappelijk zijn, maar hebben zij een subjectieve, sociale, existentiële betekenis. De beleving van fris water in een klaterende bergrivier is iets anders dan de wetenschap dat het om H₂O gaat. Een verjaardag is een bijzondere dag, ook al is die objectief gelijk aan alle andere dagen. De eigen woning is een bijzondere plaats en de eigen kinderen zijn heel bijzondere kinderen, ook al verschillen ze in niets van andere kinderen. Betekenissen worden uitgedrukt in een bijbehorend, min of meer ritueel gedrag, dat alleen begrepen kan worden vanuit die betekenis. Het overlijden van een ‘eigen’ kind gaat gepaard met verdriet en rouw, terwijl het overlijden van andere kinderen relatief onberoerd laat. Die bijzondere betekenis is te vergelijken met de bijzondere betekenis van een gedicht dat ons aanspreekt en ‘raakt’. De betekenis stijgt als het ware op uit de woorden en kan er niet

toe gereduceerd worden. Dat is kenmerkend voor de leefwereld, de wereld die niet geordend, wetmatig en voorspelbaar is, de wereld van particuliere subjectieve betekenissen, de wereld van de *symbolische orde*, de wereld die er voor de mens echt toe doet waarin volgens *Blaise Pascal* (1623-1662): 'Le cœur a des raisons que la raison ne connaît point.'

Een eerste bedenking is dat de symbolische orde desalniettemin toch géén louter privé-aangelegenheid is, net zoals taal géén privé-aangelegenheid is maar publiek bezit. Mensen leren spreken, denken, ervaren en leven in een cultureel en historisch bepaald maatschappelijk veld van betekenissen en verhalen, die hun zwaartekracht doen gelden op de individuele betekenissen en de individuele symbolische orde. Elk individueel denken vindt plaats in de context van een publiek denken. Woorden en gebeurtenissen hebben een algemeen aanvaarde betekenis, waarop evenwel zekere variaties mogelijk zijn. Vooral gebeurtenissen kunnen door verschillende individuen en in verschillende tijden verrassend verschillend worden beleefd. Het overlijden van één of meer kinderen behoorde nauwelijks enkele eeuwen geleden tot het normale levenspatroon, maar wordt in de huidige samenleving als een drama beschouwd, waarvan sommigen menen dat men het onmogelijk 'te boven' kan komen. Verhalen en betekenissen komen altijd tot stand in een maatschappelijke context en in een collectief gedragen levenswijze. Ook daardoor wordt het ongeloofwaardig dat zovele mensen met problemen onder één medische noemer zouden vallen, waarvoor er één oplossing zou zijn en waarbij er steeds sprake zou zijn van een ontregelde en vervolgens herstelde balans in een neurotransmittersysteem.

Een tweede bedenking is dat de moderne wereld in dit opzicht een soort *omgekeerde wereld* is geworden, waar een existentieel verhaal pas als 'echt' en geloofwaardig wordt beschouwd als het ook

‘wetenschappelijk aangetoond’ is. De belevingswereld, die voor de concrete mens toch de meest ‘echte’ is, wordt op die manier ondergeschikt gemaakt aan de wetenschappelijke denkwereld van de biologie en de neurologie, ook al noemt die zich thans psycho-neuro-endocrino-immunologie. Als de wetenschap niets kan vinden, dan is het verdict dat er ook niets ‘echt’ is en dat alles alleen maar ‘inbeelding’ was.

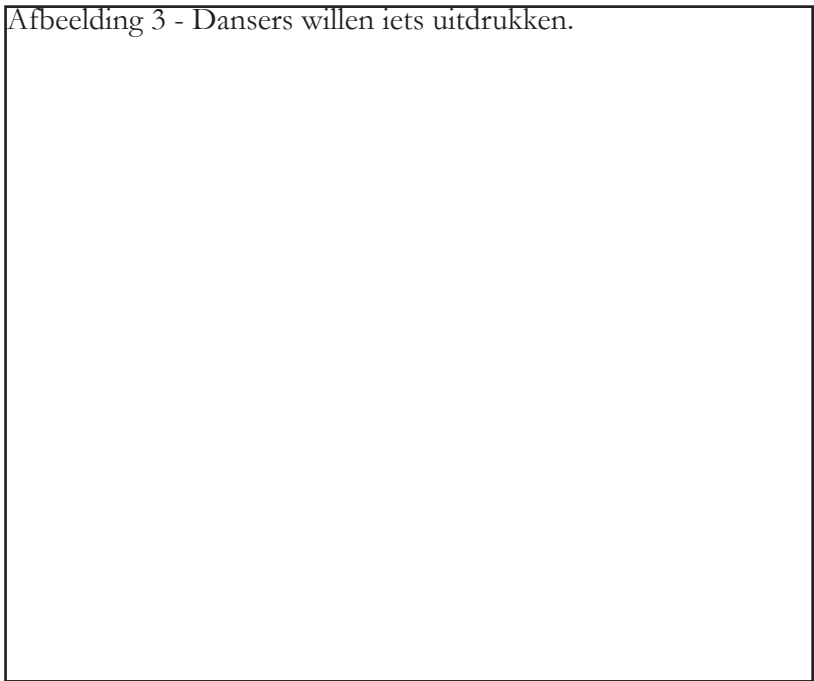
Er werd ook al op gewezen dat depressie als een ziekte beschouwen, misleidend is omdat de term ‘ziekte’ suggereert (de betekenis heeft) dat het om een toestand zou gaan die een individu ongewild kan ‘oplopen’ of die onverwacht kan ‘toeslaan’ maar die door de wetenschap gekend is en behandeld kan worden. Een depressie is nochtans net zo min een ziekte als verliefdheid. Zowel depressie als verliefdheid zijn existentiële toestanden, manieren van zijn, betekenisvolle gedragspatronen zoals dansen of rouwen. Het zijn toestanden met een symbolische inhoud, een *existentiële logica* die alleen subjectief begrepen kan worden.

Waarom houden mensen dan zo koppig vast aan een verhaal over hersenen of genen? Ook dát kan alleen begrepen worden in een existentieel verhaal. Een eerste reden is dat het geloof in een wetenschappelijk verklaarbare oorzaak van depressie, de overtuiging dat het allemaal biologisch is, existentieel bevredigend is, want dan hoeft men niet verder na te denken over het eigen leven en over de echte redenen waarom men doet wat men doet. Niemand wil graag horen dat hij bijna zijn hele leven op de verkeerde plaats naar verklaringen heeft gezocht. Een tweede reden is dat het etiket ‘ziekte’ in onze (omgekeerde) samenleving een soort legitimatie is, een bewijs van ‘echtheid’. Tegen iemand die kanker heeft zegt men toch ook niet dat hij zich niet zo moet aanstellen. Een bijkomende reden is dat het maatschappelijk gezien veel moeilijker ligt om te beweren dat zoveel mensen zich ongelukkig voelen door de

manier waarop de samenleving functioneert. In onze neoliberale kapitalistische samenleving zijn er namelijk machtige spelers die er belang bij hebben dat wij neerslachtigheid als een chemisch probleem blijven beschouwen waarvoor een chemische behandeling noodzakelijk is.

In het bovenstaande citaat zegt *Nietzsche* dat mensen die dansen gek kunnen worden verklaard door lieden die de muziek niet kunnen horen. Inderdaad: voor wie de muziek niet hoort, lijken de bewegingen van de dansers dwaas, absurd en zonder enige zin of logica. Men kan hun spieren onderzoeken, hun hersenen, hun neurotransmitters of hun genen, maar hun gedrag zal onbegrijpelijk blijven. Pas als men de muziek hoort, wordt duidelijk dat de dansers met hun bewegingen iets willen uitdrukken.

Afbeelding 3 - Dansers willen iets uitdrukken.



Dat is de sleutel, de code waardoor de schijnbaar willekeurige bewegingen plots een leesbaar, betekenisvol patroon gaan vormen. De dans is niet het gevolg van ‘oorzaken’ of ‘factoren’, maar is de uiting van een bedoeling, een verlangen. Meer in het algemeen kan gesteld worden dat menselijk gedrag niet begrepen kan worden als men de *existentiële muziek* niet hoort. Zo kan ook depressief gedrag alleen maar begrepen worden als men de wetenschappelijke pretentie en het zoeken naar ‘oorzaken’ opgeeft en in de plaats daarvan de ‘existentiële muziek’ beluistert, dat is wat de betrokken persoon zich voorstelt, wat hij gelooft en wil uitdrukken over zichzelf, over de anderen en over het leven. Een mens kan niet wetenschappelijk begrepen worden in termen van externe factoren, hij kan alleen existentieel begrepen worden, van binnenuit, zoals men een tekst, een gedicht of een schilderij ‘begrijpt’.

Existentieel kan een depressie gezien worden als een bepaalde *relatie* tot het leven, net zoals liefde een bepaalde relatie is tot een partner, dat wil zeggen een manier om zich tot de realiteit van de partner of van het leven te verhouden. Verliefdheid of enthousiasme is een relatie waarin aantrekkelijke en opwindende mogelijkheden in de toekomst worden geprojecteerd: ‘Er zit muziek in’. Zo lang er over wat dan ook enthousiasme is, is er geen depressie. Depressie is precies het omgekeerde en kan begrepen worden als een relatie die uitgeblust is, waar men op uitgekeken is, waar men geen zin meer in heeft, waar men geen toekomst meer in ziet, waar ‘géén muziek meer inzit’. Alle enthousiasme is weg. Men is symbolisch uit het nest gevallen. Helaas gaat het in dit geval om de enige echte partner, de enige partner die men nooit kan ruilen voor een andere, namelijk *het leven zelf*.

Als een belangrijk iets of iemand uit het leven verdwijnt door het beëindigen of het langzaam uitblussen van een relatie, of door een overlijden, ontstaat een gedragspatroon dat *rouwen* wordt genoemd.

Mensen rouwen omdat iets of iemand belangrijk en betekenisvol was en omdat er verwachtingen waren. Rouwen betekent leren de wereld te aanvaarden en te bewonen zoals hij nu is en voortaan zal zijn. Ieder neemt daarvoor de tijd die hij nodig heeft. Vaak denken mensen of wordt hen gezegd dat ze aan een depressie lijden als hun verdriet langer duurt dan een bepaalde periode en dat ze dan medicijnen moeten gaan nemen om de verkeerde chemie in hun hersenen te herstellen. Dat is natuurlijk onzin. Toch is er een opvallende gelijkenis tussen de gedragspatronen (de zogenaamde 'symptomen') bij rouw en bij depressie en depressie kan inderdaad als een vorm van rouwen worden beschouwd. De beëindigde relatie is in dit geval de relatie met de existentiële partner: de relatie met anderen, met de natuur, met betekenisvolle waarden, met zingeving, met de vrijheid en met een toekomst. Omdat vele mensen geen duidelijk beeld hebben van deze relatie, begrijpen ze vaak niet wat de aard van hun rouw, hun depressie of hun leegte is en kunnen ze gaan geloven dat het om een ziekte gaat. Als men eenmaal begrepen heeft dat het niet zozeer om een ziekte van de betrokken persoon gaat, maar om het gevolg van een verbroken relatie met het leven en met de samenleving, wordt duidelijk dat de uiteindelijke oplossing in het herstel van deze relatie gezocht zal moeten worden.

Een depressieve houding en een depressief gedrag worden vaak ten onrechte als het *gevolg* van een depressie beschouwd. In werkelijkheid is het geloof in de zinloosheid en in de afwezigheid van toekomst *het wezen zelf*, het hart, de motor van het depressieve gedragspatroon. Iemand die uitgekeken is op een relatie, is niet iemand die plots een mysterieuze ziekte heeft gekregen die de naam 'depressie' draagt. Hij is niet plots gaan lijden aan een 'ontbrekend stofje in de hersenen'. Hij is gewoon om allerlei redenen gaan geloven dat er geen toekomst meer is en dat kan niet 'genezen' worden met een pilletje. Een depressief mens voelt zich gevangen in

een werkelijkheid waarin hij geen verdere mogelijkheden meer ziet. Een depressie is de afwezigheid van inspirerende voorstellingen over toekomstige mogelijkheden en illustreert dat de mens veel méér bepaald wordt door voorstellingen over de toekomst dan door gebeurtenissen of ‘factoren’ in het verleden. Een depressie is als een nare, lege droom over de toekomst.

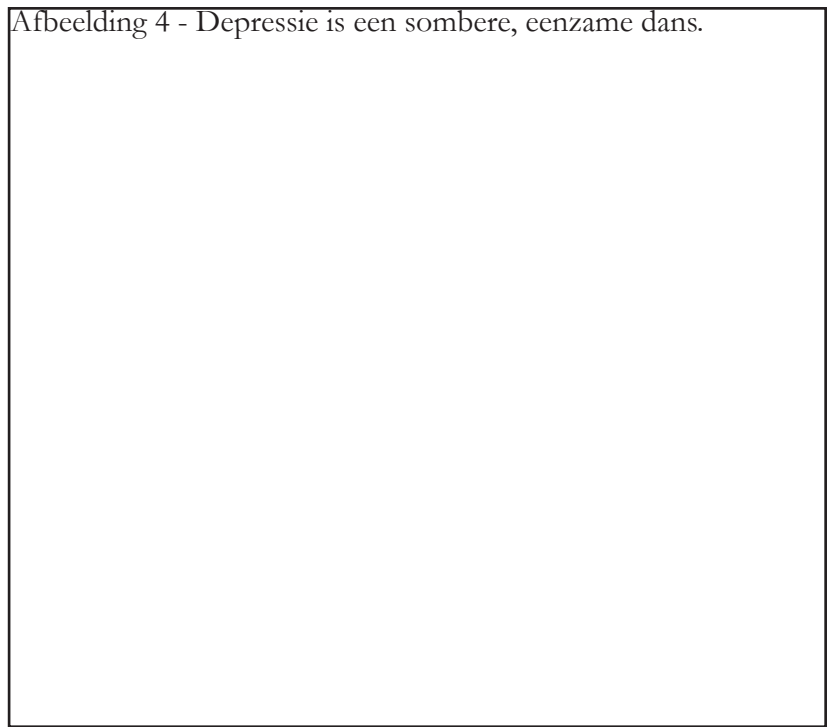
De mens wordt veel méér bepaald door voorstellingen over de toekomst dan door gebeurtenissen in het verleden.

Door de onderzoeken van *Martin Seligman* werd aangetoond dat een depressie meer te maken heeft met een *schema* (een patroon, een proces) dan met een *thema* (de vermeende aanleiding of oorzaak). Het patroon omvat de irrationele stappen van een *negatieve beoordeling* en een idee van *waardeloosheid*, *hulpeloosheid* en *machteloosheid* (niets en niemand kan mij helpen), die bovendien als *permanent* (het zal altijd zo zijn) en *pervasief* (het zal overal zo zijn) worden gezien. Dat is een soort *cognitieve fixatie*, een bewustzijnsvernauwing, een tunnelvisie die kenmerkend is voor alle vormen van lijden en die de geest afsluit voor andere mogelijkheden van het leven en met name voor de toekomst. Dat is het patroon, de *cognitieve stijl* van de depressieve mindset. Mensen met een depressief patroon zitten als opgesloten in een bubble, in een grot van Plato (zie p. xxx) waarin het heden zinloos en de toekomst leeg lijkt. Als men dat gelooft, dan gaat men dat ook ‘voelen’ en dat voelen versterkt op zijn beurt weer het geloof. Het is gemakkelijk om in verhalen op te gaan en zichzelf erin te verliezen. Net als in het verhaal van Plato, worden mensen die de geprojecteerde ‘realiteit’ in de grot in vraag durven stellen, met ongeloof en afwijzing onthaald. Door de depressieve stemming wordt rationeel denken immers nog bemoeilijkt, zodat een depressieve spiraal van automatische negatieve gedachten en

verwachtingen ontstaat. Het is alsof men alvast een voorschot op mogelijk toekomstig onwelzijn neemt, alsof men naar de bank zou stappen om alvast interest te mogen betalen op een mogelijk toekomstige lening. Mensen met een depressief gedragspatroon lijken dan ook op elkaar en doen vergelijkbare uitspraken, die neerkomen op negatieve verwachtingen en een geloof in machteloosheid en hopeloosheid.

De depressieve dans is een sombere, eenzame dans omdat het leven, de enige onvermijdelijke partner, als onbevredigend wordt afgewezen.

Afbeelding 4 - Depressie is een sombere, eenzame dans.



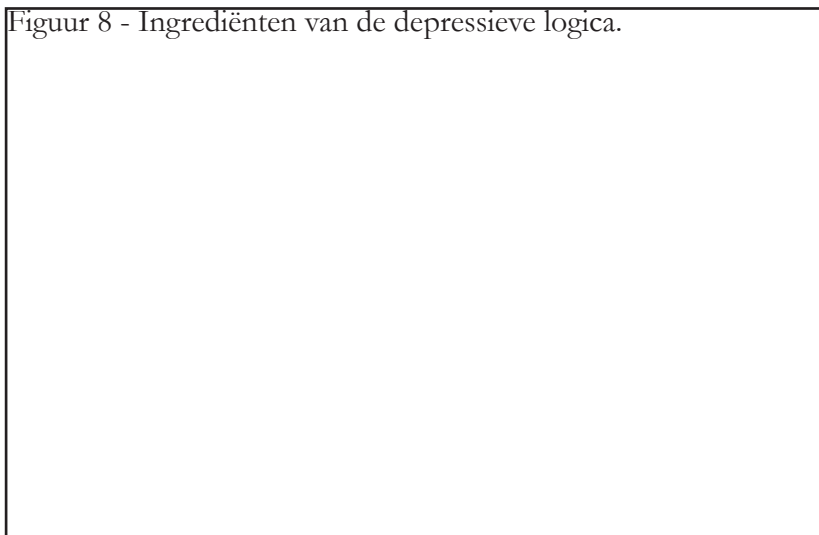
De hoger genoemde welvaartsparadox wordt minder onbegrijpelijk als men de mens begrijpt als een complex wezen met verschillende *existentiële dimensies*. Zo kan een eenvoudig onderscheid worden gemaakt tussen een biologische, een affectieve, een intellectuele, een sociale en een spirituele dimensie. Voor elk van die dimensies geldt een gelijkaardig patroon of schema: een tekort leidt tot een onaangename gewaarwording, een *honger*, terwijl de bevrediging van een tekort als een aangename gewaarwording wordt ervaren. Voor wie honger heeft, is een maaltijd een aangename ervaring maar wie geen honger heeft, zal weinig plezier beleven aan het nuttigen van een maaltijd. Voor wie verzadigd is, kan het idee van eten zelfs walgelijk zijn. Dat betekent dus dat een maaltijd op zich niet aangenaam of onaangenaam is, maar als aangenaam ervaren wordt door wie honger heeft en als onaangenaam door wie geen honger heeft. De beleving wordt niet zozeer bepaald door de feitelijkheid van de maaltijd als dusdanig, maar door de mate waarin zij beantwoordt aan een behoefte. Het voorbeeld van de honger is een goed model voor de andere niveaus. Wie een affectieve honger heeft, hongert naar affectie, aanvaarding, erkenning. Wie een intellectuele honger heeft, hongert naar inzicht in de wereld waarin hij leeft.

De existentiële logica bij een depressief gedrag omvat één of meer van de onderstaande elementen of ingrediënten:

Depressie = disenchantment x disempowerment x zinloosheid

Of anders voorgesteld:

Figuur 8 - Ingrediënten van de depressieve logica.



Zinloosheid

Wie aan een spirituele honger lijdt, een *honger van de ziel*, gaat door een soort zinsverduistering en hongert naar zingeving en zinvolheid. Met de wetenschappelijke revolutie en het verdwijnen van de grote zingevende verhalen (waaronder de religie), is het *zingevende langetermijnperspectief* echter grotendeels vervangen door een pleziergevend kortetermijnperspectief. Het religieuze dogma is vervangen door het marktdogma van groei en *return on investment*. In onze Westerse, postmoderne en individualistische kijk op het leven lijkt geluk vaak gedefinieerd te worden als zoveel mogelijk reisjes en citytrips maken en de leukst bevonden foto op Instagram plaatsen. *Plezier* is inderdaad even verslavend als suiker. Het onderhoudt de hunkering zonder ooit echte betekenis en bevrediging te geven. Daar waar moeilijkheden en hindernissen in het leven ooit gezien werden als onvermijdelijke en noodzakelijke leermomenten op de weg naar een toekomstige vervulling van het leven, worden

levensmoeilijkheden en levensvragen steeds meer als ongewenste verstoringen van een plezierig leven gezien. Het wegnemen van dergelijke verstoringen is de voornaamste doelstelling van het individu en van de sociale orde geworden. De mens verklaart immers recht te hebben op een ongestoord en plezierig leven en richt zich steeds vaker tot hulpverlening en met name tot de overheid en haar instellingen om al wat het plezierige leven in de weg kan staan, weg te nemen.

Dat verklaart waarom zovelen, die ogenschijnlijk alles hebben om gelukkig te zijn, toch verklaren ongelukkig te zijn en ‘een leegte’ te ervaren. Zij vragen zich vertwijfeld af of ‘dit nu alles is’. Dat is een andere manier om te zeggen dat zij een *onbevredigde honger* voelen. Vaak kunnen deze personen zelfs niet duiden wat de honger is die zij ervaren. Zij voelen alleen een leegte en niet zelden schamen zij zich voor hun ongelukkig-zijn omdat zij, zowel in de eigen ogen als in de ogen van anderen, ‘alles hebben om gelukkig te zijn.’ Bij nader toezien hebben deze mensen alleen maar ‘alles’ op bepaalde niveaus: de niveaus van de materiële behoeften, de affectieve behoeften, de sociale behoeften, zelfs de intellectuele behoeften. Er is evenwel één niveau dat vaak ondervoed blijft: het zingevingsniveau. (Figuur 8) Een leven gevuld met genoegens, van restaurantbezoeken en citytrips tot luxevakanties, is als een voeding met uitsluitend bonbons en pralines. Dat kan de spirituele honger niet stillen en zal een volwassen mens uiteindelijk gaan vervelen. Vooral mensen in onze rijke samenlevingen, die over veel tijd en geld beschikken en zich alle genoegens kunnen aanschaffen, raken daardoor uiteindelijk verveeld. Zij hebben alles om mee te leven, maar niets om voor te leven. Zij beseffen dat er toch ‘iets meer moet zijn’, maar zij vinden niet wat. Zij ervaren het leven als leeg, een toevalligheid zonder reden van bestaan, zonder noodzaak en zonder toekomst. Dat is de ontologische angst, de walging die door *Sartre* ‘la nausée’ wordt genoemd¹⁰³, de duizeling van de vrijheid, van de contingen-

tie. Wie zich met deze honger, leegte en afwezigheid van welzijn uiteindelijk tot de hedendaagse hulpverlening wendt, krijgt al snel een diagnose van ‘depressie’, met als gevolg een vaak eindeloos aanslepende behandeling met geneesmiddelen en opnamen in klinieken. Het is dramatisch dat dergelijke gedachten, die vroeger aan de pensioenleeftijd, het ‘lege nest’ of de ‘midlife crisis’ werden toegeschreven, door steeds jongere mensen worden gemeld.

Zoals reeds gezegd, is het menselijk brein, vooral het primitieve brein, niet geselecteerd om met overvloed en comfort om te gaan, maar om in schaarste te overleven en problemen op te lossen. In die omstandigheden is méér altijd beter. Het brein kan een overvloed aan tijd, middelen of zorg dan ook niet goed aan, het verveelt zich en wordt er gek van, met als gevolg ongebreidelde overconsumptie en beschavingsziekten als obesitas, hypertensie en diabetes. Dat leidt ook tot toenemende sociale ongelijkheid en uitputting van de planeet. Vaak ontstaat ook angst omdat het brein denkt dat het om een vergissing moet gaan en dat waarschijnlijk problemen over het hoofd werden gezien. Het gaat problemen zoeken en zal die ook vinden. Het is alsof het bewustzijn, ontlast van al zijn lasten, zichzelf tot last wordt. Het brein heeft immers niet geleerd zich te beperken. Te veel geld, middelen, tijd, zorg, comfort en luxe leidt echter tot corruptie, bedrog, hebzucht, machtsdrift, narcisme, egoïsme en ander kinderlijk en ‘borderline’ gedrag evenals tot meer ernstig probleemgedrag als depressie, verslaving en uiteindelijk zelfdoding.

***Het bewustzijn, ontlast van al zijn lasten,
wordt zichzelf tot last.***

Mensen zullen vaak pogen de onbevredigde honger te stillen met het *verkeerde voedsel*. Zij kunnen proberen een honger op de ene dimensie te stillen met voedsel van een andere dimensie. Zo kent iedereen wel ‘affectieve eters’, mensen die hun affectieve honger proberen te stillen met voedsel voor het lichaam. Een ‘leegte’ kan immers gemakkelijk geïnterpreteerd worden als een behoefte aan voedsel. Voedsel voor het lichaam is voor de hand liggend, het is overvloedig aanwezig en gemakkelijk beschikbaar. Uiteraard leidt dat alleen tot overvoeding van het lichaam terwijl de affectieve of spirituele honger op die manier geenszins gestild wordt. Zo zijn er ook mensen die hun spirituele honger, hun honger van de ziel, hun zingevingshonger, proberen te stillen met voedsel van een andere dimensie. Zij gaan meer eten, jagen affectieve of seksuele avonturen na, gaan dwangmatig shoppen, reizen, sporten of kunst verzamelen, en pogen zich op diverse manieren ‘uit te drukken’ in een poging de interne honger te stillen. Uiteraard kan dat niet duurzaam werken. Zij genieten en amuseren zich te pletter, maar ze zijn niet gelukkig.

Disenchantment

De ervaring van *disenchantment* staat dicht bij die van zinloosheid. Wie het leven als zinloos ervaart, zal er weinig schoonheid of luster in kunnen ontwaren. In de moderne wereld is de ervaring van *enchantment* dan ook vaak nagenoeg afwezig. Eén van de inzichten uit de praktijk van mindfulness (zie verder, p. xxx) is dat volwassenen nauwelijks nog ‘echt’ kijken naar de dingen die ze zeggezegd ‘al kennen’. Zo zeggen mensen ook dat ze steden of landen ‘al kennen’ of ‘al gedaan’ hebben en het dus niet meer de moeite loont er nog naartoe te gaan. Dat leidt tot toenemende verveling, ontgoocheling en desillusie, en dat op steeds jongere leeftijd. Dat is disenchantment. (Figuur 8)

Een depressie is een toestand waarin mensen gevangen zitten in hun eigen verhaal, in hun eigen ego, in hun eigen bubble, in hun eigen grot, waar nauwelijks nog lucht en ruimte van buitenaf naar binnen kan. Onderzoekers hebben vastgesteld dat een verblijf in de natuur de exacte tegenpool is van die gewaarwording en in het algemeen een gevoel van ontzag en enchantment opwekt.¹⁰⁴ De meeste mensen worden daardoor dan ook tijdelijk uit hun bubble getild en voelen zich beter.

Men kan weer aan een *relatie* denken. Aanvankelijk is men verliefd, enthousiast, *enchanted*. Naarmate de tijd verstrijkt raakt men geleidelijk minder *enchanted*. Dan zijn er twee mogelijkheden: men vindt een nieuw enthousiasme, een *re-enchantment*, of men verglijdt naar een *disenchantment*. Dat betekent doorgaans het einde van de relatie. Hetzelfde gebeurt in de loop van het individuele *leven*: een kind is van nature verrukt en *enchanted* bij alles wat het ontdekt. Naarmate het ouder wordt en steeds meer al gezien heeft en weet, raakt het steeds minder *enchanted*. Dan kan het twee richtingen uit: men vindt een nieuw enthousiasme, een *re-enchantment*, of men raakt geheel gedesillusioneerd, ontgoocheld en *disenchanted*. Dat leidt tot ongeïnteresseerdheid, onverschilligheid, cynisme of een diagnose van depressie.

Een vergelijkbaar patroon heeft zich historisch ook in de *samenleving* voorgedaan. De eerste mens was als een kind betoverd en *enchanted* door de wondere wereld waarin hij terecht was gekomen en waarin hij allerlei goden en magische en mythische figuren en krachten aan het werk zag. Dat was de wereld van animisme en pantheïsme, waarin men met eerbied en ontzag naar de dingen en naar de wereld keek. Dat zou later geleidelijk veranderen onder invloed van de verwetenschappelijking van het wereldbeeld. De Duitse socioloog *Max Weber* (1864-1920) sprak van de '*Entzauberung*', de 'onttovering', de ontluistering van de wereld als gevolg van de wetenschap-

pelijke blik. De historicus *E.D. Dijksterhuis* (1892-1965) sprak van de ‘mechanisering van het wereldbeeld’¹⁰⁵. De wetenschappelijke blik reduceert inderdaad alles tot een gekend en cognitief begrijpelijk causaal systeem. Dat heeft ons uiteraard talloze nuttige inzichten en ontelbare voordelen opgeleverd, maar tegelijk heeft het ook het wonder, de verwondering en het ontzag doen verdwijnen. *Abraham Maslow* (1908-1970) schreef in *Psychologie van de wetenschap*: ‘Niet-wetenschapsbeoefenaars, dichters, gelovigen, kunstenaars en gewone mensen in het algemeen hebben misschien enigszins gelijk met hun angst en zelfs haat voor wat zij als wetenschap zien. Ze hebben vaak het gevoel dat wetenschap een bedreiging vormt voor al wat zij wonderbaarlijk en heilig achten, voor alles wat mooi, subliem, kostbaar en ontzagwekkend is.’ De Franse historicus en filosoof *Max Gauchet* (°1946) beschreef in zijn boek *Le désenchantement du monde* de geschiedenis van vijfduizend jaar disenchantment als gevolg van de toenemende desacralisatie en obsessie met het weten van de positieve wetenschap.¹⁰⁶ *Marianne Williamson* (°1952) schreef: ‘Onze milieucrisis is ontstaan met de overgang van een heilig naar een ontheiligd universum. Door het omhelzen van het gemechaniseerde wereldbeeld bleven wij achter zonder gevoel van eerbied of ontzag voor de mysteries van de natuur, en vandaar was het nog maar een kleine stap naar misdaden tegen de natuur.’ Ook de Canadese filosoof *Charles Taylor* (°1931) heeft veel aandacht besteed aan dit aspect van de moderne wereld.¹⁰⁷

De mens is steeds meer de afstandelijke, wetenschappelijke blik gaan aannemen en heeft geleidelijk de existentiële, poëtische blik als onwetenschappelijk van de hand gewezen. Daardoor wordt alles echter ook saai en *boring*. Het is alsof wij een film beeld per beeld of een muziekstuk noot per noot zouden analyseren. Dat is op zich niet verkeerd, het kan zelfs interessante informatie opleveren, maar het ontnemt ons wel de beleving van de betekenis van de film of van de muziek. De mens kijkt niet meer als een

dichter of als een minnaar, maar steeds meer als een wetenschappelijk onderzoeker of als een arts. Hij heeft de ziel ingeruild voor de neurologie en de balsem voor de ziel voor een hersenscan. De wetenschap ziet H₂O maar ziet geen machtige oceaan, geen klaterend beekje, geen verfrissende bron. De wetenschappelijke blik ziet verf op een doek, maar begrijpt niet de schoonheid van een schilderij. De neurologie vindt hersenen, maar geen geest en geen ziel. De wetenschap ziet dopamine, serotonine en oxytocine, maar begrijpt niet de ervaring van liefde. Dat verklaart dat de mens nu wel over een uitgebreide kennis beschikt, maar nog weinig of geen verwondering meer kent en, bovenal, maar weinig gelukservaringen meer kent.

***Telkens ik er bij stil sta hoeveel mij geschonken is,
veranderen veel vanzelfsprekendheden
in een bron van geluk.***

GUSTAVE FLAUBERT (1821-1880)

Disempowerment

In landen waar *olifanten* getraind worden om zwaar werk te doen, gebruikt men een hele gemakkelijke en effectieve methode om ervoor te zorgen dat zij niet weglopen. De jonge dieren worden met een touw om de poot aan een boom vastgebonden. Zij proberen een aantal keer te ontsnappen, maar leren al snel dat zij niet wegkunnen. Als de olifanten groeien, worden zij heel sterk en kunnen hele bomen uit de grond trekken en boomstammen sjouwen. Zij zijn nu echter zodanig gewend aan het touw om hun poot, dat zij allang niet meer proberen te ontsnappen. Zij zouden het touw heel gemakkelijk los kunnen trekken, maar zij doen dat niet omdat zij geloven dat zij dat niet kunnen.

Iets gelijkaardigs gebeurt bij de *mens*. Als kind hebben we geleerd op een bepaalde manier met de werkelijkheid om te gaan. We hebben een aantal conclusies over onszelf en over de wereld getrokken. We zijn bepaalde dingen gaan geloven en daar twijfelen we niet meer aan. Deze aannames zitten verankerd in de woorden, metaforen en beelden die we gebruiken. Ons denken, voelen en doen is op deze aannames gebaseerd, hoewel we nu als volwassene – net als de volwassen olifanten – over veel meer mogelijkheden beschikken dan toen we nog kind waren en we nu wél eigen keuzes zouden kunnen maken. Alleen doen we dat vaak niet omdat we niet geloven dat het kan. We hebben nog niet echt door dat sinterklaas niet bestaat. Het is alsof we nog met een paraplu lopen om ons te beschermen tegen de regen hoewel het al lang niet meer regent. Zoals de *Wizard of Oz* tegen Dorothy zei: 'Je kon het altijd al, je moest het alleen nog voor jezelf ontdekken.'

In zijn beroemd geworden onderzoek heeft *Martin Seligman* (°1942), de vader van de positieve psychologie, het verband tussen machteloosheid en depressief gedrag bij dieren aangetoond¹⁰⁸. Hoger (zie p. xx) werd ook al gewezen op het onderwerpingsgedrag bij bavianen onderaan de sociale ladder. Het belang van deze inzichten is dat duidelijk werd aangetoond dat ook normale, gezonde dieren, in omstandigheden van gevangenschap of uitzichtloze ongunstige omstandigheden, een depressief gedragspatroon kunnen gaan vertonen.¹⁰⁹ Daardoor wordt duidelijk dat wat 'depressie' wordt genoemd, géén ziekte is (de betrokken dieren zijn niet plots ziek geworden), maar wel het actief worden van een reeds aanwezig, aangeboren maar sluimerend *gedragspatroon*, net zoals lachen, huilen, rouwen of verliefd worden. Deze gedragspatronen moeten inderdaad niet aangeleerd worden maar worden in bepaalde omstandigheden of contexten geactiveerd, net zoals mensen in sommige contexten zullen lachen en in andere zullen huilen. In bepaalde omstandigheden wordt het verliefdheidspatroon actief, in andere het depressieve patroon.

Omstandigheden of contexten waarin dit depressieve patroon geactiveerd wordt, zijn, zowel bij dieren als bij mensen, contexten waarin een individu tot de overtuiging, de ‘conclusie’ komt dat niets nog mogelijk is of zin heeft omdat hij gelooft zich in een uitzichtloze situatie te bevinden waarin hij als het ware gevangen is. Een gevangenis is de gebruikelijke maatschappelijke methode om iemand te straffen door hem de vrijheid van verdere keuzemogelijkheden te ontnemen. Dat is duidelijk als het om een fysieke gevangenis gaat, waar de omstandigheden van het resterende ‘leven’ bovendien niet zelden ook mensonwaardig zijn. Maar net zoals mensen zichzelf met beangstigende inbeeldingen angstig kunnen maken, kunnen mensen zich ook *indenken* gevangen te zijn en zich bijgevolg gevangen *voelen*, ook als dat in werkelijkheid niet het geval is. Zoals hoger gezegd leeft de mens meer met zijn inbeelding en zijn voorstellingen van de realiteit dan met de realiteit zelf. *Byron Katie* zegt: ‘De wereld is mijn perceptie ervan. Ik neem alleen waar doorheen het filter van mijn verhaal.’ Het zijn niet de reële omstandigheden die iemand depressief ‘maken’, maar wel het verhaal, de conclusie over die omstandigheden. Die omstandigheden zijn dan ook niet de *oorzaak* maar vormen alleen de context, de *aanleiding*.

***De wereld is mijn perceptie ervan.
Ik neem alleen waar doorheen het filter van mijn verhaal.***

BYRON KATIE

Ervaringen van gevangen zijn, kunnen zich in zeer verscheiden omstandigheden voordoen:

Materieel: mensen kunnen zich gevangen voelen in armoede of in een onoverzienbare schuldenberg die uitzichtloos lijkt,

Affectief: mensen kunnen zich beklemd en gevangen voelen in

een benauwende gezinsstructuur, in emotionele chantage, in een verstikkende relatie zonder ademruimte, in affectieve armoede, in eenzaamheid,

Professioneel: mensen kunnen zich gevangen voelen in talloze regels die voorschrijven wat mag en wat niet mag met als enige bekommernis 'het boekje niet te buiten te gaan', in een strakke hiërarchische structuur, in een onmenselijke prestatie- of winnersmoraal, in een ééndimensionale meritocratie van winners en losers waar cijfers en prestaties de enige vorm van identiteit zijn en waar werk alleen nog een 'job' is en niet langer een mogelijkheid tot zelfverwerkelijking,

Sociaal: mensen kunnen zich gevangen voelen in betuttelende maatschappelijke structuren of rollen, in vormen van uitbuiting of uitsluiting,

Mentaal: mensen kunnen zich gevangen voelen in bepaalde religieuze, wetenschappelijke of filosofische overtuigingen (bijv. het idee abnormaal te zijn of aan een ongeneeslijke ziekte te lijden), in gewoonten, normen, overtuigingen, in een zwartgallige levensvisie,

Existentieel: mensen kunnen zich gevangen voelen in de overloze saaiheid van comfort en in de dictatuur van zekerheid en normaliteit (te veel werkelijkheid en te weinig mogelijkheden), in een eng zelfbeeld, in benauwende ideeën over het verleden (het 'gewicht', de 'last', de 'rugzak') of over de toekomst, over ziekte, over verslavingen ('hier raak ik nooit meer uit'), over ouder worden (de onvermijdelijke 'aftakeling'), over de dood,

Spiritueel: mensen kunnen zich gevangen voelen in zinloosheid, in de afwezigheid van een zingevend kader, van enige transcendentie van de dagdagelijkse realiteit.

In al deze omstandigheden kunnen mensen het idee hebben (vaak 'een gevoel' genoemd) *gevangen* te zijn in een realiteit waar geen mogelijkheden en geen keuzes meer zijn.¹¹⁰ Bij mensen met een dergelijke levensvisie zal dan ook het depressieve gedragspatroon ontstaan. (Figuur 8) Dat is de ervaring van in een depressie te zijn

‘gevallen’. Deze *ontologische depressie* komt uiteindelijk neer op een *existentiële dood*. Met de woorden van de reeds eerdergenoemde *A.N. Whitehead* kan een existentiële dood omschreven worden als ‘het mogelijke geloof in de onmogelijkheid van verdere mogelijkheden’. Het is een existentiële verstikking als gevolg van het uitvallen van een ademend leven tussen mogelijkheden en werkelijkheden. Zoals insuline het sleutelhormoon was waardoor de vele symptomen van diabetes plots begrijpelijk werden, lijkt het idee van ‘gevangen zijn’ een sleutelconcept voor het begrijpen van depressie.¹¹¹

In zijn boek *The Lost Connections* beschrijft journalist *Johann Hari* de treffende gelijkenissen tussen de hopeloosheid, de onmacht, de uitzichtloosheid en de onzekerheid bij de oorspronkelijke bewoners van Amerika die sinds de inval van de blanke kolonisten verdreven, vermoord en zonder enig toekomstperspectief in protectoraten opgesloten werden, en de levensomstandigheden van vele hedendaagse arbeiders die door het neoliberale systeem in een precariaat terecht zijn gekomen als in een soort kapitalistisch protectoraat. In beide gevallen gaat dit gepaard met hoge cijfers van depressie, verslaving en zelfdoding.¹¹²

Disempowerment is een *passieve mindset* gekenmerkt door de afwezigheid van bewustzijn van vrijheid en keuze, bijvoorbeeld omdat men gelooft slachtoffer te zijn van een ziekte. Dat leidt dan ook tot zelfbeklag, zieligheid, hulpeloosheid en slachtoffergedrag. Merkwaardig genoeg is die mindset in grote mate mede veroorzaakt door de ontwikkeling van de wetenschap, vooral van de medische wetenschap, die haast elke moeilijkheid in het leven benoemt als een ziekte, een stoornis of een aandoening. Daardoor wordt het individu in toenemende mate afhankelijk van diagnoses en behandelingen en gaat geloven machteloos te zijn. De ervaring van in een uitzichtloze situatie, in een gevangenis te zitten, is, zoals hoger gezegd, de existentiële dans van depressie.

Jonathan Haidt (°1963), moraalpsycholoog en hoogleraar Ethisch Leiderschap aan de universiteit van New York, schrijft in zijn recente boek¹¹³ dat jongeren thans drie belangrijke dwalingen voorgeschoteld krijgen: 1) je bent kwetsbaar en hebt bescherming nodig, 2) gevoelens zijn een betrouwbare gids in het leven, en 3) de wereld is een strijdtoneel tussen goede en slechte mensen. Deze op het eerste gezicht redelijke en menslievende ideeën zijn in werkelijkheid niet alleen oorzaak van veel angst en conflict, maar ook van disempowerment en disenchantment. Dat geldt in het bijzonder voor het geloof in kwetsbaarheid. Mensen denken dat ideeën en uitspraken ‘kwetsend’ en traumatiserend kunnen zijn en blijvende ‘schade’ kunnen berokkenen terwijl juist het omgekeerde waar is: uitdagingen maken sterker en tegenspraak scherpt de denkkraft. Maar volgens Haidt worden jongeren door overbeschermende ouders opgevoed in een pamperlogica. Daardoor gaan jongeren geloven recht te hebben op een probleemloos en conflictvrij leven. Ze rekenen op de steun van volwassenen om elke vorm van onbehagen te vermijden.

Deze angstige en *pessimistische levensstijl* is de belangrijkste risicofactor, de belangrijkste zogenaamde ‘kwetsbaarheidsfactor’, die kan maken dat men op moeilijke omstandigheden met een depressief patroon zal reageren, d.i. de keuze om op te geven. Zoals roken voorspellend is voor longkanker, zo is pessimisme voorspellend voor depressie. Negatieve, pessimistische gedachten en verhalen leiden tot pessimistische stemmingen en emoties en tot eindeloos piekeren, frustratie, zelfkwellend en stress. Zij zijn ook oorzaak van een minder goede kwaliteit van de slaap en leiden tot toenemende stress en lichamelijke vermoeidheid met uiteindelijk verschijnselen van uitputting of burn-out. Dit alles draagt bij tot de neerwaartse spiraal van de depressie. Voor de pessimist die op weg is naar een depressieve levenshouding en die daardoor existentieel al bijna dood is, is het fysieke afscheid van het leven dan ook nog maar één

stap verder en kan zelfs als een bevrijdende mogelijkheid worden gezien.

Een *pessimistische levensstijl* heeft ook het voordeel van een gemakkelijke en veilige plek te zijn. Men neemt geen risico's omdat 'het toch niet zal lukken.' Elke pessimist noemt zichzelf bovendien een realist. Wie een pessimistische bril draagt, ziet immers alleen maar zaken die zijn idee bevestigen. Zoals Multatuli's juffrouw Laps niet wist dat zij een zoogdier was, zo beseffen sommige mensen niet dat zij er een pessimistische levensstijl op nahouden. Pessimisten worden immers zelden teleurgesteld want ze hadden de ongelukkige afloop altijd al voorspeld. Optimisten riskeren teleurstellingen of beetgenomen te worden. Maar met wie zou u liever het leven willen delen: met iemand die zich voortdurend voorbereidt op het ergste, of met iemand die het beste verwacht?

Een *optimistische levensstijl* vereist een meer genuanceerd, concreet en specifiek denken en waarnemen waardoor duidelijk wordt dat niets ooit helemaal negatief is, dat niets altijd en overal waar is en dat er altijd nog zinvolle keuzes en mogelijkheden zijn. *Confucius* zei reeds dat niets van wat ons overkomt erg is als we er de lessen uit trekken en er de vruchten van plukken. Dat is een empowerende, creatieve levensstijl. Een depressie kan dus het begin van het einde betekenen, maar ook het einde van het begin, het einde van een aantal illusies en de weg naar een bewuster leven.

***Niets van wat ons overkomt is erg
als we er de lessen uit leren en er de vruchten van plukken.***

CONFUCIUS

Op maatschappelijk vlak werden de *verlichtingsidealen* van de Franse revolutie in de moderne neoliberale samenleving vooral vertaald in georganiseerde, bureaucratische rechten en plichten waarbij de betekenis en de bijdrage van het individuele bestaan aan de samenleving vrijwel onzichtbaar is geworden. Mensen weten niet meer waar hun inspanningen en hun inzet voor dienen en zij worden er door niemand voor bedankt. Zij betalen belastingen aan een anonieme bureaucratische fiscus en hebben in ruil recht op allerlei tegenprestaties, gunsten en tegemoetkomingen van een anonieme bureaucratische sociale zekerheid. Menselijke interactie is steeds meer administratief en steeds minder affectief. Mensen voelen nauwelijks nog persoonlijke betrokkenheid, mededogen of liefde. Zij voelen zich dan ook niet meer verbonden met de samenleving. Ook dat is een bron van disempowerment en disenchantment.

Hoewel de *democratie* de belofte inhield van een door het individu zelf bepaald en gestuurd leven, lijken mensen steeds meer geleefd te worden door regels en omstandigheden waarover ze geen keuze hebben. De democratie werd gekaapt door een ondoorzichtige, geglobaliseerde economische oligarchie en is een dictatuur van de meerderheid, van de normaliteit en van de middelmaat geworden, een maatschappelijk spel dat op dezelfde commerciële en competitieve wijze geënceneerd wordt als songfestivals, miss-verkiezingen of andere vormen van commercieel massa-entertainment. Steeds meer wordt daarbij verwezen naar schimmige, magische ‘machten’ als de vrije concurrentie, de competitiviteit, de financiële markten of de beurs. In de metafysica van de markt, wordt de burger een consument. Maar als de markt de wet wordt, wordt ongelijkheid de regel. Anderzijds lijken mensen haast blind geworden voor de reële keuzemogelijkheden in de eigen wereld van het bewustzijn. Ze hebben de Wizard van Oz nog niet ontmoet.

***Als de markt de wet wordt,
wordt ongelijkheid de regel.***

VERSLAVINGSGEDRAG

Ook verslaving is een gedrag dat onbegrijpelijk lijkt zolang men de *existentiële logica*, de existentiële muziek niet hoort, die er vaak een is van zich vastklampen aan één welbepaalde substantie of activiteit om te ontsnappen aan een psychisch lijden of een ondraaglijke realiteit. Verslaving is vaak het laatste stadium vóór een echte depressie die het geheel opgeven van elke wil tot leven is. Sommige mensen verklaren zelfs dat wat ze liefkozend ‘hun sigaretje’ noemen, het laatste plezier in hun leven is.

Ook voor verslaving werden uiteraard *vanuit de wetenschappelijke wereld* uitgebreide pogingen ondernomen om een biologische basis te vinden die een rationele behandeling mogelijk zou maken alsof het brein een geïsoleerd eiland zou zijn. Deze pogingen zijn vooralsnog eerder vurige wensen gebleven. In vele gevallen blijken herhaalde behandelingskuren, zelfs met langdurige opnamen in dure ontwenningsschikkingen, nagenoeg zonder resultaat te blijven. Anderzijds is bekend dat vrouwen die zwanger worden, vrijwel onmiddellijk, zonder veel moeite, zonder jaren ‘vechten’ en ‘strijden’ en ploeteren, kunnen stoppen met roken of drinken. Is wat zo moeilijk was, dan plots gemakkelijk geworden? Natuurlijk niet! Het was altijd al gemakkelijk. Het enige dat nodig was, was een motivatie, een goede reden. Opmerkelijk is ook dat mensen in een ontwenningsschikking relatief gemakkelijk ‘clean’ kunnen blijven, maar ‘hervallen’ zodra zij weer terugkeren in hun vertrouwde sociale omgeving.

Volgens de traditionele, conventionele opvatting is verslaving (addictie) een gevolg van de *chemische eigenschappen* van bepaalde substanties. Die opvatting is gebaseerd op een eenvoudig en schijnbaar overtuigend experiment met ratjes in een kooi die de keuze hebben tussen zuiver water of water met heroïne of cocaïne. De waarneming is dan dat 9 van de 10 ratjes zichzelf tot de dood drogeren en de conclusie luidt dan ook dat verslaving een chemisch proces is.

In de jaren '70 ontstond echter een nieuw inzicht door de onderzoeken van *Bruce Alexander* (°1946), hoogleraar psychologie in Vancouver. Alexander merkte op dat de bovenstaande proeven altijd werden uitgevoerd met ratjes die alléén in een kale kooi werden geplaatst. Hij herhaalde daarom de proef maar zette de ratjes samen in een 'rattenpark' met veel sociaal contact en interessante en stimulerende speeltjes. Het verrassende gevolg was dat veel minder ratjes de drug verkozen en dat géén van de dieren dood ging. De conclusie was dan ook: eenzame en ongelukkige dieren verkiezen inderdaad drugs, maar 'gelukkige' dieren doen dat niet! Het ging dus niet om een chemisch probleem maar om een *existentieel probleem*.

Dergelijke experimenten kunnen uiteraard niet met menselijke proefpersonen worden uitgevoerd, maar een natuurlijk menselijk experiment deed zich voor naar aanleiding van de oorlog in Vietnam. Volgens de Archives of General Psychology was er bij 20% van de soldaten in Vietnam sprake van addictie. Er werd dan ook het ergste gevreesd eens die soldaten zouden terugkeren. Dat bleek echter best mee te vallen want 95% stopte gewoon uit zichzelf! De analogie was duidelijk: deze soldaten kwamen uit een vreselijke kooi terug in een aangenaam park. Dat is natuurlijk in tegenspraak met de opvatting van addictie als morele zwakte van de gebruiker, maar ook met de opvatting van addictie als gevolg van een chemisch proces in de hersenen. Bruce Alexander stelt dan ook: addictie is géén chemisch proces maar is een poging tot overleving in een ellendige kooi. Een vergelijkbare vaststelling kan worden gedaan bij dakloze mensen die in armoede leven, op straat, als geïsoleerde ratten in een kale kooi, met sigaretten en drank of andere drugs als enige 'troost'. In sommige gevallen slagen deze mensen er verrassend genoeg toch in hun probleem plots 'op te lossen'. De verklaring is doorgaans dat ze onverwacht uitzicht kregen op een partner, een baan, een woning en een 'normaal' leven.

Een ander natuurlijk experiment is dat bij patiënten met een ernstige botbreuk na een ongeval, vaak morfine (medische heroïne) wordt toegediend, die krachtiger en zuiverder is dan straatheroïne. Volgens de conventionele theorie zouden vele mensen dus ‘verslaafd’ uit de kliniek moeten komen. Dat gebeurt echter niet, zelfs niet na maanden ‘gebruik’. Deze mensen keren na de kliniek zonder problemen terug naar hun gewone activiteiten en hun sociale omgeving.

In het fascinerende boek *The Cult of Pharmacology* uit 2006 beschrijft wetenschapsauteur *Richard DeGrandpre* (°1964)¹¹⁴ onze irrationele verhouding tot drugs en de mythische kracht die wij eraan toeschrijven. Zo merkt hij op dat slechts ca 20% van de rokers met hun gewoonte stopt met behulp van patches of andere nicotinevervangende middelen. Dat betekent dat 80% van het rookgedrag niet toe te schrijven is aan nicotine! Opnieuw is er geen verslaving aan een substantie, maar een verslaving aan een *beloning*. In het geval van roken is de beloning enerzijds het opheffen van de door de nicotine gecreëerde onaangename toestand van derving, anderzijds de sociale beloning van ‘erbij horen’. Er zijn inderdaad twee belangrijke beloningssystemen: het dopamine-beloningssysteem dat reageert op *substanties* en het oxytocine-beloningssysteem dat eerder reageert op *sociale beloning*.

De beloning is de ontsnapping uit een als negatief ervaren omgeving of het opheffen van een als negatief ervaren toestand (derving) die door het gebruik van het middel werd gecreëerd. De beloning is dus een *negatief plezier*, namelijk de terugkeer naar een normale toestand, vergelijkbaar met de verlossende opluchting bij het uitschoppen van knellende schoenen. Maar voor wie geen knellende schoenen had aangetrokken, is het uitschoppen van die schoenen geen plezier. Er is met andere woorden *geen positief plezier*, geen bijkomend geluk. Ook dat maakt duidelijk dat niet de sub-

stanties (drugs) als dusdanig het belangrijkste probleem zijn, maar de bevrijding uit een als negatief ervaren (on)sociale omgeving. Men is niet verslaafd aan een substantie of een activiteit, maar aan de beloning als gevolg van het ontsnappen uit een bepaalde onaan-
gename realiteit.

De Nederlandse ‘drugsprofessor’ *Peter Cohen* zegt dat mensen een diepe behoefte hebben aan verbinding met andere mensen. Als er onvoldoende verbinding met mensen is, zullen mensen zich met om het even wat ‘verbinden’ (drugs, porno, gokken, gamen, sport ...). Mensen met voldoende verbinding met andere mensen hebben geen behoefte aan dergelijke surrogaatoplossingen. De Franse psychiater *Boris Cyrulnik* wijst erop dat er in onze samenleving wel veel solidariteit is, maar dat die steeds meer administratief wordt (een onpersoonlijk verhaal van rechten en plichten) en steeds minder affectief (u weet niet wie u geholpen heeft en niemand komt u bedanken voor uw bijdrage aan zijn of haar zwangerschapsverlof of werkloosheidsuitkering). Hoewel we door vele mensen geholpen worden, kunnen we eenzaam zijn omdat we niet het gevoel hebben dat we voor anderen belangrijk zijn. *Bruce Alexander* zegt ‘We leven in een samenleving waar veel mensen alleen en geïsoleerd leven.’ We zijn, zoals in het werk van *Michel Houellebecq*, elementaire deeltjes geworden. Er is geen ‘wij’-gevoel. Het antwoord op verslaving is dus niet afkicken of ‘genezen’, maar méér affectieve verbinding. Dat is de existentiële logica.

De Britse schrijver en milieuactivist *George Monbiot* (°1963) schreef een lezenswaardig opiniestuk onder de titel *The Age of Loneliness is killing us*.¹¹⁵ In zijn boek *Out of the Wreckage* schreef hij: ‘We hebben verbinding nodig net zoals we voedsel en onderdak nodig hebben.’¹¹⁶ Het Japanse concept *Shinrin-yoku* of bosbaden is bijvoorbeeld gericht op het herstel van de verbinding met de natuur. Misschien is de leegte opvullen en de indruk wekken toch ergens bij te

horen ook de verklaring voor de kennelijke nood aan de alomane, wezige, luidruchtige en geestdodende jongerenmuziek.

Bij werk-, relatie-, sport-, porno-, seks-, gok-, game- of facebook-verslaving is er uiteraard helemaal geen sprake van chemische substanties, maar alleen van de *verwachting van een beloning*. De onvoorspelbaarheid, de zogenaamde *intermittent reinforcement*, voorkomt, opmerkelijk genoeg, het uitdoven van de prikkel en verhoogt dus het verslavende effect. Bij elke gok, bij elk lottobiljet, bij elke *swipe* over het scherm is er de verwachting van een mogelijke beloning. De beloning is de verlossing uit de negatieve toestand van de saaiheid, de eenzaamheid, de dervingsverschijnselen of de ‘craving’. Hoger werd al gewezen op het toenemende aantal verslavingen aan internet en gaming. Bij gaming of *social media* wordt een alternatieve werkelijkheid gecreëerd met een team, een stamcultuur waarbinnen men een zekere status kan verwerven. Het is een manier om te ontsnappen aan de eenzaamheid, maar het gevolg is, helaas, vaak nog méér eenzaamheid.

Op de vraag of er dan geen blijvende veranderingen in de hersenen zijn, stelt Bruce Alexander de observatie dat ratjes die 57 dagen alleen in een kooi ‘verslaafd’ waren geraakt en vervolgens bij de anderen werden gezet, wel ontweningsverschijnselen vertoonden, maar zich snel weer normaal gingen gedragen. In *The Biology of Desire. Why Addiction is not a Disease* uit 2015 schrijft psycholoog en hoogleraar *Marc Lewis* (°1951)¹¹⁷: ‘Het ziektemodel houdt geen rekening met de neuroplasticiteit van de hersenen. Alle significante en herhaalde ervaringen leiden tot veranderingen in de hersenen maar die veranderingen zijn niet permanent.’ Het brein verandert voortdurend en de fysiologie van de hersenen loopt altijd parallel met de psychische realiteit. Een hersenscan is een momentopname van een veranderend proces, als een momentopname van een dansend paar. Het menselijke brein is evolutionair geselecteerd

om snel te reageren op signalen uit de buitenwereld en zich aan te passen, maar ook om snel gewoonten en automatismen te vormen. Het reageert vooral op onmiddellijke omstandigheden (een aanstormende mammoet) en veel minder of niet op omstandigheden op langere termijn (kanker is als een mogelijke mammoet binnen 20 jaar). Het gaat dus niet om 'genezing' of 'recovery' maar om een leerproces.

Verslaving is dus een symptoom van het diepere *existentiële probleem* dat er maatschappelijk méér aandacht is voor consumptie, bezit, status en macht dan voor mensen. Maar het menselijk brein zoekt 'verbinding' met andere mensen of desnoods met substanties. Verslaving is dan ook géén 'ziekte' van het individu maar is een probleem van de samenleving die voor velen een ellendige kooi is geworden, ook al is zij niet zelden verguld. Het gaat dus om een sociaal herstel in plaats van om een individuele 'genezing'. Mensen zoeken in drugs wat ze in het leven niet vinden. Er is geen logica van oorzaken, maar een logica van verloren intenties: zingeving, hoop, verwachtingen, idealen, dromen, toekomst. Het ziektemodel leidt tot machteloosheid en afhankelijkheid van een 'behandeling' door 'deskundigen' met alleen winst voor de farma-industrie en de afkickcentra.

Dat alles werpt uiteraard een heel ander licht op de '*war on drugs*'. Door die logica worden mensen immers nog meer geïsoleerd door ze te criminaliseren en op te sluiten en wordt bovendien een enorme illegale handel in leven gehouden. Ook hier geldt dat bestraffen van ongewenst gedrag géén leerschool of motivatie voor gewenst gedrag is. Ook hier geldt dat rook wegblazen zonder het vuur te blussen dat de rook veroorzaakt, niet tot een duurzame oplossing leidt. Het alternatief zou een logica van 'verbinding' zijn. Zo werd in *Portugal*, in 2000, onder de leiding van de socialistische eerste minister *Jorge Sampaio* en Dr. *João Goulão*, een radicale stap naar de-

criminalisatie (géén legalisering) gezet. Het geld van de ‘war on drugs’ werd besteed aan projecten gericht op verbinding, reïntegratie, huisvesting en tewerkstelling, met andere woorden: aan een doel om voor te leven in plaats van aan bestraffing. Het gevolg was een drastische vermindering van het drugsprobleem.¹¹⁸

Het gaat dus niet om een ziekte-logica maar om een existentiële logica. Bij elk ‘probleemgedrag’ moeten we om te beginnen goed luisteren of dat ‘probleem’ toevallig niet de ‘oplossing’ was voor een ander probleem. De rook is niet het probleem, wel het vuur dat de rook veroorzaakt. Verslaving is een manier, een levensstijl om een emotioneel probleem ‘op te lossen’. Het is een kunstmatig paradijs, een mooie droom als oplossing voor een nare droom over de werkelijkheid. Helaas wordt de ‘oplossing’ een gewoonte die zelf voor problemen zorgt. Het gedrag wordt obsessief, een reflex, een haast onweerstaanbaar automatisme. Het gaat in wezen om een utopische verwachting. Maar wat geleerd werd, kan gewijzigd worden. De remedie is geen straf, maar een leerproces van het brein, het creëren van minder destructieve gewoonten door een existentiële benadering.

Figuur 9 - Evolutie van verslaving. Verslavingsgedrag kan herkend worden aan de angst, de dwangmatigheid, de onvrijheid (‘nodig hebben’) en (vooral) de ontwenningverschijnselen, in tegenstelling tot iets dat men graag en eventueel veel doet om het plezier van het doen zelf!

Verslaving is niet hetzelfde als een occasioneel recreatief gebruik of het experimenteren van jongeren. Een verslavingsproces begint als een poging te ontsnappen aan een onwelzijn, aan een cognitieve dissonantie. Dat kan gaan om een acuut gebeuren (een 'moeilijk moment', het 'verlies' van een partner, een werk of een huis) of een chronische toestand van zich slecht voelen, van onvrede, van zich gevangen voelen in een uitzichtloos saai en leeg leven. Ook een ingrijpende gebeurtenis (ongeval, aanranding, aanslag, misbruik) kan een aanleiding zijn. Het gebruik van het 'middel' (genotsmiddelen, alcohol, drugs, eten, niet-eten, seks, relaties, therapie, kopen, gokken, reizen, snoepen ...) leidt tot een roes, een tijdelijk, kunstmatig oplossen van de cognitieve dissonantie, een 'minder slecht voelen' dat wordt toegeschreven aan het middel als aan een ervaringsmachine.¹¹⁹

Het probleem is dat als gevolg van gewenning, steeds meer en steeds vaker opnieuw gebruikt moet worden, zodat de poging om te ontsnappen aan de onlustgevoelens, deze in werkelijkheid juist versterkt. (Figuur 9) Niemand ontleent immers zelfrespect of eigenwaarde aan een verslavingsgedrag. Elke verslaafde voelt zich 'ergens' stom, slap en waardeloos. Het gebruik van het 'middel' maakt dat men zich nog slechter en nog waardelozer gaat voelen. De verslaving maakt een bijkomende deuk in ons zelfbeeld. De cognitieve dissonantie neemt daardoor toe en het middel of de activiteit creëert op die manier zijn eigen behoefte. De roes van de verslavende substantie of activiteit wordt immers gevolgd door een lichamelijk en/of psychisch onwelzijn. Daardoor komt men opnieuw in een 'ellendige kooi' zodat opnieuw gebruikt moet worden om aan die ellende te ontsnappen. Verslaving is dus het gevolg van het contraproductieve effect van een goede bedoeling omdat het 'middel' de afhankelijkheid juist in de hand werkt en in stand houdt. De som van twee problemen is nog geen oplossing. Een verslaving is als een schuilkelder die men 'nodig heeft'

als bescherming tegen een denkbeeldig gevaar. Vrijwel elk normaal gedrag (eten, drinken, seks) kan op die manier in een vicieuze cirkel terechtkomen en problematisch worden. Een drenkeling ziet in elk wrakhout een reddingsvlot.

Nergens is verslavingsgedrag zo pijnlijk en gaat gepaard met zoveel lijden als op het gebied van *relaties*. Wat men liefde noemt, is in werkelijkheid vaak een verslaving. Dat wordt vaak, zoals bij elke verslaving, pas duidelijk op het einde, als men probeert ‘af te kicken’. Dan blijkt dat bijna onmogelijk en vallen de verwijten aan het adres van de partner die de relatie wil beëindigen. Wat men ‘liefdesverdriet’ noemt, zijn in werkelijkheid dervingsverschijnselen die wijzen op een verslaving. Als er geen verslaving zou zijn, zou de relatie op een volwassen, redelijke en beschaafde wijze beëindigd kunnen worden. Als er werkelijk liefde zou zijn, zou men de partner het beste toewensen met zijn keuze en zou men geen verwijten maken. Het boeddhisme spreekt van gehechtheid en ziet ‘nodig hebben’ en ‘zich vastklampen’ als een belangrijke oorzaak van lijden.¹²⁰ ‘Nodig hebben’ en ‘niet zonder kunnen’ zijn inderdaad geen uitingen van liefde maar van verslaving.¹²¹ Het verschil tussen liefde en verslaving is dat liefde het geluk van de ander wil terwijl verslaving wil dat de ander ons gelukkig maakt. Het is als het verschil tussen een bloem plukken of die bloem water geven. Een kind heeft een veilige *bechting* nodig, maar een volwassene moet zich juist onthechten om tot *verbinding* te komen. Liefde gaat niet over ‘geven en nemen’. Een goede relatie is maar mogelijk tussen twee mensen die niets ‘nodig hebben’ maar die hun welzijn willen delen. Er wordt niets ‘gegeven’ of ‘genomen’. Liefde gaat om *zijn*, om liefdevol *zijn*.

***Wat men ‘liefdesverdriet’ noemt
zijn in werkelijkheid dervingsverschijnselen.***

Op dezelfde wijze kunnen ouders verslaafd zijn aan hun kinderen, therapeuten aan hun patiënten, patiënten aan hun slachtofferidentiteit. In al deze gevallen gaat het om iets ‘nodig hebben’ om zich goed te voelen. ‘Nodig hebben’ is het sleutelconcept. Al deze mensen lopen met een gapend gat in hun zelfbewustzijn. Dat is de existentiële muziek die het gedrag begrijpelijk maakt. Helaas wordt de verslaving vaak pas duidelijk als men poogt te stoppen en vaststelt dat dit niet lukt.

Afbeelding 5 – Melancholie van Albert György
Promenade Quai du Mont Blanc langs de oever van het meer van Genève.
<http://www.albert-gyorgy.ch/visite-contact/>

Vaak wordt geprobeerd de verantwoordelijkheid voor het verslavingsgedrag te ontlopen door het gedrag als het symptoom van een ziekte te beschouwen die het gevolg zou zijn van 'kwetsbaarheid', '(over)gevoeligheid' of een veelheid van 'factoren'. Als het een ziekte is, komt de verantwoordelijkheid immers bij anderen te liggen, bij deskundigen, behandelaars en zorgverleners. Verslaafden nemen niet zelden ook een uitdagende en soms provocerende houding aan tegenover de hulpverleners die hen proberen te helpen: 'Ik ben benieuwd of jij mij zal kunnen helpen.' Uiteindelijk krijgen zij altijd gelijk: niemand kan hen 'helpen' (zie ook de bespreking van slachtoffergedrag en de dramadriehoek, p. xx).

Vaak wordt ook gezegd: 'Ik kan niet stoppen met gebruiken omdat ik verslaafd ben.' Dat is als zeggen: 'Ik heb overgewicht omdat ik aan obesitas lijdt' of 'Ik ben niet gehuwd omdat ik celibatair ben'. Met andere woorden: een bepaald gedrag wordt 'verklaard' door een abstracte eigenschap, die op haar beurt gedefinieerd wordt door dat bepaalde gedrag. Dat is uiteraard een cirkelredenering¹²² die alleen maar kan doorbroken worden door het inzicht dat zodra iemand zich bewust wordt van een gedrag, hij dat gedrag ook *niet* kan doen. Wat men kan doen, kan men altijd ook *niet* doen. Alleen een volkomen onbewust gedrag, bijvoorbeeld onnadenkend nagelbijten of automatisch een sigaret opsteken, kan men niet stoppen. Maar zodra men zich bewust wordt van bijvoorbeeld zelfdevaluerend gedrag, kan men ook ophouden met zichzelf naar beneden te halen. Iets *niet* doen is immers altijd gemakkelijker dan iets wél doen. Het volstaat gewoon *niets* te doen. Wat moet men doen om te stoppen met dansen? Met tennissen? Met vioolspelen? Als verslaving een afwezigheid van vrijheid is, dan is de remedie het verwerven van vrijheid, dat wil zeggen van bewustzijn. Het gaat niet om een gevecht tégen alcohol of een andere drug. Dat komt neer op een negatieve verslaving: iets wat met zeker *niet* mag doen. Dan bepaalt die substantie nog altijd het leven. Zolang men denkt dat men moet vechten, zal men verliezen. Het gaat om een keuze vóór

het alternatief van een waardevol leven. Eens die keuze gemaakt is, valt er niets meer te ‘verliezen’. Wie gemotiveerd is, vindt altijd een manier. Om aan de verlokking van de sirenenzang te weerstaan, stopte Odysseus was in de oren van zijn bemanning en liet zichzelf aan de mast van zijn schip vastbinden. Maar wie niet gemotiveerd is, vindt altijd wel een excuus. (Zie verder: Motivatie, p. 146) Men heeft geen macht over de gedachten, emoties of verlangens die ‘opkomen’, maar wel over het antwoord dat men geeft en over het gedrag.

De meest doeltreffende en werkzame motivatie is niet zozeer de angst voor de ongewenste gevolgen, maar het verlangen naar het volwassen morele plezier van als een vrij en volwassen mens te leven en niet als een slaaf van een wil die als vreemd wordt ervaren. Verslaving gaat niet om een zwakke wil, maar juist om een sterke wil, die echter niet als de eigen wil maar als een vreemde wil wordt ervaren, alsof men er niet zelf de bron van zou zijn. Het is dan ook nodig zich het denken, de verlangens en de wil weer toe te eigenen en in overeenstemming te brengen met de eigen waarden. Daartoe is het niet zozeer nodig de ontstaansgeschiedenis of de causale ingebedheid in de interne dynamiek te begrijpen, maar wel de wil te ‘begrijpen’ zoals men een tekst, een gedicht of een schilderij ‘begrijpt’, geen wetenschappelijk maar een existentieel ‘begrijpen’. Elk handelen volgt immers uit een wil en als men verantwoordelijkheid voor de eigen wil opneemt, is het niet langer nodig excuses te zoeken. Een vrije wil is een wil waar men achter staat, waarmee men zich identificeert (zie ook Jean-Paul Sartre en Peter Bieri over vrijheid, p. xxx).

***Iets niet doen is altijd gemakkelijker dan iets wél doen.
Zodra iemand bewust wordt van een gedrag
kan hij dat gedrag ook niet doen.***

In gevallen van verslaving is er bovendien vaak sprake van *co-dependentie*. Dat kan het geval zijn met een partner die, uiteraard met de beste bedoelingen, het verslavingsgedrag weliswaar afkeurt maar het ongewild en onbedoeld toch mee in stand houdt. Er is sprake van co-dependentie bij iemand die het nodig heeft de gevoelens en behoeften van de ander te laten voorgaan op de eigen gevoelens en behoeften. *John Bradshaw* (1933-2016), auteur van talloze bekende zelfhulpboeken, definieert co-dependentie als ‘een verlies van identiteit’, dat wil zeggen een tekort aan aandacht voor de eigen gevoelens, waarden en verlangens. Vaak gaat het om mensen waarbij als kind bepaalde basisbehoeften niet werden ingevuld zodat zij niet de kans hebben gehad een eigen, intern waardebesef op te bouwen. Zij ontlene hun waardebesef aan anderen. Dergelijke patronen kunnen als archeologische fossielen of mummies lange tijd in de psychische bodem aanwezig blijven. Uitingen van nog aanwezige kinderlijke patronen zijn ‘zich afgewezen voelen’, ‘zich niet gerespecteerd voelen’ of ‘zich niet gewaardeerd voelen’. Om die pijnlijke patronen te ontwijken worden allerlei strategieën ontwikkeld zoals ‘altijd aardig zijn’, ‘zich uitsloven voor anderen’, ‘anderen altijd hun zin geven ten nadele van zichzelf’, ‘zwijgen wanneer men eigenlijk zou moeten spreken’, ‘aandacht zoeken’, ‘redder spelen’, ‘voor iedereen willen zorgen’, ‘emoties onderdrukken’, ‘zichzelf wegcijferen’ of ‘zich opofferen’ voor de ander. De echte reden is uiteraard dat ze de aanvaarding door de ander nodig hebben en zoeken. Mensen die last hebben van co-dependente gedrag weten vaak zelf niet wat ze willen, kunnen niet goed ‘neen’-zeggen, hebben moeite met keuzes maken, blijven te lang ‘vastzitten’ in ongezonde relaties en voelen zich verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen. Deze kinderlijke patronen nemen vaak het stuur van het leven over. Dat is allemaal zeer menselijk, maar niet zo handig in volwassen, persoonlijke of professionele relaties. De verklaring die vaak wordt gegeven, is nochtans dat men ‘alleen maar wilde helpen’ of de relatie ‘wilde redden’. In werkelijkheid

handelt men vanuit een diepe eigen behoefte en maakt men zichzelf, al dan niet bewust, afhankelijk van het gedrag of de reactie van de ander of van de relatie. De ander of de relatie wordt daarmee ook niet geholpen (zie verder bij de bespreking van de drama-driehoek, p. xx).

ZELFGEKOZEN LEVENSBEEÏNDIGING

Wat gezegd is voor depressie en verslaving, geldt, *mutatis mutandis*, ook voor zelfgekozen levensbeëindiging: niet het wetenschappelijk onderzoek maar het beluisteren van de existentiële muziek kan enig inzicht verschaffen.¹²³ Ook in dit geval wordt de existentiële muziek veel meer bepaald door de vaardigheid van de speler dan door de kwaliteit van het instrument.

In een gemiddeld jaar kiezen ruim 1.000 inwoners in Vlaanderen voor zelfdoding, ca 1,5 maal meer dan het gemiddelde in ons omringende landen. Uit cijfers van het RIZIV blijkt dat in een gemiddeld jaar in België niet minder dan 263 miljoen dagdosissen antidepressiva worden verkocht. Een bevoegd minister verklaarde dat zelfdoding hoofdzakelijk aan de economische crisis te wijten zou zijn. Een bekend psychiater verklaarde dat de crisis en de onzekerheid ‘volgens wetenschappelijk onderzoek’ inderdaad stressoren zijn die mede verantwoordelijk zijn voor het aantal zelfdodingen. De door de overheid onmiddellijk voorgestelde ‘remedies’ - méér psychiaters en psychotherapeuten, méér opvang en begeleiding, evenals met een verdere verlaging van de drempel naar de hulpverlening - getuigen niet van veel inspiratie en komen letterlijk neer op méér dweilen met een openstaande kraan.

Redeneringen waarbij wordt beweerd dat een bepaald gedrag het gevolg zou zijn van externe omstandigheden, ‘gevoeligheden’,

‘kwetsbaarheden’ en allerhande *factoren*, worden wel vaker gehanteerd. Het probleem met dit soort ‘wetenschappelijk onderbouwde’ causale ‘verklaringen’ is dat zij de mens reduceren tot een slachtoffer, een willoos product van externe omstandigheden en diverse wetenschappelijk klinkende ‘factoren’.¹²⁴ Volgens de wetenschap wordt de mens kennelijk bepaald door ‘factoren’ en het in kaart brengen van deze ‘factoren’ heeft de plaats ingenomen en lijkt zelfs belangrijker dan het aanleren en bevorderen van een bestaansethiek en een *levenskunst*. Daarmee wordt de verantwoordelijkheid buiten de mens zelf gelegd, want wie overweegt uit het leven te stappen, moet wel aan een ernstige psychiatrische stoornis lijden. Een dergelijke ‘verklaring’ past uiteraard in het heersende kwetsbaarheidsdiscours en in de huidige slachtofferretoriek, maar gaat voorbij aan de intentionaliteit en de keuzevrijheid van de mens om op een eigen, individuele wijze met deze omstandigheden en ‘factoren’ om te gaan. Dergelijke ‘psychologiserende’ verklaringen leiden ertoe dat de echte ‘psyche’ van de mens helaas wordt weggepsychologiseerd.

Wetenschap hanteert een causale logica die zeer bruikbaar is om ziekte-toestanden te verklaren maar die tekort schiet om menselijk gedrag te begrijpen.¹²⁵ De mens is immers geen robot met onveranderlijke reacties op omstandigheden of causale ‘factoren’. Objecten reageren volgens vaste causale wetmatigheden en hebben geen eigen intenties of verlangens. De mens heeft daarentegen een wil en toont zijn individualiteit in het unieke antwoord dat hij geeft op de omstandigheden. De mens wordt veel meer bepaald door intenties, verlangens, angsten en dromen, evenals, last but not least, door een wil tot leven. Een depressief gedragspatroon of een beslissing tot zelfdoding is dan ook nooit een voorspelbaar gevolg van bepaalde omstandigheden maar is altijd ook een *persoonlijk antwoord* op die bepaalde omstandigheden. Interne processen en cognitieve inhouden zijn echter niet zonder meer toegankelijk,

zelfs niet voor de betrokkene zelf, zodat het gedrag gemakkelijk aan externe factoren kan worden toegeschreven. Dat is een voorbeeld van een *attributiefout*.

De moeilijkheid is ook hier dat een menselijk gedrag in de meeste gevallen niet met een *causale logica* maar alleen met een *existentiële, intentionele logica* kan worden begrepen. Causale factoren zouden bijvoorbeeld kunnen zijn: medische aandoeningen, geneesmiddelen, slaapgebrek, alcohol of drugs. Die hebben immers een min of meer voorspelbaar effect op de mens. Existentiële, intentionele factoren daarentegen zijn de redenen, motiveringen of excuses die een mens kan inroepen om een bepaalde keuze of gedragspatroon te rechtvaardigen. Zoals hoger gezegd (p. 92), is depressie een gedragspatroon dat kan ontstaan zodra men gaat *geloven* een hulpeloze gevangene te zijn in een uitzichtloze en hopeloze situatie, in een werkelijkheid zonder mogelijkheden. Als men zich niet langer met enthousiasme in de toekomst kan projecteren, verdwijnt het verlangen, de zin en de intentie om verder te leven. Dat is de existentiële logica. Als de enige zin in het leven bestaat uit vluchtige genoegdoeningen en genietingen, dan leidt elke verstoring van deze genietingen al snel tot de ‘conclusie’ dat het leven geen zin meer heeft. Het is als zeggen dat een vakantie geen zin meer heeft omdat zich een verkeersopstopping heeft voorgedaan. Als het leven geen zin heeft, mag het ook vernietigd worden, zowel het eigen leven als het leven van anderen.

Veel jongeren hebben kennelijk *geen zin* in het leven dat hen door de samenleving wordt aangeboden en waarin zij geen inspirerende modellen lijken te vinden voor het ontwikkelen van een zinvolle eigen identiteit.¹²⁶ Zij voelen zich gevangen in een ‘samenleving’ van individualisme en onverschilligheid, van allesomvattende vermarkting en een meedogenloze ratrace, naast de vele aanslepende zinloze conflicten en de schreeuwende ongelijkheid tussen arm en

rijk, zowel in eigen land als in de wereld. Als zovele jongeren uiteindelijk tot zelfdoding overgaan, is dat het gevolg van hun ‘conclusie’ van de zinloosheid van het leven in een samenleving van miss-verkiezingen, popfestivals, idolenverering, sporthysterie, modegekte, vakantiehypes en citytrips, maar ook van arrogantie en grofgebektheid in plaats van argumentatie, impulsiviteit in plaats van bezonnenheid en oppervlakkige frivoliteit in plaats van diepgang. Een samenleving waar wel democratie en solidariteit gepreekt wordt, maar waar verder ieder zo veel mogelijk voor zichzelf probeert te graaien en zo weinig mogelijk bij te dragen, leidt als vanzelfsprekend naar een totaal gebrek aan maatschappelijke betrokkenheid en enthousiasme. De enige helden lopen over een voetbalveld of staan op een podium met dreunende oergeluiden hun onbeduidende ‘boodschappen’ uit te roepen. De futiliteit van dit alles kan afgemeten worden aan het antwoord op de vraag: ‘Wie wordt hier wezenlijk beter van?’ of ‘Wat draagt dit wezenlijk bij aan de samenleving?’

Afbeelding 6. ‘Je ziet er depressief uit. Gaat het niet met je vriendje?’



We zijn terechtgekomen in een wereld van idolen die de plaats hebben ingenomen van idealen. De status van idool is echter voor weinigen weggelegd. Alle anderen kunnen alleen maar bewonderaars of volgelingen zijn die vroeg of laat gefrustreerd zullen zijn. Een ideaal daarentegen is een idee, een narratief over toekomstige mogelijkheden, dat voor iedereen inspirerend en enthousiasmerend is en waarbij iedereen zich betrokken en aangesproken kan voelen. Het is de motor van elke belangrijke maatschappelijke verandering. Een ideaal wekt verlangen en geeft zin om te leven. Wie zin heeft om te leven, kan alle moeilijkheden aan. Voor wie geen zin heeft om te leven, lijkt elke moeilijkheid onoverkomelijk. Waarom zouden wij van jongeren meer wijsheid en zingeving kunnen verwachten dan van onszelf?

In onze samenleving verwachten mensen dat het goede leven hen als vanzelf te beurt zal vallen (het is immers een 'recht'). Dat valt vaak tegen. Als het leven niet vanzelf in de gewenste richting loopt, wordt geroepen dat het leven niet maakbaar is en dat de wereld een puinhoop is. Het is de wereld waarover de Franse filosoof *Michel Foucault* zei: 'In onze maatschappij is nauwelijks iets over van het idee dat jijzelf, je eigen leven, je eigen bestaan het belangrijkste kunstwerk is waarop je je moet toelagen.'

Zelfdoding is, net als het gebruik van drugs, niet het gevolg van omstandigheden of factoren maar van de verwachting in de dood of in het gebruik van drugs te zullen vinden wat men in het leven niet vindt: een einde aan de druk, de stress, de pijn, de belemmering, de onrust, de onvrede. De oplossing is dan ook niet zozeer het veranderen van de omstandigheden, maar wel van de *reactie* op die omstandigheden. Vrede en welzijn kunnen alleen in zichzelf worden gevonden, niet in de omstandigheden. Echte levensvreugde kan alleen ontstaan uit het bewustzijn het goede te doen, niet uit de (materiële) blijken van waardering of erkenning door anderen.

De honger van de ziel kan niet gestild worden met voeding van het lichaam.

Hoe moeilijk het leven ook kan zijn, toch kunnen er nooit voldoende redenen zijn om het leven vóórtijdig te beëindigen.¹²⁷ Anders zouden we moeten aanvaarden dat iedereen in vergelijkbare omstandigheden tot zelfdoding zou besluiten. We kunnen mededogen hebben voor individuen die wanhoopsdaden stellen, maar we kunnen nooit zeggen dat ze het om 'begrijpelijke redenen' hebben gedaan of dat ze geen andere keuze hadden. Het leven hoort ons niet toe. Het is ons gegeven. Ook het zogenaamde 'eigen' leven, hoort ons niet toe, het is een uitnodiging, een geschenk. Wij mogen het koesteren, wij mogen er gebruik van maken en wij mogen het doorgeven. Dat is ons geschenk aan het leven. Maar niemand kan beweren zoveel wijsheid te bezitten en op een zo verheven standpunt te staan, dat hij zou kunnen oordelen en besluiten dat het leven zinloos is. Wie geen zin in het leven vindt, zegt daarmee hoegenaamd niets over het leven maar zegt alleen iets over het eigen onvermogen een zin in het leven te vinden, net zoals wie geen schoonheid vindt in de muziek van Bach of Mozart, niets zegt over Bach of Mozart maar alleen over zichzelf.

Een wijs mens begrijpt dat de zin van het leven niet afhankelijk kan zijn van toevallige individuele levenservaringen. Een wijs mens begrijpt dat leven vernietigen indruist tegen de orde van het leven. Dat geldt ook voor het vernietigen van het eigen leven. Als een mens niet het recht heeft het leven van een ander mens te vernietigen omdat het hem niet toebehoort, heeft hij *om dezelfde reden* ook niet het recht het eigen leven te vernietigen. Ieder mens zou ervan overtuigd moeten zijn dat hij een unieke plaats inneemt, zoals elke kei in een rivier een unieke plaats inneemt en elke cel in het lichaam een unieke plaats inneemt. Ieder mens moet ervan overtuigd zijn dat hij een kunstwerk te maken heeft dat zonder hem ongemak zou blijven. Ieder mens moet ervan overtuigd zijn dat het universum zonder zijn bijdrage een beetje minder goed zou zijn.

Buckminster Fuller (1895-1983), geniaal uitvinder, architect en denker, vaak vergeleken met Leonardo da Vinci, speelde op 32-jarige leeftijd op een avond aan de oever van het meer van Michigan met de gedachte een einde aan zijn leven te maken. Na een reeks zakelijke mislukkingen en de dood van zijn dochtertje meende hij dat hij zo'n puinhoop van zijn leven had gemaakt, dat hij maar het beste van het toneel kon verdwijnen. Alles wat hij had geprobeerd of ondernomen was schijnbaar op niets uitgelopen, ondanks zijn ongelooflijke creativiteit en verbeeldingskracht.

Maar Buckminster Fuller maakte geen einde aan zijn leven. In plaats daarvan besloot hij - misschien vanwege zijn diep vertrouwen in de fundamentele eenheid en ordening van het universum, waarvan hij zichzelf een onvervreemdbaar deel voelde - vanaf dat moment te leven alsof hij die avond gestorven was.

Als hij dood was, hoefde hij zich ook geen zorgen meer te maken over wat er van hem terecht moest komen. Dan was hij vrij zich te wijden aan een leven als vertegenwoordiger van het universum. De rest van zijn leven zou een geschenk zijn. In plaats van alleen maar voor zichzelf te leven, zou hij zich wijden aan de vraag: 'Is er iets op deze planeet (die hij Ruimteschip Aarde noemde) waar ik iets van afweet, dat gedaan moet worden en waarvan waarschijnlijk niets terecht zou komen als ik er geen verantwoordelijkheid voor neem?' Hij besloot niets anders te doen dan zichzelf voortdurend die vraag te stellen en te doen wat zich aan hem voordeed.¹²⁸

***Als iemand de straat moet vegen om in zijn levensonderhoud te voorzien,
moet hij vegen zoals Michelangelo schilderde,
zoals Beethoven componeerde,
en zoals Shakespeare schreef.***

MARTIN LUTHER KING JR. (1929-1968)

DEEL 3

Levenskunst – het waardevolle leven

‘Aan jou, Adam, hebben we niet een bepaalde verblijfplaats, niet een eigen gezicht of een bepaalde gave in het bijzonder gegeven.

‘Het is de bedoeling dat jij de verblijfplaats, het gezicht en de gaven die je zelf verkiest naar je eigen wens en inzicht, zult verkrijgen en bezitten.

‘De natuur van de anderen ligt vast en wordt binnen door ons voorgeschreven wetten beteugeld.

‘Jij zult voor jezelf je natuur bepalen naar je eigen vrije wil waaraan ik je heb toevertrouwd.

‘Midden in de wereld heb ik jou geplaatst, zodat je van daaruit alles wat er om je heen in de wereld is gemakkelijker kunt bekijken.

‘Ik heb je niet hemels en niet aards, niet sterfelijk en niet onsterfelijk gemaakt.

‘Als vrij en soeverein kunstenaar moet jij als het ware je eigen beeldhouwer zijn en jezelf uitbeelden in de vorm die je verkiest.

‘Je kunt ontaarden in de lagere vormen, de dierlijke, maar je kunt ook door eigen wilsbesluit herboren worden in de hogere vormen, die goddelijk zijn.’

PICO DE LA MIRANDOLA (1463-1494)

Wetenschapsbeoefenaars of ‘deskundigen’ kunnen niet verklaren waarom mensen zich depressief gaan gedragen, verslaafd worden of een einde aan hun leven willen maken. Maar zij kunnen evenmin verklaren hoe mensen *kunstwerken* als de Mona Lisa of de Mattheuspassie kunnen maken. Gelukkig hebben kunstenaars niet op een wetenschappelijke verklaring gewacht en kunnen we gewoon vaststellen dát de mens in staat is tot het maken van kunstwerken. In bovenstaande, beroemd geworden tekst, laat *Pico de la Mirandola* (1463-1494) de schepper de menselijke vrijheid omschrijven. De mens wordt op zijn mogelijkheden en verantwoordelijkheden ten aanzien van zijn leven gewezen. Het belangrijkste kunstwerk dat de mens te maken heeft, is zijn eigen leven. De wetenschap kan geen recept geven voor het maken van een kunstwerk. Daarom is levenskunst geen wetenschap maar een kunst!

De wetenschap en de ‘deskundigen’ kunnen al evenmin ‘verklaren’ hoe *Edmund Hilary* in 1953 de Mount Everest heeft kunnen beklimmen of hoe *Nelson Mandela* 27 jaar gevangenschap heeft kunnen overleven zonder gebroken of depressief te zijn. Lange tijd werd gedacht dat dit onmogelijk was, maar we kunnen alleen vaststellen dat de mens daar blijkbaar toe in staat is en dat bijgevolg ieder van ons iets van die mogelijkheid ook in zich moet hebben, niet als eigenschap of ‘kracht’ maar als mogelijkheid, net zoals vioolspelen mogelijk is voor wie er zich wil op toeleggen. Dat is ook de les van *Christus*, van de *Boeddha* en van andere grote denkers: niet wat ze concreet hebben gedaan kan ons helpen of bevrijden, maar de les die ze ons gegeven hebben over wat menselijk mogelijk is. We kunnen niet langer denken dat het onmogelijk is want zij hebben ons juist getoond dát het mogelijk is.

Dat bewustzijn of deze bevrijding, wordt in het huidige taalgebruik vaak ‘zelfvertrouwen’ of ‘veerkracht’ genoemd. Het is uiteindelijk de kracht van het geloof in een empowerend idee (dat de goden

je zullen helpen, de wetenschap, de religie, de tijd, meditatie, de anderen, jezelf ...) zelfs als dat geloof redelijkerwijze absurd lijkt. Christus zei voortdurend: 'Uw geloof heeft u gered.' In dit deel worden de noodzakelijke ingrediënten voor een waardengericht leven en een houding van veerkracht en zelfvertrouwen besproken.

5. Vrede als uitgangspunt

*Forgive yourself for not being at peace.
The moment you completely accept your non-peace,
your non-peace is transmuted into peace.
Anything you accept fully, will get you there, will take you into
peace.
This is the miracle of surrender.*

ECKHART TOLLE

DE NOODZAAK VAN VREDE

Dieren hebben vele miljoenen jaren overleefd met geweld als beste oplossing van de hoger besproken overlevingsvergelijking. (zie p. xx) Door zijn verbluffend evolutionair succes is de menselijke soort echter enorm in aantal toegenomen waardoor de grenzen van de beschikbare middelen worden bereikt met als gevolg een toenemend gevaar voor conflict en geweld. Door zijn groot intellectuele vermogen heeft de mens bovendien een enorme vernietigingscapaciteit in het leven geroepen. Bij dieren blijft geweld beperkt tot lokale conflicten met beperkte gevolgen. Kippen takelen elkaar toe en varkens bijten elkaars staart af. In zijn natuurlijke staat kon ook de mens met een knuppel of een speer slechts een

beperkt aantal tegenstanders om het leven brengen. Met moderne wapens kunnen echter duizenden mensen in één klap weggevaagd worden en kunnen ontzaglijke vernielingen aangericht worden, met onoverzienbare humanitaire gevolgen. Daardoor is de mens het tragische wezen geworden dat zichzelf kan uitroeien. Zijn succes is een bedreiging voor zijn eigen overleving geworden. Hoewel niemand dat echt wil, zou het toch zomaar kunnen gebeuren. Het tragische is juist dat niemand het kwade wil en dat toch lijden kan ontstaan. Door de toenemende stress als gevolg van de aangroeiende bevolking en de relatief dus schaarser wordende middelen, kunnen de kritische mogelijkheden van het nieuwe brein immers geïnhibeed worden waardoor het evenwicht in het brein (zie p. xx) naar meer primitieve, *hard wired* routines kan verschuiven.

Voor de mens is geweld dan ook geen redelijke optie meer. Hij heeft dringend behoefte aan meer redelijkheid en ordening, niet alleen met het oog op het individuele welzijn maar ook met het oog op maatschappelijk welzijn. Net zoals de individuele mens behoefte heeft aan redelijkheid om een waardengericht in plaats van een emotiegestuurd leven te leiden, heeft ook de samenleving behoefte aan redelijkheid om primaire driften te reguleren. Het is niet langer aanvaardbaar andere individuen of landen automatisch als vijanden te bestempelen. Oorlog voeren is in wezen een voorbijgestreefd middel, een gedrag uit een vorige evolutionaire periode. De ontzaglijke middelen en de gigantische hoeveelheden energie en grondstoffen die nog steeds aan oorlog en bewapening worden besteed, evenals de wereldwijd gigantische productie en handel in wapens, zijn barbaars en volstrekt onwaardig voor een beschaving die zich menselijk noemt. De redelijkheid van een samenleving is belichaamd in de grondwet, de instellingen, de politiek, de wetgeving, de rechtspraak en de nationale en internationale verdragen. Vele problemen zouden vrijwel onmiddellijk opgelost kunnen worden als de genoemde middelen aan vreedzaam samenleven zouden

worden besteed. Vreedzaam samenleven wordt voor de mens een absolute noodzaak om zijn overleving en zijn welzijn niet in gevaar te brengen. Bovendien leeft de mens nu al alsof hij méér dan één planeet ter beschikking heeft en deskundigen waarschuwen, voorlopig tevergeefs, voor het dreigende geweld als gevolg van de schaarser wordende essentiële middelen als bijvoorbeeld water.

Voor de mens moet de hoger gegeven overlevingsvergelijking (p. 71) bijgevolg aangepast worden:

Evolutionair succes = overleven x voortplanten x samenleven

Waarbij nog steeds geldt dat het product gelijk wordt aan nul als één van de factoren nul is.

Vreedzaam en duurzaam samenleven is voor de overleving en het welzijn van de mens als soort urgent en essentieel geworden, maar is allesbehalve vanzelfsprekend.¹²⁹ De mens is er evolutionair niet op ingesteld. Hij zal het dus moeten leren wil hij niet ten onder gaan. Hij zal moeten leren een cultuur van onverstoorbare geweldloosheid en vrede te cultiveren. Een belangrijke onderneming kan niet vooruitgaan als de medewerkers zich blijven verliezen in een spelletje ‘winnen en verliezen’ of ‘wij tegen zij’. De menselijke soort zal maar overleven als mensen gemeenschappelijke waarden nastreven. Vrede is een van de belangrijkste toekomstgerichte projecten. Met anderen in pluraliteit leven is, zoals *Hannah Arendt* (1906-1975) het formuleerde: ‘een basisconditie om mens te worden.’ Een oud Indisch gezegde zegt: ‘Geen boom heeft takken die zo dwaas zijn onderling te vechten.’

Geen boom heeft takken die zo dwaas zijn onderling te vechten.

OUD INDISCH GEZEGDE

DE BRON VAN VREDE

In tegenstelling tot geweld, ontstaat vrede niet uit zichzelf. De bron van geweld zit diep in ons oude brein genesteld, net als in het brein van alle dieren, zelfs dat van diertjes met een minuscuul brein. Geweld is de natuur die spreekt. Vrede vereist cultuur. De *bron van vrede* bevindt zich eveneens in onszelf, maar dan wel in de dikke schors, de cortex, die omheen ons oude brein ligt en waarin zich het spreekwoordelijke ‘dunne laagje beschaving’ bevindt¹³⁰. Ook deze bron is als mogelijkheid dus altijd aanwezig en om ze te ontdekken volstaat het weer na te gaan in welke omstandigheid, in welke context, in het heden of in het verleden, deze mogelijkheid zich al spontaan heeft gemanifesteerd. Wij kunnen onze patronen, bronnen en mogelijkheden immers altijd leren kennen door ons gedrag te observeren in contexten waar ze aangesproken en uitgedaagd worden. Dan kunnen we waarnemen hoe de betrokken emoties en ervaringen ontstaan. Als we bovendien begrepen hebben dat deze ervaringen niet door die bepaalde context veroorzaakt worden, maar dat zij alleen een patroon in ons wakker maken, kunnen we de context loslaten en leren die bron ook in andere contexten aan te spreken. We hoeven dan niet meer te wachten op de juiste context om ons weer zo te kunnen voelen. We kunnen ons oefenen in vredevolle, verbindende verhalen in plaats van in de polariserende retoriek van vechten en strijden.

Zie je schoonheid in de natuur? Dan heb je schoonheid in jezelf gevonden! Vind je rust in de natuur? Dan heb je rust in jezelf gevonden! Vind je God in de natuur? Dan heb je jezelf gevonden!

In vele gevallen zal het gezin of de naaste omgeving in dit verband een voor de hand liggende context zijn. In die context gaan we immers als vanzelf een bepaalde houding aannemen, een state of

mind, een mindset die automatisch welwillend en vredevol is. Voor onze geliefden en familieleden zijn we immers welwillend en doen we als vanzelf het goede. We hoeven daar geen bijzondere moeite voor te doen. *Augustinus* (354-430) zei: 'Beoefen de liefde en doe dan wat je wil.' Wie liefdevol is, wil het goede doen voor de geliefde. Maar als we ons bij onze geliefden vredevol en welwillend kunnen voelen, kunnen we leren dat ook op andere plaatsen te doen. We kunnen leren ook anderen als onze naastbestaanden te zien, als broeders. *Martin Luther King* (1929-1968) zei: 'We moeten leren als broeders samen te leven of we zullen als dwazen ten onder gaan.'

***Nu we geleerd hebben in de lucht te vliegen als vogels,
en in het water te duiken als vissen,
moeten we allen nog leren op de aarde te leven als mensen.***

GEORGE BERNARD SHAW

Omgekeerd geldt dat als men in bepaalde omstandigheden of contexten bitter of boos wordt, dat alleen maar betekent dat onze interne bron van boosheid aangesproken werd. Hoger werd al beschreven dat boosheid altijd ontstaat uit twee conflicterende voorstellingen: enerzijds een beschrijvende gedachte in verband met een realiteit en anderzijds een normatieve gedachte in verband met diezelfde realiteit: 'Ik denk dat mijn partner niet meer van mij houdt (gedachte 1) en dat vind ik niet fijn (gedachte 2).' Dat is een *cognitieve dissonantie* (zie p. xx) die tot onvrede en conflict kan leiden. Vrede daarentegen ontstaat uit twee elkaar versterkende voorstellingen: een beschrijvende gedachte in verband met een realiteit en een normatieve gedachte van aanvaarding, instemming of goedkeuring: 'Ik denk dat mijn partner van mij houdt (gedachte 1) en dat vind ik heel fijn (gedachte 2).' Dat leidt tot een aangename samenklank, een harmonie, een *cognitieve consonantie*.

Vrede vereist emotionele volwassenheid en onafhankelijkheid en is helemaal *géén onverschilligheid of ongevoeligheid*. Kunnen zeilen in een storm is géén teken van ongevoeligheid voor de wind of de golven. Het is een teken van stuurkunst en dat vereist juist bijzondere aandacht voor de wind en de golven. Op dezelfde manier is in vrede blijven en 'Ja'-zeggen tegen al wat zich in het leven kan voordoen, géén teken van ongevoeligheid of onverschilligheid, het is een uiting van levenskunst en van respect voor het leven. Het is de houding van een antropoloog of een therapeut die respect en oprechte belangstelling toont voor de ander maar zonder het eigen welbevinden van de ander te laten afhangen en zonder van streek te zijn als de ander iets zegt of doet dat hem niet welgevallig is. Een antropoloog of therapeut beoefent met andere woorden de kunst van de afstandelijke betrokkenheid, de *gevoeligheid zonder kwetsbaarheid*. Echte gevoeligheid is aandacht voor de gevoelens van de ander zonder de eigen gevoelens te laten meeslepen. Dat laatste is geen gevoeligheid maar gevoelerigheid, sentimentalisme, vaak ook 'kwetsbaarheid' genoemd. Overspoeld worden door emoties is niet moreel verkeerd, maar is helemaal iets anders dan aandacht voor de ander. Alleen als men zelf sereen en in vrede is, kan men werkelijk aandacht voor de ander hebben. Dat is best lastig in een cultuur van slachtofferretoriek en angst om 'gekwetst' te worden of te 'verliezen.'

***Kunnen zeilen in een storm
is géén teken van ongevoeligheid.***

Een volwassen mens is in vrede. Hij is klaar om het leven te ontvangen zoals het zich aandient en is niet angstig om 'gekwetst' te worden om de eenvoudige reden dat hij begrijpt dat er niets is dat gekwetst zou kunnen worden. De mens heeft geen bepaalde kern

of substantie die 'gekwetst' of 'beschadigd' zou kunnen worden. Dat zijn metaforen die helaas tot sociale clichés verworden zijn en verward worden met realiteiten. Wat men 'kwetsbaarheid' noemt, is alleen maar een twijfel aan zichzelf, een eerder vage angst voor het onbekende, voor onvoorziene moeilijke gebeurtenissen. Het bewustzijn kan niet gekwetst worden want het is alleen maar een ruimte waarin zich gedachten, overtuigingen, herinneringen en emoties voordoen zoals wolken door de blauwe hemel drijven. De ruimte, de blauwe hemel zelf, kan niet gekwetst worden.

Er is dan ook behoefte aan een cultuur waarin meer geëvolueerd gedrag, meer volwassen gedrag, meer nieuwe-brein-gedrag, meer menselijke waarden (bv. vrijheid, gelijkheid, broederlijkheid) reeds tijdens de opvoeding aangeleerd, aangemoedigd, beloond en dus bekrachtigd worden. In de opvoeding zijn altijd twee dimensies belangrijk. De moederlijke dimensie bestaat uit het leren zich goed en veilig te voelen in de wereld. De vaderlijke dimensie bestaat uit het aanleren van waarden als kompas om de realiteit te bereizen. Het gaat om dimensies of functies die zowel door de persoon van de moeder als door de persoon van de vader uitgeoefend kunnen worden. (zie voetnoot 73, p. xx)

***Er zijn drie manieren van leren:
De eerste, door reflectie, dat is de nobelste.
De tweede, door imitatie, dat is de gemakkelijkste.
De derde, door ervaring, dat is de bitterste.***

CONFUCIUS

VREDE ALS THERAPEUTISCH PRINCIPE

Het zal ondertussen duidelijk geworden zijn dat elke vorm van therapie, in weerwil van alle min of meer magische handelingen, praktijken of oefeningen, in wezen altijd gericht is op het vervangen van een verhaal van onvrede en lijden door een verhaal van vrede en welzijn. Ook als therapeutisch principe is vrede dus een buitengewoon bruikbaar en vruchtbaar concept. Daartoe dient men op de eerste plaats te begrijpen dat psychisch lijden altijd lijden in de psyche is, in de imaginaire ruimte van de geest.¹³¹ Alleen wat in de geest is, kan oorzaak zijn van lijden. Dat lijden moet dus ook in de geest opgelost worden. Lijden kan alleen opgelost worden door het oplossen van het conflict, de cognitieve dissonantie tussen enerzijds een beschrijvende gedachte in verband met de werkelijkheid in het heden, in het verleden of in de toekomst, en anderzijds een normatieve gedachte van onaanvaardbaarheid, onmogelijkheid of ondraaglijkheid. Een bijzondere vorm van *cognitieve dissonantie* en dus van stress en onwelzijn komt tot uiting in de idee van ‘zichzelf verbeteren’ of ‘werken aan zichzelf.’ Dat wijst immers op een onvrede met de gedachte aan wat men nu is. In het streven naar een ideaal of het verlangen zichzelf te verbeteren, is er altijd sprake van een ‘goed ik’ dat een ‘minder goed ik’ wil corrigeren of verbeteren.

Om een dissonantie in de muziek op te lossen, moet ten minste één van de dissonante noten vervangen worden door een andere. Om een cognitieve dissonantie op te lossen moet ten minste één van beide dissonante gedachten vervangen worden. De werkelijkheid zelf kan uiteraard niet veranderd worden, maar wel de gedachten over de werkelijkheid. Enerzijds kan een gedachte over de werkelijkheid, over het ik, het heden, het verleden of de toekomst, een onterecht of emotioneel overtrokken oordeel zijn dat vervangen kan worden door een meer redelijke, beschrijvende waarneming of een meer redelijke, beschrijvende gedachte. Zo kan een

‘belediging’ redelijker en emotioneel neutraler omschreven worden als ‘een uitspraak van iemand die behoefte had om een bepaalde mening op een bepaalde manier te uiten’. Uiteindelijk zegt een uitspraak toch vooral iets over de spreker. Het ‘onrecht dat mij is aangedaan’ kan gezien worden als het gedrag van een ongelukkig persoon. Het ‘verraad’ van een partner kan gezien worden als zijn of haar behoefte en vrijheid om een andere keuze te maken. Het ‘verlies’ of het ‘moeten afgeven’ van een naastbestaande kan gezien worden als het loslaten van de illusie dat mensen een bezit zijn en niet mogen sterven en kan vervangen worden door dankbaarheid omdat men die persoon heeft mogen kennen. Een ziekte is geen vijand die ‘bestreden’ moet worden, maar kan gezien worden als een biologisch proces dat zich ongevraagd in het lichaam gevestigd heeft. Mensen kunnen ook in conflict zijn met hun lichaam of met bepaalde emoties of gedachten die zij proberen te ‘verjagen’ of te ‘bestrijden’.

Anderzijds kunnen ook de gedachten van ‘onaanvaardbaarheid’, ‘ondraaglijkheid’ of ‘gekwetst zijn’ kritisch onderzocht worden en mogelijk vervangen worden door meer realistische gedachten. Dat komt neer op het vervangen van een gedachte in de aard van ‘Nee! Dit kan en mag niet en is onaanvaardbaar!’ door de gedachte ‘Ja, dit kan en ik kan het aanvaarden!’ De werkelijkheid, de anderen, het verleden, de toekomst, kunnen in de meeste gevallen niet veranderd worden. Men kan wel leren er in vrede mee te leven, ook als de dingen zich niet volgens onze wensen voordoen.¹³² Dat kan niet alleen in de eigen geest gedaan worden, maar ook anderen kunnen begeleid worden om dit proces in hun geest te laten gebeuren. Dat zal in vele gevallen wel voorzichtigheid en therapeutische vaardigheid vereisen omdat mensen er nu eenmaal van overtuigd zijn dat hun lijden door de externe realiteit werd veroorzaakt en zij zich min of meer hardnekkig verzetten tegen de gedachte dat ze er zelf iets mee te maken zouden hebben. Vaak zullen ze dat ten

onrechte opvatten alsof hun lijden dan ‘hun eigen schuld’ is. Ook dat is een dissonante gedachte die aandacht moet krijgen. Als u een griep krijgt, hebt u daar geen ‘schuld’ aan, maar u bent wel verantwoordelijk voor de verzorging ervan. Vaak zal de therapie dan ook in homeopathische dosissen toegediend moeten worden.

Het Oosterse denken heeft een grotere tolerantie tegenover cognitieve dissonantie ontwikkeld. Zo zegt *Lao-Tse* in de *Tao Te Ching*: ‘De Tao doet niets, en toch blijft niets ongedaan.’ Dat is het beroemde *Wu-Wei* of niets-doen dat actief beoefend wordt in meditatie. Dat kan vergeleken worden met vechtkunsten als judo en aikido waar niets-doen betekent: rustig afwachten en de tegenstrever met zijn eigen kracht uit evenwicht brengen. Onderzoekpsycholoog *Nick Hobson* van de Universiteit van Toronto stelde *wu-wei* recent voor als antidotum voor de toenemende problemen van angst en depressie. Hobson wijst op onze neiging tot overanalyseren van elke situatie. Wij onderzoeken kritisch elke boom in plaats van naar het bos als geheel te kijken. Wij onderzoeken elke millimeter van een schilderij in plaats van naar het schilderij als geheel te kijken. Onze westerse causale manier van denken doet ons geloven dat er voor elk probleem een oplossing is. Als een bepaald verhaal zonder oplossing blijft, dan zal ons brein er een uitvinden. Een interessante benadering is de *Dialectical Behavior Therapy* (DBT), ontwikkeld door Dr. *Marsha Linehan*. De methode gaat ervan uit dat twee toestanden onderling tegengesteld kunnen zijn zonder een conflict te veroorzaken. Men kan in een toestand van angst zijn en toch de omstandigheden en het leven in de hand houden. Deze manier van denken stelt een persoon in staat om te gaan met contradicties en onvermijdelijke onzekerheden.

***If there is peace in your mind you will find peace with everybody.
If your mind is agitated you will find agitation everywhere.***

***So first find peace within and you will see this inner peace reflected
everywhere else.***

***You are this peace. You are happiness, find out.
Where else will you find peace if not within you?***

H.W.L. Poonja (Papaji) (1910-1997)

***Vrede faalt nooit. Wij falen in de vrede.
Mededogen faalt nooit. Wij falen in mededogen.
Liefde faalt nooit. Wij falen in de liefde.***

6. Vrede en de logica van welzijn

Voor elke *gedragsverandering*, zowel om te stoppen met roken als om te leren de bron van vrede in onszelf aan te spreken, zijn altijd drie ingrediënten vereist:

1. Inzichten, competenties of vaardigheden
2. Strategie
3. Motivatie

INZICHTEN EN VAARDIGHEDEN

De hoger beschreven *emotionele onafhankelijkheid* of *emotionele autonomie* vormt de achtergrond voor drie belangrijke vaardigheden en competenties: aandacht of mindfulness, mededogen of compassie, en geweldloze of verbindende communicatie.

Luisteren we even naar het volgende verhaal over de Boeddha:

De Boeddha zat onder een boom te onderrichten toen iemand op hem afkwam en hem in het gelaat spuwde. De Boeddha veegde zijn ge-

zicht af, bleef onbewogen en vroeg: 'Wat wil je nog meer zeggen?' Ananda, zijn beste leerling, zei: 'Dit gaat te ver! Dit kunnen we niet toelaten! Als we deze man niet straffen, zal weldra iedereen dit gaan doen!'

De Boeddha zei: 'Zwijg! Deze man heeft mij niet beledigd, maar jij beledigt mij! Deze man kent mij niet maar moet iets over mij gehoord hebben. Hij spuwt niet op mij, maar op zijn idee over mij. Als je dieper nadenkt, heeft hij op zijn eigen geest gespuwd. Ik ben daar geen deel van. Maar ik kan zien dat deze man iets wil zeggen maar niet over voldoende taal beschikt. Daarom vraag ik: Wat wil je nog meer zeggen?'

En tot zijn leerlingen zei de Boeddha : 'Ik ben méér beledigd door jullie want jullie leven met mij en jullie kennen mij!'

De man ging volkomen verward en van zijn stuk gebracht weer naar huis maar kon de hele nacht de slaap niet vatten.

De volgende ochtend kwam hij terug naar de boeddha en wierp zich aan zijn voeten.

De Boeddha zei opnieuw: 'Wat wil je nog zeggen? Ook dit is een manier om iets te zeggen waarvoor geen woorden zijn!'

De man zei: 'Vergeef mij, heer!'

De Boeddha zei: 'Vergeven? De man waarop je gisteren gespuwd hebt, is er niet meer, dus wat is er te vergeven?'

'En ook u bent niet meer de man die gisteren gespuwd heeft. Die man was kwaad terwijl deze man om vergeving vraagt. Hoe kan dat dezelfde man zijn?'

'Kom dus dichterbij en laat ons over iets anders spreken!'

De Boeddha zat vreedzaam te onderrichten, maar de man verstoorde die vrede met zijn arrogant en agressief gedrag. De Boeddha trapte niet in de val van het beantwoorden van agressie met agressie. Hij toonde dat de ander geen macht had over zijn emotionele ruimte. Hij zocht de ander ook niet terecht te wijzen of te bestraffen voor zijn gedrag. Hij behield zijn waardigheid en herstelde

de vrede met zijn wijsheid. Hij illustreert de essentiële vaardigheden om tot duurzame vrede te komen:

Mindfulness: aandacht en aanwezigheid hier en nu, onverstoorbaar bij zichzelf en bij de eigen waarden blijven. De ander bepaalt niet wie je bent.

Mededogen (compassie): een houding van aandacht en welwillendheid ten aanzien van de ander. De ander is geen ‘monster’ en juist wie onze liefde het minst ‘verdient’, heeft ze het meest nodig.

Vergeving: de ander of het verleden heeft geen macht over het eigen leven.

Zelfrespect: een belangrijk inzicht is dat de Boeddha door zijn waardig gedrag anderen een les geeft zonder belerend te zijn. Hoe men zichzelf behandelt, is voor anderen immers een model van hoe men benaderd en behandeld wil worden. Respect kan niet geëist worden, het moet verdiend worden.

Geweldloze communicatie: de taal van de vrede, de praktijk van mindfulness en mededogen in de communicatie. De Boeddha trekt zich niet terug in gekwetst of beledigd zijn, hij klaagt niet over een ‘gebrek aan respect’ en zoekt niet te straffen of genoegdoening te krijgen, maar heeft aandacht voor de behoeften van de ander.

De Boeddha toont bovendien *inzicht in de cognitieve aard van emoties en van lijden*. Hij begrijpt dat de kwaadheid van de ander niet door hemzelf kan zijn veroorzaakt, maar het gevolg moet zijn van iets wat de ander over hem gehoord moet hebben. Emoties worden niet veroorzaakt door personen of gebeurtenissen maar door *voorstellingen* over die personen of gebeurtenissen. Wat niet in de binnenwereld is, kan geen emotie veroorzaken en kan geen oorzaak van lijden zijn. Doordat hij de mening van de ander bij de ander laat, is er geen cognitieve dissonantie bij zichzelf en is er geen lijden.

Het bovenstaande verhaal over de Boeddha kan steeds weer voor de geest worden gehaald als een bron van inspiratie om te bedenken hoe we zelf met bepaalde concrete situaties kunnen omgaan. De *Boeddha* zei ook: 'Als iemand u een geschenk wil geven, en u neemt het niet aan, waar blijft het geschenk dan? Bij de gever! Als iemand u zijn boosheid wil geven, en u neemt ze niet aan, waar blijft de boosheid dan? Bij de gever!'

De *bevrijdende les*: ook u kunt dat!

***Als iemand u een geschenk wil geven, en u neemt het niet aan,
waar blijft het geschenk dan? Bij de gever!***

***Als iemand u zijn boosheid wil geven, en u neemt ze niet aan,
waar blijft de boosheid dan? Bij de gever!***

DE BOEDDHA

» *Mindfulness*

Mindfulness is een eeuwenoude oosterse praktijk die door de Amerikaanse molecuulair-bioloog *Jon Kabat-Zinn* (°1944) van allerlei religieuze en mystieke franjes werd ontdaan en die op die manier in het westen ingang heeft gevonden. Het vertoont gelijkenissen met andere praktijken zoals bidden, contemplatie of hypnose. *Mindfulness* is louter aandachtig zijn. Het is leren louter aanwezig te zijn en waar te nemen zonder oordelen, als een kind. Voor een kind is alles nieuw. In de *Zen-traditie* zegt men: 'A zen mind is a beginner's mind.' Het is kijken alsof men niets wist, als een kind. Als men op die manier naar bijvoorbeeld een boom kijkt, ervaart men alleen maar een groot en prachtig, mysterieus en majestueus wezen. Iets wat men niet kent. Hetzelfde kan men doen met mensen en dingen. Het is belangrijk zo mogelijk niets te zeggen of te denken

over de ervaring en deze ook niet te benoemen, want zodra men denkt of spreekt *over* een ervaring, is men niet meer *in* de ervaring. Hoger werd gezegd dat daardoor het evenwicht in het brein verschuift van het ervarende systeem 1 naar het verhalende systeem 2 (zie p. xx).

Krishnamurti (1895-1986) zei: ‘Als men een kind de naam van een vogel leert, zal het die vogel nooit nog bekijken.’ Inderdaad: wij kijken niet meer echt omdat we van alles de naam weten en dus niet meer de moeite nemen om te kijken. Daardoor zien we alleen nog een concept, een naam, en niet meer de werkelijkheid zelf.¹³³ Zoals we ook niet meer echt luisteren naar mensen die we (te) goed kennen. Als u bv. denkt dat u een boom gezien hebt, dan moet u eens proberen hem te tekenen. Dan beseft u pas dat u die boom helemaal niet gezien hebt. U hebt snel gekeken en iets herkend dat op het concept ‘boom’ leek en u zegt dat u een boom gezien hebt. In werkelijkheid hebt u die boom niet gezien. U hebt *een* boom gezien, een concept, maar niet *deze* boom. Wij zijn ‘quick and dirty thinkers,’ snelle maar slordige denkers. Wij kijken alleen nog écht als we iets zien dat we nog nooit gezien hebben, iets dat nieuw is. Dan kijken we met volle aandacht. Dat is mindfulness. Een volwassen mens kan zich de vaardigheid eigen maken om de aandacht en het bewustzijn actief te richten. Levenskunst is precies de kunst om de aandacht in de gewenste richting te sturen. Het is de kunst de mogelijkheden van het brein te leren gebruiken in plaats van door de toevallige patronen in het brein gebruikt te worden. Levenskunst maakt de mens tot bestuurder in plaats van passagier, tot eigenaar in plaats van huurder.

Echte *aandacht* is wel eens omschreven als de houding van een kind dat met een overvol bord hete soep door de kamer loopt: héél voorzichtig en aandachtig, voetje voor voetje. Dat soort aandacht kunnen we niet alleen op de buitenwereld richten, maar ook op

de binnenwereld. Niet om te ontdekken wie we echt zijn, zoals soms wordt gezegd, maar om te ontdekken wie we *niet* zijn. Wie we zijn is namelijk onmogelijk te vatten, maar kan veel handiger benaderd worden op een negatieve wijze, namelijk door na te gaan wie we *niet* zijn. Wie of wat we wél zijn, is wat overblijft als we alles wegdenken wat we *niet* zijn: ons verleden, onze activiteiten, onze bezittingen, onze status, ons lichaam, onze gevoelens, onze naam, onze gedachten, onze taal, onze vaardigheden, onze prestaties, onze gewoonten.¹³⁴ Al die dingen kunnen we immers in ons bewustzijn waarnemen, en wat we kunnen *waarnemen*, kunnen we onmogelijk *zijn*. Wat rest er dan? De waarnemende instantie zelf, het bewustzijn, het bewuste zijn. *Eckhart Tolle* (°1948) zegt: 'Je bent de ruimte waarin gedachten en gevoelens zich kunnen voordoen.' Men kan dit enigszins ervaren als men de uitspraak 'Ik denk' vervangt door 'Er wordt in mij gedacht' of de uitspraak 'Ik ben boos (of angstig)' door 'Er is boosheid (of angst) in mij'. Deze vorm van mentale gymnastiek en zelfobservatie creëert een mentale afstand, een mentale ruimte van vrijheid en sereniteit. Het bewustzijn van denken en voelen is een cognitieve functie van het nieuwe brein waardoor de functie van het oude brein wordt verminderd, wat bijdraagt tot de rust en de sereniteit. Het bewustzijn zelf, de uiteindelijke waarnemer kunnen we onmogelijk waarnemen, anders zou er nog weer een andere waarnemer moeten zijn. In het boeddhisme zegt men: 'Een oog kan zichzelf niet zien.' Het is duidelijk dat dit bijdraagt tot de hoger beschreven emotionele autonomie.

***Als ik loslaat wat ik ben,
kan ik worden wat ik zou kunnen zijn.***
LAO TZE

Mindfulness is niet ophouden met denken, het is ophouden met weten om weer onbevooroordeeld en onbevangen met aandacht te

leren kijken. Het is als leren naar de bril van het weten te kijken en die af te zetten in plaats van dóór die bril naar de wereld te kijken. Het is een zuivere, oorspronkelijke ervaring die kan ontstaan als alles wordt weggedacht wat context en decor is. Mindfulness brengt vrede in het lichaam en opent de geest voor nieuwe mogelijkheden. Het is de volheid van elk moment beleven. Zoals wij vaak niet meer echt kijken naar de dingen, beleven wij ook het moment van nu niet meer echt. Onze aandacht wordt immers voortdurend ge-kaapt door gedachten en oordelen over het heden, het verleden of de toekomst, en het moment van nu gaat aan ons voorbij zonder dat we echt aanwezig waren. We worden gegijzeld door boosheid of verdriet over het verleden of door angst, hoop of verlangens voor de toekomst. In al die gevallen doen we het moment van nu onrecht aan, alsof het niet goed genoeg zou zijn. Mindfulness is niet proberen zich goed te voelen. Het is niet gericht op een warm en knuffelig gevoel. En dat is maar goed ook want gevoelens zijn vluchtig en vergankelijk. Ze zijn tijdelijk. Er zijn geen gevoelens die men blijvend kan voelen. Proberen zich altijd maar goed en positief te voelen leidt tot niets want gevoelens laten zich nu eenmaal niet dressereren. Zogenaamd negatieve gevoelens zijn als negatieve mensen: het voornaamste probleem is dat wij er zo negatief over zijn.

Mindfulness is daarentegen volkomen aanwezig zijn en volkomen ontspannen in het moment van nu, ongeacht hoe men zich voelt, omdat dit moment uniek is en genoeg zoals het is. Elk moment is goed genoeg. Het is niet volmaakt, maar het is zo volmaakt als het nu kan zijn. Het is niet volmaakter omdat het nu niet volmaakter kan zijn. Als we het moment van nu niet kunnen waarderen, zullen we het hele leven mislopen want het leven bestaat alleen uit momenten van nu. Als we nu niet gelukkig kunnen zijn, zullen we het ook morgen of overmorgen of volgend jaar of op een andere plaats niet kunnen. Het geluk is géén bestemming in de toekomst, het is een houding van opgaan in het nu, zoals we alleen van voed-

sel kunnen genieten als we ons bewust zijn van het voedsel dat er nu is en zoals we alleen van muziek kunnen genieten als we ons overgeven aan in de muziek die er nu is.

Mindfulness is niet op een 'zelf' gericht. Het is als een moeder die liefdevol naar haar kind kijkt. *Mindfulness* is een objectloze liefde, zonder motivatie en zonder eindbestemming. Het staat los van alle positieve of negatieve evaluaties of oordelen over het persoonlijke leven of over het leven in het algemeen. Het is gewoonweg de vredevolle ontspanning en rust in het eigen bestaan, het diepe besef van 'er zijn'. De bron van *mindfulness* is het besef: 'Ik ben'. Niet: 'Ik ben oké, aardig of de moeite waard', maar eenvoudigweg: 'Ik ben'. Dat is evenzeer mogelijk voor iemand die zijn leven (schijnbaar) totaal verknoeid heeft als voor iemand wiens leven (schijnbaar) een groot succes is. Zelfs met gedachten en gevoelens van waardeloosheid, van mislukking, van lelijk zijn, van er totaal niet toe doen, van een complete loser te zijn, is *mindfulness* direct toegankelijk, ongeacht alle verhalen over mislukking of succes. Die hele polariteit valt weg. Het is een welzijn, een liefde zonder tegendeel.

Een zenmonnik werd achterna gezeten door een tijger.

Ten einde raad springt hij in een ravijn waar de tijger hem niet kan volgen en waar hij zich nog net aan een uitstekende wortel kan vasthouden.

Maar als hij even naar beneden kijkt, ziet hij daar ook een likkebaardende tijger staan, en tot overmaat van ramp merkt hij dat een paar muizen aan 'zijn' wortel knagen.

Gelukkig kijkt hij even opzij en ziet naast zich een aardbeienplant.

Hij plukt een aardbei en steekt ze in zijn mond. Wat smaakt die heerlijk...!

Mindfulness is als vorm van meditatie ondertussen uitgegroeid tot een praktijk die door vele vooraanstaande onderzoekers uitgebreid werd onderzocht. Daarbij is gebleken dat bij mensen die regelma-

tig mediteren, de structuur en de werking van de hersenen al na enkele weken veranderen, zoals ook het geval is bij mensen die een muziekinstrument leren bespelen of een nieuwe taal leren. Zo toont neurologisch onderzoek van *Olga Klimecki* aan dat al na een week compassietraining er een merkbaar effect is ter hoogte van de orbitofrontale cortex en het striatum.¹³⁵ Meditatie blijkt bevorderlijk voor sociaal gedrag, welbevinden, concentratie, stressbestendigheid, veerkracht en mededogen en blijkt slapeloosheid, angst, piekeren en depressie te verminderen. Een recent overzicht van de resultaten van dit onderzoek werd gegeven door onder meer Matthieu Ricard¹³⁶ en Daniel Goleman & Richard Davidson¹³⁷. Er zijn ondertussen ook talloze meditatie-apps in omloop, waaronder bijvoorbeeld *Headspace* één van de bekendste is.

» *Mededogen*

Het uitgangspunt voor een levenshouding van mededogen of compassie is de opvatting dat er geen goede of slechte mensen zijn, geen gezonde en rotte appels, geen engelen en geen monsters. Er zijn alleen *mensen met mensen* en alle mensen willen in wezen hetzelfde, namelijk geluk. Dat is uiteraard veeleer een postulaat, een keuze, dan een empirisch feit. Ongeacht of dit ook werkelijk zo is, is het een houding die men bewust kan leren aannemen om tot meer aanvaarding, menselijkheid, verdraagzaamheid en vrede te komen. Het is de ander aanvaarden met zijn bijzonderheden en eigenaardigheden (de zogenaamde ‘fouten en gebreken’). Het is ‘ja’-zeggen tegen de ander.

Alle mensen streven naar geluk. Het enige verschil is de manier waarop mensen het geluk nastreven. Sommigen doen dat met meer volwassenheid, elegantie en wijsheid dan andere. Sommigen hebben het geluk gehad een verzorgde opvoeding te hebben gekregen,

studies te hebben kunnen doen, geestverruimende boeken te hebben kunnen lezen en interessante gesprekken te hebben kunnen voeren. Niet iedereen heeft dat geluk gehad en vele volwassenen gedragen zich als gefrustreerde kinderen. Zij proberen te verkrijgen wat zij denken nodig te hebben en zij proberen uit hun leven te verwijderen wat zij als de oorzaak van hun frustratie zien. Alleen de manier waarop ze dat doen, kan verschillen.

Mededogen of compassie is de keuze en de kunst in ieder mens het menselijke te zien. Het is de keuze ieder mens te zien zoals wij zelf zijn. Ieder mens is onvolmaakt en tegelijk zo volmaakt als hij op dit ogenblik kan zijn. Hij is niet beter omdat hij op dit ogenblik niet beter kan zijn. Hij handelt vanuit de overwegingen en redenen van dit moment, die voor ons onbegrijpelijk of zelfs onvoorstelbaar kunnen zijn. Toch is het niet nodig de ander te analyseren of te psychiatiseren met allerlei etiketten of pathologische diagnoses (de ander is géén ‘monster’ of ‘pathologisch narcistisch polymorf pervers psychopaat’!).

Mededogen of compassie mag niet verward worden met *empathie*. Empathie is een gevoel dat gemakkelijk opgeroepen wordt door dingen die dicht bij ons staan of die op ons lijken (klein, lief, zwak, onschuldig, de kleine *Aylan* op het strand), maar dat ook snel weer verdwijnt. Uit het oog, uit het hart. Dat is moreel sentimentalisme. Het is een ‘ik’-verhaal, zoals alle emoties ‘ik’-verhalen zijn. Moreel sentimentalisme leidt wel tot liefdadigheid of filantropie maar niet tot rechtvaardigheid. Empathie is een goed beginpunt, maar mag niet beperkt blijven tot ons onmiddellijke blikveld. Het moet op redelijke gronden uitgebreid worden tot een ruimer ‘wij’-verhaal. De Canadese psycholoog *Paul Bloom* (°1963) spreekt dan ook liever over *rational compassion* dan over empathie.¹³⁸ Rational compassion is geen emotie maar is een waarde, iets wat op redelijke gronden belangrijk en waardevol is, zoals eerlijkheid of rechtvaardigheid.

Waarden gelden voor iedereen, niet alleen voor mensen in onze onmiddellijke omgeving waardoor we ‘geraakt’ worden.

Zoals hoger gezegd, zijn zowel ‘het goede’ als ‘het kwade’ in elk mens altijd als mogelijkheid aanwezig. Ieder mens doet op elk ogenblik zo goed als hij op dat ogenblik kan. Er zijn geen goede of slechte bedoelingen: wat goed is voor de spin, is kwaad voor de vlieg. Ieder mens handelt op ieder moment volgens de mate van inzicht en bewustzijn van dat moment. Het beste en het slechtste zijn patronen die in ieder mens potentieel aanwezig zijn omdat ze ooit evolutionair zin hadden.

Mededogen voor de ander en *mededogen voor zichzelf* (zelfcompassie) gaan gelijk op. Ook u deed in het verleden immers zo goed als u kon. Waarom deed u niet beter? Omdat u op dat ogenblik niet beter kon. Naarmate men leert de eigen onvolmaaktheid te aanvaarden, leert men ook de onvolmaaktheid van anderen te aanvaarden en omgekeerd. Naarmate men afstapt van het beschuldigen van anderen, kan men ook afstappen van het beschuldigen van zichzelf. Aanvaarden is niet hetzelfde als goedkeuren of goedpraten. Het is hard zijn voor de zonde maar zacht voor de zondaar. *Socrates* (469-399 v.Chr.) zei: Niemand staat ’s ochtends op met het idee ‘Vandaag ga ik eens het kwade doen.’

***Behandel goede mensen goed.
Behandel niet-goede mensen ook goed.
Op die manier ontstaat het goede.***

LAO-TZE

Een houding van mededogen of compassie is een voorwaarde om tot *vergeving* te komen. Vergeven is niet het verleden vergeten of zich voorhouden dat het verleden niet zo erg was. Vergeten is onmogelijk en goedpraten wat niet goed was, is niet wenselijk. Vergeven is niet het verleden goedkeuren of goedpraten maar is wel leren zonder verzet te aanvaarden dat het verleden was wat het was. Het is het *opgeven van het verzet* (het 'vechten') tegen het verleden. Het is stoppen met hopen op een ander verleden. Het is 'ja'-zeggen tegen het verleden zoals het was. Dat geldt niet alleen voor anderen maar ook voor het eigen verleden en de eigen schuldgevoelens. Ook wij waren immers geen slecht mens, wij deden wat wij deden omdat wij op dat moment niet beter konden. Vergeven is zichzelf bevrijden uit de greep van het verleden. Het is de dader of de omstandigheden niet langer macht geven over de emotionele ruimte. Het is het heden belangrijker vinden dan het verleden en zichzelf weer een toekomst gunnen. Het is zichzelf beter behandelen dan het verleden het heeft gedaan. Wij kunnen het verleden niet veranderen, wij kunnen wel weigeren door het verleden nog verder veranderd te worden.

Vele mensen houden vol dat ze bepaalde gebeurtenissen 'niet kunnen aanvaarden.' Dat is natuurlijk een merkwaardige en zelfs absurde houding want wat gebeurd is, is *de facto aanvaard*. Niet-aanvaarden wat gebeurd is, is gewoonweg géén optie. Het is wel een goede manier om interne strijd, onvrede en onwelzijn in stand te houden. Het is een vorm van cognitieve dissonantie. Wij hebben doodgewoon niet de keuze om de dingen van het leven te aanvaarden of niet te aanvaarden. Wij hebben alleen de keuze dingen te aanvaarden als een stampvoetend en krijsend kind of als een wijze en serene volwassene.

Voor mensen met een religieus denkkader is aanvaarden gemakkelijker omdat dingen dan altijd gebeuren en een zin hebben omdat het 'Gods wil' is. Zij erkennen en aanvaarden bovendien dat Gods wegen ondoorgrondelijk zijn. Bij de dood van een kind aanvaarden zij dat 'de Heer het tot zich heeft teruggeroepen.' Met andere woorden: zij kunnen aanvaarden zonder te begrijpen omdat er een God is die alles begrijpt en daardoor alles een zin geeft.

De moderne mens wil echter alles zelf begrijpen en verklaart 'niet te kunnen aanvaarden wat hij niet kan begrijpen'. Dat is de bron van veel ellende en veel lijden. Toch is ook zonder een religieus interpretatiekader of geloof in een bovennatuurlijk opperwezen, een houding van *aanvaarding zonder begrijpen* mogelijk. Het volstaat te begrijpen dat de mens niet alles kan 'begrijpen'. Dingen doen zich nu eenmaal voor als voldaan is aan de voorwaarden waaronder zij zich voordoen en soms was men gewoon op een bepaald moment op een bepaalde plaats.

Wrok, niet-vergeven, houdt ons gevangen in het verleden. Men wil niet dat de ander ongestraft met zijn daad wekomt. Ons lijden is een eis tot wraak en emotionele genoegdoening. De dader moet lijden. Men wil dat de dader gestraft wordt en berouw toont. Wij willen hem 'met gelijke munt' terugbetalen. Dat is de existentiële betekenis. Maar daardoor laat men het eigen leven gijzelen door het verleden en door de dader. Dat bepaalt en verduistert het hele leven zoals zelfs het kleinste muntstukje de zon kan verduisteren als men het voldoende dicht bij het oog houdt. Wat men in werkelijkheid doet, is immers negativiteit in het eigen bewustzijn, in de eigen emotionele ruimte in stand houden. Men hoopt dat ons lijden er zal voor zorgen dat de ander ook zal lijden. Men wil niet stoppen met lijden want dat zou zoiets zijn als de ander ongestraft laten wekomen. In werkelijkheid lijdt men echter vooral zelf. De *Boeddha* zei: 'Wrok is als gif drinken en hopen dat de ander zal

sterven.’ Ook *Christus* zei op zijn kruis: ‘Vergeef het hen, want ze weten niet wat ze doen.’ Dát is de verlossende les voor ieder van ons. Christus toonde dat men wel zijn lichaam pijn kon doen, maar dat men geen macht had over zijn geest. In zijn geest bleef hij een vrij man die koos voor liefde. De les is dat die mogelijkheid ook in ieder van ons aanwezig is.

Nelson Mandela (1918-2013) verklaarde bij het verlaten van de gevangenis na 27 jaar: ‘Toen ik de poorten van de gevangenis doorliep, wist ik dat als ik niet zou vergeven, ik nog steeds de gevangene van het verleden zou zijn.’ Hij was geen verbitterd of depressief man. Hij noemde zich geen ‘slachtoffer’ en hij zei niet dat de anderen eerst berouw moesten tonen en gestraft moesten worden vóór hij aan zijn verwerkingsproces zou kunnen beginnen. *Plato* zei dat men van een vrij mens nooit een onvrij mens kan maken, zelfs niet door hem in de gevangenis te zetten. De 71-jarige *Richard Phillips*, die als gevolg van een gerechtelijke dwaling 45 jaar in de gevangenis doorbracht voor een moord die hij niet had gepleegd, verklaarde bij het verlaten van de gevangenis niet bitter te zijn.¹³⁹ Hij zei: ‘Je kan alleen maar bitter zijn als er al bitterheid was. Als je een citroen perst, krijg je citroensap, maar dat citroensap was er al vóór je de citroen perste.’¹⁴⁰

In hun gedrag tonen de anderen wie ze zijn en wat hun waarden zijn. In ons antwoord op dat gedrag tonen wij wie wij zijn en wat onze waarden zijn. Wij kunnen de anderen behandelen volgens hun waarden, of wij kunnen ze behandelen volgens onze waarden. Wij kunnen ons gedragen zoals zij zich gedragen hebben, of wij kunnen ons gedragen zoals wij ons willen gedragen. Men moet niet vergeven omdat de ander het verdiend heeft, maar omdat men het zelf verdient. Vergeven is zich van dit patroon bewust worden en besluiten het eigen welzijn en de eigen waarden belangrijker te vinden dan het straffen van de ander.

‘Dood hem!’ , zei de broer. Zijn gezicht was als uit steen gehouwen. ‘Dood hem!’ , riep de moeder door haar tranen heen. ‘Dood hem!’ zei ook de zuster, met trillende stem.

Bij het kampvuur waar de vergadering plaatsvond, kreeg ieder familielid de kans zich uit te spreken. Er moest een oordeel geveld worden over het leven van een jongeman die buiten, geboeid en met een angstige blik in zijn ogen, wachtte op de dingen die komen gingen. Moord is een verschrikkelijke daad. De moord op een vriend is een nog verschrikkelijker daad. Daar zat hij, met het bloed van zijn vriend nog aan zijn handen, in afwachting van zijn lot.

‘Laten we dit goed overdenken’, zei de grootvader zacht. De tragedie waar zijn familie in was gedompeld, maakte de rimpels op zijn toch al doorgroefde gezicht nog dieper. Hij sprak met de stem van vele generaties.

‘Zal onze jongen terugkomen als we deze man hebben omgebracht?’ ‘Nee, nee, nee.’ Dit woord bewoog zich langzaam door de kring van gepijnigden. Soms werd het gefluisterd, soms gemompeld, een enkele keer vol rancune uitgesproken.

‘Als we deze man ombrengen, zal er dan meer voedsel zijn voor onze gemeenschap?’ , vroeg de oude man, strak voor zich uitstarend.

Weer klonk het: ‘Nee, nee, nee.’

‘Mijn broer spreekt ware woorden’, nam de oudoom het woord. Iedereen wendde zich tot hem. Een traan biggelde langs zijn wang.

‘Laten we deze zaak heel zorgvuldig bekijken.’

En dat deden ze. Ze discussieerden de hele nacht, en brachten toen de man naar het kampvuur om het oordeel uit te spreken.

‘Zie je die tipi?’ , vroegen ze hem, wijzend naar de tent van de man die hij had vermoord. De moordenaar knikte. ‘Die is nu van jou’.

‘En zie je die paarden?’ Ze wezen naar de dieren die van de vermoorde man waren geweest. De dader knikte opnieuw.

‘Ook die zijn nu van jou. Je bent van nu af aan een bloedverwant, je bent onze zoon. Je zult de plaats innemen van degene die je hebt gedood.’

De man zat op zijn knieën en keek omhoog, naar de gezichten van de aanwezigen. Zijn nieuwe leven was begonnen. En ook de stam begon aan een nieuwe episode.

Bruine Beer zat tegenover me aan tafel.

'Dit gebeurde aan het eind van de achttiende eeuw', zei hij. 'Ze hadden hem kunnen doden. Het stamrecht bood hen die mogelijkheid.'

Het verhaal maakte diepe indruk op me. Ik liet de woorden van Bruine Beer op me inwerken. Een moordenaar die wordt opgenomen door de familie van het slachtoffer, was zoiets mogelijk?

'Deze jongeman werd een zeer toegewijde zoon', vervolgde Bruine Beer. 'Toen hij stierf, was hij voor alle stammen in Noord-Amerika het schoolvoorbeeld van een liefhebbende, toegewijde zoon.'

Uit Gary Zukav, Verhalen van de Ziel.

» **Geweldloze communicatie**

Geweldloze communicatie is de taal van de vrede. Zij werd als methode op de kaart gezet door *Marshall Rosenberg* (1934-2015), die zich daarbij onder meer inspireerde op de humanistische psychologie van Carl Rogers en op de filosofie van o.m. Mahatma Gandhi. Zijn benadering berust op een eenvoudig beeld van de mens en op enkele eenvoudige principes die gemakkelijk te begrijpen zijn maar die vaak ingaan tegen de verlangens en patronen van het oude brein. Kort gesteld: de mens is een wezen dat verhalen (narratieven) vertelt en keuzes maakt op basis van behoeften, waarden en emoties. Het komt erop aan verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen verhalen, behoeften en emoties en tevens aandacht te hebben voor de verhalen, behoeften en emoties van de ander.

Geweldloze communicatie gaat dan ook niet over de utopie van een conflictloze samenleving maar over het volwassen, waardig, mindful en mededogend omgaan met de onvermijdelijke diversiteit, pluraliteit en belangenconflicten. Het verhaal over de 'belediging' van de Boeddha toont het pacificerende, vrede-stichtende effect van geweldloze communicatie. Geweldloze communicatie is ook geen

methode om altijd te verkrijgen wat men wil, zelfs niet om altijd een consensus te bereiken, maar om tot een gemeenschappelijkheid te komen die de wij/zij-tegenstelling overstijgt. Het is dus bij uitstek een noodzakelijke kwaliteit in een samenleving die democratisch wil zijn. Belangrijke keuzes zijn vaak immers irrationeel en bijgevolg objectief onbeslisbaar. Als keuzes rationeel zouden zijn, zou de beslissing gemakkelijk zijn. Geweldloze communicatie gaat juist over het leven met belangenconflicten zonder de ander tot een slecht mens of een te vernietigen vijand te maken. Geweldloze communicatie gaat dus over aanvaarding en respect van de subjectiviteit van de ander. Niemand heeft gelijk of ongelijk.

Het bekende *Prisoners' dilemma*¹⁴¹ maakt duidelijk dat communicatie in een belangenconflict op langere termijn altijd tot gunstiger resultaten leidt dan niet-communicatie. Iedereen wint erbij. In een sfeer van non-communicatie en wantrouwen, zoals het geval is bij dieren, is conflict en geweld de enige manier om tot een oplossing te komen, maar betaalt iedereen een hoge prijs. Ook concurrerende bedrijven en organisaties betalen vaak een hoge prijs voor het gebrek aan communicatie. Dat werd onder meer duidelijk in de situatie ten tijde van de koude oorlog en de wapenwedloop die voor iedereen onbetaalbaar werd. Pas door communicatie en overleg kwam men ook daar tot meer redelijke oplossingen.

Over Geweldloze Communicatie is ondertussen een uitgebreide literatuur beschikbaar.¹⁴² Door diverse organisaties worden ook al dan niet gecertificeerde opleidingen en trainingen aangeboden. Daarbij wordt niet altijd voldoende aandacht besteed aan het belang van het onderliggende narratief (zie de bespreking van het model van de Noden, Narratieven en Netwerken op p. xxx) en wordt vaak al te veel nadruk gelegd op de meer populaire behoeften en gevoelens, het zogenaamde luisteren naar 'zichzelf'.

Communicatie berust op taal. Taal verandert niet de werkelijkheid, maar verandert wel de *beleving* van de werkelijkheid. *Shakespeare* laat Juliet zeggen: 'What's in a name? A rose by any other name would smell just as sweet.' *Marcus Aurelius* zei echter: 'Laat het oordeel 'ik ben beledigd' vallen en de belediging is verdwenen.' *Karel de Grote* (Charlemagne) zou gezegd hebben: 'Een tweede taal spreken is als een tweede ziel hebben.' Mensen die verschillende talen spreken zullen hun aandacht op verschillende dingen richten, zullen zich dingen anders herinneren en zullen er anders over denken.¹⁴³ Men kan iets als een mislukking of als een verrassing benoemen. Homofilie kan gezien worden als een biologische variatie, een afwijking, een ziekte, een misdrijf of een moreel probleem. Wij leven niet met de feitelijke realiteit, wij bewerken de feiten altijd tot een voorstelling, een verhaal. *Wayne Dyer* zei: 'Als we anders naar de dingen kijken, veranderen de dingen waar we naar kijken.' Een militaire retoriek en metaforen als 'vechten' en 'bestrijden' leiden tot andere emoties dan termen als 'ijveren voor' of 'zich inzetten voor'. Iets een wonde of een kwetsuur noemen die geneeld moet worden en littekens kan nalaten, creëert een andere beleving dan het een bijzondere herinnering noemen. Een gedrag een verslaving noemen creëert een andere verwachting dan het een ondoordachte gewoonte noemen. Een slachtoffer is iets anders dan een betrokkene, een getroffene, een benadeelde of een gedupeerde. Iets dat instort heeft een andere affectieve waarde dan iets dat in waarde vermindert. Een verleden 'zwaar' noemen klinkt anders dan het een rijke leerschool noemen. Iets 'moeilijk' noemen heeft een ander effect dan het interessant of bijzonder te noemen. De bekende relatietherapeute *Esther Perel* schrijft dat overspel vaak niet het gevolg is van het uitgekeken zijn op de partner maar van het uitgekeken zijn op zichzelf. Men zoekt niet zozeer een andere partner, men zoekt een ander zelf. Men wil met iemand anders zijn om

zelf iemand anders te zijn, om een ander verhaal van zichzelf te ontdekken.¹⁴⁴

Woorden, verhalen en metaforen richten onze blik. Zij creëren een mindset. Zodra iets op een bepaalde manier wordt benoemd, begint het op die manier te bestaan. Woorden sturen het denken in positieve of negatieve zin, waardoor een positieve of negatieve beleving wordt gewekt, die op haar beurt de lichamelijke beleving bepaalt. Dichters gebruiken metaforen om hun esthetische waarde, maar de meeste gebruikers van metaforen willen helemaal geen mooie beelden maken. Zij lezen de wereld op een bepaalde manier en proberen bewust of onbewust ook de lezing (de perceptie) van anderen te richten en op een welbepaalde manier te beïnvloeden. Dat gebeurt zowel in individuele gesprekken als in het maatschappelijke leven.

De mens is dan ook een wezen van verhalen, van narratieven. Mensen maken een verhaal, een mentale ordening waarmee ze kunnen leven. Onze zogenaamde beschrijving van de wereld, van de gebeurtenissen, van de samenleving en van onszelf, is een verhaal, een mentale constructie. De mens heeft een vrijwel onbeperkt vermogen om dergelijke verhalen te verzinnen. Het mentale gereedschap waarmee de feiten meestal onbewust en onnadenkend bewerkt en geordend worden tot een verhaal, wordt met de opvoeding meegegeven. In sommige families tellen mensen bijvoorbeeld voortdurend hun zegeningen, in andere heersen argwaan en pessimisme en dringen goede ervaringen nauwelijks tot het bewustzijn door.

Wij zien niet de gesprekspartner, wij zien ons verhaal over de gesprekspartner. Wat wij van een gesprekspartner horen is wat overblijft nadat de communicatie doorheen onze filter van interpretaties en verhalen is gegaan. Een reëel probleem bij conflicten is

dat de communicatie van de ander vaak als een belediging, een bedreiging of een aanval wordt gezien. Het oude brein is immers steeds gericht op overleving en is evolutionair *gebiased* en *geprimed* om onmiddellijk te reageren op situaties die als ongewenst, bedreigend of gevaarlijk worden gezien, terwijl gunstige situaties als minder belangrijk en vanzelfsprekend worden gezien. De boeddhistisch geïnspireerde psycholoog *Rick Hanson* zegt dat het brein als velcro (klitteband) is voor negatieve informatie en als teflon (antikleeflaag) voor positieve informatie.¹⁴⁵

Het volgende verhaal illustreert dit:

Een reiziger liep van een dorp in de bergen naar een dorp in de vallei. Onderweg zag hij een boer die het land aan het bewerken was.

‘Mag ik u een vraag stellen?’ vroeg de reiziger.

‘Jazeker,’ zei de landbouwer.

‘Ik reis van het dorp in de bergen naar het dorp in de vallei en ik vraag me af of u mij zou kunnen zeggen hoe de mensen daar beneden zijn?’

De boer dacht even na en zei: ‘Zegt u mij eens, hoe vond u de mensen daarboven?’

‘Vreselijk’, zei de reiziger, ‘ik ben blij dat ik kon vertrekken. De mensen waren helemaal niet gastvrij. Toen ik aankwam werd ik koud begroet. Ik kreeg nooit het gevoel dat ik bij het dorp hoorde, hoe hard ik ook mijn best deed. De dorpelingen bleven afstandelijk en onder elkaar, zij zijn niet vriendelijk voor vreemdelingen. Zeg mij, wat kan ik in het dorp in de vallei verwachten?’

‘Ik ben bang dat ik u moet zeggen dat uw ervaring daar beneden toch ongeveer dezelfde zal zijn,’ zei de boer.

De reiziger dankte de boer, zuchtte en vervolgde zijn weg.

Enkele maanden later kwam een andere reiziger langs de weg van hetzelfde dorp in de bergen naar het dorp in de vallei. Hij stopte ook bij de boer.

‘Mag ik u een vraag stellen?’ vroeg de reiziger.

‘Jazeker,’ zei de landbouwer.

‘Ik reis van het dorp in de bergen naar het dorp in de vallei en ik vraag me af of u mij zou kunnen zeggen hoe de mensen daar beneden zijn?’

‘Zegt u mij eens,’ zei de boer, ‘hoe waren de mensen daarboven?’

‘Geweldig’, zie de reiziger, ‘ik zou er langer gebleven zijn als ik kon, maar ik moest verder reizen. De mensen waren zo gastvrij. Toen ik aankwam werd ik vriendelijk onthaald. Ik voelde mij een lid van de familie in het dorp. De dorpingen waren vriendelijk en genereus en de kinderen speelden met mij. Het is jammer dat ik moest vertrekken maar ik zal er altijd met plezier aan terug denken. Maar zeg mij, wat kan ik in het dorp in de vallei verwachten?’

‘Ik denk dat u zult zien dat de mensen daar even vriendelijk zijn,’ zei de boer.

De reiziger dankte de boer, glimlachte en vervolgde zijn weg.

(Boeddhistisch verhaal)

Behoeften en waarden

De basis van geweldloze communicatie is de keuze om wat de ander zegt of doet niet als een aanval op het persoonlijke welzijn op te vatten maar ervan uit te gaan dat de ander iets meedeelt over zijn *verlangens* en *behoefte*n. Dat is een uitgangspunt, géén empirisch feit. Alleen wie zelf emotioneel in vrede is, en zich dus niet ‘persoonlijk aangevallen’ voelt, kan voldoende aandacht opbrengen voor de ander en zijn behoeften. Zelfs als de ander wél de bedoeling had om te beledigen of pijn te doen, betekent dat toch alleen maar dat hij vanuit een bepaalde behoefte denkt zich op die manier beter te zullen voelen.

Marshall Rosenberg, de geestelijke vader van geweldloze communicatie, zei: ‘Als ik geweldloze communicatie gebruik, hoor ik nooit een mening over mijzelf. De waarheid is dat als iemand u vertelt wat er mis is met u, die persoon in werkelijkheid een onvervulde behoefte

heeft. Luister naar de behoefte, niet naar de mening' Geweldloze communicatie gaat niet over objectief gelijk of ongelijk maar over subjectieve verlangens, behoeften en emoties. Als mensen iets tegen of over u zeggen, zeggen ze dat altijd vanuit een bepaalde behoefte. Luister naar de behoefte. Alles is ofwel een uiting van liefde, ofwel een roep om liefde. Luister naar de roep om liefde.

Geweldloze communicatie gaat over emoties en behoeften. Zoals hoger gezegd zijn emoties uitingen van verlangens en behoeften. De fundamentele behoefte van elk levend wezen is uiteraard zijn overleving. Dat geldt ook voor de mens. Overleven wil ook zeggen *goed* leven, *gelukkig* leven. *Socrates* zei al dat al wat de mens doet, uiteindelijk terug te brengen is tot het verlangen en de verwachting zich daardoor beter te zullen voelen. Elke behoefte staat ten dienste van een achterliggende, diepere behoefte. Alleen gelukkig zijn is een eindpunt. Er is geen achterliggende behoefte meer. Een gelukkig mens verlangt niets verder. Men wil gelukkig zijn om gelukkig te zijn.

Uit die algemene behoefte volgen onmiddellijk twee andere behoeften: de behoefte om bepaalde dingen uit de buitenwereld naar zich toe te halen (voeding, onderkomen, partners) en de behoefte om andere dingen juist op afstand te houden (vijanden, onheil). Daaruit volgen dan weer andere behoeften, verlangens, wensen, waarden en intenties. *Abraham Maslow* (1908-1970) heeft de menselijke behoeften netjes in de gekende pyramidevormige structuur voorgesteld. Onderaan staan de basisbehoeften, daarop volgen de sociale behoeften en uiteindelijk komt de behoefte aan zelfrealisatie. Een kind heeft behoefte aan voedsel, warmte en affectie. Een volwassene heeft meer behoefte aan wijsheid, vrijheid, zingeving, waardigheid, sereniteit en de mogelijkheid tot zelfontplooiing.

Het algemene idee is dat als aan een behoefte niet voldaan is, een onaangename (negatieve) gewaarwording of emotie ontstaat, als een honger. Honger is een krachtige stimulans om te handelen en het nodige te doen om de onaangename gewaarwording te doen verdwijnen. Wat voor voedsel geldt, geldt ook voor de andere behoeften. Zo kan er een affectieve honger zijn, een honger naar genegenheid, naar aanvaarding of naar erkenning. Zodra aan een behoefte is voldaan, komen de volgende behoeften in beeld. Een mens die honger heeft, denkt maar aan één ding, maar zodra hij gegeten heeft, ontstaat het verlangen naar veiligheid, sociaal contact, erkenning en aanvaarding.

Zelfverwerkelijking wordt als het hoogste verlangen gezien en wordt vaak in verband gebracht met doelstellingen en waarden. *Doelstellingen* zijn concrete, te verwirkelijken projecten. Een bepaalde omzet halen, een huis bouwen of een wereldreis maken, zijn doelstellingen. Het zijn dromen met een deadline. Het probleem is dat eens een doelstelling verwezenlijkt is, men geen droom meer heeft. *Waarden* daarentegen zijn abstracte concepten die richtingen in het leven aangeven zonder einddoel. Waarden kan men nastreven zonder ze ooit te kunnen bereiken. Zij zijn als een kompas. Een kind handelt op grond van impulsen en emoties. Een volwassene handelt op grond van waarden. Voorbeelden zijn rechtvaardigheid of mededogen. In elke levensomstandigheid kan men zich afvragen welke keuze men kan maken om in de richting van rechtvaardigheid of mededogen te gaan, maar men kan nooit zeggen dat men rechtvaardigheid of mededogen definitief bereikt zou hebben.

Emoties

Mensen hebben emoties omdat zij behoeften en verlangens hebben. Emoties zijn niet irrationeel maar verwijzen naar behoeften

en verlangens. De mens ervaart honger omdat hij behoefte heeft aan voedsel. Hij ervaart eenzaamheid omdat hij verlangt naar sociaal contact. Emoties zetten ons in *motie* om te handelen. Zij zijn onze motor. Intuïtief lijken emoties ons informatie over de buitenwereld te verschaffen, maar in werkelijkheid wijzen ze altijd naar onszelf en naar onze behoeften. Zoals hoger gezegd, worden de meeste emoties niet uitgelokt door de externe context, maar door de interne context, dat wil zeggen door de cognities, de verhalen en de narratieven die in ons verteld worden of die we onszelf vertellen. De meeste emoties zijn dan ook zogenaamde cognitieve emoties en zijn een ik-verhaal. Voelen en denken worden vaak verward. Mensen zeggen bijvoorbeeld: 'Ik voel mij minderwaardig.' Dat is echter een cognitieve emotie als reactie op de gedachte: 'Ik denk dat ik minderwaardig ben.' Mensen noemen dat 'voelen' omdat deze gedachte gepaard gaat met een vervelend gevoel. Dat geldt ook voor gedachten als: 'Ik voel mij machteloos, schuldig, teleurgesteld, gekwetst, beschaamd, verontwaardigd, woedend, jaloers, miskend of afgewezen.' In al deze gevallen gaat het om cognitieve gevoelens, dat wil zeggen reacties op gedachten. *Spinoza* zegt: 'Emoties zijn valse oordelen.'

Een man is 's avonds met de wagen onderweg en krijgt plots een lekke band. Als hij zijn reservewiel uit het koffer haalt, stelt hij vast dat hij geen krik heeft. Hij staat op een afgelegen weg en is bijna de wanhoop nabij, als hij in de verte een huis ziet waar nog licht uit de ramen schijnt. Hoopvol gaat hij op weg om te vragen of hij een krik kan lenen.

Maar onderweg begint hij te twifelen: 'Stel je voor dat de bewoners hun krik niet aan een vreemde willen meegeven!' Hij voelt de verontwaardiging en de kwaadheid al opkomen. Maar dan bedenkt hij: 'Maar nee, natuurlijk gaan zij hun krik willen uitlenen om iemand in nood te helpen!' En vol goede moed stapt hij weer verder. Even verder wordt hij weer door zwarte gedachten overmand: 'Wat moet

ik doen als zij toch hun krik niet willen uitlenen?’ Weer overvalt hem een gevoel van machteloosheid en van onrechtvaardigheid. ‘Hij heeft toch niets misdaan? Waarom zouden ze hem dan niet helpen? Ach nee, natuurlijk zullen ze hem willen helpen... Maar stel nu ... Maar nee ...’

Uiteindelijk komt hij bij het huis en belt aan. Als de bewoners de deur openmaken, snauwt hij ze toe: ‘Houdt uw krik maar, ik hoef ze niet eens meer!’

Tijdens zijn wandeling heeft deze man een hele reeks emoties ervaren zonder dat er in de buitenwereld ook maar iets is veranderd. Waar komen die emoties dan vandaan? Uiteraard zijn het zijn eigen reacties op zijn eigen voorstellingen en gedachten, zijn eigen narratief over de werkelijkheid. Leren zelf verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen emoties in plaats van anderen of omstandigheden te beschuldigen, leidt tot *emotionele onafhankelijkheid*. Op die manier is men niet langer als een emotionele marionet waar iedereen aan de touwtjes kan trekken, maar wordt men regisseur van de eigen emotionele ruimte in plaats van ze te laten bepalen door omstandigheden of door het gedrag van anderen. Dat is emotionele volwassenheid.

Epictetus (50-138 n.Chr.) zei: ‘Als iemand uw lichaam zonder uw toestemming zou willen gebruiken, zoudt u dat verontwaardigd van de hand wijzen. Maar als u de macht over uw emoties zonder meer aan anderen en aan omstandigheden overlaat, vindt u dat normaal en zelfs een teken van bijzondere gevoeligheid.’ *Aristoteles* (384-322 v.Chr.) zei: ‘Kwaad worden is gemakkelijk. Iedereen kan het. Een kind kan het. Maar weten op wie je moet kwaad zijn, op welke manier en voor hoe lang, dat is niet zo gemakkelijk.’ Dat is emotionele intelligentie avant la lettre.

***Kwaad worden is gemakkelijk. Iedereen kan het.
Maar weten op wie je moet kwaad zijn, op welke manier
en voor hoelang, is veel minder gemakkelijk.***

ARISTOTELES

Vaak wordt gezegd dat men moet ‘luisteren’ naar het lichaam of naar het hart, waarmee doorgaans de emoties bedoeld worden. We moeten inderdaad aandacht hebben voor onze emoties omdat zij wegwijzers zijn naar onze behoeften en verlangens. Maar in plaats van anderen of de omstandigheden daarvoor verantwoordelijk te stellen, moeten wij onze eigen behoeften onderzoeken en onderwerpen. Als wij geen behoeften hadden, zouden wij immers ook geen emoties hebben. Maar bovendien moeten we beseffen dat onze emoties (het ‘lichaam’) ook altijd naar ons luisteren en naar de woorden en verhalen die wij vertellen of die uit gewoonte in ons bewustzijn opduiken. We kunnen leren onze emoties in een meer gewenste richting te sturen door onszelf andere verhalen te vertellen. Zoals hoger uiteengezet, is ook duidelijk dat bewustzijnsinhouden (voorstellingen, verhalen, gedachten, cognities) de krachtigste manieren zijn om de neurofysiologie van de hersenen te beïnvloeden. Dat verklaart het succes van ‘positief denken’ op het geestelijk en lichamelijk welbevinden. Zoals elke steen belangrijk is voor een huis, is elke gedachte belangrijk voor het emotionele en psychische bestaan. Emotionele intelligentie, loslaten of afstand nemen, begint dan ook met nadenken over emoties. Elke vorm van nadenken stimuleert immers de activiteit van het hogere brein, vooral van de prefrontale cortex, en vermindert de activiteit van het emotionele brein. Zo is er de kinderlijk eenvoudige stoplichtmethode, die bestaat uit het zich indenken van een verkeerslicht dat groen, oranje of rood kan zijn (bij rood stop je, bij oranje twijfel je en bij groen

mag je doorgaan) met het voornemen geen belangrijke beslissingen te nemen zolang het licht niet op groen staat.¹⁴⁶

Emoties kunnen ook in een *uitzichtloze spiraal* terechtkomen. Mensen kunnen namelijk ook emoties hebben over hun emoties, zoals ze ook oordelen kunnen hebben over hun oordelen. Zij kunnen zich slecht voelen over hun goed voelen (zelfafwijzing, schuldgevoelens) of zij kunnen zich juist goed voelen over hun slecht voelen (verontwaardiging, slachtofferidentiteit, morele superioriteit). Deze emoties zijn het gevolg van hun oordelen en verhalen over hun emoties die ze als al dan niet gerechtvaardigd en juist kunnen beoordelen. Ze kunnen zich ook voorhouden hoe ze zich hadden moeten voelen. Dergelijke emotionele toestanden kunnen eindeloos doorgaan en worden dan vaak als ‘teveel denken’ bestempeld. In werkelijkheid gaat het niet om teveel denken, maar om niet goed genoeg denken. Emoties zijn gewoon onbetrouwbaar als kompas voor het handelen. Alleen een handelen op basis van waarden, van nadenken over wat goed en juist is, kan tot een leven van tevredenheid en geluk op langere termijn leiden.

STRATEGIE

Weten *wat* te doen is uiteraard belangrijk, maar weten *wanneer* het te doen, in welke omstandigheden is al even belangrijk. Dat kan men strategie noemen: het afwegen en beoordelen wat het juiste moment is om de automatische piloot uit te schakelen en de juiste *know how* in te zetten. Het brein kan enigszins vergeleken worden met een bos en gewoonten zijn als vertrouwde paden in het bos. Als je op een keer een nieuw pad in het bos ontdekt dat je voortaan wil gaan gebruiken, is het niet nodig en zelfs onmogelijk het oude vertrouwde pad eerst op te ruimen of te elimineren. Een pad dat niet langer gebruikt wordt, zal vanzelf, op organische wijze, zonder

verdere tussenkomst dichtgroeien. Zo is het ook niet mogelijk een gewoonte 'af te leren' of 'te bestrijden'. Men kan alleen besluiten die gewoonte, dat bepaalde pad in het brein niet meer te gaan gebruiken, waarna het vanzelf zal verdwijnen. Wie een nieuwe taal wil leren spreken, moet niet eerst de oude taal 'afleren', 'bestrijden' of 'onderdrukken', maar moet wel de automatisch opkomende woorden van de oude taal negeren (inhiberen) en in de plaats daarvan bewust de woorden van de nieuwe taal leren gebruiken. Het is dus vaak nodig het oude patroon te onderbreken (een zogenaamde *pattern interrupt*) en het nieuwe patroon in te oefenen. Iedereen weet dat het aanleren van een nieuwe vaardigheid (viool spelen, een nieuwe taal, tennissen...) niet mogelijk is zonder regelmatig oefenen en herhalen. Door de herhaling ontstaat geleidelijk een betrouwbaar nieuw patroon. *Socrates* zei: 'Het geheim van verandering is niet het oude te bestrijden maar alle energie te concentreren op het nieuwe.'

Wie bijvoorbeeld wil stoppen met roken heeft daarvoor geen bijzondere kennis of vaardigheden nodig, maar heeft wel een soort strategie nodig, een aanpak om het automatische patroon (hand in de zak, sigaret in de mond, aansteker zoeken, aansteken...) bewust moeilijker te maken en te onderbreken (bv. géén sigaretten in de zak... schrikken!) om wakker te worden en zich het voornemen niet meer te roken weer te herinneren. Vervolgens kan doelbewust een nieuw patroon ingeoeft worden, bijvoorbeeld ontspannen en glimlachen naar het oude brein dat zo zijn best doet om zijn vertrouwde snoepje te krijgen, zich weer herinneren waarom men wou stoppen met roken, zichzelf feliciteren omdat men bij het genomen besluit blijft en zich niet van zijn stuk laat brengen, fier zijn omdat men niet langer dat idiote verslavingsgedrag vertoont, blij zijn met de nieuwe levenskwaliteit en met de verworven volwassenheid, waardigheid en vrijheid...

In het kader van vrede en geweldloze communicatie gaat het om het onderbreken van het automatische patroon van discussiëren, argumenteren, proberen gelijk te halen, opwinden, boos worden... om in de plaats daarvan een patroon van sereniteit op te roepen. Dat betekent dat men tegen anderen en (vooral) tegen zichzelf andere woorden en metaforen gaat gebruiken in de plaats van de versleten sociale clichés en de soms potsierlijke militaire retoriek (vechten, strijden, winnen, verliezen, instorten, zwart gat, wonden, kwetsuren, je 'kwetsbaar opstellen', slachtoffer, slag in het gezicht, dolk in de rug,...). Denk aan de houding van de Boeddha in het hoger gegeven verhaal over de man die hem in het gezicht spuwde: de Boeddha was niet beledigd of gekwetst, maar luisterde. Hij bleef in verbinding en in aandacht voor de emoties en de behoeften van de ander. Wie dat een inspirerend verhaal vindt, kan besluiten het voortaan ook zo te gaan doen. Dat zal in het begin wat onwennig zijn, maar voor elk leerproces geldt: *'You fake it until you make it'*. Wie wil leren tangodansen, zoekt een meester en imiteert, aanvankelijk stuntelig, maar later steeds beter de passen, tot hij geleidelijk beter wordt en uiteindelijk zelf een meester wordt. Deze doen-alsof-benadering werd ook door de Amerikaanse filosoof en psycholoog *William James* (1842-1910) aanbevolen.¹⁴⁷

You fake it until you make it.

Het belang van de woorden die hardop of in gedachten gesproken worden, kan daarbij niet overschat worden omdat die woorden juist *een realiteit creëren*. Dat is de hoger beschreven *performatieve kracht* van woorden. Als men gewoon langzaam en aandachtig, als in een meditatie, de woorden 'Ik ben in vrede' uitspreekt, in plaats van de gewone, automatisch opkomende, tot de draad versleten sociale clichés en militaire retoriek, dan kan men vaststellen dat

vrede gewoon ontstaat en een realiteit wordt. Dat is de *scheppende kracht van woorden*. Mensen begrijpen niet hoe dat mogelijk is, maar zij begrijpen natuurlijk ook niet hoe het mogelijk is dat hun benen de juiste bewegingen maken bij het lopen of hoe hun woorden in de juiste volgorde uit hun mond komen als ze spreken. Het is een eenvoudige maar verrassende en verregaande vaststelling: het lichaam luistert naar onze intenties en voert die gewoon uit. Het volstaat de intentie, de woorden 'Ik ben in vrede' uit te spreken of zelfs te denken, als een feit, en vast te stellen dat 'het lichaam' zich vrijwel onmiddellijk ontspant en tot vrede komt. Het gaat niet om zich overtuigen of om geloven of niet-geloven, het gaat om het *creëren* van een interne realiteit, om een *mentale training*. Wat men zich niet kan voorstellen, kan men ook niet doen. Maar als men zich kan voorstellen dat het mogelijk is, dan kan men het ook gaan doen. Zoals sportbeoefenaars hun lichamelijke prestaties door *visualisaties* mentaal kunnen trainen, kunnen ook andere gedragingen mentaal getraind worden. Men kan zich diverse situaties indenken en zich voorstellen dat men in al die situaties in vrede blijft. Ook meditatie en hypnose berusten op dit principe. Telkens dit patroon wordt herhaald, vormt zich een steviger netwerk in het brein. Niet alleen spieren worden sterker door ze te gebruiken, ook neuronale netwerken worden steviger door het gebruik. Uiteindelijk zal het nieuwe patroon even automatisch worden als het oude.

Het idee van 'proberen' is hierbij een bijzondere valkuil. 'Proberen' is namelijk niet 'doen'. Als u uzelf de opdracht geeft om te 'proberen', dan geeft u uzelf in feite de opdracht om vooral 'niet te doen'. 'Probeer' u maar eens een trap op te lopen! Wie iets wil doen, gaat niet 'proberen' maar gaat aan de slag. Mensen gaan niet 'proberen' om op vakantie te gaan, ze doen het gewoon. Wie piano wil leren spelen gaat niet na enkele pogingen zeggen dat 'het niet werkt.' Het gaat om een leerproces en men neemt daarvoor de tijd die men nodig heeft. Wie gemotiveerd is, vindt altijd een manier en

vindt plezier in het leren en in de gemaakte vooruitgang. Wie niet gemotiveerd is, vindt altijd een excuus.

MOTIVATIE: WILLEN WAT MEN WIL

Veruit het belangrijkste is echter de factor *motivatie*. Motivatie is de drijfveer, de emotionele motor van elk verlangen en van elk handelen. *Bertrand Russell* (1872-1970) schreef: 'Elke menselijke activiteit wordt gedreven door een verlangen. Sommige ernstige moralisten stellen de volstrekt verkeerde theorie voor dat het mogelijk zou zijn verlangens te weerstaan ten gunste van plicht en morele principes. Ik zeg dat dit verkeerd is, niet omdat niemand ooit vanuit een zin voor plicht zou handelen, maar omdat plicht machteloos is tenzij de betrokken persoon verlangt plichtsgetrouw te zijn. Als u wil weten wat mensen zullen doen, moet u niet alleen of niet voornamelijk hun materiële omstandigheden kennen, maar hun hele systeem van verlangens en hun relatieve belang.'¹⁴⁸

Menselijk gedrag kan niet begrepen worden uit oorzaken of factoren uit het verleden, maar uit redenen, bedoelingen, intenties, verlangens, met andere woorden uit projecties in de toekomst, uit motivatie. Gedrag ontstaat altijd uit een motivatie. Men doet dus altijd wat men wil, ook als men beweert dat men iets deed dat men niet wilde. Die laatste bewering creëert bovendien een onaangename cognitieve dissonantie, die op zich weer aanleiding kan zijn tot nog meer ongewenst gedrag. Het probleem situeert zich dan ook niet op het niveau van de wil, maar op dat van de motivatie. *Wilskracht* is alleen maar de kracht van de motivatie zoals in het bovenstaande voorbeeld van mensen die op vakantie vertrekken. Wat men doet, is altijd het gevolg van een motivatie. Het probleem is dat men wel vrij is om te doen wat men wil, maar niet om zonder meer te willen wat men wil. Men kan motivatie niet zomaar even kiezen of

tevoorschijn toveren, men moet ze creëren, tot stand brengen. Dat vergt bewustzijn en redelijkheid.

***Men kan doen wat men wil
maar men kan niet willen wat men wil.***

Wie een gedrag wil veranderen, moet dus op de eerste plaats zijn motivatie onderzoeken. Dat betekent ook *verantwoordelijkheid* nemen voor het bestaande gedrag, in plaats van het toe te schrijven aan vage factoren als ‘mijn verslaving’, ‘mijn depressie’, ‘mijn gebrek aan zelfvertrouwen’ of iets dergelijks. De mens is geen marionet en zijn gedrag wordt niet van op afstand gestuurd. De mens is altijd zelf verantwoordelijk voor zijn gedrag, zelfs al gebeurde het zonder nadenken en is er geen sprake van schuld. Wie een verkeersongeval veroorzaakt, is altijd aansprakelijk, zelfs als er geen sprake is van echte schuld omdat het bijvoorbeeld om een technisch probleem ging.

Er zijn *twee vormen van motivatie*: de motivatie om iets niet te doen of om van iets weg te lopen, en de motivatie om iets juist wél te doen of om naar iets toe te gaan. De eerste vorm wordt *negatieve motivatie* genoemd, de tweede *positieve motivatie*. Beide kunnen tot verandering leiden. Verandering kan ontstaan als het ongemak van verder doen wat men altijd gedaan heeft of blijven waar men is, groter wordt dan de angst om te veranderen. *Anaïs Nin* (1903-1977) zei: ‘Er kwam een ogenblik in het leven dat de pijn van opgesloten te zijn in een knop groter was dan de angst om een bloem te worden.’ Dat is negatieve motivatie, de motivatie van mensen die stoppen met roken na een hartinfarct. Verandering ontstaat ook als het verwachte genot van iets anders te doen of elders naartoe te gaan, groter is dan het genot van te blijven waar men is of te doen wat

men altijd gedaan heeft. Dat is de positieve motivatie van vrouwen die stoppen met roken als ze zwanger worden, van mensen die op vakantie vertrekken of van mensen die viool gaan leren spelen.

Denken we weer aan voorbeelden uit het dagelijkse leven. Kent u mensen die met de auto op vakantie naar Zuid-Frankrijk zijn vertrokken, maar die onderweg ontmoedigd rechtsomkeer maakten en terugkeerden met als uitleg: 'Het lukte me niet. Ik heb geprobeerd maar het was te moeilijk. Ik heb opgegeven want er waren te veel verkeersopstoppingen en omleidingen en ik miste discipline en zelfvertrouwen. Ik heb een te negatief zelfbeeld.' Natuurlijk niet! Mensen zeggen wel: 'Het was knap lastig, maar we wilden tot elke prijs onze bestemming bereiken!' Het is gewoonweg onmogelijk ze tegen te houden! Mensen die gemotiveerd zijn, hebben nooit een tekort aan wilskracht, discipline, zelfvertrouwen of andere moderne concepten en excuses uit het populaire psychologische jargon.

Motivatie wordt bepaald door *voorstellingen* of *verhalen*. Feiten, logica of cijfers zijn saai en vrijwel krachteloos in vergelijking met een opwindend en sexy verhaal. Als de voorgenomen verandering gezien wordt als een plezier of als een meerwaarde, zal de motivatie volgen. Maar als de verandering gezien wordt als een verlies of als een verplichting die als moeilijk en lastig wordt voorgesteld, als elke dag als een 'strijd' wordt gezien, is het niet eens de moeite eraan te beginnen want die 'strijd' zal men verliezen. En zelfs als men hem niet zou verliezen, is dat toch geen leven van kwaliteit. Dat is geen motivatie, dat is *moetivatie* of moetofilie. Motivatie gaat over plezier, moetivatie gaat over verplichting en leidt tot vermoeidheid en uiteindelijk tot burn-out. Niemand is bereid een plezier op te geven in ruil voor een moeilijk en saai leven van verboden, strijd en ontbering. Niemand wil verplicht worden. Moeten motiveert niet. Het kind in ons probeert er onderuit te komen en slaagt daar meestal ook in. Daarentegen is het gemakkelijk een plezier op te

geven als men het vooruitzicht heeft van een meerwaarde, een groter plezier, een plezier van een hogere orde. De meerwaarde, de *existentiële winst*, kan van materiële, affectieve, intellectuele, morele of spirituele aard zijn. Voor een volwassene gaat het bijvoorbeeld om het plezier een waardig, elegant en vrij mens te zijn, het goede te doen en het eigen leven in de hand te hebben.¹⁴⁹

De motivatie om iets te doen is *evenredig* met het vertrouwen in de uitvoerbaarheid en met de verwachte subjectieve meerwaarde. Dat betekent dat de motivatie (de 'wil') groter wordt naarmate deze factoren meer gewicht in de schaal leggen. Zowel het vertrouwen in de uitvoerbaarheid als de verwachte subjectieve meerwaarde van een bepaald gedrag worden méér bepaald door de verhalen in de samenleving, in de media en op websites, dan door objectieve gegevens. U kunt voor uzelf nagaan dat beide factoren doorgaans groter zijn voor het gedrag 'op vakantie gaan' dan voor bijvoorbeeld het gedrag 'stoppen met roken' of 'het verbeteren van mensonwaardige levensomstandigheden elders in de wereld'.

De motivatie is daarentegen *omgekeerd evenredig* met de neiging tot het zoeken en vinden van afleidingen en excuses en met de benodigde tijd om het doel of de beloning te bereiken. Dat wil zeggen dat de motivatie toeneemt naarmate deze factoren minder gewicht in de schaal leggen. Beide factoren zijn doorgaans laag voor het gedrag 'op vakantie gaan' maar kunnen eventueel hoog zijn voor het gedrag 'stoppen met roken'. Het belang van de factor tijd is duidelijk: als een mammoet op ons afstormt, zijn we onmiddellijk gemotiveerd om te reageren, maar het idee van een mammoet die misschien binnen 20 jaar op ons af zal stormen, motiveert veel minder. Dat geldt bijvoorbeeld voor het idee van kanker bij roken, hoewel iedereen weet dat roken voorspellend is voor kanker.

Motivatie bepaalt ook de beschikbare energie, volgens de bekende formule:

$$E = m c^2$$

Waarin E staat voor energie, emotie of elan, m staat voor motivatie en c^2 staat voor het product van competentie en complimenten. De beschikbare energie is recht evenredig met de motivatie, de competentie (iets doen wat men goed kan is plezierig) en de eraan gekoppelde complimenten (beloning, plezier, erkenning, waardering...) die men krijgt of die men zichzelf geeft. Maar als ook maar één van die factoren nul is, zal ook de beschikbare energie weer nul zijn!

Een motivatie is een *vurig verlangen*. Motivatie is een droom die de wil doet ontstaan. Het is méér dan een loutere wens, die een spelen met een gedachte is. Op een willekeurig moment kunnen er verschillende wensen aanwezig zijn. Men kan wensen te roken en tegelijk wensen gezond te zijn en lang te leven. Men kan wensen ingenieur te worden en tegelijk wensen musicus te worden. Men kan wensen kinderen te hebben en tegelijk wensen een onafhankelijk en avontuurlijk leven te leiden. Men zal die dus wensen moeten onderzoeken en één wens laten voorgaan door er zich mee te identificeren en te bedenken hoe men hem gaat realiseren. Op die manier wordt de wens een wil, een motivatie. Mensen die gemotiveerd zijn, hebben een enorme 'wilskracht' en kunnen indrukwekkende inspanningen leveren. Balletdanseressen leveren enorme inspanningen en doorstaan aanzienlijke pijnen om hun droom waar te maken. Mensen die passioneel met bepaalde wetenschappelijke, artistieke of sportieve activiteiten bezig zijn, aanvaarden zonder klagen ongelooflijke moeilijkheden. Zij vinden er zelfs plezier in.

***Wanneer je bezield wordt door een grootse zaak,
een buitengewoon project,
zullen je gedachten alle banden doorbreken,
je geest zal alle grenzen overschrijden,
je bewustzijn zal zich in alle richtingen verspreiden.***

PATANJALI (1-3e eeuw v. Chr.)

Hoe motiveren mensen zichzelf? Niet door zich te verplichten, maar door zich concrete voorstellingen te maken van het plezier dat kan worden verwacht. Het plezier heeft altijd iets te maken met een aangename afwisseling tussen vertrouwdheid en nieuwsgierigheid, tussen herkenning en verrassing, tussen saaiheid en opwindend en tussen veiligheid en risico. Wat té bekend en vertrouwd is, leidt al snel tot verveling en sleur. Wat té onbekend en nieuw is, leidt tot onrust en zelfs angst. Dat verklaart het plezier van toeristische, culinaire of artistieke ervaringen. Een té eenvoudige reis, maaltijd of muziek gaat vervelen. Er moet voldoende nieuwigheid en complexiteit zijn om ontdekking en opwindend mogelijk te maken, maar niet zoveel dat men het gebeuren als chaotisch ervaart en er door overspoeld wordt. Dat is wat men zoekt in een vakantie, een concert, een film of een roman. Het verklaart ook de verslavende werking van bv. competities, kansspelen en gaming.¹⁵⁰

***Als je een schip wil gaan bouwen,
zoek dan geen mensen om timmerhout te sjouwen of plannen te tekenen.***

***Geef ze geen taken en opdrachten.
Maar leer ze verlangen naar de eindeloze zee.
Dan bouwen ze het schip vanzelf.***

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900-1944)

Iedereen kent natuurlijk ook mensen die zeggen: 'Ik zou wel willen stoppen met roken, maar het lukt mij niet.' De uitdrukking: 'Ik zou wel willen...' duidt op een wens, maar is nog geen wil. Het is spelen met de gedachte. De overgrote meerderheid van de vrouwen die zwanger worden, blijkt vrijwel zonder probleem plots te kunnen stoppen met roken of drinken, ook al hadden ze daarvoor al jaren vruchteloos 'geprobeerd'. Wil dat zeggen dat stoppen moeilijk was, maar nu plots gemakkelijk is geworden? Natuurlijk niet! Het was altijd al gemakkelijk. Het enige dat nodig was, was een goede reden, een motivatie. Dat is niet: 'Ik zou wel willen...' maar: 'Ik wil en ik doe het nu meteen!' Voor vrouwen die zwanger worden, is er plots een nieuwe waarde in hun leven waardoor stoppen niet 'moeilijk' meer is. 'Ik wil!' is als een magische kracht.

'Moeilijk' of 'makkelijk' zijn overigens zeer relatieve begrippen. Niets is op zich moeilijk of makkelijk. Het denken of uitspreken van deze woorden doet echter onvermijdelijk de overeenkomstige ervaring ontstaan. Het volstaat het woord 'moeilijk' te denken of te zeggen, om de 'ervaring' van zwaarte en moeite op te roepen. Alleen wat men (nog) niet kent, lijkt (te) moeilijk. Wat men kent, lijkt altijd makkelijk. Voor wie piano kan spelen, is piano spelen makkelijk. Voor wie het niet kan, lijkt het moeilijk. In de hoger reeds genoemde marshmallow-test (zie p. xx) blijken bepaalde kinderen vanaf de leeftijd van 4 jaar in staat te zijn het onmiddellijke plezier op te geven voor een groter plezier op langere termijn. Voor anderen is het dan kennelijk toch nog 'te moeilijk'.

Het genot, de existentiële winst kan inderdaad *onmiddellijk* zijn, of *op langere termijn*. Een emotiegestuurd leven, doen wat goed, leuk en lekker voelt (eten, drinken, roken, tv-kijken, consumeren, luieren, seks met die leuke collega ...) geeft een onmiddellijke bevrediging, maar het effect is doorgaans niet van lange duur. Het goede is vaak immers niet wat onmiddellijk goed voelt. Een waardegestuurd le-

ven, doen wat waardevol, goed en juist is (studeren, verantwoord en gezond leven ...) geeft vaak minder onmiddellijk plezier, maar leidt op langere termijn tot een meer duurzaam geluk. Kinderen opvoeden is niet altijd een plezier, maar geeft mensen op lange termijn een diepe bevrediging. Het is een geluk, een moreel plezier. Mensen zijn vaak jaren later nog tevreden en trots op de goede beslissingen die ze namen. Doen wat waardevol, juist en goed is, vergroot het zelfvertrouwen en geeft betekenis aan het leven.

Waarden zijn als het DNA van een volwassen leven. Maar leven volgens een *waardengestuurd kompas* is vaak onduidelijk. Het vergt nadenken en leidt niet zelden tot emotionele verwarring en cognitieve dissonantie tussen wat we 'weten' dat goed zou zijn en iets anders dat kennelijk toch in ons gewild wordt. Je weet wel dat je niet zou moeten roken of drinken, maar er is de zin om het toch te doen. Het brein houdt namelijk niet van cognitieve dissonantie en probeert ons ervan te overtuigen dat wat goed *voelt*, ook goed *is*. En vaak wordt die suggestie maar al te graag aangenomen. We gaan geloven dat wat goed voelt, ook goed is. En vaak stellen we pas veel later vast dat we daardoor in de problemen zijn geraakt (obesitas, diabetes, hartinfarct, een longtumor, een afgelopen huwelijk...). Gevoelens zeggen immers *alleen iets over onszelf*. Zij zeggen wat 'goed' is voor onszelf maar niet wat goed is voor anderen, voor de samenleving of voor de planeet.¹⁵¹ Zij zeggen ook alleen wat goed is nu, niet volgende week of over tien of twintig jaar.

Het uitgangspunt is het bewustzijn een *volwassen* en *vrij* mens te zijn. Men is vrij om te doen wat men wil, maar men is niet vrij van de gevolgen van wat men doet. Het gaat niet om strijden of vechten, maar om de keuze tussen twee vormen van plezier: het plezier van het kind in ons (het oude brein, 'het lichaam') dat zijn zin wil krijgen, of het plezier van de geest, het morele plezier zich als een waardig en volwassen mens te gedragen en het goede te doen. Een

kind wordt gemotiveerd door lichamelijke neigingen en verlangens, een volwassene wordt gemotiveerd door waarden en intenties. Een kind vindt zijn plezier in het krijgen, een volwassene vindt zijn plezier in het geven.

7. Geluk, utopieën en geluksmachines

In dit hoofdstuk worden enkele opmerkelijke en inspirerende filosofische modellen van levenskunst besproken. De keuze is uiteraard arbitrair en sterk gekleurd door persoonlijke smaak en voorkeur. Ook de bespreking is zeer persoonlijk en allesbehalve volledig. Het doel is ook helemaal niet om een academische uiteenzetting te geven, maar wel om concrete inspiratie te bieden.

***We can complain because roses have thorns,
or rejoice because thorns have roses.***

ABRAHAM LINCOLN (1809-1865)

DE UTOPIE VAN SOCRATES

In *De Staat* van Plato (427-347 v.C.) beschrijft *Socrates* (469-399 v.C.) een samenleving waarin mensen genoeg nemen met de bevrediging van hun elementaire behoeften. Ze kennen geen schaarste maar ook geen luxe en hebben dan ook geen reden om meer te produceren dan nodig is. Ze zijn tevreden met eenvoudige zaken. In een dergelijke (utopische) samenleving zijn er ook geen oorlogen en geen onrechtvaardigheid. Zodra echter luxegoederen beschikbaar worden, ontstaan andere behoeften en moet de samenleving heel anders georganiseerd worden om aan de behoeften aan

dergelijke goederen te kunnen voldoen. Om tegemoet te komen aan de toenemende consumptiedrift is er nood aan goed opgeleide vaklui en ambachtslieden, er is behoefte aan meer en beter voedsel en er is een politiemacht nodig om de orde te handhaven en om de bezittingen en eigendommen te beschermen en te verdedigen tegen de hebzucht van anderen. In de ogen van Socrates is een dergelijke consumptiemaatschappij geen gezonde samenleving maar een zieke maatschappij. Als mensen niet langer tevreden zijn met de bevrediging van de eerste levensbehoeften, ontstaan problemen, schaarste en oorlog en valt de samenleving uiteindelijk ten prooi aan ongebreidelde begeerten en hebzucht. De problemen van de excessieve hebzucht zijn het gevolg van het grenzeloze verlangen naar onnodige luxe. Dat verlangen ontwricht een gezonde samenleving waarin mensen tevreden zijn met eenvoudige zaken.

Socrates stelt voor die problemen een oplossing voor: mensen moeten opnieuw leren onderscheid te maken tussen natuurlijke en onnatuurlijke begeerten. De mensen die het best in staat zijn om dit onderscheid te kunnen maken, zijn in de ogen van Socrates de filosofen die immers de universele ideeën van het goede, het ware en het schone kunnen zien. Daardoor kunnen zij ook verheven menselijke geluk onderscheiden van het geluk van ontevreden mensen die hun begeerten niet kunnen beperken.

In de Socratische utopie worden de ongebreidelde driften van het 'democratische beest'¹⁵² beteugeld door filosofen die de wijsheid bezitten om te weten wat goed is voor mensen, zoals ouders weten wat goed is voor hun kinderen. Filosofische wijsheid kan alleen bereikt worden door een langdurige opleiding die tot het juiste inzicht leidt. Slechts een kleine elite beschikt over de intellectuele capaciteiten en de nodige motivatie om een dergelijke opleiding te volgen en te ontdekken wat het ware geluk is. De anderen zullen de filosofen moeten volgen, die de samenleving moeten behoe-

den tegen uitbuiting door een dictator en tegen de eigen ongeremde driften die in een democratie vrij spel zouden hebben. In een democratie waar iedereen stemgerechtigd is, weegt het lagere geluk immers even zwaar als het hogere geluk van een filosoof. In een democratie heeft onwetendheid even veel beslissingsmacht als wijsheid. *Churchill* noemde de democratie dan ook ‘de slechtste van alle mogelijke staatsvormen, behalve alle andere.’

In *De Staat* vertelt *Socrates* ook het opmerkelijke verhaal van mensen die hun leven lang in een grot vastgeketend zijn zodat zij alleen de achterwand kunnen zien. Achter hen bevindt zich een brandend vuur. Tussen het vuur en de bewoners van de grot lopen mensen die allerlei voorwerpen met zich meedragen. Op de achterwand van de grot zien de vastgeketende mensen dan ook alleen maar de schaduwen van de mensen en de voorwerpen die vóór het vuur lopen. Deze schaduwen houden zij voor echte mensen, die zij in werkelijkheid echter niet kunnen zien. Stel nu, aldus *Socrates*, dat één van de vastgeketende mensen bevrijd wordt, zodat hij plots het vuur, de mensen en de dingen achter zich kan zien. Deze mens zou aanvankelijk aan een grote verwarring ten prooi vallen. Hij zou niet kunnen geloven dat wat hij ziet echter is dan de schaduwen op de muur die hij zo lang voor de werkelijkheid heeft gehouden. Als deze man uiteindelijk de ware stand van zaken zou begrijpen en terug in de grot zou komen, zou hij niet alleen weer moeten wennen aan de duisternis in de grot, maar zou hij vervolgens ook aan zijn voormalige lotgenoten willen uitleggen dat zij slechts schaduwen van mensen en dingen zien, die niet eens door de echte zon worden beschenen maar door een kunstmatig vuur. De gevangenen in de grot zullen echter denken dat de man compleet krankzinnig is geworden en zullen hem uiteindelijk willen opsluiten en zelfs doden als hij blijft doordrammen over hun vergissing en hun onwetendheid.

Volgens Plato moet een filosoof zich niet laten leiden door de waarneembare werkelijkheid maar zich richten op de echte wereld van de abstracte ideeën. De wisselvallige wereld van de waarneembare dingen is volgens Plato immers slechts een schijnwereld van schaduwen waar de echte filosoof juist aan probeert te ontsnappen. Alleen de wereld van de onveranderlijke ideeën kan echt zijn. Aangezien deze wereld alleen door de rede, dat is door de geest, begrepen kan worden, moet zij zelf ook geestelijk van aard zijn. De mensen in de grot zijn beklagenswaardig om hun onwetendheid over de werkelijke wereld. Misschien denken sommigen dat zij een gelukkig leven leiden, maar de filosoof die van zijn ketenen werd bevrijd, weet beter. De filosoof met het ware inzicht is echter evenmin gelukkig want hij is omringd door mensen die hem niet begrijpen en die hem voor een dwaas houden.

De allegorie van de grot is een verhaal om de superioriteit van de filosofische utopie te illustreren. Het is ook een tragisch verhaal dat gelijkenissen vertoont met het leven en de dood van Socrates zelf. Socrates probeerde mensen ervan te overtuigen dat hun bestaan op verkeerde inzichten was gebaseerd. Dat leidde uiteindelijk tot zijn veroordeling en dood. Socrates wijst de mogelijkheid van een redding van zijn leven door het opgeven van zijn kritische houding resoluut van de hand omdat een leven waarvan de waarde niet kritisch wordt onderzocht, voor hem niet de moeite van het leven waard zou zijn en erger zou zijn dan zelfmoord. Socrates wil met anderen kunnen debatteren om tot inzicht te komen in wat een waardevol leven is. Hij is er echter niet in geslaagd mensen te overtuigen en zijn goede bedoelingen om mensen gelukkiger te maken door ze van hun onwetendheid te verlossen, hebben zich tegen hemzelf gekeerd. Alhoewel hij beweerde niets te weten, werd hij door zijn betweterigheid in feite onverdraaglijk voor zijn medemensen.

Socrates heeft, net als Christus of de Boeddha, zelf geen geschriften nagelaten. Hij komt tot ons in de dialogen van zijn leerling Plato en er zijn vele onbeantwoorde vragen over de historische figuur. Net als Christus is hij op gewelddadige wijze aan zijn einde gekomen: in 399 v.C. werd hij veroordeeld tot het drinken van de gifbeker. Net als Christus weigerde hij te vluchten of zijn ideeën op te geven maar verkoos hij in waardigheid te sterven. Boodschappers met onaangename boodschappen maken zich zelden geliefd. Hun ethische waarden zijn een bedreiging voor het ego van de omstaanders.

De allegorie van de grot blijft een buitengewoon inspirerend verhaal met een zeer concrete bruikbaarheid. Hoger werd al gezegd dat alle lijden een soort bewustzijnsvernauwing is, een tunnelvisie. Mensen met een depressief gedrag, een verslavingsgedrag of suïcidale gedachten, zijn als geobsedeerd door voorstellingen en gedachten die zij voor de werkelijkheid houden. Zij zitten in een soort grot, een bubble, een virtuele realiteit van projecties, verlangens, angsten, (pseudo)wetenschappelijke concepten en sociale clichés. De Boeddha zei dat alle lijden een gevolg is van onwetendheid. Wie hen daarop wijst, wordt vaak niet alleen niet begrepen, maar wordt niet zelden zelfs beschuldigd van onbegrip en gebrek aan inlevingsvermogen en dreigt afgewezen en verbannen te worden, of, zoals Socrates, veroordeeld tot het drinken van de gifbeker.

De mens creëert voortdurend nieuwe bubbles. De hele cultuur is immers een soort grot van Plato waar de mens voortdurend omringd wordt door culturele artefacten. Dat is nog in een stroomversnelling gekomen door de komst van de digitalisering en het internet, waardoor de mens steeds meer omringd wordt door beeldschermen. Door het gebruik van de diensten van digitale platformen als Google, Amazon, Facebook of Apple, worden steeds meer gegevens over onze voorkeuren ingezameld en gebruikt om

via algoritmes en artificiële intelligentie de inhoud te bepalen van wat op onze schermen getoond wordt. De algoritmes kennen u uiteindelijk beter dan u uzelf kent en het is niet ondenkbaar dat men binnen afzienbare tijd elektronische boeken zal kunnen lezen die geproduceerd worden op het moment dat ze gelezen worden in functie van de voorkeuren van de individuele lezer. Daardoor ontstaat een heel nieuwsoortige grot van Plato.

ARISTOTELES EN DE MIDDELMATIGE VOORTREFFELIJKHEID

Aristoteles (384-322 v.C.) geloofde niet in abstracte ideeën die los zouden staan van de waarneembare werkelijkheid. Men kan de werkelijkheid niet doorgronden door zich van die werkelijkheid af te wenden en abstracte ideeën te aanschouwen, zoals Plato meende. Volgens Aristoteles kan men de werkelijkheid alleen maar leren kennen door er goed naar te kijken en te zoeken naar de wezenlijke zaken in de vele verschijningsvormen van de materie.

Zo is de mens het enige wezen dat rechtop loopt. Daardoor is zijn hoofd dicht bij het hoogste deel van het heelal, waar de goden zich bevinden, en heeft hij met zijn redelijkheid deel aan de goddelijke redelijkheid. Het rechtop lopen is dus geen toevallige eigenschap maar de uitdrukking van zijn goddelijke intelligentie. Het is het gevolg van het goddelijke element in de mens, namelijk zijn theoretisch verstand en inzicht.

Aristoteles legt een verband tussen redelijkheid en geluk. In tegenstelling tot vele andere filosofen uit de oudheid die een min of meer negatieve kijk op de mens en op het menselijke bestaan hadden en voor wie het geluk slechts mogelijk is door het beheersen van die negatieve elementen, was Aristoteles een optimist die een filosofie van zelfontplooiing formuleerde: mensen kunnen gelukkig worden

door hun menselijke vermogens, talenten en capaciteiten ten volle te ontplooiën. Dat leidt tot wat Aristoteles *eudaimonia* noemde, het geluk van een ontplooid, bloeiend leven. Geluk is voor Aristoteles het gevolg van een deugdzaam en verstandig leven. Deugd betekent voor Aristoteles iets als voortreffelijkheid of uitstekendheid, in overeenstemming met de inzichten van de rede. Het gaat inderdaad niet om een vorm van ‘spontaan leven’ in overeenstemming met gevoelens en begeerten, maar om redelijk handelen waarbij het verstand de leiding heeft over begeerten en emoties, zonder deze te onderdrukken of uit te bannen. Het gaat veeleer om het ‘midden’ tussen extreme uitingen van emoties of begeerten, een soort ‘voortreffelijke middelmaat’ of ‘middelmattige voortreffelijkheid’, het midden tussen ascese en mateloosheid, tussen ongevoeligheid en overgevoeligheid. Een gelukkig leven is voor Aristoteles een leven waarin de mens zijn vermogens kan verwezenlijken zonder in extremen te vervallen. Ieder leven, als arbeider, filosoof of advocaat, kan een gelukkig leven worden als men zijn vermogens tot ontplooiing weet te brengen.

Uit de gedachtegang van Aristoteles volgt ook dat hoe meer vermogens en talenten een levend wezen heeft, hoe moeilijker het voor dat wezen is om gelukkig te worden en hoe groter de kans op frustraties als dat niet lukt.

***Als iemand de straat veegt om in zijn levensonderhoud te voorzien,
moet hij vegen zoals Michelangelo schilderde,
zoals Beethoven componeerde,
zoals Shakespeare schreef.***

MARTIN LUTHER KING (1929-1968)

DE LEVENSKUNST VAN EPICURUS

Epicurus (341-270 v.C.) is de grondlegger van het epicurisme, de school die naast de Academie van Plato, het Lyceum van Aristoteles en de Stoa, als één van de vier hoofdrichtingen in de filosofie van de late Oudheid wordt beschouwd. Hij stichtte een gemeenschap, de Tuin, waar hij met vrienden en leerlingen een teruggetrokken leven leidde.

Waar het in de filosofie om gaat is het *persoonlijke geluk*, dat volgens Epicurus het hoogste goed in het menselijk leven is. Volgens Epicurus gaat het in het leven om geluk dat bereikt kan worden door zo veel mogelijk angst en pijn te vermijden en genot na te streven. Dat wordt vaak verkeerd begrepen als een platvloers hedonisme, maar genot is voor Epicurus vooral gemoedsrust en onverstoorbaarheid (ataraxia). Essentieel hiervoor is het vermijden van angst, verdriet en pijn. Als de filosofie ons niet van onze angsten zou kunnen bevrijden, met name van onze angst voor de goden en voor de dood, dan zou er geen reden zijn om haar serieus te nemen. Dat betekent, dat de filosofie van Epicurus in dienst staat van deze ethiek. Een logica of politieke filosofie heeft hij niet ontwikkeld.

Lichamelijk genot is nastrevenswaardig, waarbij echter dient te worden opgemerkt dat Epicurus duidelijk de lange termijn op het oog had. Zo is het onverstandig om veel te eten, wat direct genot oplevert, maar oorzaak kan zijn van maagpijn. Genieten dus, maar met mate. Het is bekend dat Epicurus zelf tevreden was met brood en water en een uiterst sober leven leidde. Het is volgens Epicurus een door de natuur gegeven feit, dat zowel dieren als mensen het vermijden van pijn en het verkrijgen van genot nastreven. Hierbij geldt evenwel dat het verkrijgen van genot alleen kan bestaan uit het voldoen aan ‘natuurlijke’ behoeften. Epicurus onderscheidt namelijk drie soorten behoeften: de natuurlijke en noodzakelijke

behoeften (bijvoorbeeld eten, drinken, slapen), de natuurlijke maar niet-noodzakelijke behoeften (bijvoorbeeld seks of lekker eten), en de niet-natuurlijke en niet-noodzakelijke verlangens (bijvoorbeeld streven naar bekendheid, roem of rijkdom). Het 'genot' waar het Epicurus om gaat is een bevrediging van de natuurlijke behoeften. Zijn deze bevredigd, dan is er geen reden verder genot na te streven. Bedoeld is dus zeker niet het kweken van nieuwe verlangens, om die dan vervolgens proberen te vervullen, want dat schept alleen maar geestelijke onrust.

Geestelijke genot (ataraxia of onverstoorbaarheid) wordt als zodanig niet als primair doel gesteld, maar is wel nastrevenswaard. Als er fysieke pijn is, kan die niet ontkend worden, maar we kunnen wel een tegenwicht oproepen door te denken aan aangename dingen die we meegemaakt hebben. Geestelijk plezier dus als tegenhanger voor fysiek ongemak. Ataraxia is een toestand van gemoedsrust, een blijvend gevoel van welbehagen, een geestelijk 'genot'. Maar ataraxia is een resultaat, een toestand, daar waar fysiek genot te maken heeft met behoeftebevrediging.

Een belangrijke bron van onrust is het idee dat de goden ons zullen straffen als we verkeerd leven. Maar volgens Epicurus is die angst ongegrond want de goden leiden een zorgeloos bestaan en zijn volmaakt gelukkig zodat zij geen zin of behoefte hebben om zich met de mensen te bemoeien. Zo is het eveneens onzinnig om de dood te vrezen want: 'zolang wij er zijn, is de dood er niet, en wanneer de dood gekomen is, zijn wij er niet meer'. Afwezigheid van vrees voor de dood of voor de goden, is één van de 'ingrediënten' die bijdraagt aan ataraxia. 'De dood gaat ons niets aan', is een uitspraak van Epicurus om aan te geven dat het leven belangrijker is.

***Wanneer ik dood zal zijn
zullen de bestanddelen waaruit ik ben samengesteld
nog steeds deel uitmaken van het universum
en zij zullen even nuttig zijn in het grote weefsel
als toen zij deel uitmaakten van dit individuele schepsel.***

DAVID HUME (1711-1776)

Het beste leven is volgens Epicurus een teruggetrokken leven te midden van vrienden. Vriendschap speelt een grote rol: elke persoon die zich aansloot bij het epicurisme kon rekenen op de steun en het vertrouwen van de andere epicuristen. Epicurus' motto: 'Leef in het verborgene' duidt erop dat hij afraadt om publieke functies op te nemen of anderszins in de schijnwerpers te treden.

De filosofie van Epicurus is nog steeds waardevol voor onze tijd. Epicurus vroeg zich namelijk af wat ons in de weg staat om een ontspannen leven te leiden. Deze vraag, die hij rond 300 v.Chr. stelde, is bijzonder actueel. Mensen zijn tegenwoordig immers opvallend vaak gestrest of ontevreden over hun leven, zelfs als ze een gezond gezin, een goede baan en een mooi huis hebben. Volgens Epicurus los je dat op door het lijden zo veel mogelijk weg te nemen. Hij ziet onze begeerten als voornaamste veroorzakers van veel leed. Mensen richten zich vaak op zogenaamde lege begeerten zoals dure spullen, luxueus eten en veel seks. Het probleem van deze begeerten is dat we de dingen die we begeren niet echt nodig hebben, maar er toch steeds meer van willen. Zo kweekt men telkens nieuwe verlangens, die men dan weer gaat proberen te vervullen. Het gevolg is geestelijke onrust. 'Rijkdom die geen grenzen kent, is grote armoede' schreef Epicurus. Dat is goed om in het achterhoofd te houden om te vermijden dat men steeds maar korte momenten van genot kent die op de lange termijn niets waard zijn.

In vergelijking met andere eeuwen hebben mensen in onze westerse samenleving veel tijd en geld. Wij bevinden ons daarmee in een luxepositie. Ironisch genoeg beginnen daar ook de problemen. Want wie veel vrije tijd heeft, moet ook iets met die tijd. Maar wat dan? Als je dat niet weet, leidt vrije tijd tot stress en onvrede. Mensen gaan dan op zoek naar een doel in hun leven, iets om hun geld en tijd aan te besteden. Zo is er de obsessie voor extreem gezond voedsel. Het is belangrijk dat mensen goed voor zichzelf zorgen maar dit lijkt wel een nieuwe religie waarin men zich moet hoeden voor 'zondigen'. Dat wordt een probleem als mensen het lichaam als levensdoel stellen en daar continu mee bezig zijn. Dat iemand zichzelf wil optimaliseren, is op zich niet vreemd, maar in plaats van het lichaam zou men er ook kunnen voor kiezen de aandacht op de geest te richten, zoals in de Oudheid zo belangrijk was. Dan komen weer deugden als vriendelijkheid en vrijgevigheid in beeld en gaat de aandacht naar de omgeving en de rol die men daarin speelt. Moreel lijkt dat een stuk gezonder.

STOÏCIJNSE LEVENSKUNST

Zeg tot uzelf bij het aanbreken van de dag: vandaag zal ik allerlei mensen ontmoeten: een bemoeial, een ondankbare, een mateloze, een bedrieger, een afgunstige, een egoïst. Ze werden zo omdat zij goed niet van kwaad kunnen onderscheiden. Maar ik heb de natuur van goed en kwaad doorgond en gezien dat het ene vol schoonheid is en het andere afstotelijk. Ik kan door geen van hen gekwetst worden, want wat lelijk is, bindt mij niet. Ik kan niet boos worden op mijn naaste of hem haten, want wij zijn tot bestaan gekomen om samen te werken, zoals de voeten, de handen, de oogleden en de boven- en ondertanden. Daarom is het in strijd met de Natuur om elkaar tegen te werken, en dat doen wij door ons aan elkaar te ergeren en afkeer van elkaar te hebben.

MARCUS AURELIUS, Overpeinzingen, hfdstk II

De stoïcijnen waren oorspronkelijk filosofen die elkaar ontmoeten in de stoa (zuilengang) in Athene. De stichter, *Zeno*, leefde in de vierde eeuw vóór Christus. *Epictetus* (55-135) en *Marcus Aurelius* (121-180) zijn vertegenwoordigers van het latere Romeinse (neo) stoïcisme waarin - mede onder invloed van het christendom - de natuur of de kosmos drager is van een goddelijke rede of Logos. Wijsheid is volgens de stoïcijnen leven in overeenstemming met de natuur, dit is met de rede. Dat leidt tot geluk of innerlijke rust (apatheia).

De stoïcijnen begrepen dat veel lijden veroorzaakt wordt door de manier waarop de mens de dingen bekijkt en beoordeelt. Door de rede heeft de mens de mogelijkheid dit te onderzoeken. Dood, verbanning, frustratie, ziekte, ouderdom, enz. zijn zaken waarover de mens geen controle heeft maar hij kan wel deugdzaamheid, geluk, gelijkmoedigheid, sereniteit, aanvaarding en wijsheid cultiveren.

Het bovenstaande citaat is een voorbeeld van *praemeditatio malorum*, door sommigen stoïcijnse zwartkijkerij genoemd, die de mens aanspoort zich bewust te zijn van de mogelijke onaangename realiteiten. Dat is geen kinderlijke angst of beklemmende negativiteit, maar volwassen realisme, redelijkheid en voorzichtigheid. Geen angst *voor*, maar nadenken *over* mogelijk onheil. Dat is te vergelijken met het vóórrouwen in het Boeddhisme, het besef van de tijdelijkheid en de vergankelijkheid van de dingen. Het besef dat al wat er is, er ook niet kan zijn en het besef dat niets een recht is en er dus ook geen 'verlies' kan zijn. De mens heeft geen macht over externe gebeurtenissen, maar heeft wel macht over interne toestanden, emoties en kwaliteiten. Het doel van filosofie is het gebruik van de rede bij het omgaan met passies, zorgen, angsten, verlangens en afkeren. Hoe meer de mens dit beoefent, hoe gelukkiger, vrijer en nobeler hij wordt.

In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, gaat het stoïcisme dus niet over het ontkennen of onderdrukken van *emoties*. De stoïcijnen

hadden er juist veel aandacht voor en wilden ze erkennen en onderzoeken om te achterhalen waardoor ze worden veroorzaakt en ze vervolgens bij te sturen in de richting van meer welzijn. Volgens de stoïcijnen zijn emoties oordelen over wat goed of slecht is. Oordelen liggen echter binnen de macht van het menselijke verstand en kunnen dus gecorrigeerd worden. Wie boos of verdrietig is, vergist zich, maar wie zijn vergissing inziet, wordt van zijn woede of verdriet bevrijd en komt tot gemoedsrust. Dat is het kenmerk van een wijs mens. In zijn boek *Woede* schrijft *Seneca* dan ook dat het geen zin heeft boosheid met boosheid te beantwoorden. Wie boos wordt, gedraagt zich als een onwetend mens. Het is zinloos een ezel terug te schoppen of een hond terug te bijten.

Epictetus zei dat we moeten inzien wat wel en niet in onze *macht* ligt, zodat we onze inspanningen kunnen richten op het eerste en geen moeite verspillen aan het tweede. De dingen buiten ons kunnen wij niet veranderen maar wel onze meningen en oordelen over die dingen. Daarin ligt onze vrijheid. Een meester kan slaaf zijn van zijn emoties en een slaaf kan geestelijk onafhankelijk zijn.

***Als het regent? ben ik blij,
want als ik niet blij ben, regent het ook.***

Hoewel het stoïcisme bovenal praktisch van aard is, gaat het over het beoefenen van deugden als moed, matigheid, rechtvaardigheid en wijsheid, en over zichzelf ontplooien. Het gaat over het ten volle benutten van de eigen vermogens en oog hebben voor het morele aspect van ons handelen. Het gaat over mindfulness en geestelijke oefeningen, maar ook over maatschappelijke betrokkenheid en liefde voor de hele mensheid en voor de natuur. Het stoïcisme is dus behoorlijk veeleisend aangezien het stelt dat het

enige waar het voor een goed leven echt op aan komt, het beoefenen van een moreel hoogstaand leven en gemoedsrust is, en dat allerlei genoegdoeningen en materiële welstand te beschouwen zijn als ten hoogste ‘onbetekenende dingen die de voorkeur verdienen.’ Wanneer een mens gemoedsrust heeft, kan hem verder geen onheil overkomen, hoe rampzalig de omstandigheden ook zijn waarin hij zich bevindt. De mens lijdt geen schade zolang hij zijn eigen geest beheerst en zijn gemoedsrust weet te bewaren. Het stoïcisme heeft dan ook raakvlakken met een aantal grote ethische tradities en religies als het boeddhisme, het taoïsme, het jodendom en het christendom.

Het stoïcisme kent een *metafysica* met een spirituele dimensie. Het aanvaardt het beginsel van universele causaliteit dat zegt dat alles een oorzaak heeft en alles in de kosmos verloopt volgens natuurlijke processen. Transcendentie hoort er niet echt bij, hoewel stoïcijnen geloven dat het heelal geordend wordt door wat zij de *logos* noemen. Dat is uiteindelijk het geloof dat de natuur met de rede te begrijpen is, in tegenstelling tot de epicuristen die geloofden in de chaos in de natuur, en in tegenstelling tot de cynici die geloofden dat de mensen niet kunnen ontdekken wat de ware aard van de natuur is.

Het stoïcisme heeft geen fantasieën over onsterfelijkheid maar gaat het feitelijke gegeven van de dood ook niet uit de weg. Ongeacht hoe we ons leven zinvol proberen in te vullen, hebben we de taak onszelf en diegenen van wie we houden, erop voor te bereiden dat ons leven eindig is en dat onze aanwezigheid in de wereld voorgoed zal verdwijnen. We moeten leren op waardige wijze te sterven zodat diegenen die ons overleven erdoor getroost kunnen worden. Socrates was hierbij het grote voorbeeld. ‘Elke dag sterven wij’ schreef *Seneca* in zijn brief aan Gaius Lucilius, ‘Wie niet goed weet te sterven, leeft niet goed.’

Het stoïcisme inspireerde een aantal belangrijke therapeutische benaderingen, waaronder de logotherapie van *Viktor Frankl* (zie verder p. xxx), de cognitieve gedragstherapie van *Aaron Beck* en de Rationeel-Emotieve Therapie (RET) van *Albert Ellis*. Deze laatste had een enorme invloed op de moderne psychotherapie. Zijn benadering bestaat uit het vrolijk onderzoeken en uitdagen van de gedachten die aan de oorsprong liggen van ongewenste emoties. Deze behoren volgens Ellis altijd tot de categorie van de normatieve, dogmatische gedachten, tot ‘de tirannie van het moeten’ die hij de *musturbation* (moetofilie) noemt¹⁵³: ik *moet* goed scoren; de ander *moet* mij eerlijk behandelen; de wereld *moet* mij geven wat ik nodig heb. Als dat niet gebeurt (wat uiteraard vaak het geval zal zijn) ontstaat catastrofaal denken (‘verschrikkelijk’, ‘afschuwelijk’, ‘ondraaglijk’).

Toch is het stoïcisme als dusdanig een *filosofisch* stelsel, dat wil zeggen een algemeen denkkader, een visie op het leven, en geen therapie die bedoeld is als kortdurende interventie voor het oplossen van specifieke problemen van psychologische aard waarmee individuele reizigers op de reis van het leven te maken kunnen krijgen.

De eerste christenen waren nog sterk beïnvloed door de stoïcijnen. In de middeleeuwen overschaduwde de kerk als machtsinstituut in de westerse wereld echter niet alleen het authentieke christelijke denken van het evangelie maar ook de grote klassieke Griekse en Romeinse filosofen. De mens wendde zich via de kerk opnieuw tot een God en de filosofie werd verwezen naar de rol van dienstmaagd van de religie. Pas met de renaissance kwam er opnieuw belangstelling voor het klassieke humanisme met figuren als *Pico de la Mirandola* en *Spinoza* (zie verder).

BOEDDHISTISCHE LEVENSKUNST

***Als iemand een handvol zout strooit in een kop water
wordt het water zo zout dat niemand het nog kan drinken.
Maar als iemand een handvol zout strooit in de zee
heeft dat geen invloed op de smaak van het water.
Zorg dus dat uw gemoed zo groot is als de zee!***

DE BOEDDHA (ca 450 – ca 370 v.C.)

Het boeddhisme is géén religie in de zin van een geloof in een bovennatuurlijke realiteit. De *Boeddha* (450-370 v.C.), dat is ‘de ontwaakte’, was géén god maar een gewone sterveling. Er zijn dan ook géén goden of heiligen om te vereren of te dienen. Er zijn alleen wijzen. Er zijn ook géén dogma’s of geboden, géén heilige schriften, géén rituelen, géén priesters en géén paus. Er zijn géén officiële standpunten en er is géén lidmaatschap. Er moet niet om vergeving, genade of verlossing gebeden of gesmeekt worden en er wordt géén geluk in een hiernamaals in uitzicht gesteld. Het gaat daarentegen om het begrijpen van het lijden en het realiseren van geluk hier en nu. In tegenstelling tot een religie die het heil in een hiernamaals in uitzicht stelt, is het boeddhisme een wijsheid, een levenskunst, een praktische filosofie, een humanisme en zelfs een existentialisme. Directe persoonlijke ervaring en transformatie op basis van bewustzijn (‘wakker worden’) is essentieel.

De *Boeddha* (450-370 v.C.) heeft, net als Socrates of Christus, geen geschriften nagelaten en er zijn vele vragen over de historische realiteit.¹⁵⁴ Hij komt tot ons uit de geschriften van zijn volgelingen. Hij onderrichte hoofdzakelijk aan de hand van concrete parabels en voorbeelden. Hoger werd al het verhaal verteld van de man die in het gelaat van de Boeddha spuwde en hoe de Boeddha daarop

reageerde (zie p. xxx). De Boeddha vertelde ook het verhaal van een man die gewond werd door een giftige pijl. Een arts werd bijgeroepen, maar de man weigerde zich te laten verzorgen zolang hij geen bevredigende antwoorden had gekregen op zijn vragen: 'Wie is de man die mij verwond heeft, waar komt hij vandaan, wat waren zijn beweegredenen, hoe heeft hij de pijl vervaardigd, enz.' Het is duidelijk dat de man al lang overleden zou zijn vooraleer al deze vragen beantwoord waren. Net zo, aldus de Boeddha, mag uw gemoedsrust en uw geestelijk leven niet afhangen van de vragen of het universum eeuwig is of niet en of er een leven na de dood is of niet. Richt u veeleer op het leven.

De benadering van het boeddhisme berust, net als die van het stoïcisme, niet op het streven naar vervulling door wereldse goederen of activiteiten, maar op het opgeven van het streven naar dergelijke vervulling. Het boeddhisme is in wezen een uitermate praktische levensbeschouwing. Socrates zei dat een niet-onderzocht leven, het leven niet waard was. De Boeddha zei iets gelijkaardigs: 'Geloof niet wat ik u zeg, alleen omdat ik het gezegd heb. Onderzoek het voor uzelf. Als u tot de conclusie komt dat iets waardevol is, breng het dan in de praktijk.' De Boeddha wordt vaak 'de grote geneesheer' genoemd. Zijn voornaamste zorg was inderdaad het begrijpen van het lijden. De kern is het inzicht dat lijden en onvrede niet het gevolg zijn van omstandigheden maar voortkomen uit de manier waarop men reageert op die omstandigheden. Het gaat meer bepaald om onze gehechtheden en het verzet tegen verandering. De belangrijkste waarden of deugden in het boeddhisme zijn dan ook aanvaarding, vrede, mededogen en vriendelijkheid.

In de eerste jaren onderwees de Boeddha het geheel van inzichten en met name de bekende vier nobele waarheden over het lijden, de oorsprong van het lijden, het einde van het lijden, en de weg uit het lijden. De belangrijkste les is dat het lijden altijd een gevolg van on-

wetendheid is, dat wil zeggen een gebrek aan klare kijk op de mens en op het leven. Een wijs mens lijdt niet. Eckhart Tolle zegt dan ook: 'Je lijdt tot je begrepen hebt dat lijden niet nodig is.' Dat is de radicale kern van het *hinayana*, het kleine voertuig naar bevrijding. Hierin worden gedachten en emoties onderzocht en hoe daaruit de patronen ontstaan die frustratie en lijden kunnen veroorzaken. De Boeddha spreekt in wezen over wat nu cognitieve dissonantie wordt genoemd, zonder uiteraard dat begrip te gebruiken. De weg naar bevrijding van het lijden is erop gericht de verkramping van de geest te leren ontspannen. Het *hinayana* is daarin heel concreet en praktisch. De vier nobele waarheden zijn bijna als een medisch model: er is ziekte, we kunnen die ziekte begrijpen, we kunnen ze behandelen.

Het later ontstane *mahayana* of grote voertuig beschouwt het *hinayana* echter als te beperkt omdat het alleen op persoonlijke bevrijding is gericht terwijl het *mahayana* zich tot doel stelt alle levende wezens te bevrijden. Zo ontstaat de figuur van de *bodhisattva* als gids die anderen bijstaat in hun weg naar verlichting. Tegelijk wordt de nadruk gelegd op egoloosheid en op het ruimere aspect van leegte, dat wil zeggen de afwezigheid van vaste essenties. Alles is uiteindelijk ongrijpbaar en veranderlijk. Zelfs de materie is grotendeels leeg en bestaat uit moleculen, atomen en elementaire deeltjes die voortdurend veranderen en ongrijpbaar zijn.

Een derde stroming is het *vajrayana* of diamanten voertuig. Dat is de meest esoterische vorm van boeddhisme en maakt veel gebruik van yoga- en meditatieoefeningen. Het gaat ervan uit dat beide vorige paden doorlopen werden en richt zich volledig op de persoonlijke, individuele verwezenlijking van de bevrijding. Het is hoofdzakelijk in Tibet bewaard gebleven.

Ten slotte is er het *navayana* of het nieuwe voertuig, het moderne boeddhisme. Het boeddhisme is immers uiterst open en soepel. Het heeft zich aangepast en bevrucht met het *taoïsme* en het *confucianisme* in China, evenals met het *shintoïsme* en de *samoeraicultuur*

in Japan. Zo heeft het zich ook aangepast aan de westerse cultuur, inzonderheid de Amerikaanse, meer bepaald in de Californische context waar een bloeiende boeddhistische traditie is ontstaan.

Het boeddhisme vergelijkt mensen met golven op een oceaan. De golven denken dat zij uniek en bijzonder zijn, maar in werkelijkheid zijn zij met elkaar verbonden en bestaan zij allemaal uit water van de oceaan waaruit zij ontstaan zijn en waarin zij weer zullen verdwijnen. Als een golf verdwijnt, geeft zij de energie die zij bij haar ontstaan ontvangen heeft, gewoon terug aan de oceaan. Dezelfde idee werd ook door David Hume in het eerder gegeven citaat uitgedrukt. Schopenhauer zou later deze gedachte overnemen.

Zoals de meeste oosterse filosofieën, hecht het boeddhisme minder belang aan logische argumenten en rationeel begrijpen dat in het Westen zo belangrijk is. Daarentegen wordt meer belang gehecht aan het *onmiddellijke inzicht* dat kan ontstaan door verhalen of ervaringen. Dat is niet het westerse begrip van ‘voelen’. Het is eerder een vorm van ontwaken, een plots begrijpen, een transformatie, een plotse woordeloze revelatie, zoals een kind plots ‘begrijpt’ dat Sinterklaas niet bestaat of zoals mensen plots kunnen ‘begrijpen’ dat ze met alles verbonden zijn. Woorden of argumenten schieten daarbij tekort. De Tao zegt: ‘Zij de weten, spreken niet. Zij die spreken, weten niet.’

Thich Nhat Hanh, de grote Vietnamese zenleraar, zegt: ‘Meditatie is geen ontsnapping. Het is de serene ontmoeting met de realiteit.’ Wat is de realiteit? Dat is dat wat overeind blijft als je alles wegdenkt waarin je gelooft, als je alle voorstellingen laat verdwijnen. Volgens het boeddhisme bestaat de echte vrijheid dan ook niet uit het bevrijden van het ‘ik’ maar uit het zich ervan bevrijden. Ook deze gedachte zou later door Schopenhauer overgenomen worden.

De belangrijkste les van de Boeddha: ook in u is een Boeddha aanwezig!

Een zenmeester ziet een leerling in meditatie verzonken zitten.

Hij vraagt hem naar het doel van zijn meditatieoefeningen.

De leerling antwoordt: 'Ik wil een Boeddha worden.'

De meester zegt niets maar pakt een dakpan en begint die tegen een rots te schuren.

Na enige tijd kan de leerling zijn nieuwsgierigheid niet langer bedwingen en vraagt zijn meester: 'Waarom schuurt u die dakpan langs een rots?'

De meester antwoordt: 'Ik slijp hem tot een spiegel.'

De leerling vraagt: 'Maar hoe kan je een spiegel maken door een dakpan langs een rots te schuren?'

Waarop de meester antwoordt: 'Hoe kun jij een Boeddha worden door in meditatie te zitten?'

Arthur Schopenhauer (1788-1860) wordt soms als de eerste Europese boeddhist beschouwd. Ook hij verklaarde, zoals de eerste nobele waarheid, dat het leven bestond uit lijden. In tegenstelling tot de Boeddha, waarvan hij nochtans een beeldje op zijn bureau had staan, was hij echter uiterst pessimistisch over het opheffen van het lijden. Hij vond dat het verkieslijk was niet te leven. Hij stelde, in navolging van Kant, dat het leven grotendeels voorstelling is en dat men de werkelijkheid 'op zich' niet kan kennen. Onder de voorstellingen ligt volgens Schopenhauer de wil tot leven, die, als in de tweede nobele waarheid, de oorzaak is van alle lijden. De wil tot leven leidt immers tot de strijd om het bestaan. Hoewel Schopenhauer doorgaans als een oerpessimist en een eeuwige brompot wordt beschouwd, is hij toch de auteur van *De kunst van het gelukkig zijn*. Zijn pessimisme was immers een methode, vergelijkbaar met de methodische twijfel bij Descartes. De bedoeling van Scho-

penhauer was juist tot een duurzaam geluk te komen, niet het geluk van een tevreden varkentje, maar een volwassen geluk, in het voetspoor van de Boeddha die hij als één van de eerste filosofen had ontdekt. Zijn methode was een houding van wantrouwen, van geen geloof hechten aan voorstellingen, ook niet aan die van de grote wereldtradities die een 'zin' en een 'waarheid' verkondigen. Achter elke voorstelling is er immers altijd een diepere voorstelling. Er is altijd een grot in de grot. Alleen in de ervaring en contemplatie (mindfulness!) van schoonheid, kunnen we even verlost worden van de wil en van het lijden. Alleen in de dood kan dat volgens Schopenhauer een permanente toestand worden.

DE LEVENSKUNST VAN BENEDICTUS DE SPINOZA

Benedictus de Spinoza (1632-1677), de auteur van de monumentale en labyrintische *Ethica*, is een bijzonder opmerkelijk en exemplarisch filosoof, niet alleen door zijn filosofisch werk maar ook door zijn persoonlijke levensloop. Door *Hegel* (1770-1831) werd hij de filosoof onder de filosofen genoemd en *Nietzsche* (1844-1900) begroette in hem een voorganger. *Henri Bergson* (1859-1941) zei: 'Elke filosoof heeft twee filosofieën: de zijne en die van Spinoza'. *Bertrand Russel* (1872-1970) noemde hem 'De nobelste en de beminlijkste van de grote filosofen.' De bekende psychiater en auteur *Irving Yalom* en de neuroloog *Antonio Damasio* wijdden een belangrijk boek aan Spinoza en aan *Freud* werd wel eens het verwijt gericht dat hij de inzichten van Spinoza gebruikte zonder hem ervoor te honoreren. Niemand kan om Spinoza heen. Zijn filosofie kan radicale en verregaande consequenties hebben voor het dagelijkse leven. Wij beperken ons noodzakelijkerwijze tot een korte voorstelling van enkele elementen van deze intrigerende filosofie voor zoverre zij nuttig zijn in het kader van een praktische levenskunst.

Elke filosoof heeft twee filosofieën: de zijne en die van Spinoza

HENRI BERGSON (1859-1941)

Spinoza zag het als zijn opdracht de copernicaanse revolutie totaál door te voeren, ook ten aanzien van het denken over God en mens. God en de natuur waren voor Spinoza hetzelfde: 'Deus sive natura'.¹⁵⁵ Er kan volgens *Spinoza* geen sprake zijn van een boven-natuurlijke God. Dat was een absoluut logische conclusie: als God oneindig en volmaakt is, dan kan er geen plaats zijn waar hij niet is want dan zou hij niet volmaakt zijn. Het ultieme doel van wetenschappelijke studie was dan ook spiritueel: 'Hoe groter onze kennis van de natuurlijke verschijnselen, hoe groter onze kennis van de essentie van God', zo schreef hij. God kennen en liefhebben vereist, aldus Spinoza, niet het uitvoeren van rituelen, het geloof in boven-natuurlijke dogma's of het aanvaarden van vermeend historische narratieven in de bijbel. Het vereist alleen 'het beoefenen van rechtvaardigheid en liefde voor de medemens.' Toen *Albert Einstein* (1879-1955) werd gevraagd of hij in God geloofde, verklaarde hij te geloven in 'de God van Spinoza die zichzelf onthult in de harmonie van al wat er is, niet in een God die zich bezighoudt met het lot en de handelingen van de mensen.' Geheel in de geest van Spinoza zou *Stephen Hawking* (1942-2018) veel later zeggen dat wie de universele theorie van alles zou kennen, ook de geest van God zou kennen. De wetenschap kan inderdaad gezien worden als het boek van de natuur, zoals de bijbel of de koran het boek van God is: een onvolmaakte, door mensen opgestelde tekst, die nooit de onvatbaarheid en de oneindigheid van respectievelijk de natuur of God zou kunnen bevatten, zoals ook geen enkele afbeelding recht kan doen aan de heerlijkheid van God. De God van Spinoza is ook de kracht, de energie die in alles is die en maakt dat in alles een wil tot zijn en tot leven aanwezig is. Het aanschouwen van die god-

delijke volmaaktheid vervult ons met vreugde of gelukzaligheid.

Volgens Spinoza zijn lichaam en geest *één en dezelfde substantie* die wij echter op twee manieren kunnen kennen en ervaren: als lichaam en als geest. Deze substantie kan volgens Spinoza zowel natuur als God genoemd worden. Spinoza is dus een radicale *monist*, in tegenstelling tot *Descartes* die een dualist was. Er is dan ook geen sprake van de invloed of de interactie van de geest op het lichaam of omgekeerd, want dat zijn nog steeds dualistische gedachten. De geest en het lichaam zijn twee aspecten van één en hetzelfde.

Volgens Spinoza is de mens een wezen dat wil leven, een wezen van *verlangen*. Verlangen is niet zomaar een kenmerk van de mens, het is zijn wezen zelf. De mens *is* verlangen en alleen maar verlangen. Zonder verlangen is er geen leven want leven is *willen* leven, willen weten, streven naar vervulling, naar volmaaktheid. Dat verlangen noemt Spinoza de *conatus*.¹⁵⁶ De mens denkt dat het verlangen het gevolg is van een tekort of een gemis, maar in werkelijkheid verlangt hij naar vervulling. Het verlangen is voor Spinoza dan ook geen tekort maar een kracht.

Volgens Spinoza is de mens een onderdeel van de algehele natuur en bijgevolg onderworpen aan de natuurwetten. Daardoor is hij ook onderworpen aan diverse uitwendige gebeurtenissen en ontmoetingen die *zintuigelijke indrukken* veroorzaken. Indrukken die ons handelingsvermogen en onze bestaanskracht vergroten, vervullen ons met *vreugde*. Indrukken die ons handelingsvermogen verkleinen, vervullen ons met *droefheid*.¹⁵⁷ Wij ervaren vreugde als onze bestaanskracht, onze vitale energie toeneemt, wij ervaren droefheid als zij afneemt. Geluk is de ervaring van groter worden. Ongeluk is de ervaring van kleiner worden. Als de mens een blijvende en duurzame vreugde wil kennen, moet hij zich dan ook niet op voorbijgaande en veranderlijke dingen richten, maar moet hij dingen kiezen die een duurzame vervulling kunnen geven.

Bepaalde passies zijn volgens Spinoza dan ook niet te vermijden. Maar ook deze aandoeningen of 'affecten', dat wil zeggen de menselijke gevoelens of emoties, zijn te begrijpen als men de wetmatigheden kent waaraan zij onderworpen zijn. De twee fundamentele, *primaire aandoeningen* zijn het gevolg van het vermeerderen of het verminderen van de bestaanskracht en zijn respectievelijk actieve aandoeningen of vreugde en passieve aandoeningen of droefheid. Alle andere aandoeningen zijn terug te voeren op deze twee. Het verschil in beleving is een gevolg van de verschillende *voorstelling over de oorzaak*. Als iemand bijvoorbeeld denkt dat zijn vreugde door de aanwezigheid van een bepaald persoon wordt veroorzaakt, zal hij dat liefde noemen. Als iemand droefheid voelt en denkt dat een bepaald persoon daar de oorzaak van is, zal hij die persoon haten.

De *ideeën* die aan die emoties ten grondslag liggen, kunnen adequaat of niet-adequaat zijn. Aandoeningen die we ondergaan als gevolg van verkeerde voorstellingen of herinneringen kunnen dan ook vermeden worden. Ongewenste of passieve emoties staan het begrip en de juiste kennis van de werkelijkheid in de weg. Ze betekenen lijden. Negatieve gevoelens als droefheid, angst, haat, spijt, wrok, verontwaardiging, wanhoop of schaamte zijn altijd ongewenst omdat ze onze kijk op de werkelijkheid vertroebelen en in strijd zijn met ons werkelijke belang. Gewenste of actieve emoties daarentegen dragen bij aan werkelijk inzicht en leiden tot redelijk en zinvol handelen.

Omdat de drang tot leven in alles aanwezig is, ontstaan er constant *wrijvingen en conflicten*. Mensen kunnen immers dingen doen die voor andere mensen ongewenst en zelfs schadelijk kunnen zijn. Dat is de oorsprong van zogenaamd negatieve emoties (kwaadheid, woede) die Spinoza 'passies' noemt. Het is dus niet wat de ander deed, maar het eigen normatieve oordeel dat oorzaak is van het ongemak en de onvrede. Als iemand niet komt opdagen op

een afspraak, komt als vanzelf de normatieve gedachte: ‘Dat kan toch niet! Hij had mij toch ten minste even kunnen bellen!’ en ontstaat kwaadheid. Maar als hij even later een bericht krijgt dat de betreffende persoon een ernstig ongeluk heeft gehad en in het ziekenhuis ligt, verdwijnt die kwaadheid als vanzelf omdat men de oorzaak begrijpt.¹⁵⁸

De oorzaak van een emotie begrijpen is een gemakkelijke manier om van die emotie af te komen. Echte levenskunst is echter om niet boos te worden, zelfs als men de oorzaak *niet* kent. Spinoza komt ons daarbij ter hulp met het inzicht dat *alles altijd een oorzaak heeft*, ook al is die onbekend. Er is altijd een beweegreden waarom iemand in die bepaalde omstandigheden iets doet of zegt en niet iets anders. Zelfs als een mens bepaalde bedoelingen heeft, worden ook die bedoelingen bepaald door iets wat eraan vooraf is gegaan. Dat is geen empirisch feit – zoals vernemen dat iemand een ongeluk heeft gehad – maar een filosofisch inzicht, een algemeen weten. Iemand die dat echt inziet, wordt dus nooit meer boos en kent volstrekte gemoedsrust.

Gebeurtenissen vinden plaats volgens *natuurlijke wetmatigheden* zonder doelgerichtheid. Vanuit de natuurwetten is het verklaarbaar dat er fenomenen plaatsvinden die wij natuurrampen noemen. Zij doen zich voor als de noodzakelijke voorwaarden verenigd zijn waaronder zij zich voordoen. Het had gewoon niet anders kunnen zijn. Dat kan een troostende gedachte zijn. De netelige vraag waarom God het lijden ‘toelaat’, stelt zich dan ook niet want dingen gebeuren omdat het gewoon niet anders kon. Ook de mens ontsnapt niet aan de natuurwetten, alleen hebben mensen geen inzicht in de complexe samenloop van omstandigheden, invloeden en wisselwerkingen en daarom nemen zij aan dat zijzelf de oorzaak van hun willen en handelen zijn. De Schotse filosoof *David Hume* (1711-1777) zei dat als een kompas een bewustzijn zou hebben, het

zou geloven uit vrije wil naar het noorden te wijzen. Wij moeten menselijk handelen dus beschouwen zoals wij natuurfenomenen beschouwen. Dat geldt zowel voor woede als voor een storm of een zonsverduistering. Voor Spinoza kan er dus geen sprake zijn van absolute *vrijheid*, geen absolute zelfbeschikking, aangezien alles bepaald wordt door voorafgaande oorzaken. Wij zijn niet de onbewogen beweger van onze innerlijke kosmos. Er is vrijheid van handelen in de zin dat wij ongehinderd kunnen doen wat wij willen, maar er is géén vrije wil in de zin dat wij niet kunnen willen wat wij willen. Een steen in vrije val, valt niet uit vrije wil. Wij kunnen eten wat wij willen, maar wij kunnen niet de zin hebben die wij willen. Wij kunnen huwen met wie we willen, maar wij kunnen niet verliefd worden op wie we willen. Om te weten wat wij willen of beter: wat er in ons gewild wordt, kunnen wij alleen maar stilstaan en wachten tot die keuze duidelijk wordt. Spinoza definieert vrijheid van handelen als de mogelijkheid om volgens de huidige, eigen aard en noodwendigheden te handelen. Een vrije wil zonder voorafgaande oorzaken zou immers louter willekeur zijn. De mens verwerft vrijheid in de mate dat hij handelt volgens de rede en geen slaaf is van passies of externe oorzaken. Wie handelt onder invloed van angst of woede, is minder vrij dan wie handelt volgens de rede.

De vraag naar de vrijheid of onvrijheid staat los van de eventuele maatregelen die wij kunnen nemen om ons te *beschermen*. Zo nemen we maatregelen om ons te beschermen tegen bacteriën en virussen, tegen wilde dieren en tegen onweer. We nemen maatregelen om ons te beschermen tegen overstroming zonder ons af te vragen of water een vrije wil heeft. Zo kunnen we ook maatregelen nemen om ons te beschermen tegen bepaalde gedragingen van mensen, ongeacht of wij geloven dat deze mensen een vrije wil hebben of niet.

Liefde is volgens Spinoza dan ook geen gebod of opdracht maar: 'Blijheid, vergezeld door de voorstelling van een uitwendige oorzaak.' Het komt er in deze omschrijving op neer, dat liefde in haar meest wezenlijke vorm een *vreugde* is bij de gedachte aan het bestaan van iets of iemand die als de bron en het voorwerp daarvan wordt beschouwd. Dat is ook de vreugde bij het aanschouwen van de schoonheid van bijvoorbeeld een roos. Er is niets hebberigs aan deze vorm van liefde: een roos doet niets, vraagt niets, geeft niets. En toch wordt de mens die haar aanschouwt, vervuld van *geluk*, het geluk in de nabijheid van een zo volmaakt wezen te mogen zijn. Ook als het om een tragische schoonheid gaat die op het eerste gezicht alleen maar verzet kan uitlokken. De mens kan leren zo te kijken dat hij de goddelijke orde en het volmaakte zijn kan ontwaren. Dan resoneert de hele kosmos in zijn innerlijke kosmos. In het licht van de eeuwigheid is alles immers altijd volmaakt en dat inzicht leidt tot gemoedsrust, vreugde en liefde tot al wat is. Dat is de ervaring van schoonheid, dat wil zeggen van geluk.¹⁵⁹ Spinoza voegt er op het einde van zijn *Ethica* wel aan toe dat dit al even moeilijk als zeldzaam is.

De visie van Spinoza staat in bepaalde opzichten dicht bij die van *Franciscus van Assisi* (ca 1182-1226). Daar waar Spinoza zegt dat alles bepaald wordt door natuurlijke wetmatigheden, stelt Franciscus dat alles ons door God gegeven is. In de visie van Spinoza komt dat op hetzelfde neer aangezien voor Spinoza de natuur hetzelfde is als God. Ook Franciscus schreef in zijn zonnelied een lofzang op de natuur.

Fernando Pessoa (1888-1935) drukt in het volgende gedicht ongeveer hetzelfde uit:

Wanneer de lente komt, en als ik dan al dood ben,
zullen de bloemen net zo bloeien
en de bomen zullen niet minder groen zijn dan vorig voorjaar.
De werkelijkheid heeft mij niet nodig.
Ik voel een enorme vreugde
bij de gedachte dat mijn dood volstrekt onbelangrijk is.
Als ik wist dat ik morgen zou sterven
en het was overmorgen lente,
zou ik tevreden sterven, omdat het overmorgen lente was.
Als dat haar tijd is, wanneer dan zou ze moeten komen tenzij op haar
tijd?
Ik houd ervan dat alles werkelijk is en alles zo is als het moet zijn;
daar houd ik van, omdat het zo zou wezen ook als ik er niet van hield.
Daarom als ik nu sterf, sterf ik tevreden,
want alles is werkelijk en alles is zo als het moet zijn.
Men mag Latijn bidden boven mijn kist, indien men wil.
Indien men wil, mag men rondom dansen en zingen.
Ik heb geen voorkeur voor wanneer ik toch geen voorkeur meer kan
hebben.
Dat wat zal zijn, wanneer het zal zijn, zal zijn dat wat het is.

FERNANDO PESSOA (1888-1935)

En dit is, minder melancholisch, Kahlil Gibran (1883-1931):

Schoonheid is geen behoefte maar een extase.
Zij is geen dorstende mond of een uitgestrekte hand.
Zij is veeleer een ontvlamd hart en een verrukte ziel.

KAHLIL GIBRAN (1883-1931)

De filosofische benadering van *Spinoza* maakt een vorm van filosofische therapie mogelijk die gelijkenissen vertoont met het boeddhisme en met de reeds genoemde Rationeel-Emotieve Therapie van *Albert Ellis*. Ook bij Spinoza spelen voorstellingen, dat is denken, een doorslaggevende rol bij het ontstaan van emoties en ervaringen. Daarom kan denken, dat is filosoferen, ook tot emotionele verandering leiden.

***Wanneer wij bijvoorbeeld door iemand beledigd worden,
moeten wij zijn gedrag als een deel van de bovengenoemde natuur-
lijke orde zien.***

***Wij weten dan dat onze medemens niet vrij is in zijn gedrag
en wij zullen hem dan ook minder haten.***

***Als wij namelijk weten dat een bepaald gebeuren onvermijdelijk is,
zullen wij er minder tegen in opstand komen.***

SPINOZA (1632-1677), Ethica, Deel V, opmerking bij stelling X

Het denken van Spinoza heeft velen gefascineerd en geïnspireerd. Eén daarvan was niemand minder dan de reeds genoemde *Albert Einstein*. Einstein noemt aandacht voor het mysterie de mooiste ervaring en de wieg van echte kunst en wetenschap. De alledaagse zelfgenoegzaamheid kan doorbroken worden door verwondering over de dingen, over het mysterie van de werkelijkheid. Dat is een kosmisch religieus gevoel. Ook voor Einstein valt God samen met de niet-persoonlijke intelligentie of rationaliteit in de dingen. Maar die God is er alleen voor wie, zoals Einstein zelf, even afstand neemt van het concrete wetenschappelijke werk en de aandacht richt op die ontzagwekkende werkelijkheid zelf en op de rationaliteit die zich daarin toont: 'Een sublieme en wonderlijke orde reveleert zichzelf zowel in de wereld van de natuur als in de wereld van het denken.' Dat gaat gepaard met vreugde en verrukking. Ook an-

dere wetenschappers, waaronder *Richard Feynman* (1918-1988), een van de grootste fysici, hadden oog voor het mysterie van de dingen die door de wetenschap zichtbaar worden gemaakt.

DE UTOPIE VAN JOHN STUART MILL

Wie over geluk in de samenleving nadenkt, kan niet om *John Stuart Mill* (1806-1873) en de utilitaristen heen. Utilitaristen verdedigen de opvatting dat iedereen de opdracht heeft om te streven naar zo veel mogelijk geluk voor zo veel mogelijk mensen. Critici van het utilitarisme noemen dit een filosofie voor varkens, een porcratisch geluk, een kritiek die ook reeds aan het adres van *Epicurus* en zijn aanhangers werd gericht.

Volgens John Stuart Mill was een geleerd filosoof echter veel gelukkiger dan een varken dat lui in de modder ligt. Hij dacht dat het beter was een ontevreden Socrates te zijn dan een tevreden varken. Mensen kennen immers ook intellectuele, emotionele, morele en spirituele genoegens. Mill gaat daarbij uit van het idee van een competente beoordelaar, dat is iemand die in staat zou zijn de verschillende vormen van geluk met elkaar te vergelijken. Een competente beoordelaar zou dus niet alleen moeten weten hoe het is om het porcratische geluk van een lui varken te ervaren, maar zou ook filosofie en kunst moeten kunnen smaken. Hij zou bijvoorbeeld de poëzie van *Rainer Maria Rilke* en de strikkwartetten van *Beethoven* moeten kennen. Mensen beschikken immers over hogere potentialiteiten en kunnen alleen maar gelukkig zijn als zij ook deze hogere potentialiteiten kunnen ontplooien. Zij willen zich dan ook niet verlagen tot dierlijke vormen van geluk maar verlangen naar vrijheid en waardigheid. Mensen die geleerd hebben goede wijn te proeven en te waarderen, of die *Bach* en *Mozart* hebben leren smaken, zullen geen genoeg meer nemen met goedkope wijn uit de

supermarkt of ordinaire commerciële muziek. Alleen mensen die geen hogere vormen van geluk hebben leren waarderen, als gevolg van een ontoereikende opvoeding of ongunstige sociale omstandigheden, kunnen zich overgeven aan platvloerse, dierlijke vormen van plezier.

Mill was bovendien van mening dat individuele vrijheid een noodzakelijke voorwaarde voor geluk is. Mensen kunnen immers niet gedwongen worden om mooie muziek of lekkere wijn te waarderen. In zijn boek *On Liberty* betoogde Mill dat mensen zelf willen kunnen ontdekken en vergelijken wat voor hen waardevol is en zelf willen kunnen experimenteren met manieren om gelukkig te worden.

Maar Mill kwam ook tot de bijzonder onaangename vaststelling dat een kritische analyse van gelukservaringen, deze ervaringen juist doet verdwijnen. *‘Vraag jezelf af of je gelukkig bent, en het geluk verdwijnt’*, schreef Mill in zijn autobiografie. Het bracht hem aan de rand van een depressie. Daardoor kwam hij tot het inzicht dat geluk alleen maar een bijproduct kan zijn van activiteiten die worden verricht *zonder het bewuste doel om gelukkig te worden*. Dat is een paradoxale en eerder tragische vaststelling: de mens streeft naar geluk terwijl juist dat streven het geluk onmogelijk maakt! Daarom is een filosoof, die altijd kritische vragen stelt, ook nooit tevreden. Een kritisch mens leidt een tragisch bestaan omdat hij niet anders kan dan vragen stellen en daardoor niet gewoon gelukkig kan zijn zoals een tevreden varken dat zich in de modder wentelt.

DE LEVENSKUNST VAN FRIEDRICH NIETZSCHE

Het begrip levenskunst is onlosmakelijk verbonden met de filosoof *Friedrich Nietzsche* (1844-1900). Nietzsche studeerde aanvan-

kelijk theologie maar verloor zijn geloof en ging over op filologie. Daar bestudeerde hij de kunst en de cultuur van de oude Grieken. Toen hij later het werk van Schopenhauer leerde kennen, werd hij er een groot bewonderaar van en verschoof zijn interesse naar de filosofie. In 1869 werd hij, op 25-jarige leeftijd, hoogleraar aan de universiteit van Bazel. Later bekoelde zijn bewondering voor Schopenhauer en nam hij afstand van diens opvattingen. Zijn wankelende gezondheidstoestand, met hevige migraineaanvallen, maakte het hem geleidelijk aan onmogelijk zijn opdracht nog uit te voeren en in 1879 nam hij noodgedwongen ontslag als hoogleraar. Vanaf die tijd leefde hij als vrij filosoof en reisde hij veel, op zoek naar een klimaat dat zijn gezondheidstoestand ten goede zou komen. In 1889 stortte hij geestelijk in en bracht de rest van zijn leven in geestelijke verwarring door.¹⁶⁰

Er is volgens Nietzsche *geen vaststaande objectieve waarheid*. De wereld wordt altijd gekend vanuit een bepaald perspectief dat onvermijdelijk tijdelijk en veranderlijk is.¹⁶¹ Toch is kennis van de wereld voor de mens van levensbelang. De mens probeert dan ook de steeds veranderende wereld in vaste begrippen en concepten te vatten, waaronder het begrip 'ik'. Begrippen en concepten zijn onmisbaar om te overleven, maar creëren een wereld van illusies omdat ze metaforisch zijn. Metaforen zijn voor Nietzsche dan ook van fundamenteel belang voor het kennen van de wereld. De mens construeert volgens Nietzsche zijn subjectieve werkelijkheid aan de hand van woorden en begrippen. Elke beeldvorming van de realiteit wordt vertaald, geconcretiseerd en gerealiseerd in een bepaald taalgebruik. Taal reduceert de werkelijkheid tot bekende of gedefinieerde begrippen. De complexiteit en de oneindige verscheidenheid van de werkelijkheid worden denkbaar, bespreekbaar en beheersbaar door ze op te vatten als een constructie van benoembare begrippen. Onze begrippen creëren in de veranderlijke wereld een vastheid, een stabiliteit die ze uit zichzelf niet heeft. Onze begrip-

pen zijn als mummies, het zijn statische reducties van de realiteit, die de realiteit in hokjes verdelen en ze zo netjes ordent. Er zijn alleen maar verhalen en verhalen over verhalen. Filosofie wordt daardoor een vorm van kunst en niet van absoluut kennen. Hier is niet langer de rede aan het werk, maar de verbeeldingskracht. Onze begrippen zijn geen spiegels van de realiteit, maar, met de woorden van Nietzsche: ‘manifestaties van onze wil tot macht’. De rede kijkt glimlachend toe. Het probleem is dat we het kunstwerk vaak verwarren met de realiteit. Er valt immers niet te ontkomen aan de taal en aan de imaginaire orde. *Jacques Derrida* (1930-2004) zou later zeggen: ‘Il n’y a pas de hors texte.’ Dat komt dicht in de buurt van de boeddhistische visie.

In de Griekse tragedie zag Nietzsche twee tendensen of levenskrachten aan het werk: het *apollinische*, dat streeft naar orde, schoonheid en regelmaat, en het *dionysische*, dat tracht alle orde en regelmaat te vernietigen ten gunste van de roes en de oorspronkelijke chaos. De Griekse tragedie was een uitdrukking van het redeloos en gewelddadig voortstromende leven en van het besef dat de rede dit nooit definitief zal kunnen vatten. Achter elke voorstelling is er immers altijd een andere voorstelling, achter elke grot weer een andere grot. Kunst moet juist dit spel van tegengestelde krachten in de werkelijkheid uitbeelden. In de tragedie werden volgens Nietzsche het apollinische en het dionysische met elkaar versmolten. Het dionysische gaf de tragedie haar kracht maar het apollinische maakte haar mogelijk als kunstvorm. *Schoonheid* is volgens Nietzsche dan ook niet het belangrijkste in de kunst. Schoonheid behoort tot het apollinische, de hoogste vorm van schijn. De kunstenaar heeft het apollinische echter nodig om zijn dionysische inspiratie vorm te geven.

Nietzsche draait Plato’s visie op *schijn* en *werkelijkheid* dan ook om: onze dagelijkse realiteit is een afschaduw van de primaire werkelijkheid die echter geen geheel van statische ideeën is, maar

een onophoudelijk bewegend spel van krachten. De primaire werkelijkheid is de chaos, terwijl de wereld die we waarnemen een gestolde schijnwerkelijkheid is. Bij Nietzsche is het apollinische de schijn en het dionysische de werkelijkheid. Later zou in de Griekse kunst het apollinische gaan overheersen, vooral dankzij Euripides en Socrates. Nietzsche verwijt Plato, Socrates en hun volgelingen dan ook dat zij het verlangen naar kracht en macht, dat in ieder mens aanwezig is, ontkennen en ombuigen naar het verlangen naar een hiernamaals of een geloof in een sublieme moraal. De mensheid verandert daardoor volgens Nietzsche van sterke individuen in een kudde schapen.

Zoals Spinoza geloofde Nietzsche niet in een God buiten de mens en de natuur. Van Schopenhauer nam hij de *metafysica* van de wil over¹⁶², maar hij huldigde een dionysische bevestiging van die levenswil. Dat was zijn concept van de 'Übermensch', de ultieme levenskunstenaar die het leven leeft met 'grote klasse'. Met de Übermensch propageert Nietzsche een volmondige *aanvaarding* van het leven en het lijden zoals het is, zonder berusting. Berusting was de oplossing van Schopenhauer en van het boeddhisme, die Nietzsche na zijn aanvankelijke bewondering is gaan verwerpen. Zoals Spinoza stelt Nietzsche dat wat onze vitale kracht vergroot ons ook gelukkig maakt, terwijl wat ons verzwakt ons ongelukkig maakt. Nietzsche wil het menselijke bewustzijn terugplaatsen in de natuur waarin de geest dient om het leven te kunnen leven. De mens bezit kennis om hem houvast te geven en een rede om de werkelijkheid te beïnvloeden. Nietzsche nodigt ons uit het leven hartstochtelijk lief te hebben. De *bevestiging van het leven* is voor Nietzsche onvoorwaardelijk. De ultieme test voor de wil tot leven is de vraag of men het leven, met al zijn lijden en smarten, eventueel eindeloos zou willen herhalen, steeds opnieuw, nooit beter of slechter dan het nu is. Dat is de beroemde 'eeuwige terugkeer van het gelijke'. In *De vrolijke wetenschap* beschrijft Nietzsche de eeuwige terugkeer van het

leven als een hypothese, in *Also sprach Zarathustra* behandelt hij het als een vaststaand gegeven, een dogma. Nietzsche geloofde dat het *omhelzen van moeilijkheden* essentieel is voor een vervuld leven en hij beschouwde de reis van zelfontdekking als een van de grootste en vruchtbaarste existentiële uitdagingen.

Maar de weg naar het vinden van zichzelf, het wakker worden uit de anesthesie, uit de wereld van de traditionele morele, metafysische en religieuze voorstellingen waarin wij doorgaans verkeren als in een dichte wolk, is vaak meer ploeteren dan een wandeling in het park. Men kan, zo schrijft Nietzsche, zijn leven overzien en zich de vraag stellen: 'Wat heb ik tot dusver echt liefgehad? Wat heeft mijn ziel opgetild? Plaats de antwoorden in een rij voor u en misschien zal uit hun aard en hun orde een patroon duidelijk worden. Kijk hoe zij een ladder vormen waarlangs u naar uzelf kunt opklimmen, want uw ware zelf ligt niet diep in u verborgen maar onmetelijk hoog boven wat u doorgaans voor uzelf houdt. Ware cultuur geeft ons geen kunstmatige ledematen, wassen neuzen of bebrilde ogen, maar bevrijdt ons van alle onnodige ballast en bijkomstigheden.'

De mens heeft volgens Nietzsche geen andere keuze dan de wereld te *beamen* zoals zij is, inclusief alle leed en smart. Bovennatuurlijke werelden zijn bedacht om het lijden en het menselijk onbehagen draaglijk te maken. Maar Nietzsche heeft ook kritiek op de utilitaristische moraal van Engelse filosofen als Jeremy Bentham en John Stuart Mill die uitgaan van de vooronderstelling dat het beoordelen van een handeling als goed of slecht toekomt aan diegenen die het voorwerp van die handeling zijn. Dat leidt tot een moraal van de zwakken terwijl het aanvankelijk de sterke mens was die bepaalde wat goed was. Nietzsche verwijst naar de oude riddermoraal die grootsheid en belangeloosheid hoog in het vaandel had staan. Nietzsche onderscheidt dan ook een *aristocratische* en een *volkse* of slaafse moraal. Het volk kwam tegen de aristocraat in opstand door een subtiële omvorming van de moraal en de morele terminologie.

Zij gingen een houding van gelatenheid en onderworpenheid goed noemen terwijl wat er tegenover stond, de aristocratische moraal, slecht werd genoemd. Dat is wat Nietzsche de omkering van de moraal noemt.

Nietzsche schreef *geen deugdetheek* zoals Aristoteles of Thomas van Aquino. Toch bespreekt hij in zijn oeuvre vele deugden zoals grootmoedigheid, medelijden en vlijt. Kenmerkend voor Nietzsches opvatting van moraal is evenwel zijn afkeer van een negatieve moraal, een moraal die voorschrijft wat *niet* te doen. Nietzsche propageert daarentegen een positieve moraal die voorschrijft *het goede* te doen. Door de gerichtheid op het goede, aldus Nietzsche, valt al wat niet bij het leven hoort vanzelf van de mens af. De werkelijk *aristocratische mens* heeft eerbied voor zichzelf en voor de kracht in hemzelf die zich uit in zijn driften en behoeften en in de waarheden die hij projecteert op de wereld. Nietzsche ziet geweld als een deugd omdat strijd een intrinsiek gegeven van de natuur is. Geweld met open vizier staat echter boven het achterbakse geweld dat, volgens Nietzsche, onder het mom van menslievendheid de mens knecht en breidelt.

In zijn essay *Schopenhauer als opvoeder*, het derde van zijn oneigentijdse beschouwingen¹⁶³, schreef Nietzsche: 'Niemand kan voor u de brug bouwen waarover u en u alleen de rivier van het leven moet oversteken. Er kunnen vele paden en bruggen zijn en halfgoden die u graag naar de overkant zouden willen dragen, maar ten koste van het opgeven van uzelf. Er is een pad in de wereld dat niemand anders dan uzelf kan bewandelen. Waar gaat het naartoe? Vraag niet, bewandel het!' *Pablo Picasso* (1881-1973) zou later zeggen: 'Om te weten wat je gaat tekenen, moet je beginnen tekenen!' Dat is de ware levenskunst volgens Nietzsche: leven zonder zekerheid, zonder vangnet, maar met grootsheid!

Nietzsche is waarschijnlijk de meest misbegrepen filosoof. Na zijn dood vielen zijn werk en zijn reputatie in de handen van zijn racistische en pro-nazigezinde zuster Elizabeth die het werk van haar broer gebruikte om haar eigen ideeën te verkondigen. Daardoor werd Nietzsche, die een hekel had aan het Duitse nationalisme en een afkeer van antisemitisme, voorgesteld als een held van het Nationaal Socialisme. Een droevig lot voor de man die geschreven had: 'Wantrouw personen met een sterke neiging tot straffen! In hun gezicht ziet men de beul en de bloedhond.'

Nietzsche spreekt nog altijd aan op een manier die bij vele filosofen niet het geval is.¹⁶⁴ Dat is ten dele omdat hij helemaal geen filosoof in de gewone zin van het woord is. Hij schreef geen samenhangend werk en ontwikkelde geen systeem. Hij produceerde briljante, verrassende maar ook verstorende bedenkingen en observaties. Hij herzag ook regelmatig zijn standpunten zodat zijn werk niet vrij is van tegenstrijdigheden. Net als Spinoza is ook Nietzsche een blijvende bron van inspiratie voor latere filosofen geweest, waaronder Freud en het existentialisme.

EXISTENTIALISTISCHE LEVENSKUNST

Het existentialisme was een invloedrijke filosofische stroming in de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw met als belangrijkste vertegenwoordigers *Jean-Paul Sartre* (1905-1980), *Albert Camus* (1913-1960) en *Simone de Beauvoir* (1908-1986). Het existentialisme was een vorm van praktische filosofie en van levenskunst, vooral door de keuze van thema's als vrijheid, keuze en verantwoordelijkheid. Sartre was een van de laatste filosofen in de humanistische traditie.

Eén van de traditionele thema's in de filosofie is de vraag naar de *essentie* van de dingen en van de mens. In de traditie van Plato en van

de Joods-Christelijke denkers was de mens geschapen door een maker die daarbij een model, een concept voor ogen had. Om iets te maken moet men immers een concept voor ogen hebben. Omgekeerd kunnen alleen dingen die door een maker gemaakt werden, een 'essentie' hebben, namelijk het concept dat de maker voor ogen stond. De essentie van de mens was zijn goddelijke roeping. Volgens Sartre bestaat deze essentie gewoonweg niet. Dat volgt uit een eenvoudige logische redenering. Sinds *Darwin* (1859) is het immers duidelijk dat de mens niet door een maker 'gemaakt' werd, maar ontstaan is uit een blind evolutionair proces. Dat proces heeft geen vaststaand concept of doel maar heeft als enige finaliteit zichzelf in stand te houden. Zelfs overleven en voortplanten is geen doel maar een logica. Dat is dan ook de 'essentie' van elk biologisch leven. Dieren hebben natuurlijke instincten die als een soort ingebouwde essentie fungeren die door de evolutie werden geselecteerd en die hun existentie bepalen. Dieren gedragen zich dan ook altijd op dezelfde wijze. Maar de mens heeft een bewustzijn waarmee hij de biologische bepaaldheid overstijgt. Aangezien het bewustzijn van de mens niet 'gemaakt is', kan er ook geen dergelijke 'essentie' zijn. De mens heeft daardoor een zeer grote vrijheid, maar ook een verpletterende verantwoordelijkheid om zijn leven vorm te geven. De beroemd geworden uitspraak is 'existentie gaat vooraf aan essentie.' De essentie van het leven is het bestaan zelf. Er is geen andere essentie die 'ontwikkeld' of 'ontplooid' zou moeten worden. Het leven is een project dat wordt gemaakt door het te leven. De mens komt onaf ter wereld en moet zichzelf vinden en beslissen volgens welke waarden hij wil leven. Hij is verantwoordelijk voor het eindresultaat. Hij kan niet terugvallen op zijn natuur, evenmin als op zijn voorgeschiedenis. Hij kan immers afstand nemen van zijn opvoeding en zijn verleden dat hij kan bekritiseren en achter zich kan laten. *Carl Gustav Jung* (1875-1961) zei: 'Ik ben niet wat mij overkomen is, ik ben wat ik wil worden.'

Ook het *existentialistisch feminisme*, zoals beschreven door *Simone de Beauvoir* in *Le deuxième sexe* (1949) is een emancipatie ten aanzien van natuurlijke determinismen in een humanistisch, egalitaristisch en universalistisch perspectief van menselijke vrijheid. Vrouwen zijn *van nature* lichamelijk voorbestemd om kinderen te krijgen en dat heeft zeker fysiologische en psychologische gevolgen, maar dat betekent niet dat zij ‘gemaakt zijn’ om kinderen te krijgen. Hun situatie is geen determinatie. Zij kunnen hun situatie van vrouw-zijn overstijgen. Vrouwen *kunnen* een andere keuze maken.

Existentie gaat vooraf aan essentie.

Zoals het existentialisme zich tegen het seksisme keert, keert het zich om dezelfde redenen ook tegen elke vorm van *racisme*. Racisme berust immers op het idee dat mensen dragers zouden zijn van de kenmerken van een soort, die dus een soort ‘essentie’ zouden vormen. Racisten gaan ervan uit dat joden, Afrikaanse mensen of Arabieren alleen maar vertegenwoordigers van een groep zouden zijn en een gemeenschappelijke essentie zouden bezitten, zoals door de Frans-Martinikaanse psychiater *Frantz Fanon* (1925-1961) werd beschreven. Maar de mens heeft geen essentie en heeft ook geen ras. Dit existentialistische antiracisme heeft een grote invloed gehad in de tweede helft van de twintigste eeuw.¹⁶⁵

Om gelijkaardige redenen bekritiseerde Sartre ook de *psychoanalyse* door te stellen dat er geen essentie is van obsessionele neurosen, melancholie, histerie of psychosen. Er zijn geen fundamentele psychische structuren die het gedrag van mensen bepalen. Daardoor heeft hij een grote invloed gehad op de antipsychiatrische stroming in de jaren 1960.

In zijn hoofdwerk *L'être et le néant*, uit 1943¹⁶⁶, ontwierp Sartre een existentialistische metafysica. Hij onderscheidt twee manieren van zijn: het loutere zijn van de dingen, het *zijn-op-zich* (*être en soi*), en het bijzondere zijn van de mens, het *zijn-voor-zich* (*être pour soi*). Dingen zijn altijd wat ze zijn, ze vallen altijd samen met zichzelf. De mens is echter nooit helemaal gelijk aan zichzelf. Hij is een project en staat altijd als het ware naast zichzelf. Hij kan zichzelf waarnemen en wat waargenomen kan worden, kan men niet zijn. Het bewustzijn is de ruimte tussen het *être en soi* en het *être pour soi*. Zoals hoger gezegd, is het bewustzijn, het 'ik', dat wat rest als alles wordt weggedacht wat niet-ik is. Als de mens zich bewust wordt dat elke identiteit een illusie is, blijft alleen het niets. Het zoeken naar 'authenticiteit' en naar wie men 'echt' is kan dus gestaakt worden. Dat niets, die onbepaaldheid is juist de vrijheid van de mens, maar ook van zijn verantwoordelijkheid voor de mens die hij is. Doordat Jean Valjean in *Les misérables* zijn 'identiteit' als misdadiger van zich af kon schudden, ontstond de vrijheid om zijn leven op een andere manier vorm te geven.

***Wat waargenomen kan worden,
kan men niet zijn.***

Als er géén menselijke natuur is, géén essentie van de mens, noch van de vrouw, van de jood, van de Arabier of van de psychiatrische patiënt, als de mens door niets a priori bepaald is en geen identiteit heeft, dan is de mens in feite 'niets'. Zodra men probeert zichzelf te definiëren, reduceert men zich tot een ding met vaste eigenschappen. Dat is wat Sartre *la mauvaise foi* noemt, de 'kwade trouw', want de mens is geen ding. Toch beroepen mensen zich vaak op allerlei determinerende 'factoren' van historische, familiale, sociale of genetische aard om te beweren dat zij geen keuze hadden.

Zij wijzen op alles behalve op de eigen verantwoordelijkheid. De kwade trouw is het inroepen van een pasklaar determinisme, een essentie die de eigen vrijheid zou beperken. Het is beweren gevangen te zijn geweest in een deterministische essentie of 'identiteit'. Dat maakt de mens tot een automaat, een ding. Dat is de *reïflicatie*, de *chosification*, de *verdinglijking*. Mensen kunnen (zoals de beroemde ober in een café die door Sartre wordt beschreven) voorwenden volkomen samen te vallen met een bepaalde sociale rol, als een ingebeeldde essentie. Mensen kunnen doen alsof ze geen vrijheid hebben. Mensen kunnen proberen hun existentie te doen samen-vallen met een essentie en 'alleen maar zichzelf te zijn'. Er is immers altijd de angst voor de vrijheid, de verantwoordelijkheid, het niets (*le néant*), of zelfs de walging (*la nausée*). De samenleving biedt dan ook tal van essenties en pasklare scripts op maat.¹⁶⁷ Naast de reeds genoemde racistische en seksistische essenties, voorziet ook de wetenschap - vooral de medische wetenschap en de 'deskundigen' en 'experts' uit de wereld van de hulpverlening - in tal van essenties, identiteiten en diagnoses als kwetsbaarheid, hooggevoeligheid, depressie, burn-out, borderline of bipolariteit, als partituren die beschikbaar zijn voor uitvoering, maar ook als even zovele vormen van oneigenlijk bestaan. Een goed acteur kan alle rollen spelen en speelt die met overgave, maar vereenzelvigd zich niet met Othello of Macbeth.¹⁶⁸ *Jean-Jacques Rousseau* vroeg zich reeds af hoe men ouder kon worden zonder zich met een sociale rol te identificeren en dus in de valkuil van de *verdinglijking* en de *mauvaise foi* te trappen.¹⁶⁹ Men moet toch 'iemand worden' en dat betekent toch manager, directeur, minister, ingenieur, advocaat, kunstenaar of schrijver worden?

Sartre heeft dan ook geen *algemeen mensbeeld*. Volgens Sartre bestaat er ook niet zoiets als 'de' *zin van het leven*. Er is namelijk niets waar die zin vandaan zou kunnen komen.¹⁷⁰ Elk mens moet zelf zijn of haar concrete leven een zin geven. Daarmee plaatst Sartre zich in

de lijn van bijvoorbeeld *Pico de la Mirandola* en *Jean-Jacques Rousseau*. Het existentialisme gaat uit van een zelfontwerp van het bestaan. Bij de geboorte ligt niet vast wie men is.¹⁷¹ Men maakt zichzelf tot wie men is door de keuzes die men maakt. Men kan dus nooit zeggen wie of wat men is, want op het moment dat men dat zou zeggen, is men al iemand anders, namelijk iemand die gelooft dat hij dit of dat is. Al wat men over zichzelf kan zeggen, is zeker niet waar, want al wat men over zichzelf kan zeggen is een gedachte en de mens is toch geen gedachte?

Ook Sartre heeft een *cognitieve opvatting van emoties*. Emoties zijn het resultaat van het eigen denken, van de eigen beoordeling, waardering of normatieve opvatting van de werkelijkheid als gewenst of niet-gewenst. De feitelijke werkelijkheid is wat zij is. Zij is niet mooi of lelijk, niet leuk of vervelend, niet goed of kwaad. Als de mens zijn subjectieve beoordeling voor de objectieve werkelijkheid houdt, voelt hij ook een emotie. De mens is dus ook verantwoordelijk voor zijn emotionele leven. Het eigen denken kan wel niet-bewust zijn, maar het is mogelijk er bewust van te worden. Gewenst of niet-gewenst zijn geen eigenschappen van de werkelijkheid maar van de waarnemer. Het geloof dat emoties door anderen of door omstandigheden veroorzaakt worden, is volgens Sartre een vorm van magisch denken, die hij later 'kwade trouw' zal noemen.

Het existentialisme is een bevrijdende filosofie omdat ze de nadruk legt op de *vrijheid* en daarbij de macht van normen en verplichtingen onmaskert als excuses. Maar het is ook een beklemmende filosofie omdat iedereen altijd *verantwoordelijk* is voor de gemaakte keuzes en de consequenties ervan. Er valt niet aan te ontkomen. Zelfs niet-kiezen is immers een keuze. Volgens Sartre is de mens dan ook *veroordeeld tot vrijheid*. Het ontkennen van die keuzevrijheid noemt Sartre 'kwade trouw' omdat men door die ontkenning pre-

cies duidelijk maakt dat men bewust is van de keuzemogelijkheid. Alleen iemand die vrij is, kan zeggen dat hij niet vrij is. Alleen iemand die zich bewust is van een keuze kan ervoor kiezen te zeggen dat hij géén keuze heeft. Iemand die werkelijk geen keuze zou hebben, zou die ook niet kunnen ontkennen. Bewustzijn van een *zijn* veronderstelt altijd het bewustzijn van de mogelijkheid van het *niet-zijn*.¹⁷² Sartre geeft zelf een voorbeeld van iemand die opgaat in het lezen van een boek en zich niet bewust is van zichzelf. Maar op het ogenblik dat hij bewust wordt dat hij een boek zit te lezen, kan hij ook ophouden met lezen. Hij kan niet zeggen: 'Sorry, ik kan nu even geen boodschappen doen want ik zit te lezen.' Hij zou wel kunnen zeggen: 'Sorry, ik kan nu geen boodschappen doen want ik *wil* verder lezen.' Dan maakt hij een keuze. Iemand die zich bewust wordt dat hij rookt, kan ook ophouden met roken. Iemand die zich bewust wordt van zijn negatief zelfbeeld, kan ook ophouden met zichzelf naar beneden te halen. Wat men kan doen, kan men ook *niet* doen. Het is wel mogelijk in een soort automatische, niet-bewuste toestand te handelen, maar in die toestand kan men dan ook geen excuses bedenken want om excuses te bedenken is bewustzijn nodig. Vrijheid is gefundeerd in zelfbewustzijn. 'Vrijheid, zo zegt Sartre, is wat wij doen met wat ons wordt aangedaan.'

***Wat men kan doen,
kan men ook niet doen.***

Hoewel het existentialisme een filosofie van de *radicale vrijheid* is, is ook voor Sartre de vrijheid *niet absoluut*. De mens leeft immers altijd in een concrete situatie waarover hij géén keuze heeft. Men heeft niet de keuze om man of vrouw te zijn, andere ouders te hebben of in een andere tijd geboren te zijn. *Epictetus* sprak van dingen die in onze macht liggen en dingen die niet in onze macht liggen (zie

p. xxx). Wat in onze macht ligt, noemt Sartre de *vrijheid*, wat niet in onze macht ligt is de *situatie*. Sartre spreekt dan ook van *vrijheid in gebondenheid*. Maar een concrete *situatie* is niet hetzelfde als *gedetermineerd* zijn. Het ligt in de aard van grote vissen om kleine vissen te eten. Vissen hebben daarbij geen keuze. Ze zijn gedetermineerd. Mensen kunnen *van nature* een gelijkaardige neiging vertonen, maar mensen *kunnen* zich ook anders gedragen. Zij zijn niet gedetermineerd. Dat is ongekend in de natuur. Daardoor kan de mens ook een waarachtig menselijke wereld maken, met een rechtsorde en een cultuur. Een situatie kan dus nooit als excuus ingeroepen worden voor een bepaald gedrag of houding. De mens is veroordeeld tot keuze. Ook als we doen wat anderen van ons verwachten, doen we dat uit vrije keuze. Zelfs wie zich ‘opoffert’ of zich ‘wegcijfert’ doet dat uit vrije keuze. Ook voor een rood stoplicht is er keuze! Zelfs in een gevangenis is er nog keuze! Zelfs voor een vuurpeloton is er nog keuze!

Het idee van keuzevrijheid geeft uiteraard een prettig gevoel, maar vertelde *Spinoza* ons niet dat de mens juist *niet* vrij is (zie p. xxx)? Bij nader inzien gaat het om twee verschillende concepten: de mens heeft *wél* een vrije keuze, maar dat is niet hetzelfde als een ‘vrije wil’. Zoals hoger gezegd, is de mens vrij om te doen wat hij wil, maar hij is niet vrij om te willen wat hij wil, zoals hij ook niet vrij is om de gedachten of de herinneringen te hebben die hij wil. Die zijn bepaald door de vele voorafgaande keuzes die gemaakt hebben dat hij is wie hij nu is. De onvrijheid zit in het feit dat de keuze die gemaakt wordt, bepaald wordt door ontelbare voorafgaande keuzes. Maar dat is volgens *Spinoza* juist de ware vrijheid, omdat die keuze niet voortvloeit uit willekeur, maar noodzakelijk is op grond van de aard van wie men nu is. Dat klopt ook met onze ervaring: we ervaren onze vrijheid als we kunnen doen wat we op dit ogenblik willen, zonder dat iets of iemand dat kan beletten. We voelen ons vrij als we de studierichting kunnen volgen die we wil-

len en de partner kunnen kiezen die we willen. Maar die keuze zelf, het aangetrokken zijn door die studie of door die partner, is niet willekeurig maar is bepaald door talloze eerder gemaakte keuzes. Het is onmogelijk zich bewust te zijn van alle keuzes, ervaringen en invloeden die daarbij een rol spelen. We kunnen niet zelf bepalen wat naar boven komt, we kunnen alleen wachten en vaststellen wat komt bovendrijven.

Sartre was, zoals *Voltaire*, een ‘totaalintellectueel’, de typisch Franse combinatie van filosoof, schrijver, toneelauteur, journalist en sociaal activist. Hij mengde zich vaak in het publieke debat en heeft zich daarbij, zoals vele andere intellectuelen, regelmatig jammerlijk vergist door zich politiek te verbinden met totaal onverdedigbare totalitaire bewegingen, partijen en regimes. Hij heeft inderdaad, zoals vele intellectuelen in de twintigste eeuw, geleefd met een ethiek van de overtuiging, wat betekent dat ethische principes altijd belangrijker zijn dan de realiteit, eerder dan met een ethiek van de verantwoordelijkheid die rekening houdt met zowel ethische principes als de realiteit. Toch blijft hij een van de meest emblematische Franse filosofen van de twintigste eeuw.

***Wij zijn niet het product van gebeurtenissen,
Wij zijn het product van onze keuzes en van ons antwoord op de
gebeurtenissen.***

Het existentialistische denken over vrijheid en verantwoordelijkheid werd verder opgenomen door hedendaagse filosofen als *Harry Frankfurt*, *Charles Taylor* en *Peter Bieri*.¹⁷³ Deze laatste werd bekend als auteur van de bestseller *Nachttrein naar Lissabon*, dat hij schreef onder het pseudoniem *Pascal Mercier*. Deze filosofische roman illustreert de filosofische ideeën over vrijheid die hij uitvoerig behandelt in zijn hoofdwerk *Handwerk van de vrijheid*. De ondertitel

van dit werk, *Over de ontdekking van de eigen wil*, geeft duidelijk aan waar het om gaat. Vrijheid is niet vanzelfsprekend maar moet door de mens verworven worden door zelfontplooiing en het vergroten van de innerlijke ruimte en reikwijdte. Dat vereist een voortdurende zelfevaluatie op basis van inzicht in de eigen emotionele en gedragsmatige patronen die in de diverse existentiële contexten en gesitueerdheden van het verleden werden gevormd. Het vereist daarnaast een gerichtheid op de toekomst op basis van waarden als moreel kompas. Daartoe is een zekere afstand en onderzoek van de innerlijke architectuur van overtuigingen, wensen en verlangens noodzakelijk. Het gaat daarbij niet om een verklaring aan de hand van wetenschappelijke inzichten, maar om een begrijpen zoals men een gedicht of een symfonie begrijpt door zich ontvankelijk op te stellen. Het gaat niet om wetenschap maar om een hermeneutiek¹⁷⁴ van het zelf. Taal speelt daarbij een grote rol omdat de mens zichzelf niet anders kan begrijpen dan door zich in een zo persoonlijk mogelijke taal te verwoorden in een verhaal. Het alomane mediajargon is daarbij uiterst schadelijk voor de eigen persoonlijkheid en leidt tot een kitscherig leven. Het onderzoek moet gevolgd worden door een proces van ordening, identificatie en toe-eigening van bepaalde van die wensen. Men maakt de keuze om op bepaalde wensen in te gaan en andere af te wijzen. Op die manier wordt men *actor* van het eigen leven. *Nachttrein naar Lissabon* gaat over de mogelijkheid het leven tot een *eigen leven* te maken.

Niet weten wat men wil, gedreven worden door de toevallige interne patronen van (voor)oordelen, wensen en verlangens zonder inzicht, is *onvrijheid* die oorzaak kan zijn van een existentiële crisis. De samenleving biedt, in de vorm van historische of hedendaagse publieke figuren, romans of films, talloze verwijzingen naar modellen en voorbeelden van leven, als de menukaart in een restaurant. Maar de menukaart is geen gerecht. Wensen zijn als spelen met bepaalde keuzes ('ik zou wel willen...') maar is nog geen *wil*.

Een wil is een wens die tot handelen leidt. Het komt erop aan een overwogen keuze te maken en zich die keuze toe te eigenen. *Peter Bieri* wijst op het belang van de verbeelding als essentieel element om van een wens tot een wil te komen. Daartoe dient men zich zo concreet mogelijk voor te stellen welk soort leven het gevolg zal zijn van een bepaalde keuze. Bovendien dient men zich de concrete stappen voor te stellen en zich tevens anticipatief voor te stellen hoe men zal omgaan met de mogelijkheden die men niet gekozen heeft. Men kan immers altijd spijt hebben van een gemaakte keuze omdat men zich makkelijk kan voorstellen dat een andere keuze beter zou zijn geweest. Op die manier komt men tot een *besluit*, dat is de vorming van een wil op basis van overweging. De vrijheid ligt juist in het feit dat men ook iets anders had kunnen beslissen.

De mens kan *vrijheid* verwerven door zich zijn wil toe te eigenen. Als de wil een volstrekt willekeurig fenomeen zou zijn, zou de mens niet vrij zijn. De ervaring van onvrijheid is juist de ervaring van een wil die men niet aan zichzelf toeschrijft, maar die als vreemd voorkomt. Men is onvrij als men slaaf is van onbeheersbare neigingen en impulsen. In die gevallen is het echter niet de wil die zwak is, maar het denken en het oordelen. De wil zelf is juist bijzonder sterk en zelfs dominant. Mensen kunnen grote inspanningen leveren om te krijgen wat zij willen. Alleen op de hoger beschreven wijze kan men zich het denken en daardoor ook de wil weer toe-eigenen. De wil is vrij als hij door het eigen denken wordt gestuurd. Vrijheid is weten waarom men de dingen doet die men doet. Dat blijft evenwel een ideaal en een uitdaging.

Vrijheid is immers verre van eenvoudig om dragen. Het verhaal van de grootinquisiteur in *De Gebroeders Karamazov* van *Fjodor Dostoevski* (1821-1881), door Freud één van de grootste teksten van de wereldliteratuur genoemd, speelt zich af in de tijd van de inquisitie. Christus is teruggekeerd maar wordt door de inquisitie al

snel aangehouden en in de gevangenis geworpen. De grootinquisiteur verwijt Christus dat hij het werk van de kerk, die in zijn naam optreedt, komt dwarsbomen doordat hij de mensen een vrijheid wil geven die ze niet willen en niet aankunnen. ‘Het eerste wat ze doen als je hen een beetje vrijheid in handen geeft, is deze vrijheid aan onze voeten leggen met het verzoek of wij die vrijheid van hen willen overnemen want ze zijn er bang voor. [...] De mensen willen als schapen geleid worden. [...] Morgen zal ik u op de brandstapel laten zetten en u zult zien dat ik maar met mijn vingers hoeft te knippen en de gelovigen, die u vandaag nog omringden en aanbaden, zullen de takkenbossen aanslepen en het vuur onder uw voeten aansteken.’ Aan het einde van het betoog staat Christus op en geeft de grootinquisiteur zonder een woord te zeggen een kus. De grootinquisiteur opent de deur van de gevangenis en zegt met bevende stem: ‘Ga en kom nooit meer terug, nooit meer!’ En Christus verdwijnt in de nacht.¹⁷⁵ Het verhaal is intrigerend, fascinerend en verwarrend. Volgens verschillende auteurs, waaronder de Noorse filosoof *Søren Kierkegaard* (1813-1855), is de oorspronkelijke, bevrijdende evangelische boodschap van Christus inderdaad onder invloed van de geïnstitutionaliseerde kerk weggedeedsterd ten gunste van de macht van het instituut. Volgens *Marcel Gauchet* (°1946) is het christendom historisch de ‘religie van het einde van de religie’ geweest.¹⁷⁶ *Frédéric Lenoir* schreef: ‘De grote ommekeer is gekomen toen het Christianisme de officiële staatsgodsdienst van het Romeinse rijk is geworden. Van vervolgd en wegens hun geloof, zijn zij snel vervolgers in naam van hun geloof geworden. [...] Terwijl het kerkelijke instituut de leer van Christus over de menselijke waardigheid en de gewetensvrijheid door een inquisitoriale praktijk aan het kruis nagelde, keerde deze terug door het humanisme. [...] Met andere woorden, wat ik de ‘filosofie van Christus’ noem, zijn meest fundamentele ethische opvattingen, zijn niet meer tot de mensen gekomen door de deur van de kerk... maar door het venster van de renaissance en de verlichting! [...] De boodschap van

vrijheid van Christus werd door de Kerk afgewezen, in naam van de menselijke zwakte, met het doel haar macht te vestigen. [...] De Inquisitie is de ongelooflijke perversie, in radicale tegenspraak tot de boodschap van de evangeliën en zelfs volstrekt ondenkbaar in de heroïsche tijd van de primitieve Kerk, namelijk het martelen en doden van mensen voor hun eigen heil, in naam van de christelijke naastenliefde. [...] De specifieke perversie van de Inquisitie was het martelen van het lichaam voor het heil van de geest.²¹⁷⁷

DE LEVENSKUNST VAN DE KLEINE PRINS

Het zou onvergeeflijk zijn voorbij te gaan aan de prachtige en tijdloze novelle *Le Petit Prince* van *Antoine de Saint-Exupéry* (1900-1944) uit 1943, waarin, in een schijnbaar voor kinderen bedoelde vertelling, tal van levenswijsheden op een eenvoudige maar indringende wijze voorgesteld worden. *Le Petit Prince* werd dan ook afwisselend voorgesteld als een verhaal voor kinderen, een fantastische vertelling of een filosofisch verhaal. Voor *Martin Heidegger* behoorde het in ieder geval tot de grootste literatuur van de twintigste eeuw. Het toont aan dat levenskunst geen moeilijke of onbereikbare kunst is.

Het verhaal gaat over een piloot die met motorpech in de woestijn terechtkomt waar hij de Kleine Prins ontmoet. In werkelijkheid gaat het om de terugkeer naar het kind om het essentiële te ontdekken dat onzichtbaar is voor de ogen en dat men alleen met het hart kan zien, dat wil zeggen met intelligentie verlicht door de liefde. De Kleine Prins heeft een reis gemaakt langs zes planeten. De reis, die doet denken aan de zes dagen van de schepping, is een planetaire Odyssee waarin de Kleine Prins ontdekt wat de mensen belet samen te zijn en een zin aan het leven te geven. De bewoners van de zes planeten zitten als opgesloten in een grot van Plato. Mensen leven elk op een eigen planeet, afgescheiden van ande-

ren door steriele, rationele, utilitaire voorstellingen, overtuigingen en zekerheden. Om geloofwaardig te zijn, moet men zich aan de normen houden (de Turkse astronoom). Grote mensen houden van abstracties, cijfers, concepten (wetenschap), substituten die de rijkdom van de levende realiteit ontkennen. Zij kennen niet de essentiële realiteiten. Men moet buiten zichzelf en zijn egocentrisme treden, zijn planeet verlaten om te ontdekken wat kan vervullen en zin kan geven aan het leven. De zevende dag is de aankomst op de aarde.

De piloot beschrijft zijn leven: 'Zo heb ik alleen geleefd, zonder iemand om 'echt' mee te praten, tot mijn panne in de woestijn, 6 jaar geleden' ... en de ontmoeting met de Kleine Prins. De panne is de gebeurtenis die wakker schudt uit de gewoonten. Volwassenen zijn eenzaam. Zij hebben niemand om 'echt' mee te praten. Zij vergeten de realiteit door hun rationele en egocentrische voorstellingen, die rampen veroorzaken! Door het tekenen van het schaap kunnen de piloot en de kleine prins 'echt' beginnen praten.

De woestijn staat symbool voor eenzaamheid, meditatie, ontmoeting met zichzelf en met het eigen kind vóór het geformatteerd werd tot volwassene. De reis is de ontdekking van de absurde wereld van de volwassenen: abstracties, snelheid, vervreemding, macht, bureaucratie, techniek, machines. Zoals Descartes moet men alles opzij zetten en opnieuw beginnen. Verlost van de kennis en de voorstellingen van de volwassene, de rationaliteit zonder liefde, kan men de dingen opnieuw bekijken.

Het probleem is het falen van de communicatie, het probleem van de taal: het onbegrip tussen de volwassene en het kind, tussen de wereld van poëzie, schoonheid, verwondering, 'enchantment' en de wereld van de kritiek, de mislukkingen, de compromissen, de mediocriteit; de wereld van de logica, de intelligentie zonder liefde,

de illusies, de voorstellingen (kennis, macht, bezit) in plaats van 'echtheid', de verklaringen (wetenschap, logica) in plaats van het begrijpen (essentiële waarheden, mythen). De Kleine Prins zegt: 'Grote mensen begrijpen nooit iets', zij zien een hoed in plaats van een olifant in een boa constrictor, zij zien de materie en niet de geest.

De piloot zegt: 'Ik had een hele tijd nodig om te begrijpen waar hij vandaan kwam ...' want de Kleine Prins antwoordt vaak niet. De overgang van de volwassen rationele logica naar de logica van het kind kan alleen plaatsvinden door de juiste vragen te stellen en de toestand van 'onschuld' te ontdekken om weer 'echt' te begrijpen. Uiteindelijk kan de piloot, verlicht door zijn dialoog met het kind, weer een zin geven aan het leven.

Alleen de liefde biedt een venster om anderen te begrijpen. Het creëren van banden geeft een zin aan het bestaan. Er zijn vele redenen voor het mislukken van de liefde. Liefde gaat niet over behoeften, maar over het verlangen naar het ontdekken van verbinding. In het hoofdstuk 21 leert de Kleine Prins wat het betekent om verbinding te creëren.

En toen verscheen de vos.

'Goede morgen', zei de vos.

'Goede morgen', zei de kleine prins beleefd, en hij draaide zich om maar zag niets.

'Hier ben ik, onder de appelboom', zei de stem.

'Wie ben je?' vroeg het prinsje. 'Je bent beeldig.'

'Ik ben een vos', zei de vos.

'Kom met me spelen', stelde het prinsje voor, 'ik ben zo verdrietig ...'

'Ik kan niet met je spelen', zei de vos. 'Ik ben niet tam.'

'O, pardon', zei de kleine prins. Maar bij nader inzien vroeg hij: 'Wat is dat 'tam'?''

'Jij komt niet uit deze buurt', zei de vos, 'wat zoek je hier?'
'Ik zoek de mensen', zei het prinsje. 'Wat betekent 'tam'?'
'De mensen', zei de vos, 'hebben geweren en ze jagen. Dat is erg lastig! Ze houden ook kippen. Dat is hun enige nut. Zoek je kippen?'
'Nee', zei het prinsje. 'Ik zoek vrienden. Wat betekent 'tam'?'
'Dat is maar al te zeer een vergeten woord', zei de vos. 'Het betekent 'verbonden'.
'Verbonden? ...'
'Jazeker', zei de vos. 'Jij bent voor mij maar een klein jongetje als alle andere kleine jongetjes. En ik heb je niet nodig. Ik ben voor jou een vos als alle andere vossen. Maar als je me tam maakt, dan zullen we elkaar nodig hebben. Dan ben je voor mij enig op de wereld en ben ik voor jou enig op de wereld ...'

'Ik begin het te begrijpen', zei de kleine prins. 'Er is een bloem ... die mij, geloof ik, tam heeft gemaakt ...'

'Dat is best mogelijk', zei de vos. 'Men ziet van alles op de aarde ...'
'O, maar dit is niet op de aarde.'

De vos keek erg nieuwsgierig: 'Op een andere planeet?'

- Ja.

- Zijn daar ook jagers, op die planeet?

- Nee.

- Dat is geweldig! En kippen?

- Nee.

'Niets is volmaakt', zuchtte de vos.

Maar de vos ging door met zijn uitleg: 'Mijn leven is eentonig. Ik jaag kippen en de mensen jagen mij. Alle kippen lijken op elkaar en alle mensen lijken op elkaar. Dus verveel ik me wel een beetje. Maar als jij me tam maakt, dan wordt mijn leven vol zon. Dan ken ik voetstappen, die van alle andere verschillen. Voor andere voetstappen kruip ik weg onder de grond, maar jouw stap zal me juist uit mijn hol roepen, als muziek.

En kijk eens! Zie je daar de korenvelden? Nu eet ik geen brood. Ik heb niets aan koren en korenvelden zeggen me niets. Dat is heel ver-

drietig. Maar jij hebt goudkleurig haar. Dan zal het heerlijk zijn als je me tam gemaakt hebt! Door het goudkleurige koren zal ik aan jou moeten denken. En ik zal het geluid van de wind in het koren mooi vinden ...'

De vos werd stil en keek het prinsje lang aan: 'Alsjeblieft ... wil je me tam maken?' zei hij. 'Ja dat wil ik wel', antwoordde de kleine prins, 'maar veel tijd heb ik niet. Ik moet vrienden ontdekken en allerlei dingen leren kennen.'

'Alleen de dingen die je tam maakt, leer je kennen', zei de vos. 'De mensen hebben geen tijd meer iets te leren kennen. Ze kopen dingen klaar in winkels. Maar doordat er geen winkels zijn die vrienden verkopen, hebben de mensen geen vrienden meer. Als je een vriend wilt, maak mij dan tam!'

'Wat moet ik dan doen?' zei het prinsje.

'Je moet véél geduld hebben', antwoordde de vos. 'Kijk, je gaat eerst een eindje van me af in het gras zitten. Ik bekijk je eens tersluiks en jij zegt niets. Woorden geven maar misverstand. Maar je kunt iedere dag een beetje dichterbij komen zitten ...'

De volgende dag kwam het prinsje terug. 'Je had beter op dezelfde tijd kunnen komen', zei de vos. 'Als je bijvoorbeeld om vier uur 's middags komt, begin ik om drie uur al gelukkig te worden. Hoe later het wordt, des te gelukkiger voel ik me. En om vier uur word ik al onrustig; zo zal ik de waarde van het geluk leren kennen! Maar als je op een willekeurige tijd komt, dan weet ik nooit hoe laat ik mijn hart klaar moet maken ... Riten moeten er zijn.'

'Wat is een rite?' zei de kleine prins. 'Dat is ook een vergeten begrip', zei de vos. 'Een rite maakt dat de ene dag verschilt van alle andere dagen, het ene uur van alle andere uren. Mijn jagers hebben bijvoorbeeld een rite. Op donderdag dansen zij met de meisjes uit het dorp. Donderdag is een heerlijke dag! Dan kan ik gaan wandelen tot aan de wijnbergen. Als de jagers op willekeurige dagen dansten, zouden alle dagen gelijk zijn en ik zou nooit vrij hebben.'

Zo maakte de kleine prins de vos tam, en het uur van vertrek naderde.
'Ach', zei de vos, ... 'ik zal huilen.'

't Is je eigen schuld', zei de kleine prins, 'ik wenste je niets kwaads toe maar jij wilde dat ik je tam zou maken.'

'Ja zeker', zei de vos.

'En nu moet je huilen', zei de kleine prins.

'Ja zeker', zei de vos.

'Dus daar win je niets bij!'

'Ik win er wel bij', zei de vos, 'wegens de kleur van het korenveld.'

En hij vervolgde: 'Ga nog maar eens naar de rozen. Dan zul je begrijpen, dat jouw roos enig is op de wereld. Kom me dan goedendag zeggen, dan zal ik je een geheim meegeven.'

De kleine prins ging weer naar de rozen kijken: 'Jullie lijkt helemaal niet op mijn roos, jullie bent nog niets', zei hij. 'Niemand heeft je nog tam gemaakt en jullie hebt ook niemand tam gemaakt. Jullie zijn net zoals mijn vos was. Hij was maar een vos zoals alle anderen. Maar ik heb er een vriend van gemaakt en nu is hij enig op de wereld.'

En de rozen werden erg verlegen. 'Je bent wel mooi, maar je bent leeg', zei hij nog. 'Niemand kan voor je sterven. Natuurlijk zou een willekeurige voorbijganger geen verschil zien tussen mijn eigen roos en jullie. Maar toch is zij, zij alleen, veel belangrijker dan jullie allen, omdat ik haar water heb gegeven, en haar onder een stolp heb gezet; omdat ik haar heb beschut met een kamerscherm en de rupsen voor haar heb gedood (behalve een enkele hier en daar, voor de vlinders); omdat ik haar klachten en haar gesnoef en zelfs haar zwijgen heb aangehoord; omdat zij mijn roos is.'

En hij ging terug naar de vos: 'Vaarwel', zei hij ...

'Vaarwel', zei de vos. 'Dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met het hart kan je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.'

'Voor de ogen is het wezenlijke onzichtbaar', herhaalde de kleine prins, om het goed te onthouden.

'Alle tijd die je aan je roos besteed hebt, maakt je roos juist zo belangrijk.'

'De tijd die ik aan mijn roos besteed heb ...' zei de kleine prins, om het goed te onthouden.

'Dat is een waarheid, die de mensen vergeten hebben', zei de vos.

'Maar die moet jij niet vergeten. Je blijft altijd verantwoordelijk voor wat je tam hebt gemaakt. Je bent verantwoordelijk voor je roos ...'

'Ik ben verantwoordelijk voor mijn roos', zei de kleine prins om het goed te onthouden.

ROBERT NOZICK EN DE ERVARINGSMACHINE

In zijn boek *Anarchy, State and Utopia*¹⁷⁸ beschrijft de Amerikaanse filosoof Robert Nozick (1938-2002) het gedachtenexperiment van een *ervaringsmachine* die in staat is alle ervaringen van genot op te wekken die ooit zijn ontdekt. De machine kan zo ingesteld worden dat de gebruiker *elke gewenste genotservaring* kan beleven. Hij kan bovendien op elk moment weer uit de machine stappen en de programmering wijzigen:

'Stel dat er een machine bestond die je elke ervaring zou geven die je maar zou kunnen wensen. Superneuropsychologen zouden je hersenen zodanig kunnen stimuleren dat je zou denken en voelen dat je een superieure roman aan het schrijven bent, of dat je een ongelooflijk interessant iemand leert kennen, de vriend of de vriendin van je leven vindt, of dat je een fascinerend boek aan het lezen bent. Maar in feite zou je de hele tijd in een tank drijven met elektroden die aan je hersenen zijn bevestigd. Welnu, wat denk je: zou je aan deze machine aangelogd willen worden, je leven erin slijten, met de mogelijkheid al je verlangens en hun bevrediging te programmeren? Bedenk dat, terwijl je in de tank verblijft, je niet weet dat je erin zit maar zult geloven dat wat je meemaakt echt is. Het zal zijn alsof alles echt aan het gebeuren is. Zou je erin willen? Wat kan er ons van weerhouden, wat zou van belang kunnen zijn behalve de manier waarop het van binnenuit voelt, dat leven van ons?'

Inderdaad: zich goed voelen wil toch iedereen? We willen plezier maken, zoeken genietingen en aangename belevingen en proberen pijnlijke ervaringen te vermijden. Als we het doel van ons leven definiëren als het bereiken van geluk, dan omschrijven we dat geluk spontaan in termen van *subjectieve gewaarwordingen* en ervaringen. Het gaat niet om objectieve elementen, zelfs niet om macht of geld. Dat zijn dingen die maar een waarde hebben in zoverre ze voor ons een subjectieve waarde hebben.

De ervaringsmachine kan iedere gewenste culinaire, lichamelijke, emotionele, erotische, artistieke, religieuze of spirituele ervaring laten ontstaan. Zij kan de gebruiker alle ervaringen bezorgen die mensen ooit hebben gehad of zelfs maar hebben kunnen bedenken. Zij kan zelfs ervaringen opwekken die nog niemand heeft kunnen hebben en die we ook zelf nooit hadden kunnen verzinnen. De ervaringsmachine is een volkomen door mensen gemaakte wereld die compleet is ingericht om plezier en genot op te wekken. De machine zou het gevoel kunnen geven dat je echte gevoelens ondergaat, zoals hevige vreugde of verliefdheid maar in werkelijkheid zou dat gevoel veroorzaakt worden door elektrische prikkels van de machine in de hersenen van de mens die in de machine ligt. Ieder 'natuurlijk' gevoel ontbreekt in deze wereld.

De ervaringsmachine is een gedachtenexperiment dat bedoeld is om een voorstelling van geluk onderuit te halen die voorgesteld werd door filosofen als *Epicurus* en *John Stuart Mill*. Deze denkers gingen ervan uit dat geluk uitsluitend bestaat uit aangename ervaringen (plezier, genot) en de afwezigheid van onaangename ervaringen (verdriet, pijn). Wie daarin gelooft, zal meteen kiezen voor een leven in de ervaringsmachine. Als de ervaringsmachine je in een voortdurende staat van welbehagen brengt, valt er immers verder niets meer te wensen. Bovendien hoef je er niet eens permanent in, je kan kiezen om er slechts af en toe enkele uurtjes in te verblijven.

Nozick geeft nochtans een aantal redenen waarom mensen niet in de machine zouden willen. Op de eerste plaats willen mensen *echte doelen* en *echte resultaten* bereiken. Wij willen ons niet alleen *echt* goed voelen, wij willen ons goed voelen om iets *echts*. Het loutere plezierige gevoel is daarvoor niet voldoende. Dat gevoel zou immers verdwijnen zodra men er achter zou komen dat het gevoel alleen maar door een machine werd opgewekt en niet door werkelijke resultaten. Dat is ook het probleem met het gebruik van diverse genotsmiddelen en genotsactiviteiten (zie Verslavingsgedrag, p. xxx). Mensen willen *echt* iets betekenen en gelukkig zijn om de juiste redenen. Zij willen geen ‘*indeterminate blob*’ (een onbepaald hoopje) zijn zoals Nozick schrijft. In de machine stappen is bijna een vorm van *existentiële zelfmoord*. Mensen willen *echt* contact hebben met de werkelijkheid.¹⁷⁹

Een filosofie die geluk gelijk stelt aan plezier is volgens Nozick dan ook onhoudbaar. Geluk is niet te programmeren en we kunnen er niet bewust naar streven. Geluk is een bijproduct, een nevenverschijnsel van onze activiteiten en onze doelstellingen. Mensen willen experimenteren met het leven, nieuwe ervaringen opdoen en hun mogelijkheden ontplooien, zelfs met alle bijbehorende frustraties. De ervaringsmachine lijkt op de grot van Plato. Mensen ondergaan in de machine de *illusie van gelukservaringen* maar niet de ervaring van echt geluk. Volgens Plato kan een mens alleen gelukkig worden wanneer hij zichzelf van de valse schaduwen in de grot weet te bevrijden en de universele vormen van waarheid, rechtvaardigheid en schoonheid aanschouwt. Dat kan niet in de ervaringsmachine, zelfs niet als je ze zo programmeert dat je de ervaringen ondergaat van iemand die de universele ideeën van Plato aanschouwt. Daarom beleeft een persoon in de machine een vorm van schijn geluk. Niemand wil zichzelf op die manier voor de gek houden.

Maar misschien moeten we toch nog eens nadenken. Af en toe enkele uurtjes in de machine doorbrengen zou immers eerder te vergelijken zijn met een bezoek aan de bioscoop of een avondje televisie kijken. Als we niet in de machine zouden willen, waarom zouden we dan wel films willen bekijken of boeken willen lezen waarin we onszelf toestaan om uiteindelijk de ervaringen en fantasieën van anderen te beleven? Bovendien zou de machine wel eens even verslavend kunnen zijn als cocaïne of heroïne. Het zou wel eens kunnen dat juist de alledaagse (echte) ervaringen hun betekenis verliezen door wat men in de machine kan meemaken. Misschien komt men wel tot het inzicht dat men juist in het werkelijke leven een ‘indeterminate blob’ is die helemaal niets beleeft dat de moeite waard is. Vele menselijke activiteiten lijken inderdaad een poging om een ervaringsmachine te creëren, d.i. een omgeving waarin mensen zich ‘gelukkig’ voelen door kunstmatig opgewekte gevoelens: het lezen van poëzie, het beluisteren van muziek, het bekijken van kunstwerken of films, het bekijken van televisie of het bezoeken van pretparken, sauna’s of wellness-instellingen. Wij vormen ons leven en onze samenleving in grote mate om tot een ervaringsmachine die zo veel mogelijk gelukservaringen opwekt. Wij betalen veel geld voor vakanties in landen waarvan de eigen bewoners blind zijn voor de bezienswaardigheden, zoals wij in eigen land op onze beurt de bezienswaardigheden niet zien.

De Chinese dichter en filosoof *Zhuang Zhou* (369-286 v.Chr.) droomde eens dat hij een vlinder was die gelukzalig rondfladderde en niet wist dat hij Zhou was. Toen hij wakker werd wist hij niet of het Zhou was die droomde dat hij een vlinder was of dat de vlinder droomde dat hij Zhou was.

DE NEOLIBERALE GELUKSMACHINE

De neoliberale samenleving is een vorm van de hoger door Socrates beschreven (zieke) consumptiemaatschappij, waarin ieder voor zich zo veel mogelijk probeert te verwerven. De basis van een dergelijke samenleving is het door de staat gegarandeerde eigendomsrecht. De filosoof *Friedrich Engels* (1820-1895) heeft daar in zijn boek *De oorsprong van het gezin, van de particuliere eigendom en van de staat* uit 1884¹⁸⁰ opmerkelijke bladzijden aan gewijd. Het eigendomsrecht was in agrarische gemeenschappen een principe dat de mogelijkheid bood eigendommen, kuddes en werktuigen door te geven aan het eigen nageslacht. Om er zeker van te kunnen zijn dat het ook echt om de eigen kinderen ging, werden in diverse culturen dan ook methoden bedacht om vrouwen tot kuisheid te dwingen. Voor Engels is het patriarchaat bijgevolg verbonden met de ontwikkeling van het eigendomsstelsel en uiteindelijk van de kapitalistische economie. De staat werd in toenemende mate de behoeder van dit kapitalistische paradigma, met het gezin als hoeksteen. Zo ontstond ook de typisch dubbele mannelijke moraal waarbij niet getolereerd werd dat de vrouw relaties met anderen zou hebben terwijl de man het zelf niet zo nauw hoefde te nemen. Het verwerven van rijkdom is voor de man overigens ook een manier om zijn aanzien bij het vrouwelijke geslacht te vergroten: hoe meer bezittingen, koeien en varkens, hoe meer status en hoe meer partners.¹⁸¹

Psychiater *Dirk De Wachter* beschrijft in zijn boek *Borderline Times*¹⁸² de metafoor van de maatschappij als geluksmachine in de vorm van een snel en luxueus cruiseschip, een speedboat. De gelukkigen en uitverkorenen in de samenleving reizen met de speedboat mee, terwijl de minder fortuinlijken eruit vallen en als schipbreukelingen van de beschaving opgevangen moeten worden door de psychiaters en therapeuten die in reddingsbootjes alle moeite van de wereld hebben om het luxeschip bij te houden en de drenkelingen op te vangen.

De laatindustriële samenleving is inderdaad gekenmerkt door enerzijds een (westerse) commerciële vermaak- en amusementscultuur gericht op overdadige consumptie, luxe en snelle genoegdoening, en anderzijds een groot deel van de wereld met extreme armoede, geweld, terreur, economische slavernij en onmenselijke levensomstandigheden. Zowel in de rijke landen zelf als op wereldschaal lijkt de wereld zich mentaal nog in de feodale tijd van vóór de Franse Revolutie te bevinden, met enerzijds een kleine bovenklasse met talloze wettelijk beschermde privileges, en anderzijds een brede onderklasse in erbarmelijke armoede. Hoewel vaak de retoriek van het rijk worden door 'hard werken' wordt gehanteerd, is dit idee gewoon misleidend en oneerlijk. Als rijkdom het gevolg zou zijn van 'hard werken', dan zou dat immers betekenen dat armoede het gevolg zou zijn van een gebrek aan 'hard werken'. Dat is zonder meer een belediging aan het adres van de velen die eveneens 'hard werken' (of dat althans best wel zouden willen doen als ze de mogelijkheid hadden), maar die door geboorte en sociale omstandigheden niet de kans hebben gekregen er zo veel geld voor te krijgen (zogezegd te 'verdienen'). Er is geen enkele manier waarop bepaalde 'lonen', bonussen en fortuinen 'eerlijk verdiend' zouden kunnen worden in een samenleving waar zo vele anderen nog in ellendige omstandigheden moeten leven. Wie echt rijk wil worden kan nog altijd beter op de juiste plaats geboren worden of eventueel een partner uit de juiste familie kiezen. Het Ancien Régime van vóór de Franse Revolutie is nog niet zo lang voorbij ...

In de laatmoderne tijd hebben vele mensen zowel hun geloof in een reddende religie als in een bevrijdende wetenschap verloren en zoeken velen dan ook elders naar *existentiële invulling* en zingeving van het leven. De afwezigheid van een zingevende levensvisie leidt tot een existentiële en spirituele *leegte* en *honger*. Met die nihilistische en niet zelden ook cynische mindset is de ervaring van geluk gewoonweg onmogelijk. Vele mensen hebben dan ook het gevoel

iets te missen, iets ‘verloren’ te zijn, en weten niet eens wat het zou kunnen zijn. Ze denken (of krijgen uit medische hoek te horen) aan een depressie of een burn-out te lijden waarvoor een ‘behandeling’ vereist is. De voorgestelde, doorgaans farmacologische ‘behandelingen’ beïnvloeden overigens misschien wel het gevoel of het gedrag, maar resulteren niet in meer wijsheid of vervulling. Zij leiden dan ook niet tot een merkbare toename van levenskunst of geluk, zodat ‘herval’ bijna onvermijdelijk is.

Het niet kunnen herkennen en duiden van deze leegte en deze honger leidt niet zelden tot een *strategie van de kick*, d.i. een individualistische genotscultuur, een zoeken naar plezier in plaats van geluk. Dit uit zich in het najagen van steeds opwindender en steeds sterkere persoonlijke sensaties en emoties onder het motto van ‘zelfzorg’, ‘zelfontplooiing’, ‘zelfexpressie’ of ‘werken aan jezelf’, en tot imitatie en verslaving aan door de reclame in de glossy lifestyle magazines bejubelde mondaine leegloperij, oppervlakkige pleziertjes en banale (lichamelijke of emotionele) frivoliteiten als substituuut voor een dieper geluk. We zijn verslaafd geraakt aan luxe en comfort. We zijn *consumptie- en amusementsjunkies* geworden. We zijn onze vrije geest en de macht over onszelf kwijtgeraakt. De consumptiemaatschappij slokt iedereen op. We proberen onszelf te zijn door zo goed mogelijk op anderen te lijken. Waar mensen vroeger in de kudde schuilden, schuilt de kudde nu in onszelf. We proberen ons eigen leven te leiden door dat van anderen te imiteren. Telkens opnieuw wordt de illusie gewekt dat we maar één aankoop verwijderd zijn van het leven dat we echt zouden willen. We geloven in de volgende aankoop zoals we geloven in de volgende eerste minister, de volgende relatie of de volgende ‘laatste’ sigaret. Deze hedonisme-valkuil van luxe, mode en frivoliteit werd door *Ernest Hemingway* de ‘festival-theorie van het leven’ genoemd, een oppervlakkige en inhoudsloze *feel-good* en *fast-happiness cultuur* als psychisch equivalent van de westerse *fast-food cultuur*. Een dergelijk

futiel leven kan geen ervaring van vervulling en geluk opleveren. Niets is op langere duur immers zo saai en geestdodend als het voortdurend ingevuld worden van alle wensen en grillen. Dat kan alleen leiden tot een leven vol ontgoochelingen. Dat hoeft natuurlijk geen verwondering te wekken in een samenleving waar jeugd en onbezonnenheid aangemoedigd worden als 'spontaan zijn' en hoger aangeschreven staan dan volwassenheid en wijsheid, waar jongeren op 18 jaar stemgerechtigd zijn en ouderen nauwelijks nog meetellen. De bedoeling van het leven is om volwassen te worden en later zelfs oud. Een zaadje is bedoeld om een boom te worden en vruchten te dragen, nooit omgekeerd. *Gerard Bodifée* schreef dat voor mensen voor wie jong zijn het ideaal is, het ideaal dan wel in het verleden ligt.

***Vroeger schuilden mensen in de kudde,
nu schuilt de kudde in onszelf.***

Weinig mensen zullen zomaar passief in een geluksmachine willen liggen. Ons brein lijkt ontwikkeld om antwoorden te bedenken op overlevingsproblemen en lijkt een toestand van voortdurende bevrediging maar moeilijk aan te kunnen. Te weinig problemen en uitdagingen leidt tot een toestand van *bore-out* en tot de nukkigheid, ongeïnteresseerdheid, grilligheid en weerbarstigheid van verwende kinderen met te veel keuzes en te weinig houvast. Als er geen problemen zijn, lijkt het brein zich onwennig te voelen en denkt het kennelijk dat er vast een probleem over het hoofd werd gezien. Het gaat dan ook op zoek naar mogelijke 'problemen'. Die zijn altijd wel te vinden. Om zich te 'voelen leven' nemen vooral jongeren vaak hun toevlucht tot steeds extremer vormen van 'vermaak', die niet zelden tot wangedrag en zelfs tot delinquentie leiden.

De boodschap die in de samenleving gegeven wordt over de manier om een gelukkig leven te leiden, blijkt vrijwel nooit waar te zijn. Onze scholen en universiteiten zijn diplomafabrieken geworden die uitzicht bieden op een baan waar men geld kan verdienen om te consumeren, maar waar men niet leert een waardig, vervuld en gelukkig mens te worden. Nog al te vaak wordt geloof gehecht aan de mythe dat wie het in de samenleving ‘gemaakt heeft’ en mee kan op de speedboat, ook gelukkig is en dat wie uit de boot valt zonder meer ongelukkig is en hulp nodig heeft. Dat zou wel eens onjuist kunnen zijn. Gelukkig zijn is immers niet hetzelfde als geluk hebben. Net zoals junkfood eruit ziet als echt voedsel, maar ons niet geeft wat we echt nodig hebben, namelijk voedingswaarde, ziet bezit en succes eruit als echt voedsel voor de ziel, maar geeft ons niet wat we nodig hebben: een bevredigend leven. Helaas wordt een levensvisie die het mogelijk maakt ook voor geluk te kiezen als het leven ons niet toelacht en men dus géén geluk heeft, in de huidige samenleving al te weinig systematisch en ordentelijk aangeleerd en voorgeleefd. Er wordt te weinig over nagedacht, vóórgedacht en doorgedacht.

Nog steeds worden kinderen en jongeren, uiteraard met de beste bedoelingen, getraind en geconditioneerd in een cadeautjescultuur, een *beloningslogica* die suggereert dat geluk van buitenaf moet komen en dat, omgekeerd, ongeluk aan de buitenwereld is toe te schrijven. Ze leren dus naar buiten te kijken en leren vrijwel niets over de interne logica, de architectuur en de dynamiek van geluk en ongeluk. Onmiddellijke plezier leidt doorgaans niet tot geluk op lange termijn. Voor een geluk op langere termijn zullen vaak moeilijkheden op korte termijn voor lief moeten worden genomen. De meesten onder ons moeten de nodige levenswijsheid dan ook met schade en schande bij elkaar zien te sprokkelen. Zoals hoger gezegd, is cultuur een cumulatief proces van voortbouwen op de verworvenheden van vorige generaties, maar op het gebied

van levenskunst en geluk is het alsof ieder van ons voor zichzelf het wiel maar opnieuw moet uitvinden, domweg omdat ons niet gezegd werd dat het al uitgevonden is.

8. De voeding van de ziel

***Evenmin als men de ogen zonder het hoofd
of het hoofd zonder het lichaam moet proberen te genezen,
net zo min moet men het lichaam willen genezen zonder de ziel.***
SOCRATES (469-399)

***De schoonheid der dingen
leeft in de ziel van hen die haar aanschouwen.***
DAVID HUME (1711-1776)

***Nergens kan een mens zich rustiger
en ongestoorder terugtrekken
dan in zijn eigen ziel.***
MARCUS AURELIUS (121-180)

Spiritualiteit is het onderzoek en de beleving van het leven van de geest. De mens is vrij om te eten wat hij wil, maar hij is niet vrij van de gevolgen van wat hij eet voor zijn lichaam. Dat geldt ook voor de voeding van de geest: de mens is vrij om te denken en te geloven wat hij wil, maar hij is niet vrij van de gevolgen voor zijn geestelijk leven. Wat men in de mond stopt, wordt het toekomstige lichaam. Wat men in de geest stopt, wordt de toekomstige ziel.

EMMANUEL LEVINAS EN HET APPEL VAN DE ANDER

De Litouws-Franse, joodse filosoof *Emmanuel Levinas* (1906-1995), die de nazi-kampen overleefde, wordt wel de filosoof van het mededogen genoemd. Hij stelde zich de vraag hoe het mogelijk is dat op de plaats waar Bach, Nietzsche, Goethe, Schiller, Liszt en anderen hebben geleefd en gewerkt, zigeuners, homoseksuelen, getuigen van Jehova en later ook joden werden opgepakt? Wat kunnen wij stellen tegenover dit totalitaire denken van het westen, waar blijkbaar alleen plaats is voor het zelf? Hoe kan een cultuur zo weinig plaats toekennen aan de ander? Van nature streeft de mens naar zelfbehoud en zelfrealisatie, maar volgens Levinas is het de roeping van de mens tegen zijn natuur in te gaan en in de eerste plaats aangesproken te worden door de ander. Die ander toont zich bij uitstek in en door zijn gelaat.

In zijn hoofdwerk *Totalité et infini* stelt Levinas dat het plaats geven aan de ander wezenlijk is voor het zelf. Het onderzoek van dat proces is in het westen niet voldoende gebeurd. De impasse van het westen is dat het geen plaats toekent aan de ander en toch pretendeert alles, 'het *totale*' te kunnen vatten. Dat is de basis van het geweld van de kolonisering, van de oorlog en van het stalinisme. Het is het westerse verlangen naar een totalitair systeem op basis van het geloof in een bepaald soort autonomie, vrijheid en maakbaarheid en het afwijzen van de alteriteit, het 'andere'. De mens moet overleven in de chaotische werkelijkheid die dreigt hem te verslinden en hij is verwickeld in een *struggle for life* tegen de anderen. Dat is de eerste identiteit, een eerste subject. Het autonome ik affirmeert zich tegenover de anderen. Het eigent zich alles toe (mijn, van mij...). Het probeert, via kennis en vaardigheden, het andere te transformeren en te instrumentaliseren om te overleven en het leven bewoonbaar te maken. Daartoe kan het ik proberen de ander te definiëren, hem te herleiden tot zijn kenmerken, door ons

totalitaire idee dat wij de ander totaal kunnen kennen. Dat is het *totalitaire*, dat de mens reduceert tot een begrijpelijk en beheersbaar systeem. Dat is dodelijk voor de ander die immers altijd onkenbaar is in zijn anders zijn, in zijn alteriteit. Dat is het *infini* van de ander.

In de autonomie van de mens wordt echter ongevraagd ingebroken door de ander, met name door het gelaat van de ander. Volgens Levinas heeft de mens inderdaad een fundamentele sensibeleiteit voor de ander. Zijn zelf blijkt broos en wordt door de ander in vraag gesteld zonder dat hij daar macht over heeft, zelfs als de ander dat niet gewild heeft. Er wordt aan de mens een vraag gesteld, waardoor hij verantwoordelijk wordt, hij moet een antwoord geven. Dat veroorzaakt een crisis in zijn bestaan. Levinas heeft in wezen een religieuze ingesteldheid: de ander die mij roept, is God die mij roept. Niet de God van Jacob en Abraham maar de God van Spinoza. Vele mensen beleven hun geloof als een persoonlijke relatie tot God tot wie ze zich kunnen wenden om hun noden te vervullen en hun tekortkomingen te overstijgen. Levinas heeft een radicaal ander godsbeeld. Een directe relatie tot God is volgens hem niet mogelijk, God kan alleen bereikt worden door de medemens. Wat we voor de zieke, de arme, de haveloze doen, dat doen we voor God. Er is geen wereld buiten deze wereld. De transcendentie zit vlak vóór mij!

Maar ook Levinas kan niet omheen de vaststelling dat de mens van nature gewelddadig is, of liever dat gewelddadigheid tot zijn natuur behoort. De visie van Hobbes was: de mens is een wolf voor de ander. Bij Hobbes moet de staat of de wet dan ook het geweld beteugelen en kanaliseren. Bij Levinas is dat de eigen verantwoordelijkheid. Toch blijft dit een vrij pessimistisch mensbeeld.

In zijn tweede hoofdwerk, *Autrement qu'être*, stelt Levinas dat het *infini* reeds in ons aanwezig is. Ook wij vallen namelijk nooit sa-

men met onze kenmerken (ons uiterlijk, onze taal, onze overtuigingen...). We kennen ook onszelf niet, we zijn zelf *l'infini*. De mens is méér dan een overlevingsdrang. De mens kiest zichzelf niet. Hij ontdekt zichzelf in zijn mogelijkheid om geraakt te worden door de ander. Er is volgens Levinas 'een goedheid die aan elke keuze voorafgaat.' De mens is méér dan een vechter. De mens is als zwanger van de ander. Dat is het vrouwelijke in de mens, in tegenstelling tot het viriele van de zelfaffirmatie. Aanraakbaarheid is géén persoonlijke keuze, ze bestaat vóór het zelf. De mogelijkheid tot respons, tot verantwoordelijkheid is reeds aanwezig. Er is een natuurlijke goedheid, maar die is geen noodzaak. Wij zijn geschapen als elkaars hoeder maar dat is niet wat we automatisch doen. We kunnen ook een wolf zijn.

Ondanks het geweld dat Levinas in zijn leven gekend heeft, heeft hij toch geen filosofie van de haat ontwikkeld. Hij kant zich tegen elke vorm van wraak maar is wel voor gerechtigheid. Hij blijft in een logica, een eschatologie van vrede. Hij behoudt zijn waardigheid als mens en kan zelfs mededogen voor de beul opbrengen. Hij stelt dat de mens verantwoordelijk is voor het verantwoordelijkheid nemen van de ander. Als hij niets zegt, zal er immers niets veranderen. Ik alleen kan doen waartoe ik alleen nu in staat ben en waartoe ik word uitgenodigd. Rwanda, Kongo, Auschwitz, Irak, Syrië ... zijn onze zaak. Ieder heeft zijn ding te doen, waar hij ook staat of leeft.

Levinas vestigde zijn filosofie op een menselijke ervaring: het getroffen worden, het geraakt worden door een ander mens. Volgens Levinas verstoort de ander ons in onze zelfgenoegzaamheid. Een kind dat ter wereld komt, gaat er (onbewust) van uit dat de hele wereld er uitsluitend voor hem of haar is. Het is slechts als het kind op de afwezigheid of een weigering van de ander stoot, dat het geleidelijk begint te dagen dat de anderen niet altijd te zijnen

dienste staan. De ander verstoort onze zelfgenoegzaamheid door zijn aanwezigheid.

Het verstoord worden door de aanwezigheid van de ander is voor Levinas de oorsprong van de filosofische reflectie en bij uitbreiding van de wetenschap. *Heidegger* had al gesteld dat filosofie, het zoeken naar de waarheid, niet begint met de verwondering over de wereld, zoals Aristoteles had gedacht. De mens is aanvankelijk een handelend wezen dat pas gaat nadenken als hij verstoord wordt. De verwondering komt pas als wij in ons omgaan met de wereld verstoord worden doordat iets niet aan onze wensen beantwoordt en dus een probleem vormt. De mens (het Dasein) is in de wereld en staat er niet tegenover als toeschouwer die ervan gescheiden zou zijn. De beschouwende houding ontstaat pas als de dingen niet meer vanzelf gaan. Om Heideggers eigen voorbeeld aan te halen: normaal gebruik je een hamer om een spijker mee in de muur te slaan. Pas als de hamer breekt, ga je hem ook echt bekijken. De hamer is normaal *zuhanden* (*ready-to-hand*), pas als er iets misgaat wordt hij vorhanden (*present-at-hand*) en wordt hij van een gebruiksvoorwerp een kenvoorwerp. De kenverhouding is dus niet de verhouding die de mens van nature aanneemt.

Levinas stelde dat het vooral de ander is die ons verstoort. De ander verstoort ons door een beroep te doen op onze menselijkheid en onze hulp. Maar daardoor dwingt hij ons tot denken, tot wakker worden en maakt hij ons juist tot een bewust mens. Deze bewustwording, die in de christelijke mythologie als een verjaging uit het paradijs werd gezien, komt dus veeleer neer op een opstijging uit de onbewuste staat van het dier tot de bewuste staat van de mens. De mens wordt niet door God uit het paradijselijke bestaan verjaagd, maar door de medemens. Maar daardoor wordt hij juist een bewust mens.

Het bestaan en de vraag van de ander overkomt ons en overvalt ons zelfs. Levinas stelt dat de ander, door zijn loutere bestaan, ons oproept om bij te dragen tot zijn leven en dus tot zijn geluk. Wij ervaren dat als een dwingende oproep die wij niet kunnen ontkennen of ontlopen. Een volwassen mens kan niet onverschillig blijven of voluit gelukkig zijn als hij weet dat de ander lijdt, zoals we ook een bedelaar niet volkomen achteloos voorbij kunnen lopen. De ander raakt ons en niet zelden is dat tot ons ongenoegen: we wilden dat de ander ons niet door zijn aanwezigheid had verstoord. Dat wordt treffend beschreven in *La Chute* van *Albert Camus* waarin het hoofdpersonage, Jean Baptist, vertelt hoe het feit dat hij jaren geleden geen hulp had geboden aan een jonge vrouw die vanop een brug in de Seine was gesprongen, hem heel zijn leven achtervolgd had en een domper op zijn leven had gezet.

Maar als het waar is dat de verstoring door de ander ons meer mens maakt, dan kan omgekeerd gesteld worden dat het weg nemen van elke verstoring onze menswording bemoeilijkt. Dat kan verklaren dat de huidige verwencultuur, met de cultivering van het slachtofferdenken en de voortdurende vraag naar opvang en begeleiding, oorzaak is van de onvolwassenheid, de zogenaamde 'kwetsbaarheid' en de lage frustratiedrempel die door vele sociologen en therapeuten wordt vastgesteld. In rustige waters wordt men geen groot zeiler en het huidige consumptiegeluk is een uiterst broze en kwetsbare aangelegenheid. In de speedboatmaatschappij moet men zich voortdurend in evenwicht weten te houden en de geringste misstap kan fataal zijn.

VIKTOR FRANKL EN VEERKRACHT

De Brits-Oostenrijkse psychiater *Viktor Frankl* (1905-1997), die, net als zijn tijdgenoot Emmanuel Levinas, de concentratiekampen overleefde, baseerde zijn hele filosofische en therapeutische benadering, de logotherapie, op het inzicht dat mensen vrijwel alles aankunnen zo lang zij een zin in het leven zien, zo lang hun ziel, hun hoogste dimensie, gevoed is. Een zin geeft veerkracht en mobiliseert energie.¹⁸³

De *logotherapie* van Viktor Frankl stelt als uitgangspunt dat er altijd een perspectief is, een manier van kijken, waardoor de concrete situatie een zinvolle ervaring wordt. Ieder mens leeft in een wereld waarin zich talloze voorvallen en gebeurtenissen voordoen. Dat zijn de dingen die ons overkomen, die wij *ondergaan*, omdat wij ze nu eenmaal niet gekozen hebben. Dat geldt voor een groot aantal omstandigheden: de ouders waarbij we ter wereld zijn gekomen, de opvoeding die we gekregen hebben, de mensen die we ontmoeten, en talloze andere omstandigheden. Elke dag doen zich voorvallen voor die wij niet gekozen hebben: mensen kunnen onvriendelijk of zelfs hatelijk zijn, wij kunnen bezittingen kwijt raken, wij kunnen ontslagen worden, relaties kunnen eindigen, wij kunnen ziek worden, mensen kunnen overlijden en wij kunnen terecht komen in omstandigheden die we hoegenaamd niet gewild hebben. Daarbij rijst altijd de vraag: 'Waarom moest mij dat overkomen?' Voor Viktor Frankl zijn dat daarentegen 'de vragen die het leven ons stelt.'

De mens *ondergaat* immers niet alleen, hij *onderneemt* ook. De mens is geen steen die door het heelal zweeft en louter passief krachten ondergaat, hij is ook geen dier dat louter 'reageert' op de omgeving. Hij is een ondernemer. Hij heeft een bewustzijn dat hem in staat stelt keuzes te maken die tot handelen leiden. Hij 'ageert'. In plaats van de vraag: 'Waarom moest mij dat overkomen?' kan hij de vraag

stellen: 'Wat leert het leven mij hier?' Daartoe is geen bijzondere kracht vereist maar wel een bijzondere wijsheid en ingesteldheid.

Daarom is *veerkracht* in wezen een *leerkracht* en, meer nog, een *leerkunst*: de kunst om in elke omstandigheid iets te leren en dus een groter mens te worden. Deze kunst berust op een houding, een overtuiging, een geloof in het leven. Nietzsche zei: 'wie weet waarvoor hij leeft, kan met alles leven.' Daarom kon ook Nelson Mandela zijn bepaald niet benijdenswaardige situatie aanvaarden en overleven. Op die manier wordt de mens een centrum van persoonlijke vrijheid waar handelen van uitgaat. Hij 'reageert' niet maar geeft een 'antwoord', een 'respons' op de vragen die het leven hem stelt, op grond van zijn overtuigingen en de waarden die hij in zijn leven wil realiseren. Dat zijn de dingen die *dankzij ons gebeuren*. Sartre zei: 'Vrijheid is wat wij doen met wat ons wordt aangedaan.'¹⁸⁴ Deze ervaring van vrijheid en empowerment en het bewustzijn van het realiseren van belangrijke en zinvolle waarden, zijn voeding voor de ziel.

De mens heeft altijd de keuze om het goede te doen. Op elk ogenblik, zelfs in moeilijke omstandigheden, is er iets van waarde dat gedaan kan en moet worden. Deze uitspraak van *Viktor Frankl* is een uitgangspunt voor ethiek en morele educatie. Zij vormt de basis voor een volwassen geluk en houdt tevens een *morele opdracht* in met een maatschappelijk belang omdat de enige preventie van probleemgedragingen als depressie, burn-out, suïcide, druggebruik en andere verslavingen, zelfmutilatie e.d. er alleen kan uit bestaan een samenleving met meer geluk te creëren. Het antwoord op de vraag: 'Waarom doen mensen dit?' wordt immers duidelijk als de vraag omgekeerd wordt geformuleerd: 'Zouden gelukkige mensen dit doen?'

Een religieus geloof was traditioneel een belangrijk *zingevend kader* en een model van veerkracht. Christus was met de verrijzenis het ultieme voorbeeld van veerkracht en religieuze martelaren aanvaardden hun lot. Religie gaf een kijk op de werkelijkheid die het mogelijk maakte deze te aanvaarden omdat alles een zin had. Religie is een vorm van spiritualiteit die ons zegt dat alles een zin heeft en dat wat wij doen altijd zinvol is omdat er een god is die het zinvol maakt. Dat maakt het mogelijk ook moeilijke en onbegrijpelijke omstandigheden te aanvaarden. Wie in een god gelooft, zegt deemoedig en vol vertrouwen: 'Ik begrijp het wel niet, maar Gods wegen zijn ondoorgroendelijk en mijn God is oneindig goed.' Als een kind stierf, zei men: 'God heeft het tot zich geroepen.' Dat maakte het verdriet draaglijk. Als een depressie de afwezigheid van zin is, dan is het duidelijk dat een echt spiritueel of religieus mens niet depressief kan zijn.

De moderne mens, die niet meer in een religieus narratief gelooft, is daarmee ook dat troostende en zingevende kader kwijtgeraakt. Daarmee lijkt het leven zinloos geworden en voor wie geen zin kan zien, dreigt de depressie. De benadering van *Viktor Frankl* is gericht op het ontwikkelen van een zingevende houding in het leven zonder een beroep te doen op een transcendente God. In de plaats daarvan stelt hij het concrete leven in al zijn vormen, zowel het individuele leven als het grote leven waar wij deel van uitmaken. Dat is dus niet de god van Abraham en Jacob, maar de god van Spinoza en Einstein. Ook Spinoza (zie hoger p. xxx) heeft immers vertrouwen, maar dan in de redelijkheid van het universum waarin gebeurt wat moet gebeuren omdat voldaan is aan de noodzakelijke voorwaarden waaronder het gebeurt.

Voor wie in een godsbeeld gelooft, betekent het goede doen: een bijdrage leveren aan het werk van god, aan de orde die haar oorsprong vindt in god. Voor wie niet in een god gelooft, hoeft dat niet wezenlijk anders te zijn. Het goede doen kan dan immers be-

tekenen: bijdragen aan de orde van het leven als kosmisch proces. Volgens Viktor Frankl leveren wij een zinvolle bijdrage aan het leven als wat *dankzij ons* gebeurt groter en beter is dan wat *aan ons* is gebeurd. (Figuur 10) Dan hebben wij aan het leven, aan de wereld en aan het grote geheel iets goeds toegevoegd. Dan laten wij de wereld een beetje beter achter dan wij ze hebben aangetroffen. In het oosterse denken hebben we dan goed karma geproduceerd. *Lao Tze* zei: 'Behandel goede mensen goed. Behandel niet-goede mensen ook goed. Op die manier komt het goede tot stand'. In het christelijke denken hebben we dan onze gekregen talenten goed gebruikt. Boeddha en Christus zeggen in wezen hetzelfde: het volstaat niet de talenten die men gekregen heeft te begraven om ze veilig te bewaren, het komt erop aan ze te gebruiken en te vermeerderen.

Je doet het goede omdat dat is wat je wil doen, niet voor iemand in het bijzonder of omdat deze of gene dat al dan niet 'verdiend' heeft, maar omdat dat is wie je wil zijn. Zoals de zon haar warmte 'geeft', omdat dat de uitdrukking is van wat zij is. Zoals een bloem haar schoonheid 'geeft', zonder zich af te vragen of deze of gene voorbijganger dat wel verdiend heeft. Zoals de Mona Lisa zich 'geeft' aan elke voorbijganger.

Figuur 10- De logotherapie: positieve vrijheid. Het leven is zinvol als wat dankzij ons gebeurt, beter is dan wat aan ons is gebeurd.

***Wat wij bereiken is minder belangrijk
dan wie we geworden zijn
door het nemen van de hindernissen voor het bereiken van dat doel.***

HET GOEDE ALS LEVENSKUNST

Dat leidt tot een bijzondere *levensethiek*. Bij alles wat wij ons voornemen te doen, kunnen wij ons immers afvragen: ‘Voeg ik met deze daad iets goeds toe aan het grote geheel? Draag ik bij tot de grote orde van het leven? Wordt er iemand beter van wat ik wil gaan doen? Is er iemand die daardoor een beter of een groter mens wordt? Word ik zelf een beter mens zodat ik meer kan bijdragen aan anderen? Vergroot ik het inzicht in de wereld? Draag ik bij tot de organisatie van de samenleving? Breng ik andere mensen ertoe een meer zinvol leven te leiden? Zorg ik mee voor een betere toekomst? Creëer ik enthousiasme en liefde om mij heen? Begrijp ik dat optimisme een morele opdracht is?’¹⁸⁵ Men kan denken aan jurylid nummer acht in *Twelve Angry Men*, die tegen de elf anderen ingaat, of aan de minderheid van deelnemers in de beroemde *Milgram-experimenten*, die weigerde de proefpersonen een gevaarlijke schok te geven, ondanks druk van de onderzoeker. Een volwassen leven met een volwassen geluk is een ethisch leven.

Behandel goede mensen goed.

Behandel slechte mensen ook goed.

Op die manier komt het goede tot stand.

LAO-TSE

Optimisme, enthousiasme en liefde zijn niet het resultaat van een goed leven. Integendeel: het leven wordt goed als die waarden als uitgangspunt worden genomen, ondanks wat anderen of het leven ons aandoen. Wat wij doen is belangrijk. Wij moeten altijd zo goed mogelijk zijn, want wij weten nooit wie naar ons kijkt en welke conclusies die persoon daaruit zal trekken. Dat geldt vooral

voor jongeren die altijd naar ouderen kijken. Voed ik hun denken met inspirerende beelden voor de toekomst en draag ik zo bij tot het verminderen van depressie en zelfdoding? Besef ik dat de toekomst altijd meeluistert?

***Wat je bent, is een geschenk van het leven.
Wat je doet met wat je bent, is jouw geschenk aan het leven.***

Omgekeerd moeten wij ons ook afvragen wat de mogelijke *schade* is van wat dankzij ons gebeurt. Wordt door mijn gedrag leven vernietigd? Veroorzaak ik door mijn gedrag schade aan anderen? Aan mezelf? Aan de aarde? Aan het grote geheel? Op zich is er natuurlijk niets mis met plezier en amusement. Alleen krijgt het een wrange bijsmaak als wij weten dat anderen ondertussen lijden. Zouden wij onbezorgd kunnen genieten en ons amuseren als één van onze ouders, één van onze kinderen of een broer of zus zouden lijden, ook als ze in een ver land zouden wonen? Als hedonisme en ‘genieten’ betekent dat wij goedkope consumptie en amusement ter beschikking hebben ten koste van anderen, eventueel in andere landen van de wereld, of ten koste van het uitputten van onvervangbare natuurlijke rijkdommen van de aarde, dan is wat dankzij ons gebeurt niet beter dan wat aan ons is gebeurd. Dan produceren wij negatief karma.

Eén van de belangrijke vormen van ethisch handelen is *vergeven*. In wat anderen ons aandoen, tonen die anderen wie zij zijn. In ons antwoord op wat anderen ons aandoen, tonen wij wie wij zijn. Door te vergeven tonen we onze emotionele en intellectuele maturiteit en onafhankelijkheid. Ongeacht wat anderen ons hebben aangedaan, kunnen we een daad van vrijheid stellen door te weigeren nog verder in afhankelijkheid van die anderen te leven. Verge-

ven is zowel aan de ander als aan zichzelf tonen dat men een groter mens is geworden. Het is een ultieme blijk van vrijheid door te weigeren zich te verlagen tot kwaadheid of agressie. Niet-vergeven toont aan dat men uiteindelijk niet hoger staat dan de ander. Als men het nodig heeft dat de ander lijdt (gestraft wordt) om verder te kunnen leven, dan is men niet groter dan die ander. Dan geeft men bovendien een macht aan de ander en verliest men twee keer: één keer door het gebeuren zelf en een tweede keer als gevolg van de blijvende haat en negativiteit in het eigen bewustzijn. Zolang men niet vergeeft, geeft men de macht over het eigen leven uit handen en blijft men gegijzeld door de ander en door het gebeuren. Vergeven is weigeren de ander of het verleden nog verder die macht te geven. Het is weigeren nog langer slachtoffer te zijn. Vergeven is verdergaan met het leven en zichzelf een heden en een toekomst van kwaliteit gunnen.

***Vergeven is de gevangene in je hart bevrijden
en dan ontdekken dat jezelf de echte gevangene was.***

TOPE POPOOLA

Als wij het kwaad en het lijden dat ons is aangedaan vergelden met kwaadheid en met een even groot lijden (de ‘verdiende’ straf), dan komt er geen goed tot stand. Gandhi zei: ‘Als wij een oog met een oog vergelden, zal uiteindelijk iedereen blind zijn.’

Maar als wij op het lijden dat ons is aangedaan met waardigheid en mededogen antwoorden, dan is wat dankzij ons gebeurt beter en groter dan wat aan ons is gebeurd. Dan zijn wij groter dan wat ons is aangedaan en hebben wij gebruik gemaakt van onze menselijke mogelijkheid om iets goeds aan het leven toe te voegen. Dan

overstijgen wij de angst om 'gekwetst' te worden en te lijden, dan kunnen wij in vrede leven met onszelf. Dan zijn wij zelf groter geworden, ongeacht wat anderen doen of denken. In de geest van Spinoza kunnen we zeggen: dan is onze levenskracht toegenomen. Dat is voeding voor de ziel door het verwerkelijken van de mogelijkheid tot goed doen. Daarom is vergeven niet alleen moreel goed, maar ook helend voor het eigen lijden en daarmee voor het lijden van mensen om ons heen.¹⁸⁶

***Als we iemand haten,
haten we iets in ons beeld van hem dat binnen onszelf ligt.
Wat niet in onszelf ligt, kan ons niet verstoren.***

HERMAN HESSE (1877 - 1962)

Geluk is de ervaring van het goede dat van ons uitgaat, in tegenstelling tot een *plezierige ervaring* die ons van buitenaf te beurt valt. Een geluk dat ons gegeven wordt, dat voor ons gemaakt of geprogrammeerd wordt, is geen geluk maar is een plezier, een vulling in plaats van een vervulling, een (mogelijk aangenaam) gevulde leegte. Dat is het probleem met de diverse vormen van ervaringsmachines (zie p. xxx). De *leegte* die vroeg of laat duidelijk wordt, is oorzaak van een diep aangevoelde toestand van onvervuldheid en ongelukkig zijn. Door de medische wereld wordt een dergelijke toestand doorgegaans 'depressie' genoemd en worden al snel antidepressiva voorgeschreven met vaak als uiteindelijk gevolg een verslaving aan antidepressiva, die niet essentieel verschilt van verslaving aan andere middelen. Uiteraard kunnen antidepressiva (of andere middelen) de leegte immers niet wegnemen.

EEN SAMENLEVING ZONDER MENSELIJK GELAAT

In de hedendaagse *samenleving* wordt steeds minder een beroep gedaan op persoonlijk denken, met name op ethische reflectie en op verantwoordelijkheidszin. Denken is immers nauwelijks nog nodig: het volstaat je aan 'het boekje' te houden en de protocollen, procedures of 'guidelines' op te volgen om onaantastbaar en 'safe' te zijn. Dat wordt bijzonder duidelijk en zichtbaar op de openbare wegen met de talloze lijnen en markeringen die aangeven waar men zich wel en niet mag bevinden, terwijl een overvloed aan verkeersborden duidelijk moet maken wat wel en niet moet en mag. Maar ook in de werkomgeving, in de gerechtelijke wereld en zelfs in de medische wereld en in de welzijnszorg wordt deze trend steeds duidelijker. De afwezigheid van 'regelgeving' wordt als een 'juridisch vacuüm' en een 'ondraaglijke onzekerheid' bestempeld, waar zo snel mogelijk een 'oplossing' voor moet komen. Op die manier wordt de mens steeds meer tot een *gedachteloze robot* herleid, die daarenboven als in een modern panopticum voortdurend beloerd en bespied wordt door mechanische robots die elke overtreding onmiddellijk volautomatisch registreren en passend 'bestrafen'.

Onze samenleving is daardoor in toenemende mate een geheel van *onpersoonlijke en anonieme rechten en plichten* geworden. Een samenleving onder de dictatuur van het vanzelfsprekende en het *normale*, een samenleving *zonder menselijk gelaat* en zonder de ervaring van verbondenheid. Mensen voelen zich vaak wel verontwaardigd maar niet verantwoordelijk voor maatschappelijke fenomenen als geweld in al zijn vormen, van onbehoorlijk jongerengedrag tot onaanvaardbaar graaigedrag van leiders en regeringen. Maar verontwaardiging die niet tot handelen leidt, leidt tot verzuring. In de plaats van de ethische reflectie komt het gedachteloos opvolgen van regels, procedures en protocollen. In plaats van de mens

worden normen, regels en procedures als absoluut uitgangspunt gesteld. Maar als regels absoluut worden, wordt de mens relatief. Het gevolg is een verlies van menselijkheid, wat uiteindelijk een voedingsbodem is voor allerlei vormen van geweld. Volgens *Hannah Arendt* (1906-1975) is precies gedachteloosheid de bron van het kwaad. Wie, zoals destijds Eichmann, onnadenkend de wet opvolgt en regels niet aan zijn laars kan lappen, lapt uiteindelijk mensen aan zijn laars.

***Als regels absoluut worden,
wordt de mens relatief.***

Ook in de *zorgverlening*, met name in de medische wereld en in de geestelijke gezondheidszorg, wordt de mens steeds meer gereduceerd tot een diagnostisch label. Enerzijds worden problemen die in wezen van sociale, levensbeschouwelijke of existentiële aard zijn, in toenemende mate geproblematiseerd, gemedicaliseerd, ge-DSM-iseerd, gepathologiseerd, gepsychiatriseerd en getherapeutiseerd. Daardoor wordt de vrije, autonome geest en de macht van de mens over zichzelf ingeruild voor deresponsabilisering, afhankelijkheid en slachtofferretoriek. We kunnen er immers niets aan doen dat we een 'ziekte' of een 'stoornis' hebben. Anderzijds dienen behandelaars en zorgverleners zich binnen steeds engere, gestandaardiseerde, 'wetenschappelijk aangetoonde' *guidelines* en procedures te bewegen, op straffe van een verlies van erkenning of terugbetaling of van een klachtprocedure. Standaardisatie en normalisatie lijken belangrijker te zijn dan particulariteit en individualiteit en wie de gestandaardiseerde behandeling heeft gekregen, heeft gekregen waar hij 'recht' op heeft. De individuele, levende, lijdende mens zelf verdwijnt daarbij vaak achter een blinde vlek,

een rookgordijn van starre, levenloze, gemummificeerde psychiatrische labels, 'evidence-based' hokjesdenken en letterwoorden die naar 'stoornissen' en 'aandoeningen' verwijzen en de illusie wekken dat het om 'echte' problemen gaat. Ook hier wordt over het hoofd gezien dat diagnostische instrumenten ten dienste horen te staan van de mens en niet omgekeerd en ook hier resulteert dat onvermijdelijk in een verlies van menselijkheid. Er is dan ook behoefte aan een minder diagnose- en stoornisgerichte en meer mens- en persoonsgerichte benadering van de lijdende mens. Er is behoefte aan minder pillen en meer wijsheid, minder Prozac en meer Plato.¹⁸⁷ Er is nood aan zorg op maat van de patiënt en niet op maat van een of ander classificatiesysteem. Geen enkel classificatiesysteem is immers bij machte de existentiële realiteit van de mens te vatten. Wie blind diagnostische categorieën opvolgt en *guidelines* niet in de wind kan slaan, slaat uiteindelijk de mens zelf in de wind.

Steeds meer wordt de oorzaak (de 'schuld') van onwelzijn in de buitenwereld gezocht en steeds minder wordt beroep gedaan op de eigen mogelijkheden. De overheid, de verzorgingsstaat, wordt dan ook overstelpt met vragen van burgers die zich tekortgedaan, 'bestraft' en in hun rechten aangetast voelen als hun levensstandaard niet aan de verwachtingen voldoet. Ook de Belgische psychiater *Damiaan Denys*, hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam, betreurt dat de psychiatrie daardoor overvraagd wordt terwijl slechts in een fractie van de gevallen sprake is van een echte stoornis.¹⁸⁸ Daardoor ontstaat steeds meer een cultuur en een retoriek van kwetsbaarheid, slachtofferschap en hulpeloosheid. 'Kwetsbaarheid', 'verlies' en 'slachtoffer' behoren tot de meest gehoorde woorden in het huidige sociale discours en vaak wordt gesteld dat het leven geen zin meer heeft omdat zich een onverwachte en onwelkome gebeurtenis heeft voorgedaan.

Het kan dan ook nauwelijks verwondering wekken dat velen er een *drenkelingenfilosofie* op nahouden en dat de cijfers voor levensmoeheid, wanhoop, borderline, depressie, burn-out, zelfgekozen levensbeëindiging, zelfverminking, anorexie, middelengebruik en middelenverslaving onrustwekkend toenemen en zelfs epidemische proporties lijken aan te nemen. Deze cijfers weerspiegelen dan nog alleen maar de zichtbare top van de spreekwoordelijke ijsberg die gevormd wordt door de vele levens die doorgebracht worden in een oceaan van verveling, doofheid, vreugdeloosheid en stille wanhoop, met af en toe een eilandje van plezier of een toeristische luxecruise. Jongeren die met dergelijke levensmodellen in een monotone, zelfgenoegzame en afstompende jongerencultuur van gadgets, popsterren en sportidolen moeten opgroeien, krijgen een zeer vertekend beeld van de realiteit en geven steeds openlijker blijk van ongemotiveerdheid voor al wat geen onmiddellijke genieting of lustervaring met zich brengt. Daardoor worden ze door ouders en leerkrachten vaak als ‘schoolmoe’, ‘ongeïnteresseerd’, ‘lui’ of ‘moeilijk’ bestempeld.

Een dergelijke drenkelingenfilosofie is even gemakkelijk als banaal. Zij vereist weinig bewustzijn, inzicht of creativiteit en is de gemakkelijkste manier om intelligent en ‘kritisch’ te lijken en onmiddellijk bijval te oogsten. Hoewel het in een dergelijk onvolwassen denkkader voor velen moeilijk wordt in de zinvolheid van het bestaan te blijven geloven, leidt dit vooralsnog niet tot een voldoende vermindering van de zucht naar materieel en maatschappelijk bestaanscomfort en tot een voldoende *sense of urgency* om ernstige maatschappelijke veranderingen op gang te brengen. Zij leidt misschien wel tot overleven, maar zij voedt de geest niet met positieve energie en leidt niet tot een leven van kwaliteit met wijsheid, vervulling, welzijn, liefde en geluk.

IS DE SAMENLEVING DE SCHULD VAN ALLES?

De *anonimiteit* van de moderne maatschappij maakt dat het goede haast onzichtbaar is geworden. Daardoor is een belangrijke bron van welzijn en geluk uit het bewustzijn verdwenen. Onze samenleving is immers, zoals hoger gezegd, in toenemende mate een geheel van *onpersoonlijke en anonieme rechten en plichten* geworden, een samenleving onder de dictatuur van het vanzelf-sprekende en het normale, een samenleving zonder menselijk gelaat en zonder ervaring van verbondenheid, een steeds meer administratieve en steeds minder affectieve samenleving.

Progressieve denkers en auteurs wijzen dan ook vaak op de rol van de samenleving en van 'het systeem' als oorzaak van vele hedendaagse problemen. Daarbij wordt het individu als een willoos slachtoffer gezien, als een pion op het schaakbord van manipulerende individuen en sluwe systemen die het individu tot een willoze consument maken. De samenleving zou ons dwingen om bepaalde dingen te doen, zij zou ons bepaalde patronen opleggen.

In werkelijkheid legt de samenleving nochtans betrekkelijk weinig op. In de meeste gevallen zijn het de individuen zelf die tot elke prijs aan de samenleving en aan de welvaart willen deelnemen en erbij willen horen. Zij willen hebben wat de anderen hebben en zij willen 'zoals de anderen' zijn. Dat is een sterke drive. Mensen willen niet onderdoen en willen niet achterblijven. De samenleving, de kudde zit dus in het individu zelf. Vroeger schuilde het individu in de kudde, nu schuilt de kudde in het individu zelf. Ook dat is een evolutionair patroon ten dienste van de overleving. Als men niet goed weet wat te doen, is het in vele gevallen immers gemakkelijk en zeker niet onverstandig te doen zoals de anderen die wél lijken te weten wat te doen. Dat is meestal onbewust en 'normaal'.

Maar zoals de mens zich vrij heeft weten te maken van een biologische niche en overal kan overleven, kan hij zich ook mentaal vrij maken van de samenleving. Er is geen enkele verplichting om te leven zoals de anderen. Een bewust individu kan gebruik maken van de mogelijkheden van de samenleving zonder erdoor bepaald te worden. Dat vergt echter bewustzijn, en bewustzijn is iets wat vaak spaarzaam wordt gebruikt.

NAAR EEN SAMENLEVING MET EEN MENSELIJKE GELAAT

Het zo vaak aangeklaagde *individualisme* in de samenleving is in feite dan ook veeleer een vorm van onvolwassenheid. Een kinderlijk individualisme ziet alleen het eigenbelang zoals een kind alleen het eigen speelgoed en het eigen plezier ziet en daarvan zeker niets wil verliezen of delen met anderen. Ook door volwassenen wordt de medemens vaak als 'vreemdeling' gezien en de staat als een dief die de 'zuurverdiende centen' komt opeisen. Bij een overlijden moeten fortuin en bezittingen dan ook vooral 'in de familie' blijven en mogen vreemden er zeker niet 'mee gaan lopen.'

In werkelijkheid zijn we nog niet tot een echte, *volwassen vorm van individualisme* gekomen, dat wil zeggen tot het inzicht dat wat wij denken en doen, inclusief ons consumptie-, koop-, eet- en reisgedrag, gevolgen heeft voor alles en iedereen, niet alleen nu maar ook voor toekomstige generaties en dat de zorg voor anderen, voor de natuur en voor de planeet, een wezenlijk onderdeel van het eigen geluk is. Een *volwassen individualisme* begrijpt dat het eigen belang het best gediend wordt door het bevorderen van het algemeen belang en dat, omgekeerd, de zorg voor zichzelf een belangrijke bijdrage is aan het algemeen belang. Alleen wie de beste versie van

zichzelf is, heeft ook het beste aan anderen te bieden. Een gelukkig mens is een weldaad voor zijn omgeving en omgekeerd is de zorg voor de omgeving voor een volwassen mens een bron van geluk. Een volwassen leven lijkt dus een dans tussen de polariteiten van *eigenbelang* en *algemeen belang*.

Toch is eigenbelang onlosmakelijk verbonden met algemeen belang. Het is slechts onze kortzichtigheid die dit inzicht bemoeilijkt. Onze hersenen zijn geselecteerd op het leven in grotten en in stamverband en kunnen moeilijk op grotere schaal denken. Wij hebben behoefte aan een model op kleine schaal, zoals wij ons de wereld maar kunnen voorstellen door er een bevattelijke kaart van te maken. Welnu, zouden wij ons kunnen voorstellen in een gezin te leven en vrolijk gelukkig te zijn terwijl andere gezinsleden, onze broers en zusters, in ontbering en ongeluk zouden leven? Voor een volwassen mens is dat onmogelijk. In een gezin is er een normaal 'aanvoelen' van het algemeen belang. Iedereen heeft er belang bij dat de anderen het goed hebben. In een gezin waar één kind alles zou krijgen, terwijl de anderen in armoede zouden leven, zou het leven één en al stress en conflict zijn. Wij zouden het als een disfunctioneel en onwaardig gezin beschouwen. Als wij niet gelukkig kunnen zijn zolang anderen ongelukkig zijn, dan is het geluk van anderen belangrijk voor het eigen geluk. Zo eenvoudig is het: het geluk van de ander en van de anderen is ook ons belang en het is voor ons allemaal van belang dat de anderen gelukkig zijn. Op het niveau van de samenleving kan dan ook gesteld worden dat geluk een algemeen belang is. Het algemeen geluk is het echte algemeen belang.

Gelukkig zijn is dus niet alleen individueel wenselijk, maar is ook *maatschappelijk belangrijk*. Alleen mensen die ongelukkig zijn en lijden, zullen immers ook lijden bij anderen veroorzaken. Alleen

een boos en gefrustreerd kind schopt tegen de ‘stoute tafel’ of de ‘stoute mama’. Gelukkige mensen verwachten niet dat anderen hen gelukkig zullen maken en zijn niet boos als dat niet gebeurt. Gelukkige mensen verspreiden geluk om zich heen. Zij willen hun geluk met anderen delen zodat een positieve dynamiek ontstaat. Een gelukkig mens is een geschenk aan de rest van de mensheid.

Door de toenemende communicatiemogelijkheden wordt de moderne wereld steeds meer een globaal netwerk van met elkaar verbonden individuen en samenlevingen, een soort organisme met talloze cellen, weefsels en organen, een soort wereldwijd gezin. Daardoor kan men niet onwetend blijven over het lijden elders in de wereld en is het niet mogelijk zorgeloos ‘gelukkig’ te zijn en te menen dat men een ethisch verantwoord leven leidt. Ieder van ons oefent bewust of onbewust immers invloed uit op de mensen om ons heen. Wie in de decadentie van de rijke westerse samenlevingen leeft en consumeert, is onvermijdelijk mede verantwoordelijk voor het grove en schrijnende onrecht in de wereld. Ieder van ons kan echter ook een positieve bijdrage leveren en maatschappelijke verantwoordelijkheid opnemen door het *wereldwijde brein* mee te voeden met bewustzijnsverruimende gedachten en inspirerende denkbeelden, met idealen in plaats van met idolen. Daartoe is niet alleen een analytisch, kritisch, diagnostisch denken noodzakelijk, maar ook een synthetisch, visionair, utopisch denken, een pedagogie in termen van mogelijkheden in plaats van in termen van beperkingen. Uiteindelijk zal er moed nodig zijn om een nieuw *beschavingsmodel* te bedenken, zoals dat (ten dele) bij de Franse Revolutie is gebeurd. Ook de afschaffing van de slavernij in 1863 was uiteindelijk het gevolg van een gewijzigd bewustzijn.

Het *liberale kapitalisme* is intuïtief aantrekkelijk. Het ontstaat als vanzelf en voelt ‘normaal’ aan in een economie en een *logica van*

schaarste. Het sluit immers aan bij het natuurlijke individualisme, het eigenbelang, de diepe zucht naar territorium, bezit en macht en het verlangen naar steeds méér. In die logica is het ‘normaal’ dat de burger probeert zo veel mogelijk te krijgen en zo weinig mogelijk aan de samenleving bij te dragen in de vorm van belastingen, zoals het even logisch is dat bedrijven proberen groot te worden en winst te maken door gebruik te maken van de openbare infrastructuur zonder ook bij te dragen aan de aanleg of het onderhoud van die infrastructuur. Ieder graait op zijn niveau. De factuur wordt doorgeschoven naar het milieu en naar toekomstige generaties. Eigenbelang is de natuur die spreekt. Maar eigenbelang vernietigt de verbinding met anderen en leidt tot eenzaamheid. Ieder zijn eigen bezit, zijn eigen luxe en zijn eigen eenzaamheid. Het liberale systeem plaatst niet alleen de mens maar ook zijn egoïsme op de troon. De mens is niet uit het nest gevallen, hij heeft het nest van de gemeenschappelijkheid de rug toegekeerd. Het gevolg zijn de hoger genoemde verschijnselen van depressie, verslaving en suïcide. Zorg dragen voor het *algemeen belang* is veel minder vanzelfsprekend zoals monogamie minder vanzelfsprekend is dan polygamie. Het vergt meer bewustzijn, beheersing en zelfbeschikking. Het gaat over ethiek, cultuur en beschaving.

Laten we even utopisch dromen: hoe zou de wereld er uitzien als mensen in de rijke westerse landen voor elke euro die zij uitgeven aan niet-essentiële diensten en producten (citytrips, commerciële sportmanifestaties, popfestivals, vakanties, mode ...) een gelijk bedrag aan het armste deel van de wereld zouden geven? En dit zolang miljoenen mensen nog in ronduit mensonwaardige omstandigheden leven en kinderen van honger sterven, met andere woorden, zolang armoede niet illegaal werd verklaard (zoals de slavernij in 1863 illegaal werd verklaard)? Op dit ogenblik halen we niet eens de ooit afgesproken norm van 0,7%¹⁸⁹ en als men ziet hoe in eigen

land moeilijk wordt gedaan over geld dat van de ene gemeenschap naar de andere gaat, dan zijn we daar nog ver van verwijderd.¹⁹⁰

Er is in de samenleving onderhand immers méér dan voldoende voedsel, rijkdom en energie¹⁹¹, maar het is geconcentreerd bij een minderheid van de bevolking. Er is geen probleem van tekort, er is een probleem van (re)distributie. Zelfs een ‘sociaal gecorrigeerd kapitalisme’ of een ‘kapitalisme met een menselijk gezicht’ is in wezen immers nog altijd een kapitalisme dat tot steeds meer ongelijkheid als gevolg van de concentratie van rijkdom leidt.¹⁹² Het volstaat even om zich heen te kijken in de rijke villawijken of de jachthavens van de grote steden. Ook een bezoek aan autosalons, jachtsalons, vakantiesalons, interieursalons, vrijetijdsbeurzen, bouwbeurzen, antiekbeurzen of internationale kunstveilingen kan tot verfrissende inzichten leiden. Daar is men niet bezig met het verbeteren van de samenleving maar met uit te zoeken hoe men best belastingen kan ontlopen en met ‘zijn’ geld weg kan komen. De taferelen in de stadsgetto’s of aan de grenzen van Europa staan daarmee in schril contrast. Op 11 januari verscheen in de progressieve Italiaanse krant *la Repubblica* een opmerkelijk opiniestuk van de hand van de Italiaanse schrijver en filosoof *Alessandro Baricco*, waarin hij stelt dat ‘Een verbazingwekkende morele blindheid belet de elite om de onrechtvaardigheden en het geweld te zien dat het systeem in stand houdt waarin zij geloven. Zij slapen dus rustig, zij het vaak geholpen door slaappillen of andere tranquillizers.’¹⁹³ Een samenleving die deze toestand laat bestaan, kan niet als moreel of zelfs maar als menswaardig worden beschouwd. *Mahatma Gandhi* zei: ‘Er is genoeg voor ieders behoefte, maar niet voor ieders hebzucht.’

***Er is genoeg voor ieders behoefte,
maar niet voor ieders hebzucht.***

MAHATMA GANDHI

We leven immers niet langer in een logica van schaarste, maar in het nieuwe gegeven van een *logica van overvloed*. In een dergelijke logica is méér niet altijd beter, zoals ons primitieve emotionele brein ons voorhoudt, maar zijn mededogen, redelijkheid en terughoudendheid belangrijker deugden. Deze logica vereist evenwel niets minder dan een fundamenteel nieuw samenlevingsmodel met een groter en meer volwassen bewustzijn op basis van het prefrontale brein. Dat zou een stap naar een hoger beschavingsproject zijn dat een einde zou kunnen maken aan de excessen van wat de filosoof *Etienne Vermeersch* (1934-2019) in navolging van de filosoof en theoloog *Max Wildiers* (1904-1996) het WTK-complex noemde: het wetenschappelijk-technologisch-kapitalistisch systeem. Vele auteurs stellen dan ook nieuwe economische modellen voor die meer zorg dragen voor de planeet en zijn bewoners.¹⁹⁴ In de plaats van een liberaal kapitalisme op basis van eigenbelang met sociale correctie, is er behoefte aan een sociaal systeem op basis van algemeen belang met een correctie voor eigenbelang.

Een opmerkelijk voorstel in die richting is het model op basis van een *universeel basisinkomen*, dat neerkomt op een ingrijpende hervorming van het huidige systeem van sociale zekerheid dat krenterig, stigmatiserend en administratief duur is. In de plaats van een universeel vangnet waarin men (mits men aan strikte voorwaarden en vernederende controles voldoet) wordt opgevangen, zou er een universeel platform komen waarop men kan staan en dat een springplank kan worden. Het gaat om een inkomen dat voldoende is om te overleven, maar niet om in luxe te leven, en dat automatisch, zonder enige formaliteit of voorwaarde, wordt toegekend aan alle inwoners van een samenleving. Wie ruimer wil leven, kan dit inkomen naar believen aanvullen met inkomsten uit arbeid. Het zou het einde betekenen van veel onzekerheid en stress, van proletariaat en precariaat. Het zou waardigheid en beschaving betekenen

en het zou een antwoord zijn op de stijgende werkloosheid als gevolg van de toenemende automatisering.

Het idee van een basisinkomen werd al in de zestiende eeuw voorgesteld door *Thomas Morus* (1478-1535) in zijn *Utopia* uit 1516 en is sindsdien sporadisch weer opgedoken. Zo werd in de vorige eeuw in Canada, in het stadje Dauphin, door de toenmalige progressieve regering het zogenaamde *Mincome-project* opgezet. Helaas kwam drie jaar later weer een conservatieve regering aan het roer en werd het experiment stopgezet. De resultaten werden onverwerkt opgeborgen in archiefdozen. Vele tientallen jaren later werden deze archieven teruggevonden en verwerkt door *Evelyn Forget* van de Universiteit van Manitoba. In 2011 publiceerde Dr. Forget een artikel over dit onderzoek: *The Town with no Poverty*.¹⁹⁵ De conclusies waren duidelijk: mensen voelden zich veel minder vaak 'gevangen' in banen die zij niet wilden, maar zochten manieren om zinvol werk te doen. Mensen willen immers een zinvol leven leiden. Werkgevers moesten werknemers vaak wel meer betalen om bepaalde taken toch gedaan te krijgen zodat er een nieuw evenwicht in de samenleving ontstond.

Eén van de belangrijke bevindingen was dat het aantal mensen met angst en depressie aanzienlijk was gedaald. Niet alleen het aantal opnamen in de kliniek liep terug, waardoor de ziektekosten aanzienlijk daalden, maar ook het aantal verblijven in de gevangenis. Het bureaucratische systeem werd er aanzienlijk eenvoudiger en goedkoper door. Een bijkomend idee zou het drastisch afbouwen of zelfs afschaffen van het *erfsysteem* zijn. In een schaarstemodel voelen erfenissen intuïtief juist aan. Zij voldoen aan de evolutionaire behoefte om vooral voor de eigen nakomelingen te zorgen. Dat was zinvol in een vijandige omgeving waar de overleving het voornaamste probleem was. Erfenissen creëren evenwel ongelijk-

heid op basis van geboorte en onderhouden en vergroten op die manier de sociale spanningen. In een beschaafde rechtsstaat is het zeker een redelijk en logisch idee om de rijkdom die men in en dankzij een bepaalde samenleving heeft kunnen verwerven, na het overlijden ook weer ten dele of geheel naar die samenleving te laten terugvloeien zodat iedereen erft en er beter van wordt.

Bekende Europese voorstanders van het idee van een universeel basisinkomen zijn de Belgische econoom, filosoof en hoogleraar *Philip van Parijs* (°1951) die wereldwijd als een autoriteit wordt erkend, en de Nederlandse historicus en publicist *Rutger Bregman* (°1988), gespecialiseerd in economische geschiedenis en auteur van het boek *Gratis geld voor iedereen*.¹⁹⁶ Het idee van een universeel basisinkomen wordt vaak weggehoond als utopisch, onmogelijk of onbetaalbaar. Dat was ooit ook het geval voor de afschaffing van de slavernij evenals voor het idee van gelijke rechten voor vrouwen, het algemeen stemrecht of betaalde vakantie. Maar uit onderzoek blijkt het omgekeerde. Het belangrijkste effect, aldus Rutger Bregman, is dat mensen voor het eerst de mogelijkheid krijgen om weg te lopen uit banen die onmenselijk, vernederend of ontierend zijn. Zij kunnen in de plaats daarvan projecten opstarten om iets van waarde toe te voegen aan de samenleving. Mensen willen immers graag bijdragen aan een zinvolle toekomst. Bregman: ‘Als ik mensen vraag: ‘Wat zou u doen met een basisinkomen?’ antwoordt vrijwel 99,9 procent: ‘Ik heb dromen, ik heb ambities, ik zou iets nuttigs doen!’ Maar op de vraag wat ze denken wat anderen zouden doen, zeggen ze: ‘O, dan worden het zombies die de hele dag op de bank hangen en Netflix kijken!’

9. Levenskunst in drie relaties en drie waarden

De *Harvard Study of Adult Development* was een bijzonder, 75 jaar durend onderzoeksproject. Van 1939 tot 2014 volgden onderzoekers van de Harvard Medical School het fysieke en emotionele welzijn van 724 individuen. De groep bestond uit 456 minder begoede individuen die opgroeiden in Boston en 268 Harvard-studenten. Ze werden geëvalueerd op een aantal criteria: leefkwaliteit, sociale activiteiten en werksfeer. Elke twee jaar werden de proefpersonen ondervraagd en om de vijf jaar werd hun gezondheidstoestand geëvalueerd. Vanwege de duur van de studie waren er meerdere generaties onderzoekers nodig om het onderzoek uit te voeren. Robert Waldinger, directeur van de studie, verklaarde: *‘In de loop van deze 75 jaar is uit onze studie gebleken dat de personen met de beste resultaten, personen waren met warme relaties met familie, vrienden en de gemeenschap.’*¹⁹⁷ Met andere woorden: goede relaties met familie, vrienden en de omgeving houden ons gelukkiger en gezonder. Johann Hari komt in zijn boek *The lost Connections* tot zeer vergelijkbare conclusies.¹⁹⁸

In het licht van deze resultaten lijkt het nuttig en verhelderend het leven te beschrijven in termen van *drie belangrijke relaties of conversaties*: de relatie met het zelf, de relatie met een partner en de relatie met het leven. De relatie met het zelf werd in dit boek uitgebreid besproken. De relatie met het leven omvat de hele leefwereld met inbegrip van de professionele activiteit. Deze drie relaties zijn altijd tegelijk aanwezig hoewel het aandeel en het relatieve belang van elke relatie individueel sterk kunnen verschillen. Elk van deze relaties of conversaties is een mogelijke bron van welzijn of onwelzijn. Een relatie vereist evenwel een actieve deelname en bijdrage en kan

niet tot bloei komen als men alleen maar wacht en beoordeelt wat men krijgt. Eenzaamheid kan begrepen worden als de afwezigheid van één of meer van deze betekenisvolle relaties. Ook tussen deze drie relaties is er weer sprake van een conversatie eerder dan van een 'evenwicht' of 'balans'.

De relatie met een partner is voor de meeste mensen het eenvoudigst voor te stellen en is een model voor de andere relaties. Een relatie begint doorgaans met een initiële verliefdheid, enthousiasme of enchantment als gevolg van de voorstelling van een buitengewoon aantrekkelijke toekomst waarin er haast eindeloze mogelijkheden lijken te zijn. Deze periode wordt in de meeste gevallen als uitermate aangenaam beleefd. In de verdere evolutie maken de overspannen verwachtingen echter geleidelijk plaats voor een meer realistische kijk. Men begrijpt dat niet alles van wat men zich voorstelde, ook mogelijk zal zijn, maar men behoudt nog steeds een aantrekkelijke lezing van de realiteit en men blijft gemotiveerd om verder te gaan. Pas als men zich geen aantrekkelijke toekomst meer kan voorstellen, als men er 'niets meer in ziet', verdwijnt ook de motivatie, de wil tot verdere deelname aan een relatie waarin men zich 'gevangen' kan voelen. Dan ontstaat het eerder beschreven depressieve patroon. De mens wordt doorgaans meer bepaald door zijn idee van de toekomst dan door zijn idee van gebeurtenissen in het verleden.

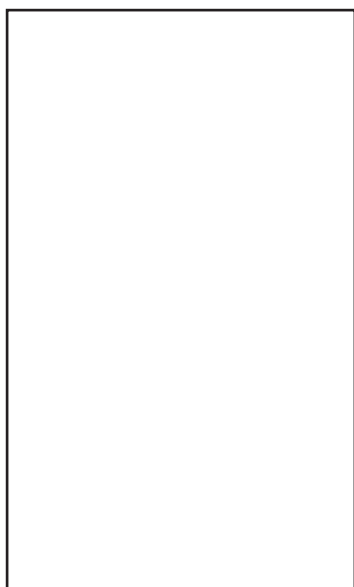
Uiteindelijk is het leven dus altijd een *onvermijdelijke partner*. Wie er niet in slaagt met deze partner in al zijn concrete verschijningsvormen een gelukkige relatie op te bouwen, zal het leven gewoon aan zich zien voorbijgaan. Het gaat dan ook niet om het vinden van de juiste omstandigheden of om zich te omringen met de juiste personen, noch om het bereiken van de juiste doelstellingen die gelukkig zouden kunnen maken, maar om te leven vanuit een *interne*

ruimte van vrijheid, sereniteit en betrokkenheid waardoor men in alle omstandigheden een toestand van natuurlijk gelukkig-*zijn* kan ervaren. Als uw huidige *operating system*, uw huidige *modus operandi*, niet tot de gewenste resultaten leidt, is de *filosofie*, de mentale kaart waar u mee leeft misschien wel aan een revisie toe!

Een gelukkig mens creëert geluk in het eigen leven en in dat van anderen in plaats van te proberen geluk van anderen en van het leven te krijgen.

Geluk is geen continue stroom van zinnelijke genietingen, egostrelingen of genoegdoeningen. Een afhankelijkheid van bezittingen, activiteiten of externe gebeurtenissen leidt onvermijdelijk tot een verarmd en tragisch bestaan. Geluk is méér dan de afwezigheid van ongeluk, net zoals gezondheid méér is dan de afwezigheid van

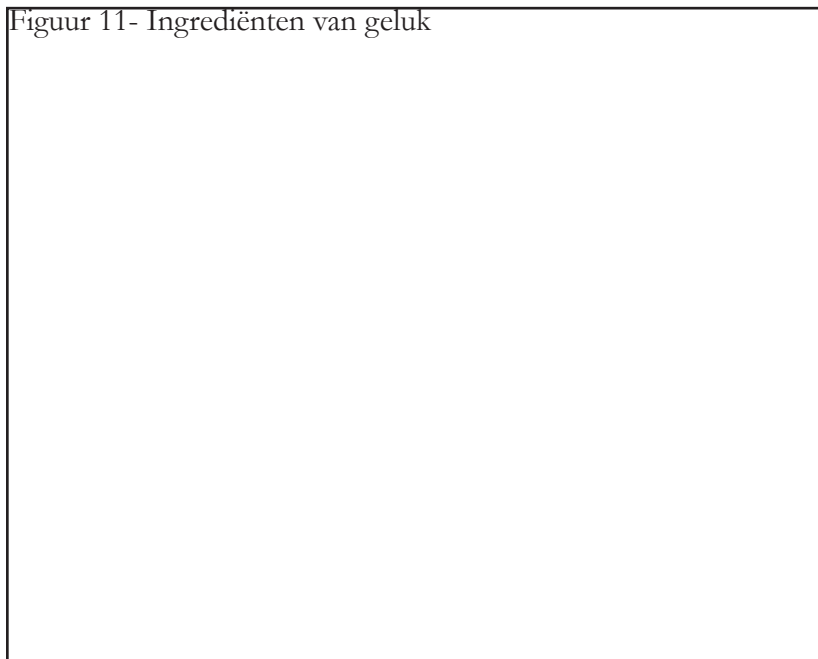
ziekte en vrede méér dan de afwezigheid van oorlog. Geluk is een *manier van zijn*, een *existentiële dans*, een leven met een persoonlijke existentiële en spirituele visie voor het creëren van onvoorwaardelijk geluk in alle omstandigheden, een geluk *van binnenuit*, een geluk *zonder externe reden*, voorbij hoop en vrees, in plaats van te wachten op een geluk dat van buitenaf zou moeten komen en waarvan men alleen maar kan hopen dat het ooit zal komen. Dat is de eudaimonia van Aristoteles, het ont-plooiende, bloeiende leven (p. xxx).



Levenskunst is een dans met het leven.

Wat zijn de sociale, psychologische of *existentiële ingrediënten* die een relatie tot bloei kunnen brengen? De volgende drie, nauw met elkaar verbonden deugden, waarden of kwaliteiten lijken belangrijke richtingen aan te geven: enchantment, zingeving en empowerment. (Figuur 11) Levenskunst kan beoefend worden door elke dag aandacht te besteden aan het vergroten van één of meer van deze ingrediënten in één of meer van de belangrijke relaties in het leven.

Figuur 11- Ingrediënten van geluk



Voor wie van de heldere maar abstracte logica van formules houdt, zou men kunnen stellen:

$$\text{Geluk} = \text{enchantment} \times \text{empowerment} \times \text{zinnelijkheid}$$

ENCHANTMENT EN RE-ENCHANTMENT

Wanneer zijn mensen gelukkig? (Figuur 11) Bij spirituele en mystieke auteurs leren we dat alleen het aanschouwen van schoonheid, van het mysterie of van het goddelijke, diep gelukkig kan maken. Dat is de ervaring van *opperste verrukking*, van *uiterste vervoering*, van *sprakeeloos zijn*. Men wordt als het ware uit zichzelf getild en naar een andere dimensie ‘vervoerd’, die dan vaak als hoger of dieper wordt beschreven. *Franz Kafka* (1883-1924) zei: ‘Wie in staat blijft om schoonheid te zien, wordt nooit oud.’ In de Franse taal is er het mooie begrip *émerveillement*, het aanschouwen van *la merveille*, het sublieme, het wonder. De Engelse taal kent *to marvel* en *delight* naast *enchantment*, de ‘betovering’ door schoonheid, in het Frans *enchante-ment*. Er is ook het Engelse *to stand in awe*, ‘met ontzag kijken’. Het omgekeerde is het hoger besproken *disenchantment*, de ontluistering, de desillusie, de ontgoocheling (zie p. xxx).

Drie vormen van *enchantment* kunnen worden onderscheiden. De eerste vorm van *enchantment* is de verrukking bij het ontdekken van het wonder van de wereld. Een kind kijkt met open mond naar een regenboog. Een volwassene ontdekt de onwaarschijnlijke orde en complexiteit van de natuur. Het wonder wordt door de wetenschap echter opgelost door het geven van een redelijke verklaringen waardoor er geen wonder meer is maar een opgelost raadsel. De regenboog is alleen maar het gevolg van de diffractie van licht

in de waterdruppeltjes. De tweede vorm is de *cognitieve verwondering* over de onwaarschijnlijke orde op basis van een beperkt aantal principes. Een derde vorm is het besef van het wonder op een hoger niveau, namelijk de *filosofische verwondering* dát er is wat er is, het ultieme mysterie van het bestaan. Dat is de esthetische, poëtische of religieuze verwondering, een soort tweede naïviteit die neerkomt op het doorbreken van het vanzelfsprekende en die niet van de orde van de informatie is maar van die van de contemplatie en het ‘aangesproken worden’. Zelfs als we alles weten van een regenboog of van een roos, blijft het ultieme mysterie, de unieke revelatie van het oneindige en het volmaakte – althans als we ervoor ‘openstaan’. Zelfs als we alle woorden van een gedicht of alle noten van een symfonie kennen, behoud het gedicht of de symfonie een betekenis die blijft ‘raken’ en nooit volledig ‘gevat’ kan worden. Het gaat niet om esoterische kennis die ontoegankelijk zou zijn voor de wetenschap, maar om het ‘aangesproken worden’ en ‘getroffen worden’, zoals beschreven werd door, bijvoorbeeld, Albert Einstein.¹⁹⁹ Dat is ook wat er gebeurt bij het verliefd worden, het gefascineerd worden door een activiteit of het enthousiasme voor bepaalde waarden.

Eerder werd al gezegd dat de meeste mensen zich beter voelen in de *natuur*. Ze beleven er een ervaring van ontzag voor en verbondenheid met het grote geheel. In een natuurlandschap of bij het bekijken van de sterrenhemel krijgen mensen ook het gevoel dat hun zorgen heel klein zijn en de wereld heel groot. Daardoor ontsnappen ze even aan de beklemmende gevangenis van het individualistische bezigzijn met de problemen van het eigen ‘ik’, het ‘jezelf zijn’, het zichzelf beter maken door cursussen of zelfhulpboeken als equivalent van een pil. Door zich te verbinden met iets groters, krijgt het ego weer hanteerbare proporties.²⁰⁰ Men heeft heel even niets anders nodig en men wil heel even nergens an-

ders zijn, wat als de *definitie van geluk* kan worden beschouwd. Deze toestand, die verwant is met wat vaak ‘flow’ wordt genoemd, kan zich alleen voordoen bij een ervaring waar men in opgaat, waaraan men zich overgeeft *om de ervaring zelf*, niet om er iets mee te bereiken. Men speelt piano om het pianospelen zelf. Men luistert naar muziek om de muziek zelf. Het gaat niet om iets bereiken. In tegendeel: als men zich afvraagt of men de beste pianospeler van het land is, of mensen naar het concert zullen komen, of men er geld mee zal verdienen en hoeveel, dan verdwijnt de ervaring van enchantment. Dan is men immers voortdurend aan het oordelen en kan men niet opgaan in de ervaring van het moment zelf.

***Door zich te verbinden met iets groters
krijgt het ego weer hanteerbare properties.***

Elke ervaring van schoonheid is een moment van geluk. Het ultieme geluk kan alleen maar de ervaring van het aanschouwen van de *ultieme schoonheid* zijn. Plato had dit reeds aangegeven toen hij stelde dat het echte geluk het aanschouwen van de eeuwige ideeën van goedheid, waarheid en schoonheid is, wat volgens hem slechts voor filosofen is weggelegd (zie p. xxx). Weliswaar kan iedereen dit af en toe ervaren, maar alleen filosofen leren hun ervaring bewust te sturen. Filosofen leggen zich immers toe op geestelijke waarden in plaats van op het bevredigen van consumptiebehoeften. Zij aanvaardden een lange periode van studie, discipline en onvrijheid, om tot een hogere vorm van vrijheid te komen. Het unieke, denkbeeldige menselijke ‘orgaan’ waarmee we het mysterie kunnen aanschouwen en waardoor geluk mogelijk is, is precies wat we de ziel zouden kunnen noemen. De honger van de ziel kan niet gestild worden met voedsel voor het lichaam of met junkfood.

Ook het *bewustzijn* zelf is een wonder en is onderdeel van het mysterie van het leven. Het opmerkelijke is dat het bewustzijn zichzelf niet kan begrijpen. Het *boeddhisme* zegt: een oog kan zichzelf niet zien. Op die manier kunnen we begrijpen dat we het bewustzijn niet kunnen begrijpen. Als men met het bewustzijn probeert het bewustzijn te begrijpen, loopt men hopeloos vast. Elk nieuw inzicht leidt immers tot een verandering in het bewustzijn, zodat men het weer niet meer helemaal kent. Uiteindelijk zal men het dus nooit volledig kunnen kennen. *Einstein* begreep al dat als ons brein zo eenvoudig zou zijn dat we het konden begrijpen, het dan te eenvoudig zou zijn om het brein te kunnen begrijpen.

Maar reeds het aanschouwen van een *boom* of van een *roos* kan een gelukservaring zijn, zonder dat die boom of die roos ook maar iets voor ons gedaan heeft of ons ook maar iets gegeven heeft. Het gaat immers niet om bezit of om ‘geven en nemen’, maar om de ervaring van het mysterie, van eerbied, van verliefd en betoverd zijn. In wezen kan elke ervaring van schoonheid een dergelijke ervaring zijn. ‘Schoonheid’ is immers alleen maar een ander woord voor het ‘mysterie’, het onuitsprekelijke, dat wat rest als alles gezegd is wat gezegd kan worden. Dat is ook de ervaring van verliefdheid. *Joseph Campbell* (1904-1987), de legendarische Amerikaanse onderzoeker van mythen en religies, schreef: ‘Ik denk dat wat ons werkelijk ontbreekt, niet de wetenschap is maar de poëzie, die onthult wat het hart wil kennen.’²⁰¹ De Perzische dichter *Rumi* zei dat verliefd worden ‘het zien van God in de ander’ is. Ook ‘God’ is immers alleen maar een ander woord voor het mysterie, het onkenbare, het onuitsprekelijke. De ervaring van het mysterie is het doel van elke meditatie en van elke mystieke beleving. Gelukkig zijn is het geluk er te zijn en te beseffen deel te zijn van een mysterie.

**Gelukkig zijn is het geluk er te zijn
en te beseffen deel te zijn van een mysterie.**

Zodra wij dit geluk ervaren, ontstaat als vanzelf het verlangen het te delen en anderen er deelachtig aan te maken. Maar zo lang men *in* de ervaring is, zijn er geen woorden en zodra er woorden zijn is men niet meer *in* de ervaring maar in het denken of spreken *over* de ervaring. Het feit dat het om een ervaring gaat die in wezen onuitsprekbaar en onmededeelbaar is, waar 'geen woorden voor zijn', maakt dat men zich vaak tot artistieke uitingsvormen als poëzie of muziek wendt. Alle grote kunst probeert iets van het mysterie van het leven te vatten en iets van volmaaktheid in ons onvolmaakte bestaan te brengen. Dat verklaart de mysterieuze schoonheid en bevreemdende aantrekking van bijvoorbeeld de Mona Lisa van Da Vinci.

Gelukkig zijn is het geluk bewust te zijn en het mysterie te aanschouwen. *Menselijk geluk is het geluk mens te zijn*. Het is de grot verlaten en wakker worden uit het eindeloze spel van aangenامة of onaangename schaduwen en dromen. Dat is wat het boeddhisme de verlichting noemt en wat Plato het aanschouwen van de eeuwige ideeën noemde.

Hoewel dit aristocratische geluk uiteraard niet wetenschappelijk gefundeerd kan worden, is het een onomstotelijke menselijke ervaring, vergelijkbaar met de ervaring van verliefd worden of enthousiast zijn. Om tot meer geluk te komen is het dus nodig naast onze prozaïsche, wetenschappelijke blik ook een poëtische, existentiële blik te ontwikkelen om opnieuw de ervaring van verwondering en *enchantment* te kennen.²⁰² De twee zijnsmodi, de wetenschappelijke en de existentiële, kunnen onafhankelijk naast elkaar bestaan en

geactiveerd worden. We kunnen naar de wereld kijken als wetenschapper of als dichter, zoals een arts naar een vrouw kan kijken als arts of als minnaar.

In het diepst van de winter, vond ik, in mezelf, een onoverwinnelijke zomer. Dat maakt mij gelukkig. Want het zegt dat hoe hard de wereld ook tegen mij duwt, in mij is iets sterker, iets beter, dat terugduwt.

ALBERT CAMUS (1913-1960)

De volgende twee fragmenten uit 'De kunst van het liefhebben' van Frank Andrews, zijn voorbeelden van het creëren van het wonder van *enchantment*²⁰³:

Ik zit in de huiskamer te lezen, als Karen, die veertien □s, binnenkomt. Ze gaat een paar minuten zitten tekenen terwijl ik doorlees. Ik kijk op en wil haar zo hard als ik kan liefhebben, haar geest waarderen, haar warmte, schoonheid en levendigheid. Ik geef me aan haar over. Zij lijkt mij niet op te merken, legt haar pen neer, en loopt de kamer uit. Maar als ze het trapportaal nadert, zegt ze plotseling: 'O, ik voel me gewoon geweldig!' Ze steekt haar armen in de lucht en wervelt door de eetkamer en danst dan de keuken in, bevallig en blij. Met een warm gevoel ga ik verder met lezen. Op een of andere manier heb ik daarnet deelgehad aan een wonder.

Ik kom de huiskamer binnen om voor het avondeten nog even piano te spelen en zie Elizabeth op de sofa liggen slapen. Ik pak een versie van Brahms' slaaplied waarvan ik bijzonder houd. Terwijl ik aan de piano zit, zeg ik tegen mijzelf, 'Ik hou van je Elizabeth', en ik leg zoveel gevoel in die woorden als ik kan. Als ik mijn handen optil boven

de toetsen, herhaal ik zachtjes 'Ik hou van je Elizabeth'. Wanneer ik ga spelen, begin ik een kringloop van haar te strelen met mijn handen op de piano, met het geluid van de muziek en met mijn innerlijke stem. In elk ervan, handen, geluid en stem, laat ik zoveel tederheid en liefde vloeien als ik kan, en elk ervan roept weer meer tederheid en liefde in de andere op. Hoewel ze tijdens het hele stuk geen moment wakker is geworden, heb ik Elizabeth nu zo diep liefgehad, dat mijn leven en mijn relatie met haar voor eeuwig veranderd zijn.

**Schoonheid is geen behoefte maar een extase.
Zij is geen dorstende mond of een uitgestrekte hand.
Zij is veeleer een ontvlamd hart en een verrukte ziel.**

KAHLIL GIBRAN (1883-1931)

Bepaalde extreme vormen van *enchantment*, waaronder bepaalde religieuze of mystieke ervaringen, diepe meditatie, bijna-dood-ervaringen, ingrijpende gebeurtenissen of ervaringen met geestverruimende middelen, kunnen volgens sommige auteurs gepaard gaan met dermate intense ervaringen van liefde, zinvolheid en verbondenheid met mensen en met het grote geheel, dat zij de kenmerkende bewustzijnsvernauwing en de tunnelvisie bij depressie of verslavingen kunnen openbreken.²⁰⁴ Vele mensen met een depressie of een verslaving zijn vastgelopen en zien alleen nog hun verdriet, hun leed, hun wrok of hun mislukkingen. Hun bewustzijn is als een bubble, een grot van lijden. Het plotse openen van het bewustzijn door dergelijke ervaringen kan in één klap licht in de grot brengen waardoor ook het depressieve patroon kan opklaren. Dergelijke ervaringen doorbreken de 'verslaving aan onszelf' en aan de beschermende patronen (de 'muren') die in het verleden werden gevormd. Mensen beseffen plots dat veel van waar zij zich

dagelijks druk om maaken - hun ego, hun gevoel van belangrĳkheid in de wereld - er werkelijk niet toe doet. Zij begriĳpen dat zij geen slaaf zijn van hun gedachten of gevoelens en dat is doorgaans een vreugdevolle ervaring.²⁰⁵ De herinnering aan die ervaring kan een nieuwe leidraad voor het leven worden. De oude patronen zijn daarmee niet verdwenen, maar komen in een ander perspectief te staan. Het gaat om het kortstondig ervaren van de mogelijkheid van verbondenheid. Het is het ontdekken van een mogelijkheid, een bron die, eens aangeboord, onderhouden moet worden om te vermijden dat zij weer ondergesneeuwd raakt door de dagelijkse boodschappen van de hedendaagse wereld. Dat kan bijvoorbeeld met regelmatige meditatie of andere oefeningen gericht op verbinding.

ZINGEVING OF ZINBELEVING

Zingeving of zinbeleving is bij uitstek een behoefte van de volwassen mens en zonder het morele kompas van een zingeving is het voor een volwassen mens nagenoeg onmogelijk tot een gelukkig en bevredigend bestaan te komen. *Seneca* (4-65 n.Chr.) merkte reeds op: ‘Er is geen goede wind voor een schip dat niet weet waar het naartoe gaat.’ Als men op het hoogste niveau van het leven geen idee heeft waar men het allemaal voor doet, dan is het lastig om op praktische, lagere niveaus keuzes te maken. Dat verklaart meteen de hoge incidentie van angst, verslavingen, levensmoeheid, depressie, zelfgekozen levensbeëindiging en andere vormen van afwezigheid van levenswil, waarvoor het klassieke ‘wetenschappelijke’ ziektemodel en de klassieke ‘evidence based’ behandelmethodes kennelijk geen voldoende antwoord bieden.

De vraag naar de zin van het leven of het 'levensdoel' werd enkele decennia geleden nauwelijks gesteld omdat het leven grotendeels voorgeprogrammeerd was en vooral te maken had met overleving en levensonderhoud. In zekere zin is het zoeken en vinden van een levensdoel een luxe, iets wat maar problematisch kan worden als gevolg van de grote vrijheid die de moderne wereld ons gebracht heeft. De zinvraag stelt zich daardoor ook op steeds jongere leeftijd. Onze opvoeding en onze diplomafabrieken bereiden jongeren immers wel voor op het veroveren van een plaats op de arbeids- en consumptiemarkt, maar meestal niet op een zinvol, waardevol bestaan (zie p. xx).

Zingeving gaat over het antwoord op de vraag: 'Waarom leef ik? Waartoe dient mijn leven?' Eens deze vragen zich hebben voorgedaan, en dat zal vroeg of laat onvermijdelijk het geval zijn, laten ze de mens niet meer los, of beter: laat ons brein ze niet meer los. Maar zodra men vraagt naar de zin van iets, geeft men al blijk van twijfel en van de ervaring van leegte en zinloosheid. Vaak zal dat pas op hogere leeftijd zijn of ter gelegenheid van een wijziging in het levenspatroon, bijvoorbeeld op het einde van het actieve leven of als de kinderen het huis verlaten en de traditionele ouderrollen de facto eindigen. Wijzigingen kunnen zich echter ook min of meer ongewenst voordoen, bijvoorbeeld door een ontslag, een scheiding of een overlijden. Als de voor de hand liggende zingevers 'wegvallen', 'vallen' mensen vaak in een leegte die alleen maar duidelijk maakt dat het niet om een duurzame zingeving ging maar om een illusie van zingeving.

Zinbeleving daarentegen is geen antwoord op een vraag maar is een ervaring die nauw verwant is aan enchantment. (Figuur 11) Wie enchantment ervaart, ervaart als vanzelf ook zinvolheid. Een Zengezegde zegt: 'In Zen vindt men geen antwoorden, men verliest de

vragen.’ Zinbeleving leidt tot motivatie en die leidt op haar beurt tot veerkracht. Zinbeleving is helend in de zin dat de leegte, het gapende gat in ons bewustzijn erdoor wordt gedicht (zie bv. p. xxx).

***In Zen vindt men geen antwoorden,
men verliest de vragen.***

Zowel de stoïcijnen als Spinoza of Nietzsche beseften dat de mens de zin van hét leven als geheel niet kan kennen omdat men daarvoor een standpunt buiten het leven zou moeten kunnen innemen, wat uiteraard niet mogelijk is. De interessante vraag is dan ook niet de vraag naar de zin *van* maar de vraag naar de zin *in* het leven, de zinbeleving. Voor zowel de stoïcijnen als Spinoza of Nietzsche was dat de hartstochtelijke aanvaarding van het leven, de contemplatie van de eindeloze redelijkheid en schoonheid. *Bertrand Russell* (1872-1970) schreef dat hij het echte recept om jong te blijven leerde van het voorbeeld van een grootmoeder die zo opging in haar leven dat zij geen tijd had om op te merken dat zij oud werd.²⁰⁶ Geluk is niet het gevolg van een ‘geslaagd leven’, integendeel: een ‘geslaagd leven’ is het gevolg van een gelukkige relatie met het leven, een relatie van passie en fascinatie, een relatie van ‘verliefd zijn’ en ‘gelukkig zijn’. Wie opgaat in een dans, heeft er ook zin in. De zin van een dans is het dansen zelf. Wie geen zin heeft om te dansen zal door een filosofische uiteenzetting ook geen zin krijgen. Wie gelukkig is, ervaart de zin van het leven. Wie ongelukkig of depressief is kan zich eindeloos verliezen in het *zoeken naar de zin* van het leven. De zin van het leven kan namelijk onmogelijk wetenschappelijk of filosofisch vastgesteld worden. Verklaren dat het leven géén zin heeft, is zoiets als een kopje water uit de oceaan nemen en zeggen dat ‘wetenschappelijk’ aangetoond is dat er in de oceaan geen walvissen zitten.

Het is opmerkelijk dat zinbeleving zich vrijwel altijd blijkt voor te doen in de context van een relatie, van *verbinding*: verbinding met anderen, met de samenleving, met de natuur, met kunst, met wetenschap, met een maatschappelijk doel, met 'het hogere'. Er is dan ook een duidelijk verband tussen het hogergenoemde enchantment en zinbeleving in die zin dat wie enchantment of enthousiasme beleeft, ook de ervaring van zinvolheid beleeft. Enthousiasme draagt als het ware zinvolheid in zich. De vraag naar de zingeving doet zich dan gewoonweg niet voor. Wie verliefd is, ervaart de realiteit van de liefde en heeft geen behoefte aan een 'bewijs' of aan een eindeloze uitweiding over het bestaan en de zin van de liefde. Mensen met kinderen of met een passie ervaren verbinding en zinvolheid. Zij ervaren de zin van hun bestaan. Kinderen zijn immers gemakkelijke en evidente zingevers. Zij herinneren volwassenen voortdurend aan de reden van hun bestaan.

Om enthousiast te zijn en de zin van het leven te ervaren, is het dus niet nodig eerst alle filosofische vragen over de zin van het leven te hebben beantwoord. Enthousiasme is, zoals verliefdheid, een aantrekkelijke droom over opwindende toekomstige mogelijkheden. Het is een vervullende relatie met het leven, die een gevolg is van verwondering, verrukking over het mooie, het verbazingwekkende en het mysterieuze van het leven, en van het bewustzijn er deel van uit te maken. Het is de ervaring deel te nemen aan het leven als aan een kosmische dans met haast eindeloze mogelijkheden. Enthousiasme zet aan tot deelname aan het grotere geheel zoals de ruim honderdduizend miljard cellen in ons lichaam deelnemen aan het organisme dat we zijn.

Zin-geving wordt dus pas een probleem in afwezigheid van *zin-beleving*. Mensen die géén 'evidente' levensweg bewandelen en géén evidente verbinding ervaren, ervaren vaak ook geen zin en kunnen er eindeloos naar 'zoeken'. Als het leven saai en vervelend voor-

komt, rijst de vraag naar de zin. Wie het leven als zinloos *ervaart*, kan er ook geen zin aan *geven*. Zo vinden mensen zonder kinderen het vaak moeilijk om een antwoord te geven op de vraag wat de zin van hun leven is. Ook eenzame of depressieve mensen denken vaak dat ze 'eerst weer een zin moeten vinden' om weer aan het leven te kunnen deelnemen. De realiteit is in feite omgekeerd: door aan het leven deel te nemen en zich met mensen of activiteiten te verbinden, ontstaat de ervaring van zin en het verlangen om verder aan het leven deel te nemen. Kan het zo eenvoudig zijn? Ja, zo eenvoudig kan het zijn!

***Wie zin in het leven heeft,
ervaart de zin van het leven.***

Een volwassen mens wil dat zijn leven een 'zin' heeft en ergens toe dient. Hij wil geen futiel leven lijden. Hij wil iets betekenen. Hij wil iets nalaten en hij wil met tevredenheid en met trots op zijn leven kunnen terugkijken. Het lichaam leeft van wat het krijgt, de ziel leeft van wat ze geeft. Zonder een betekenis en een zin in het leven lijkt het leven leeg en dood. Dat is de existentiële dood. De mens leeft dan als een robot, alleen nog gestuurd door regels en verplichtingen. Hij doet wat hij doet omdat het moet, zonder verdere mogelijkheden. Hij leeft het leven dan ook vaak als een straf. Hij voelt zich gevangen en machteloos in een zinloos bestaan.

***Het lichaam leeft van wat het krijgt,
de ziel leeft van wat ze geeft.***

Albert Camus (1913-1960) stelde in *De Mythe van Sisyphus* dat het universum en het leven absurd zijn: de mens zoekt betekenis maar het universum zwijgt. Er komt geen antwoord op zijn vraag naar de zin van het leven. Sisyphus was veroordeeld om tot in de eeuwigheid moeizaam een groot rotsblok de berg op te duwen. Maar zodra hij de top had bereikt, rolde het blok weer naar beneden en moest het werk herbeginnen. Het leven is op zich net zo zinloos: men wordt geboren om uiteindelijk weer dood te gaan, dus waartoe zou je dan leven? Camus noemde zelfdoding dan ook het enige belangrijke vraagstuk van de filosofie. Hij zei: 'Gegeven die absurditeit, die sterfelijkheid, de zekerheid dat alles weer overgaat en verdwijnt, is de zin van het leven erin gelegen dat je je toch verhoudt tot het feit dat je leeft, dat je trouw bent aan je bestaan op aarde, verdraagt dat het onduidelijk is, verdraagt dat het onzeker is en omgaat met het zinloze.' Ook Camus wil dat de mens intens en hartstochtelijk leeft. Hij schrijft dat als Sisyphus de futiliteit van zijn taak inziet, hij vrij is om tot een toestand van aanvaarding te komen. En hij besluit dat we ons Sisyphus moeten voorstellen als een gelukkig mens.

De zin van het leven kan niet door de mens gegeven of bepaald worden en kan ook niet afhankelijk zijn van concrete gebeurtenissen in een individueel leven. Ofwel heeft het leven een zin, en dan heeft het die altijd. Ofwel heeft het leven geen zin en dan heeft het die nooit. De vraag naar de zin wordt echter vaak gesteld als gevolg van de vraag: 'Waarom moest dit gebeuren? Waarom moest mij dat overkomen?' Op deze vragen zijn geen antwoorden te geven omdat gebeurtenissen zich nu eenmaal gewoon voordoen als de noodzakelijke voorwaarden vervuld zijn waaronder zij zich voordoen. Waarom schijnt de zon? Waarom regent het? Omdat de noodzakelijke voorwaarden vervuld zijn! Waarom is er een aardbeving? Waarom valt een boom op mijn kind? Waarom moest dat ongeval mij overkomen? Omdat de noodzakelijke voorwaarden

vervuld zijn! In vele gevallen is men geen slachtoffer van boze krachten of slechte mensen maar is men gewoon op een bepaald moment op een bepaalde plaats. Maar het ontbreken van antwoorden op die vragen kan tot de 'conclusie' leiden dat alles zinloos is. Als men een andere vraag gaat stellen, namelijk: 'Wat kan ik hier van leren?', verandert het hele leven. In plaats van de vraag naar de zin van het leven, kan ook de vraag gesteld worden: 'Wat maakt dat ik zin heb in het leven?' Dat is de zin *in* het leven in plaats van de zin *van* het leven.

Een wandelaar komt langs een bouwwerf waar een kathedraal in opbouw is.

Hij ziet een man die stenen houbt en vraagt: 'Wat doet u daar?'

De man antwoordt korzellig: 'Zoals elke debiel kan zien ben ik stenen aan het hakken.'

Deze man is boos want elke dag moet hij hetzelfde doen. Hij staat op en hakt stenen. Hij leidt een zinloos leven.

De wandelaar wandelt verder en ziet een tweede steenhouwer.

Hij vraagt: 'Wat doet u daar?'

De man antwoordt: 'Ik hak stenen zodat ik mijn gezin kan onderhouden en me een mooi huis kan veroorloven.'

Deze man zal sterven als een welvarend maar ongelukkig, zelfzuchtig mens in een mooi huis. Zijn leven heeft geen andere zin dan geld verdienen voor zichzelf en zijn gezin.

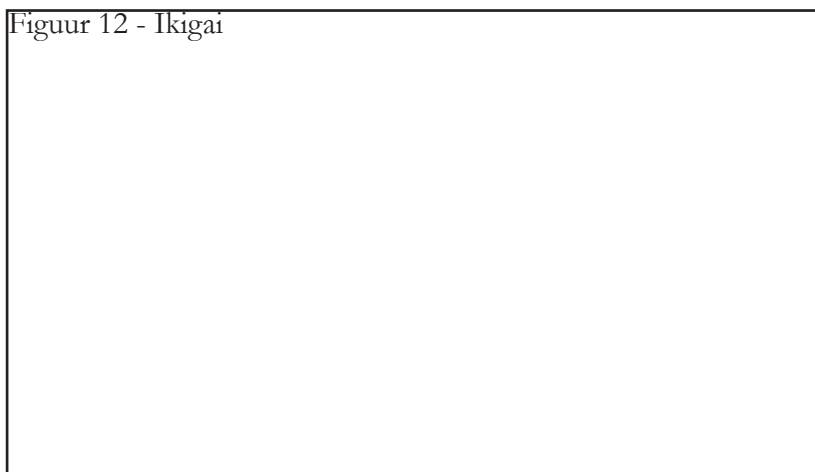
De wandelaar vraagt aan een derde steenhouwer: 'En wat doet u daar?'

Deze man antwoordt: 'Ik hak stenen om bij te dragen aan de bouw van een grote kathedraal waar duizenden mensen hun spiritualiteit zullen kunnen beleven.'

Deze man, die hetzelfde doet als de twee anderen, is een gelukkig man omdat zijn leven een zin heeft. Hij dient een hoger doel dat hem overstijgt.

Een enigszins verwant concept is het Japanse Ikigai, dat lijkt op wat men doorgaans als ‘zingeving’ of ‘levensdoel’ zou omschrijven, namelijk iets wat zin geeft om te leven, iets dat het leven de moeite waard maakt, waar men enthousiast over is. (Figuur 12) Wie enthousiast is over om het even wat, is zeker niet depressief. Ikigai is een concept waarin verschillende existentiële dimensies of waarden samenkomen, die men kan ontdekken en steeds weer onderzoeken aan de hand van de volgende vier vragen: Waar ben ik goed in? Wat doe ik graag? Wat heeft de wereld nodig? Waarmee kan ik in mijn levensonderhoud voorzien? Ikigai bevindt zich in het centrum, in de zone waar de verschillende dimensies elkaar overlappen.²⁰⁷

Figuur 12 - Ikigai



EMPOWERMENT, VERTROUWEN, VEERKRACHT

Er is een duidelijk verband tussen zingeving en empowerment. (Figuur 11) Het Engelse woord *empowerment* is lastig te vertalen en betekent zoiets als ‘bekrachtiging’ in de zin van het bewust worden van de eigen kracht. Vaak wordt gedacht dat iets ons kracht of ‘energie’ kan ‘geven’. In werkelijkheid is het altijd onze eigen kracht of energie die gemobiliseerd wordt als men gemotiveerd, enthousiast of ‘verliefd’ is. Enthousiasme zal namelijk ook de kracht of energie wakker maken om te handelen. Het omgekeerde is het hoger beschreven *disempowerment*: dat wat onze kracht vermindert. (p. 102)

Empowerment is verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven in plaats van anderen, omstandigheden of de samenleving verantwoordelijk te stellen. Het is het bewustzijn geen object of ding te zijn dat willoos de invloed en de zwaartekracht van de omgeving ondergaat, ook al is dat wat velen geloven. Het is zich het leven toe-eigenen om eigenaar te worden in plaats van huurder. Het is beseffen dat men altijd doet wat men zelf wil. Empowerment berust op het zelfbewustzijn dat de basis is van wat men *zelfvertrouwen* noemt. Hoe loopt u een trap op? U weet natuurlijk dat het iets met spieren en zenuwen te maken moet hebben, maar hoe weet u welke spieren te gebruiken en op welke manier? Als u even nadenkt dan begrijpt u dat u dat niet weet en zelfs niet kunt weten. Wat doet u dan? U neemt u mentaal gewoon voor de trap op te lopen en vervolgens *vertrouwt u erop* dat uw lichaam, uw benen, uw spieren, het nodige zullen doen. Dat is vertrouwen, niet omdat u begrijpt, maar ondanks het feit dat u niet begrijpt. Hoe doet u het om de woorden in een zin in de juiste volgorde uit uw mond te laten komen? U begint gewoon te spreken en vertrouwt erop dat het gebeurt. Dat is vertrouwen.

Vertrouwen is het bewustzijn van mogelijkheden, van innerlijke autonomie en van vrijheid. Dat betekent niet dat men gelooft alles aan te kunnen of voor alles de volmaakte oplossing te hebben. Het betekent wel het bewustzijn dat wat zich ook voordoet, men altijd een volwassen, sereen en waardig antwoord zal kunnen geven. Dat is het bewustzijn van emotionele intelligentie en van resiliëntie of *veerkracht*. Hoger werd al gezegd dat veerkracht uiteindelijk neerkomt op *leerkracht* of beter nog op *leerkunst*: de kunst om in elke omstandigheid te leren en wijzer te worden. Het is die kunst die posttraumatische groei mogelijk maakt in plaats van posttraumatische stress. Vele mensen met problemen zijn immers niet ‘psychisch ziek’ maar hebben te maken gekregen met onverwachte, ongewenste, moeilijke of ingrijpende levensomstandigheden. De initiële reactie is vaak een cognitieve dissonantie (zie p. xx). Het begrip ‘genezen’ is in de meeste gevallen dan ook niet adequaat. Het begrip ‘herstel’ is nauwelijks beter omdat het suggereert dat er iets kapot of gebroken zou zijn en gerepareerd of hersteld moet worden. Er moet niets hersteld worden, omdat er niets te herstellen valt tenzij de cognitieve harmonie. Dat kan alleen door levenservaringen te aanvaarden en in het levensverhaal te integreren. Dat is wie men *nu* is en men zal nooit terug de oude worden. Er is gewoon geen weg terug. Met elke ervaring gaat men verder in het leven en creëert men een nieuwe ‘mode of existence’. Er is ook niets ‘verloren’ dat teruggevonden zou moeten worden. Het enige dat men kan verliezen zijn illusies. Om dezelfde reden is ook ‘kwetsbaarheid’ geen adequaat begrip. Er is namelijk niets dat gekwetst kan worden. Wellicht is de houding van openheid en ontvankelijkheid, van wijsheid en sereniteit, zoals beschreven door de Perzische dichter en filosoof *Jalal Ad-Din Rumi* (1207-1273) in zijn beroemde gedicht *De herberg* nog het meest aan te bevelen. Zonder verzet is er immers geen lijden.

*Dit mens-zijn is een soort herberg.
Elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

JALAL AD-DIN RUMI (1207-1273)

Post-traumatische stress krijgt terecht veel aandacht van psychologen en hulpverleners terwijl ten onrechte weinig aandacht gaat naar *posttraumatische groei*. Dit laatste werd in het bijzonder onderzocht door psychologen *Richard Tedeschi* en *Lawrence Calhoun* van de Universiteit van Noord-Carolina. De term beschrijft de verrassende gunstige ontwikkelingen die zich in vele gevallen voordoen in het proces van het verwerken van een ingrijpende gebeurtenis. Na onderzoek bij onder andere ouders van overleden kinderen, mensen met een overleden geliefde, mensen met ernstige wonden of in-

validiteiten na ongevallen, overlevers van kanker, overlevers van seksuele aanranding, oorlogsveteranen en gevangenen, vonden de onderzoekers een opmerkelijke groei ten aanzien van persoonlijke sterkte, diepere relaties met anderen, nieuwe perspectieven op het leven en spiritualiteit. Op een slijpschijf zal een zandsteen verpulveren, maar een diamant zal gaan schitteren en de irriterende zandkorrel in een oester kan uiteindelijk een parel worden. Het gangbare traumamodel heeft evenwel een negatieve invloed omdat vele mensen na een ingrijpende gebeurtenis ervan uitgaan dat zij blijvend beschadigd zullen zijn. In werkelijkheid, hoewel de herinnering onuitwisbaar zal blijven, kunnen mensen een traumatische ervaring te boven komen en uiteindelijk zelfs weer een normaal en gelukkig leven leiden. Dat is een boodschap van vertrouwen in de eigen mogelijkheden en in de toekomst. Iemand die een verkeersongeval heeft meegemaakt, kan 'getraumatiseerd' blijven en fobisch blijven weigeren nog aan het verkeer deel te nemen, of hij kan besluiten zich weer in het verkeer te begeven, maar hij zal wel 'gesensibiliseerd' (niet 'getekend' of 'kwetsbaar') blijven voor de realiteit van de gevaren van het verkeer en zich met passende voorzichtigheid gedragen.²⁰⁸ De feiten zijn voorbij, het verhaal blijft.

De Poolse psycholoog en psychiater *Kazimierz Dabrowski* (1902-1980) formuleerde een theorie van *positieve desintegratie* (TPD). Het gaat om een humanistische persoonlijkheidstheorie, net als de meer bekende behoeftepiramide van Dąbrowski's vriend Abraham Maslow. De theorie beschrijft hoe individuen zich in vijf niveaus tot een persoonlijkheid kunnen ontwikkelen. Centraal staat dat gevoelens van 'anders zijn' of zelfs existentiële angsten of depressie juist een stimulans kunnen zijn tot een toenemend vermogen om zichzelf te definiëren en overeenkomstig te gedragen. Dat maakt individuen meer autonoom en beter in staat een persoonlijkheid te creëren. Aan de theorie van positieve desintegratie werd vooral

aandacht besteed in het kader van onderwijs en hoogbegaafdheid, maar zij krijgt ook steeds meer belangstelling in de context van persoonlijke ontwikkeling.

Toen *Philippe Croizon* (°1968) in 1994, in zijn woonplaats Saint-Rémy-sur-Creuse in Frankrijk, op een metalen ladder stond om aan zijn televisie-antenne te werken, kwam hij in aanraking met een hoogspanningskabel en kreeg 20.000 volt door zijn lichaam. Zijn vier ledematen waren ernstig beschadigd en moesten geamputeerd worden. Tijdens zijn revalidatie zag hij een programma over een vrouwelijke zwemster die het kanaal overzwom. Dat inspireerde hem dermate dat hij besloot hetzelfde te doen. Hij experimenteerde met verschillende prothesen en trainde gedurende twee jaar 35 uur per week. Op 18 september 2010, op de leeftijd van 42 jaar, zwom hij in minder dan 14 uur het kanaal over van Folkestone in Engeland naar Cap Griz Nez in Frankrijk. Hij verloor nooit het vertrouwen dat het hem zou lukken.

Eén van de krachtigste manieren om vertrouwen en veerkracht te stimuleren is het bijhouden van een *dankbaarheidsdagboek* waarin men elke dag ten minste drie redenen noteert om dankbaar te zijn. Volgens studies aan de Universiteit van California meldden de betrokken personen niet alleen een betere stemming, meer energie, meer tevredenheid, meer optimisme en meer altruïsme, maar ook minder stress, minder medische problemen en een betere slaap.

Ook *mindfulness* is een praktijk met aangetoonde effecten op het brein en op angst, stress en depressie. Het Shamatha Project²⁰⁹ is de grootste en meest ambitieuze longitudinale studie van de invloed van meditatie op het mentale en fysieke welbevinden die ooit werd opgezet. Ter gelegenheid van het International Forum on Buddhism and Medicine stelde Dr. *Clifford Saron*, hoofd van

het team van onderzoekers die aan het project deelnemen, enkele resultaten voor. Volgens Dr. Clifford Saron: 'lijken activiteiten als meditatie, die een significante positieve psychologische verandering tot gevolg hebben, ook een positieve invloed te hebben op cellulaire verouderingsprocessen.' Met name werd een effect vastgesteld ter hoogte van de uiteinden van de chromosomen, de zogenaamde telomeren.

***De mens wordt veel méér bepaald
door voorstellingen over de toekomst
dan door gebeurtenissen in het verleden.***

Bij wijze van uitleiding

De zin van het leven is de zin om te leven en de zin om te leven is de zin om gelukkig te leven. De mens wordt gedreven door een onstilbaar verlangen, een honger van de ziel, die niet van buitenaf gestild kan worden, niet door bezittingen of status, niet door een partner, niet door de staat. Ondanks alle ‘gelukstudies’, blijkt het onmogelijk de mens gelukkig te ‘maken’. Al wie al eens geprobeerd heeft een ongelukkig iemand gelukkig te ‘maken’, heeft dit kunnen vaststellen.

Levenskunst is de kunst om te dansen met het leven. Maar niemand kan dansen vóór hij kan lopen en niemand kan lopen vóór hij kan kruipen. De strategie van de kick en van de snelle roes, de strategie van de neoliberale geluksmachine, kan niet tot een duurzaam geluk leiden. Een aristocratische levenskunst heeft te maken met een volwassen, vrije en onafhankelijke geest. Een dergelijke geest leidt tot een ethiek en tot een vorm van levenskunst en geluk die voor iedereen mogelijk is. Dat is een volwassen, aristocratisch geluk, niet een kleinburgerlijk geluk op basis van het bereiken van doelstellingen, bezittingen of een maatschappelijke status. Ieder van ons kan ervoor kiezen een centrum te worden waar positieve, opbouwende invloeden van uitgaan die onvermijdelijk hun weerklank zullen vinden in de samenleving.

Een gelukkig leven kan alleen maar een ethisch leven zijn, een zorgvuldig en aandachtig leven op basis van waarden. Dat kan op onvrijheid lijken, maar het is het soort onvrijheid dat tot een grotere vrijheid leidt, zoals het beheersen van een muziekinstrument als

resultaat van langdurige studie, en het zorgvuldig uitvoeren en zich ten dienste stellen van een partituur als resultaat van volgehouden discipline, tot de grotere vrijheid van interpretatie leidt, waardoor het wonder, het mysterie en de schoonheid van de muziek zich kunnen onthullen.

De mens leeft in een subjectieve, symbolisch geordende leefwereld. Zijn gedrag wordt gestuurd door betekenissen en verhalen, die nooit rationeel, objectief, wetenschappelijk begrepen kunnen worden. De mens is geen wetenschappelijk object en het leven is geen wetenschappelijk project. Laat uw enige leven dus niet kapen door allerlei al dan niet wetenschappelijk gevalideerde namen van stoornissen of door goedbedoelende zorgverleners. Geen enkele arts of therapeut kan een zin aan het leven geven. Geen enkele pil of remedie kan echte vreugde of geluk brengen. Zich met levensproblemen tot de medische wereld wenden is als zich tot een garage wenden om te leren autorijden of tot een neurochirurg om te leren dansen. In de meeste gevallen gaat het immers niet om het genezen van een aandoening of een ziekte maar om het verwerven van wijsheid en levensvaardigheden. Tijd dus om wakker te worden. Tijd om te begrijpen dat ‘problemen’ alleen maar leermomenten zijn en dat ‘mislukkingen’ dus veel interessanter zijn dan ‘successen’ of het ‘bereiken van doelen’. Er valt immers niets te verliezen tenzij illusies en het verlies van een illusie kan ons méér transformeren dan het bereiken van een doel. Wie eenmaal zijn grot verlaten heeft en de illusie van de vele ervaringsmachines doorzien heeft, kan onmogelijk met een pilletje terug in de illusie geholpen worden.

Alle werkelijkheden beginnen met een droom en utopieën kunnen werkelijkheid worden. Wij kunnen het beste in anderen wakker maken door dat beste aan te spreken. Zoals de auteur van het boek

De hut van oom Tom heeft bijgedragen tot de bewustwording die uiteindelijk tot de afschaffing van de slavernij heeft geleid, zo kan ieder van ons bijdragen tot het verhogen van het bewustzijn en het geluk in de wereld!

Alle ervaringen zijn waardevol want het is altijd mogelijk voor een perspectief op de realiteit te kiezen dat verrijkt in plaats van te verarmen en dat tot zelfwaardering en tot vervulling van het leven leidt. Problemen zijn boodschappen van het leven. Ze zijn de stem van de werkelijkheid die ons wakker schudt uit onze comfortabele mythische slaap. Ze bieden ons de kans om te groeien. Problemen maken ons wakker tot onze ware roeping als ethisch denkend, verantwoordelijk en creatief mens. Ze voeden onze geest en houden hem kritisch en scherp. Tijd dus om onze persoonlijke kracht weer te voeden met het besef dat er altijd keuze is en dat we altijd kunnen kiezen voor een leven vanuit onze hoogste waarden. Daartoe hebben we niets bijzonders nodig. Al het nodige is al aanwezig. We moeten het alleen leren gebruiken om geluk te creëren in plaats van lijden.

Maar elke koerswijziging of gedragsverandering vereist een bewustzijnsverandering, een update van de mentale kaart. De mens is vrij om te eten wat hij wil, maar hij is niet vrij van de gevolgen van wat hij eet voor zijn lichaam. Hetzelfde geldt voor geestelijk voedsel: de mens is vrij om te denken en te geloven wat hij wil, maar hij is niet vrij van de gevolgen voor zijn geestelijke kaart en voor zijn existentie.

*Zenmeester Hakuin werd door de mensen in zijn omgeving gezien als iemand die een zuiver en onberispelijk leven leidde. Hij had een grote reputatie en vele mensen kwamen hem om advies vragen.
In dezelfde straat woonde een knap meisje, dochter van de kruidenier.*

Op een gegeven ogenblik bleek het meisje zwanger. De ouders waren daarover hevig ontsteld en wilden weten wie de vader was. Maar het meisje wilde niet zeggen wie de vader van het kind was. De ouders zetten haar echter onder druk en uiteindelijk zwichtte het meisje en wees meester Hakuin als de vader aan, hoewel hij absoluut niets met deze toestand te maken had.

De ouders van het meisje maakten woedend hun opwachting bij de meester. 'Het is een schande dat een man als u, die zich zo onberispelijk voordoet, ondertussen de vader van het kind van onze dochter blijkt te zijn!'

'Is dat zo?', was alles wat de Zenmeester antwoordde.

De Zenmeester had bij iedereen zijn goede reputatie verloren, maar hij bekommerde zich daarom niet in het minst. Het nieuws van het schandaal verspreidde zich tot buiten de stad en niemand kwam hem nog om advies vragen. De meester bleef onbewogen.

Toen het kind geboren was, brachten de ouders het naar Hakuin: 'U bent de vader, u moet er dan ook voor zorgen.' De meester nam de zorg voor het kind op zich. Melk en al wat het kindje nodig had kocht Hakuin bij zijn buurman, de kruidenier.

Na een jaar kreeg de jonge moeder echter last van gewetenswroeging. Ze vertelde haar ouders wat er werkelijk gebeurd was en wees de echte vader van haar kind aan.

De ouders van het meisje waren opnieuw hevig ontsteld en gingen meester Hakuin opzoeken. Zij vroegen hem allernederigst om vergeving en putten zich uit in verontschuldigungen.

'U bent een zeer heilig man, dat u, ondanks uw onschuld, niettemin zó voor het kind van onze dochter hebt gezorgd!', zeiden zij.

Zij vroegen het kind ook terug om er verder voor te zorgen.

Het enige wat de Zenmeester zei, was: 'Is dat zo?'

En hij gaf het kind, waar hij al die tijd liefdevol voor gezorgd had, gewoon terug.

In het streven naar *welzijn* is geweldloze, vredevolle communicatie één van de belangrijkste vaardigheden. Het is de praktijk van mindfulness, mededogen en vergeving, niet op het meditatiekussen, maar in de dagelijkse omgang en in de relaties met anderen. Daartoe is er behoefte aan een inspirerend narratief over de anderen. De anderen zijn niet onze vijanden, het zijn onze broeders en medewerkers om de planeet op een verstandige wijze te bewonen. We komen allemaal uit Afrika. We zijn gemaakt van dezelfde sterrenstof. We zullen leven en sterven op dezelfde planeet. We leven dankzij dezelfde aarde en dezelfde regen. We zijn verbonden in een gemeenschappelijk project. Wij zijn niet in deze wereld geworpen, wij zijn *van* deze wereld. Zoals een appelboom appels voortbrengt, zo brengt het universum mensen voort. *Alan Watts* (1915-1973) zegt: 'Zoals een appelboom appelt, zo menst het universum.' We zitten in hetzelfde bootje. Om vooruit te komen is *met* elkaar roeien handiger dan *tegen* elkaar roeien. De anderen zijn niet de uitdaging, onze relatie met het leven is de uitdaging. Alleen kan men misschien sneller vooruit komen, maar samen kan men verder komen.

***We moeten leren als broeders samen te leven
of we zullen als dwazen ten onder gaan.***

MARTIN LUTHER KING

Inzicht moet tot verandering leiden. Het is tijd om wakker te worden. Het is tijd voor verandering. Tijd om het bewustzijn van jongeren en van de samenleving te voeden met inspirerende, zingende, enthousiast-makende ideeën en projecten voor een samenleving en een beschaving van de toekomst. Tijd om de oproep van *Karl Popper* ter harte te nemen: '*Optimism is a moral duty.*' Dat is de beste (zo niet de enig mogelijke) preventie van depressie, verslaving en zelfdoding.

*Zolang wij leven, schrijven wij aan het boek van ons leven.
Als ons leven voorbij zal zijn, wordt het boek gesloten,
maar niet vernietigd.
Anderen, onze kinderen en kleinkinderen,
mensen uit onze nabije of verre omgeving,
die op zoek zijn naar inspiratie en levenskunst,
kunnen het boek nog altijd lezen.
Het zal bijdragen tot de voeding van het collectieve brein.
Het is dan ook onze morele plicht ervoor te zorgen
dat het boek het lezen waard is.
De toekomst luistert immers altijd mee, niet alleen onze persoonlijke
toekomst, maar ook de toekomst van anderen
en van de samenleving.*

A.N.WHITEHEAD (1861-1947)

Index

- aanvaarden, 47, 52, 57, 66, 99, 117, 127, 137, 139, 141, 145, 161, 164, 174, 219, 221
 Aesopus, 72
 Alexander, Bruce, 78, 109, 110, 111
 alteriteit, 195
 Andrews, Frank, 50, 85, 217
 angst, 15, 20, 23, 41, 44, 45, 50, 51, 53, 54, 56, 58, 66, 71, 73, 75, 78, 80, 84, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 101, 103, 107, 113, 116, 128, 130, 135, 136, 150, 153, 159, 161, 169, 170, 178, 201, 204, 209, 218, 226
 Arendt, Hannah, 126, 203
 Aristoteles, 22, 91, 146, 158, 159, 175, 196, 212
 ataraxia, 159, 160
 Augustinus, 127
 Aurelius, Marcus, 18, 142, 161
 Baricco, Alessandro, 208
 basisinkomen, universeel, 208, 209
 Bateson, Gregory, 36, 37
 Bauman, Zygmunt, 78
 Beauvoir, Simone de, 176, 177, 179
 belang
 algemeen, 205, 206, 207, 208
 eigen, 205, 206, 208
 Berne, Eric, 56, 59
 beschermen, 49, 77, 104, 155, 170
 bestraffer, 59
 bevalling, 33, 48, 69
 bewustzijn, 4, 9, 11, 12, 21, 24, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41, 42, 46, 47, 49, 50, 52, 54, 55, 68, 70, 73, 77, 79, 101, 106, 108, 115, 116, 120, 124, 128, 134, 138, 139, 143, 147, 150, 152, 154, 164, 169, 174, 177, 178, 180, 197, 198, 201, 204, 205, 206, 207, 208, 216, 218, 219, 220, 223, 224, 228, 229
 Bieri, Peter, 43, 116, 181, 182
 Bloom, Paul, 137
 Boeddha, 46, 59, 76, 124, 132, 133, 139, 141, 143, 148, 157, 164, 165, 166, 199
 boosheid, 41, 74, 76, 127, 133, 135, 162
 borderline, 45, 58, 101, 116, 178, 204
 Borsboom, Denny, 93
 Bosch, Ingeborg, 31, 55
 Bregman, Rutger, 209
 brein
 emotioneel, 55, 147, 208
 subcorticaal, 9
 brein, nieuw, 10, 15, 16, 25, 26, 125, 135
 brein, oud, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 25, 26, 41, 46, 52, 54, 74, 126, 135, 141, 143, 148, 154
 burn-out, 15, 17, 23, 26, 58, 80, 107, 151, 178, 191, 198, 204
 Cacioppo, John, 90
 Camus, Albert, 176, 196, 221
 Christus, 72, 124, 139, 157, 161, 164, 182, 198, 199
 coach, 63
 co-dependentie, 61, 116
 cognitieve consonantie, 127
 cognitieve dissonantie, 32, 33, 66, 73, 74, 113, 127, 129, 130, 133, 138, 150, 154, 165, 224
 cognitieve fixatie, 32, 33, 98
 cognitieve revolutie, 14
 Cohen, Peter, 110
 communicatie
 geweldloze, 141, 144, 148
 conatus, 168
 concurrentie, 8, 108

Confucius, 12, 108
 Cyrulnik, Boris, 77, 110
 Dabrowski, Kazimierz, 225
 Dalai Lama, 56, 92
 Damasio, Antonio, 167
 de Waal, Frans, 72
 De Wachter, Dirk, 190
 default-instelling, 43, 44, 226
 DeGrandpre, Richard, 110
 Dehue, Trudy, 82, 83, 84
 Dennett, Daniel, 24, 29
 Denys, Damiaan, 204
 depressie, 7, 15, 20, 23, 26, 38, 50, 51, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 101, 102, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 116, 117, 119, 130, 136, 150, 173, 178, 191, 198, 200, 202, 204, 207, 209, 211, 218, 224, 225, 226, 229
 depressiegen, 84
 deradicalisatie, 79
 Descartes, 44, 166, 168, 184
 Don-Quichot-effect, 33
 dopamine, 50, 83, 103, 110
 Dostojevski, Fjodor, 182
 dramadriehoek, 59, 63, 64, 115, 117, 178
 Dunning-Kruger effect, 34
 Dyer, Wayne, 49, 91, 142
 Dijksterhuis, 103
 Eco, Umberto, 34
 eenzaamheid, 56, 90, 91, 105, 111, 145, 184, 207
 EFT, 55
 Einstein, Albert, 32, 167, 171, 198, 215, 216
 Ellis, Albert, 67, 163, 171
 EMDR, 55
 emergentie, 11
 emoties, cognitieve, 14, 40, 145
 emoties, overleving, 14
 empathie, 60, 63, 88, 89, 137
 enchantment, 102, 184, 211, 213, 214, 215, 217, 218, 219, 220
 Epictetus, 146, 161, 162, 180
 Epicurus, 50, 159, 160, 167, 172, 188
 ervaringsmachine, 113, 188, 189, 190
 evolutionair succes, 71, 125
 existentialisme, 5, 30, 164, 176, 177, 179, 180
 existentiële muziek, 44, 96, 109, 114, 117
 Fanon, Frantz, 177
 fight, flight or freeze, 9
 Forget, Evelyn, 209
 Franciscus van Assisi, 170
 Frankl, Viktor, 36, 49, 67, 163, 197, 198, 199, 225
 Frijda, Nico, 169
 gaming, 91, 111, 153
 Gandhi, Mahatma, 141, 201, 208
 Gauchet, Marcel, 103, 183
 gedragspatroon, 24, 26, 29, 37, 39, 45, 49, 61, 80, 83, 84, 89, 93, 96, 97, 98, 104, 106, 118, 119
 geluk, 4, 5, 7, 9, 15, 38, 44, 49, 50, 51, 65, 68, 91, 100, 104, 110, 114, 135, 137, 147, 154, 155, 156, 158, 159, 161, 164, 166, 170, 172, 173, 186, 188, 189, 191, 192, 196, 198, 200, 202, 204, 205, 206, 212, 214, 215, 216, 217, 227, 228
 geluksmachine, 190, 192, 227
 Goethe, Johann Wolfgang von, 76, 194
 Goleman, Daniel, 136
 Grimaud, Elisabeth, 50
 groei, posttraumatische, 25, 224, 225
 Hadot, Pierre, 50
 Haidt, Jonathan, 26, 71, 107
 Hanson, Rick, 143
 Harari, Yuval Noah, 14, 20
 Hari, Johann, 89, 106, 111, 211, 218
 Harvard, 21, 86, 90, 92, 211
 Hawking, Stephen, 19, 167
 Healy, David, 84, 86
 Hebb, Donald, 10
 hechting
 onveilig, 45
 veilig, 45, 114
 Hemingway, Ernest, 12, 191
 herkaderen, 67, 68

Hitler, Adolf, 58, 80
 Hobbes, John, 72, 111, 195
 Houellebecq, Michel, 111
 Hugo, Victor, 8, 76
 Hume, David, 165, 169
 Humpty Dumpty, 37
 hypnose, 68, 134, 149
 Ikigai, 222, 223
 Illich, Ivan, 86
 individualisme, 119, 205, 206
 Insel, Thomas, 92, 93
 James, William, 51, 148, 149
 Jung, Carl Gustav, 59, 177
 Kabat-Zinn, Jon, 134
 Kafka, Franz, 214
 Kahneman, Daniel, 16, 17
 Karpman, Stephen, 59
 Keyzer, Bert, 87
 Kierkegaard, Søren, 183
 King, Martin Luther, 56, 75, 127
 Kirsch, Irving, 86
 Klimecki, Olga, 136
 Krishnamurti, 134
 kwade trouw, 178, 179
 kwantumfysica, 19
 kwetsbaarheid, 13, 49, 60, 64, 65, 88, 91, 107, 115, 116, 128, 148, 178, 197, 204, 224, 225
 Lao-Tze, 138
 Lenoir, Frédéric, 183
 levenskunstenaar, 63, 174
 levensstijl
 optimistische, 108
 pessimistische, 107
 Levinas, Emmanuel, 194, 195, 196, 197
 Lewis, Marc, 37, 111
 logica
 causaal, 118
 intentioneel, 118
 logotherapie, 163, 197, 199
 Mandela, Nelson, 49, 56, 67, 124, 139, 198, 225
 marshmallow test, 17, 153
 Maslow, Abraham, 79, 103, 144, 225
 Matthieu, Ricard, 136
 mededogen, 4, 8, 12, 23, 30, 44, 47, 52, 63, 66, 108, 121, 131, 132, 133, 136, 137, 138, 145, 164, 194, 195, 201, 208, 229
 Mercier, Pascal, 43, 181
 Michelangelo, 12, 122, 158
 Mill, John Stuart, 172, 173, 175, 188
 Mincome-project, 209
 mindfulness, 18, 30, 53, 102, 132, 133, 134, 136, 162, 166, 226, 229
 Mirandola, Pico de la, 35, 124, 163, 179
 moektivatie, 151
 Monbiot, George, 90, 111
 Moncrieff, Johanna, 84, 85
 Morus, Thomas, 209
 motivatie, 26, 75, 109, 112, 116, 136, 150, 151, 152, 153, 156, 211, 219
 Mulisch, Harry, 33
 narratieven, 13, 14, 15, 25, 28, 29, 32, 33, 79, 83, 141, 143, 145, 167
 narratieve zwaartekracht, 29
 netwerken, 79, 149
 neuroplasticiteit, 20
 neurotisch spel, 62
 NLP, 67, 68
 Nozick, Robert, 113, 188, 189
 olifanten, 26, 104
 ongelijkheid, 101, 108, 119, 207, 209
 Orloff, Judith, 82
 Ovidius, 72
 oxytocine, 50, 92, 103, 110
 Pascal, Blaise, 43, 95, 181
 Past Reality Integration (PRI), 31, 55
 Pessoa, Fernando, 170
 placebo, 86, 88
 Plato, 15, 26, 42, 44, 51, 54, 55, 98, 139, 155, 156, 157, 158, 159, 174, 176, 184, 189, 203, 215, 217
 Popper, Karl, 4, 12, 13, 29, 200, 229
 prefrontale cortex, 10, 147
 radicalisatie, 79
 redder, 59, 61, 62, 63, 117

reframing, 67, 68
 relativiteitstheorie, 19
 Rogers, Carl, 141
 Rorschach, 28
 rorschachtest, 28
 Rosenberg, Marshall, 141, 142, 144
 Rousseau, Jean-Jacques, 179
 rouw, 22, 55, 92, 95, 96, 97, 105
 Rumi, 75, 216, 224
 Russell, Bertrand, 150, 219
 Sartre, Jean-Paul, 27, 35, 101, 116, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 198
 Schopenhauer, Arthur, 165, 166, 173, 174, 176
 Seligman, Martin, 98, 104
 Seneca, 41, 73, 76, 162, 163, 218
 serotonine, 50, 83, 84, 85, 103
 Shakespeare, 72, 122, 142, 158
 Shinrin-yoku, 111
 slachtoffer, 33, 50, 59, 60, 61, 62, 63, 83, 106, 118, 139, 140, 142, 148, 201, 204, 205, 221
 Socrates, 51, 138, 144, 148, 155, 156, 157, 163, 164, 172, 174, 190
 Solzjenitsyn, Alexander, 78
 speech acts, 36
 Spinoza, Benedictus, 5, 26, 145, 163, 167, 168, 169, 170, 171, 174, 176, 180, 195, 198, 201, 219
 stoïcisme, 35, 161, 162, 163, 164, 219
 Stoïcisme, 161
 straffen, 61, 75, 76, 77, 105, 132, 133, 140, 159, 176
 stress, posttraumatische, 18, 25, 224
 Swaat, Dick, 86, 89
 systeem 1, 16, 17, 18, 25, 134
 systeem 2, 16, 17, 18, 25, 134
 Tolle, Eckhart, 125, 135, 165
 Tonglen, 51
 trauma, 33, 45, 48, 54, 55, 66, 68, 69
 Twain, Mark, 41
 uitdager, 63
 universeel basisinkomen, 208, 209
 utopie, 141, 155, 156, 172, 227
 Valjean, Jean, 76, 178
 veerkracht, 13, 49, 50, 63, 88, 116, 124, 136, 197, 198, 219, 223, 224, 226
 vergeving, 36, 47, 52, 66, 132, 138, 139, 140, 164, 201, 228, 229
 Vermeersch, Etienne, 208
 verslaving, 7, 15, 20, 23, 26, 51, 60, 61, 80, 90, 101, 106, 109, 110, 111, 113, 114, 116, 117, 142, 150, 153, 191, 202, 207, 218, 229
 Voltaire, 89, 181
 vrede, 0, 5, 8, 12, 18, 43, 47, 50, 58, 66, 67, 74, 75, 125, 126, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 137, 141, 144, 148, 149, 164, 195, 201, 212
 vrijheid, 3, 29, 35, 36, 37, 38, 42, 51, 60, 98, 101, 105, 106, 116, 118, 124, 128, 129, 135, 145, 148, 162, 166, 170, 172, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 195, 198, 199, 201, 212, 215, 219, 224, 227
 Watts, Alan, 229
 Weber, Max, 103
 Whitehead, A.N., 38, 106
 Wildiers, Max, 208
 Wilkinson, Richard, 73, 89
 Wittgenstein, Ludwig, 14, 53
 Wizard van Oz, 104, 108
 ziel, 5, 13, 19, 22, 30, 82, 83, 91, 100, 102, 103, 121, 142, 171, 175, 192, 194, 197, 198, 201, 216, 218, 221, 227
 zinbeleving, 218, 219, 220
 zingeving, 79, 98, 100, 112, 120, 145, 191, 213, 218, 219, 220, 222, 223
 zwaartepunt, 29

Verdere literatuur

- Aberkane, Idriss. Libérez votre cerveau! Traité de neurosagesse pour changer l'école et la société. Paris : Robert Laffont, 2016.
- Achenbach, G.B. De filosoof en het leven. Rotterdam: Lemniscaat, 2002.
- Adams, M.G. Change your questions, change your life. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers Inc., 2004.
- Adriaens, P.R. Het nut van waanzin. Essays over Darwinisme en psychiatrie. Leuven/Voorburg: Acco, 2008.
- Adriaenssens, Peter. Laat ze niet schieten. Tielt: Lannoo, 2010.
- Adriaenssens, Peter. Verbolgen verbonden. Opgroeien in een complexe wereld. Tielt: Lannoo, 2018.
- Albom, Mitch. Tuesdays with Morrie. An old man, a young man, and life's greatest lesson. Time Warner Books, 1997.
- Alleman, André. Je brein de baas. Over de rol van bewust denken. Amsterdam: Atlas Contact, 2017.
- Andrews, Frank. The Art and Practice of Loving. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1991. Ned. Vert.: De kunst van het liefhebben. Amsterdam: Rainbow Pocketboeken, 2003.
- Arbinger Institute. Leadership and Self-Deception. Getting out of the box. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers Inc., 2000.
- Arbinger Institute. The anatomy of peace. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2006
- Armstrong, Karen. Buddha. London: Weidenfeld & Nicholson, 2000.
- Armstrong, Karen. The Great Transformation. The beginning of our religious traditions. New York, Alfred A. Knopf, 2006.
- Armstrong, Karen. Twelve Steps to a Compassionate Life. London: The Bodley Head, 2011.
- Austin, J.L. How to do things with words. Oxford: Oxford University Press, 1975.
- Baggini, Julian & Macaro, Antonia. The Shrink and the Sage. A guide to living. London: Icon Books, 2012.
- Baggini, Julian. How the world thinks. A global history of philosophy. London: Granta Publications, 2018.
- Bakewell, Sarah. At the existentialist café. Freedom, being and apricot cocktails. London: Chatto and Windus, 2016.
- Beeckman, Tinneke. Door Spinoza's lens. Kalmthout: Pelckmans, 2012.
- Beekes, Jaron. De lens van Spinoza. Amsterdam: De Bezige Bij, 2011.
- Bennett-Goleman, T. Emotional Alchemy. How the mind can heal the heart. New York: Harmony Books, 2001.
- Ben-Shahar, Ben. Happier. Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment. New York: MacGraw-Hill Books, 2007. Ned. vert.: Gelukkiger. Ontdek het geheim van het dagelijks geluk. Amsterdam: Archipel, 2008.
- Ben-Shahar, Ben. The Pursuit of Perfect. How to stop chasing perfection and start living a richer, happier life. New York: MacGraw-Hill Books, 2009.
- Berman, Morris. The Reenchantment of the World. Ithaca/London: Cornell University Press, 1981.
- Bieri, Peter. Een manier van leven. Over de vele vormen van menselijke waardigheid. Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2015.

- Bieri, Peter. Het handwerk van de vrijheid. Over de ontdekking van de vrije wil. Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2006.
- Bieri, Peter. Hoe willen wij leven. Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2012.
- Blackmore, Susan. The Meme Machine. Oxford: Oxford University Press, 1999.
- Blom, Philipp. Wat op het spel staat. Amsterdam: De Bezige Bij, 2017.
- Bosch, Ingeborg. Illusies. Over bevrijding uit de doolhof van destructieve emoties. Amsterdam/Antwerpen: Veen, 2003.
- Bosch, Ingeborg. PRI en de kunst van het bewust leven. Amsterdam/Antwerpen: Veen, 2010.
- Boudry, Maarten. Illusies voor gevorderden. Of waarom de waarheid altijd beter is. Antwerpen: Polis, 2015.
- Brach, Tara. Radical Acceptance. Embracing your life with the Heart of a Buddha. New York: Bantam Books, 2003.
- Braunstein, F., Pépin, J-F. Culturissime. Le grand récit de la culture générale. Paris : Gallimard, 2017.
- Brinkgreve, Christien. Het raadsel van goed en kwaad. Over wat mensen beweegt. Amsterdam: Atlas Contact, 2018.
- Brinkgreve, Christien. Het verlangen naar gezag. Over vrijheid, gelijkheid en verlies van houvast. Amsterdam: Atlas Contact, 2012.
- Brinkgreve, Christien. Vroeg mondig, laat volwassen. De hoge eisen van de keuzevrijheid. Amsterdam: Uitgeverij Augustus, 2004.
- Brinkman, Svend. Standvastig. Amsterdam: Bruna, 2016.
- Bruch, Hilde. Conversations with anorexics. New York: Basic Books, 1988.
- Burnett, Dean. The happy brain. London: Guardian Books, 2018.
- Buskes, Chris. Evolutionair denken. De invloed van Darwin op ons wereldbeeld. Amsterdam: uitgeverij Nieuwezijds, 2006.
- Buuren, Maarten van & Dohmen, Joep. Van oude en nieuwe deugden. Levenskunst van Aristoteles tot Nussbaum. Amsterdam: Ambo, 2013.
- Caplan, Mariana. The Way of Failure. Winning through Losing. Arizona: Hohm Press, Prescott, 2001.
- Capra, Fritjof. Uncommon wisdom. London: HarperCollins, 1988.
- Capra, Fritjof. The Turning Point. New York: Simon and Shuster, 1982.
- Capra, Fritjof. The Web of Life. London: HarperCollins, 1997.
- Carroll, M. The Mindful Leader. Ten Principles for Bringing Out the Best in Ourselves and Others. Boston & London: Trumpeter/Shambhala Publications Inc., 2008.
- Chabot, Pascal. Global Burn-Out. Paris: Presses Universitaires de France, 2013.
- Clegg, Brian. The universe inside you. London: Icon Books, 2012.
- Collins, Jim. Good to Great. New York: Random House, Business Books, 2001. Ned. vert. Good to Great. Amsterdam: Business Contact, 2006.
- Comte-Sponville, André & Ferry, Luc. La sagesse des Modernes. Paris : Robert Laffont, 1998.
- Comte-Sponville, André. C'est chose tendre que la vie. Paris : Albin Michel, 2015.
- Comte-Sponville, André. Le Bonheur, désespérément. Editions Pleins Feux, 2003.
- Comte-Sponville, André. Le plaisir de penser. Paris : Librairie Vuibert, 2015.
- Comte-Sponville, André. Petit traité des grandes vertus. PUF. 1995.
- Cortois, Paul. Meditaties bij een machine. Leuven: Acco, 2007.
- Covey, Sean. De Zeven Eigenschappen die jou Succesvol maken. Business Contact, 2006.
- Covey, Stephen. De Zeven Eigenschappen van Effectief Leiderschap. Business Contact, 2001.
- Crawford, Matthew. The World Beyond Your Head. How to Flourish in an Age of Distraction. London: Penguin Books, 2015.

Csikszentmihályi, Mihaly. *Flow, The Psychology of Happiness*. New York: Harper and Row, 1992.

Cyruľnik, Boris. *Les âmes blessées*. Paris : Odile Jacob, 2014.

Cyruľnik, Boris. *Psychothérapie de Dieu*. Paris : Odile Jacob, 2017.

Cyruľnik, Boris. *Un Merveilleux Malheur*. Paris: Odile Jacob, 1999.

D'Ansembourg, Thomas. *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* Editions de l'homme, 2001.

D'Ormesson, Jean. *Comme un chant d'espérance*. Paris : Editions Héloïse d'Ormesson, 2014.

D'Ormesson, Jean. *Dieu, les affaires et nous*. Paris : Robert Laffont, 2015.

Dalai Lama & Ekman, Paul. *Emotioneel Bewustzijn. Over het bereiken van psychologisch evenwicht en compassie*. Amsterdam: Nieuwezijds, 2008.

Dalai Lama & Howard, Cutler. *De kunst van het geluk*. 's Gravenhage: BZZTôH, 1999.

Dalai Lama & Vreeland, Nicholas. *Open je hart*. 's Gravenhage: BZZTôH, 2002.

Dalai Lama. *Het universum in een enkel atoom. Waar wetenschap en spiritualiteit elkaar raken*. Utrecht/Antwerpen: Servire, 2006.

Damasio, Antonio. *Descartes' Error*. New York: G.P. Putnam's Sons, 1994.

Damasio, Antonio. *Looking for Spinoza*. London: William Heinemann, 2003.

Damasio, Antonio. *The Feeling of what happens*. New York: Vintage, 1999.

Damasio, Antonio. *Self comes to mind: constructing the conscious brain*. New York: Pantheon Books, 2010.

Dan, Yu. *Confucius voor elke dag*. Amsterdam: Balans. 2009.

Dardenne, Sabine. *Ik was twaalf en ik fietste naar school. Tachtig dagen in de kelder van Dutroux*. Amsterdam: Saffraan, 2004.

Darwin, Charles. *Evolutionary Writings*. Oxford: Oxford University Press, 2008.

Davies, James. *Cracked. Why psychiatry is doing more harm than good*. London: Icon Books, 2012.

Davis, Paul. *The Cosmic Blueprint. Order and Complexity at the Edge of Chaos*. London: William Heinemann, 1987.

Davis, Paul. *The Mind of God. Science and the Search for Ultimate Meaning*. London: Simon & Schuster, 1992.

Dawkins, Richard. *Climbing Mount Improbable*. London: Penguin Books, 1996.

Dawkins, Richard. *The Ancestor's Tale. A Pilgrimage to the Dawn of Life*. London: Weidenfeld & Nicolson Ltd., 2004.

Dawkins, Richard. *The Selfish Gene*. Oxford: Oxford University Press, 1976.

De Blois, Joost. Badiou. Amsterdam: Boom en Leuven: Lannoo Campus, 2013.

de Crescenzo, Luciano. *Geschiedenis van de Griekse Filosofie*. Amsterdam: Ooievaar, 2000.

De Dijn, Herman. *De herontdekking van de ziel*. Kapellen: Pelckmans, 2002.

De Dijn, Herman. *Rituelen. Waarom we niet zonder kunnen*. Antwerpen: Polis, 2018.

De Dijn, Herman. *Vloerbare warden. Politiek, zorg en onderwijs in de laatmoderne tijd*. Kalmthout: Pelckmans, 2014.

de Martelaere, Patricia. *Een verlangen naar ontroostbaarheid*. Amsterdam: Meulenhof, 1993.

de Martelaere, Patricia. *Taoïsme. De weg om niet te volgen*. Amsterdam: Ambo, 2006.

de Martelaere, Patricia. *Verrassingen*. Amsterdam: Meulenhof, 1997.

de Martelaere, Patricia. *Wereldvreemdheid*. Amsterdam: Meulenhof, 2000.

de Mello, Anthony. *Awareness*. New York: Doubleday, 1990. Ned. vert. Bewustzijn. uitg. Samsara, 2004.

De Mul, Jos. *Kunstmatig van nature. Onderweg naar Homo Sapiens 3.0*. Stichting Maand van de Filosofie, 2014.

De Rosnay, Joël. *La symphonie du vivant. Comment l'épigénétique va changer votre vie*. Editions Les Liens qui Libèrent 2018.

- De Saeger, Ives. *De puberende leider*. Tielt: Lannoo, 2017.
- De Schutter Amy. *Hoe men van een klaproos een monster maakt*. Witsand Uitgevers, 2016.
- De Schutter, Dirk. *Een hart voor de Wereld*. Zoetermeer: Klement, 2011.
- de Shazer, Steve. *Keys to Solutions in Brief Therapy*. New York/London: W.W. Norton & Company, 2001.
- de Shazer, Steve. *Words were originally magic*. New York/London: W.W. Norton & Company, 1994.
- de Waal, Frans. *The Ape and the Sushi Master. Cultural Reflections by a Primatologist*. London: Allen Lane The Penguin Press, 2001.
- De Wachter, Dirk. *Borderline Times*. Tielt: Lannoo, 2012.
- De Wachter, Dirk. *De wereld van De Wachter*. Tielt: Lannoo, 2016.
- De Wachter, Dirk. *Liefde. Een onmogelijk verlangen?* Tielt: Lannoo, 2014.
- Deacon, T.W. *The symbolic species. The co-evolution of language and the brain*. New York/London: W.W. Norton & Company, 1997.
- Dehue, Trudy. *De Depressie-Epidemie*, Amsterdam/Antwerpen: Augustus, 2008.
- Dennett, Daniel C. *From Bacteria to Bach and Back. The Evolution of Minds*. London: Penguin Books, 2017.
- Dennett, Daniel C. *Intuition Pumps and Other Tools for Thinking*. New York: W.W. Norton, 2013.
- Dennett, Daniel. *Breaking the Spell. Religion as a Natural Phenomenon*. New York: Viking, The Penguin Press, 2006.
- Dennett, Daniel. *Consciousness explained*. London: Allen Lane, The Penguin Press, 1991.
- Dennett, Daniel. *Darwin's Dangerous Idea*. London: Allen Lane, The Penguin Press, 1995.
- Dennett, Daniel. *Freedom Evolves*. London: Allen Lane, The Penguin Press, 2003.
- Devisch, Ignaas. *Rusteloosheid. Pleidooi voor een mateloos leven*. Amsterdam: De Bezige Bij, 2016.
- Dewulf, David. *Mindful gelukkig*. Tielt: Lannoo, 2010.
- Dewulf, David. *Mindfulness. Een pad van vrijheid*. Leuven: Acco, 2007.
- Diamond, Jared. *The Rise and Fall of the Third Chimpanzee. How our Animal Heritage affects the Way we Live*. London: Vintage, 1991.
- Dijkman, Paul. *De kracht van onzekerheid*. Utrecht: Uitgeverij IJzer, 2018.
- Dohmen, Joep & Baars, Jan (red.). *De Kunst van het Ouder Worden*. Amsterdam: Ambo, 2010.
- Dohmen, Joep & van Buuren, Maarten. *De prijs van de vrijheid. Denkers en schrijvers over moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo, 2011.
- Dohmen, Joep (red.). *Over Levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Amsterdam: Ambo, 2002.
- Dohmen, Joep. *Brief aan een middelmatige man. Pleidooi voor een nieuwe publieke moraal*. Amsterdam: Ambo, 2010.
- Doorman, M. & Pott, H. *Filosofen van deze tijd*. Amsterdam: Prometheus, 2018.
- Du Sautoy, Marcus. *What we cannot know*. London: 4th Estate, 2016.
- Dyer, Dr. W. W. *De weg naar verandering. De Tao van Dr. Wayne Dyer*. Utrecht/Antwerpen: Servire, 2008.
- Dyer, W.W. *Pulling your own Strings*. London: Hamlyn Books, 1979.
- Dyer, W.W. *Your Erroneous Zones*. New York: Avon Books, 1976.
- Easterbrook, Gregg. *How Life Gets Better While People Feel Worse*. New York: Random House, 1993.
- Edelman, Gerald. *Bright Air, Brilliant Fire. On the Matter of the Mind*. London: Penguin Books, 1992.
- Edelman, Gerald. *Consciousness. How Matter Becomes Imagination*. London: Penguin Books, 2000.

- Edelstien, M. *Symptom Analysis*. New York/London: W.W. Norton & Company, 1990.
- Ekman, Paul. *Emotions revealed*. New York: Owl Books, 2007.
- El Bachiri, Mohammed. *Een Jihad van Liefde*. Amsterdam-Antwerpen: De Bezige Bij, 20017
- Elkaïm, Mony. *Si tu m'aimes, ne m'aime pas*. Paris: Seuil, 1989.
- Ellis Albert. *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything, yes anything!* New York: Carol Publishing Group, 1988. Ned. Vertaling: Moeten maakt gek. Anthos, 1991.
- Ellyard, Lawrence R. *Everyday Buddha*. Winchester UK, New York USA: O Books, 2005.
- Epstein, Mark. *Going to pieces without falling apart. A Buddhist perspective on wholeness*. New York: Broadway Books, 1998.
- Epstein, Mark. *Open to Desire. The Truth about What the Buddha Taught*. New York: Gotham Books, The Penguin Group, 2005.
- Epstein, Mark. *Thoughts without a Thinker. Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books, 1995.
- Epstein, Ronald. *Attending. Medicine, mindfulness and humanity*. New York: Simon & Schuster, 2017.
- Eribon, Didier. *Michel Foucault (1926-1984)*. Paris: Flammarion, 1989.
- Evans, Jules. *Philosophy for life and other dangerous situations*. London: Random House, 2012.
- Ferrini, Paul. *De wetten van de liefde*. Deventer: Ankh-Hermes, 2004.
- Ferrini, Paul. *Echt Gelukkig*. Deventer: Ankh-Hermes, 2008.
- Ferrini, Paul. *Liefhebben zonder voorwaarden*. Deventer: Ankh-Hermes, 1998.
- Ferrini, Paul. *Stappen naar een goede relatie*. Deventer: Ankh-Hermes, 1999.
- Ferrini, Paul. *Wijsheid voor iedere dag*. Deventer: Ankh-Hermes, 2003.
- Ferry, Luc. *Apprendre à vivre*. Paris: Editions Plon, 2006. Ned. vert. *Beginnen met filosofie*. Amsterdam: Arbeiderspers, 2007.
- Ferry, Luc. *De l'amour. Une philosophie pour le XXIe siècle*. Paris : Odile Jacob, 2012.
- Ferry, Luc. *L'homme-Dieu ou le Sens de la Vie*. Paris : Grasset, 1993.
- Ferry, Luc. *La révolution transhumaniste. Comment la technomédecine et l'uberisation du monde vont bouleverser nos vies*. Paris : Plon, 2016.
- Ferry, Luc. *Sagesses d'hier et d'aujourd'hui*. Paris : Flammarion, 2014.
- Feynman, Richard. *The pleasure of finding things out*. Massachussets: Perseus Books, 1999.
- Foley, Michael. *Embracing the ordinary*. London: Simon and Schuster, 2012.
- Foley, Michael. *The age of absurdity. Why modern life makes it hard to be happy*. London: Simon and Schuster, 2010.
- Fortey, Richard. *Life. An unauthorised biography*. London: HarperCollins, 1998.
- Foucault, Michel. *Histoire de la sexualité*. 1. La volonté de savoir. 2. L'usage des plaisirs. 3. Le souci de soi. Paris: Gallimard, 1976, 1984, 1985
- Frances, Allen. *Saving Normal – An Insider's Revolt against Out-of-Control Psychiatric Diagnosis, DSM-5, Big Pharma and the Medicalization of Ordinary Life*. New York: HarperCollins Publishers, 2013.
- Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press, 1984. Ned. vert. *De zin van het bestaan*. Rotterdam: Ad Donker, 1995.
- Fredrickson, Barbara. *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown Publishers, 2009.
- Freedman, J. & Combs, G. *Narrative Therapy. The social Construction of preferred realities*. New York – London: W.W. Norton & Company, 1994.
- Freeman, J., Epston, E., & Lobovits, D. *Playful Approaches to Serious Problems*. New York –

- London: W.W. Norton & Company, 1997.
- Frijda, Nico. *De emoties*. Prometheus, 2001.
- Froyen, Brenda. *Uitgedokterd. Van dwang naar veerkracht in de psychiatrie*. Antwerpen: Manteau, 2016.
- Gazzaniga, Michael S. *Mind Matters. How mind and brain interact to create our conscious lives*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1988.
- Gazzaniga, Michael S. *Nature's Mind. The biological roots of thinking, emotions, sexuality, language and intelligence*. New York: Basic Books, 1992.
- George, Mike. *Don't get mad, get wise! Why no one ever makes you angry ... ever!* Winchester UK, New York USA: O Books, 2006.
- George, Mike. *The 7 AHA's of Highly Enlightened Souls. Free yourself of ALL Forms of Stress*. Winchester UK, New York USA: O Books, 2006.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York/London: The Guilford Press, 2005.
- Geurtz, Jan. *Verslaafd aan denken*. Amsterdam: Ambo, 2013.
- Geurtz, Jan. *Verslaafd aan liefde*. Amsterdam: Ambo, 2012.
- Geurtz, Jan. *Vrij van gedachten*. Amsterdam: Ambo, 2015.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. London: Heinemann, 1965.
- Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness*. New York: Alfred A. Knopf, 2006.
- Gilligan S. & Price R. *Therapeutic Conversations*. New York – London: W.W. Norton & Company, 1993.
- Glaudemans, Willem. *Boek van Vergeving*. Utrecht: AnkhHermes, 2013.
- Gleick, James. *The information*. 4th Estate, 2011.
- Goldacre, Ben. *Bad science*. Fourth Estate, 2009.
- Goleman, Daniel. *Emotionele Intelligentie*. Olympus pockets, 1999.
- Goleman, Daniel. *Het nieuwe Leiderschap. Emotionale intelligentie voor managers*. Amsterdam: Contact, 2002.
- Gottlieb, Anthony. *The Dream of Enlightenment. The Rise of Modern Philosophy*. London: Penguin Books, 2016.
- Gottlieb, Anthony. *The Dream of Reason. A History of Western Philosophy from the Greeks to the Renaissance*. London: Penguin Books, 2016.
- Gotzsche, Peter C. *Deadly Psychiatry and Organised Denial*. People's Press, 2015.
- Gray, John. *Black Mass. Apocalyptic Religion and the Death of Utopia*. London: Penguin Books, 2007.
- Grayling, A.C. *The meaning of Things. Applying philosophy to life*. London: Weidenfeld & Nicholson, 2001. Ned. vert. *De kunst van het leven volgens de grote filosofen*. Amsterdam/Antwerpen: Contact, 2002.
- Greene, Brian. *The Elegant Universe. Superstrings, Hidden Dimensions and the Quest for the Ultimate Theory*. London: Jonathan Cape, 1999.
- Greene, Brian. *The Fabric of the Cosmos. Space, Time and the Texture of Reality*. London: Penguin Books, 2004.
- Greenfield, Susan A. *The Private Life of the Brain*. London: Allen Lane, The Penguin Press, 2000.
- Gregory, L.G. *Mind in Science*. London: Weidenfeld & Nicolson Ltd., 1981.
- Gribin, John. *Deep Simplicity. Chaos, Complexity and the Emergence of Life*. London: Allen Lane, The Penguin Press, 2004.1984.
- Gribin, John. *In Search of Schrödinger's Cat. Quantum Physics and Reality*. London: Wildwood House, 1984.

- Griffin, Joe & Tyrell, Ivan. *How to lift depression*. HG publishing, 2004.
- Grimaud, Elisabeth. *beau, bien, bon. La formule magique pour sourire à la vie !* Marabout, 2017.
- Grosz, Stephen. *The examined life. How we lose and find ourselves*. London: Vintage, 2014.
- Grozdanovitch, Denis. *L'art difficile de ne presque rien faire*. Paris : Editions Denoël, 2009.
- Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris: Albin Michel, 2002. Ned. vert. *Oefeningen van de Geest. Het antieke denken en de kunst van het leven*. Amsterdam: Ambo, 2005.
- Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique?* Paris: Editions Gallimard, 1995. Ned. vert. *Filosofie als een manier van leven*. Amsterdam: Ambo, 2003.
- Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis*. New York: Basic Books. 2006.
- Hanson, Rick & Mendius R. *Buddha's Brain. The practical neuroscience of happiness, love and wisdom*. Oakland Ca: New Harbinger Publications, 2009.
- Hanson, Rick. *Hardwiring Happiness*. London: Rider, 2013.
- Harari, Yuval Noah. *21 Lessons for the 21st Century*. London: Jonathan Cape, 2018.
- Harari, Yuval Noah. *Homo Deus. A Brief History of Tomorrow*. London: Vintage Books, 2016.
- Harari, Yuval Noah. *Sapiens. A Brief History of Humankind*. London: Vintage Books, 2011.
- Haring, Bas. *De ijzeren wil*. Antwerpen/amsterdam: Houtekiet. 2003.
- Haring, Bas. *Kaas & de Evolutietheorie*. Antwerpen/Baarn: Houtekiet/Fonteyn. 2001.
- Harrison, Steven. *Being One*. Boulder: Sentient Publications, 2002. Ned. vert.: *Eén-zijn in relaties*. Uitg. Samsara.
- Harrison, Steven. *Doing nothing*. Jeremy P. New York: Tarcher/Putnam, 1997. Ned. vert.: *Doe niets*. Utrecht: Servire, Kosmos-Z&K, 2002.
- Harrison, Steven. *Getting to where you are*. Boulder: Sentient Publications, 1999. Ned. vert.: *Je bent al een meditatie meester*. Utrecht: Servire, Kosmos-Z&K, 2003.
- Hartzema, Robert. *Boeddhistische psychologie*. Amsterdam: Karnak, 2008.
- Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. *Acceptance and Commitment Therapy*. New York/London: The Guilford Press, 1999.
- Held, Klaus. *Trefpunt Plato. Een filosofische reisgids door de antieke wereld*. Rotterdam: Ambo, 1992.
- Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery*. London: Pandora, 1992.
- Herrigel, Eugen. *Zen in the Art of Archery*. Penguin Books, 1983.
- Hobson, A.H. *Consciousness*. New York: Scientific American Library, 1999.
- Horsten L., Douven, I., Weber E. *Wetenschapsfilosofie*. Assen: Van Gorcum, 2007.
- Houston, Jean. *A passion for the possible*. New York: HarperCollins Publishers, 1997. Ned. vert.: *Overtref jezelf!* Uitg. Becht, Haarlem.
- Hulskramer, George. *Grenzeloos inzicht. 365 meditatieve teksten van hedendaagse leraren over de grote vragen van het leven*. Haarlem: Altamira-Becht, 1997.
- Iacoboni, Marco. *Het spiegelende brein*. Amsterdam: Nieuwezijds, 2008.
- Ilardi, Stephen S. *The depression Cure – The 6-Step Program to Beat Depression without Drugs*. Cambridge: Perseus Books, 2009.
- Jackendoff, Ray. *Patterns in the Mind. Language and Human Nature*. London: HarperCollins, 1994.
- Jaynes, Julian. *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*. Boston: Houghton Mifflin, 1976.
- Johnson, Sue. *Hold me tight*. New York: Little, Brown and Company, 2008.
- Jollien, Alexandre. *La construction de soi. Un usage de la philosophie*. Paris: Editions du Seuil, 2006.

- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York : Hyperion, 1994. Ned. vert.: *Waar je ook gaat, daar ben je*. Utrecht: Servire, Kosmos-Z&K, 1996.
- Kahn, Axel. *Être humain, pleinement*. Paris : Editions Stock, 2016.
- Kahneman, Daniel. *Thinking fast and slow*. London: Penguin Books, 2011.
- Kampusch, Natascha. *3096 Tage*. Berlin: List Verlag, 2010. Ned. vert. *De diefstal van mijn jeugd*. Amsterdam: De Boekerij, 2010.
- Katie, Byron. *Katie's Tao. Doe niets, laat niets ongedaan*. Amsterdam: Forum, 2006.
- Katie, Byron. *Vier vragen die je leven veranderen*. Amsterdam: De boekerij, 2003.
- Katz, Mark. *On Playing a Poor Hand Well. Insights from the lives of those who have overcome childhood risks and adversities*. New York: W.W.Norton & Company, 1997.
- Kaufman, Barry Neil. *Happiness is a choice*. New York: Fawcett Columbine, 1991. Ned. vert. *Voor geluk kun je kiezen*. uitg. Het Spectrum
- Kempton, Beth. *Wabi Sabi. De Japanse wijsheid voor een perfect imperfect leven*. Amsterdam: Bruna, 2018.
- Kessels, Jos. *Geluk en Wijsheid voor Beginners*. Amsterdam: Boom, 1999.
- Klein, Naomi. *This changes everything*. London: Penguin Books, 2014.
- Klein, Stefan. *De Geluksformule. Over het ontstaan van goede gevoelens*. Amsterdam: Ambo, 2003.
- Knitter, Paulo F. *Without Buddha I could not be a Christian*. Oneworld Publications, 2009.
- Kok, Ton de. *God voor niet-gelovigen. De god van Spinoza*. Bussum: Uitgeverij Thoth, 2018.
- Kolk, Herman. *Vrije wil is geen illusie*. Amsterdam: Bert Bakker, 2012.
- Kopp, R.R. *Metaphor Therapy. Using Client Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers, 1995.
- Krishnamurti, J. *Facing a World in Crisis*. Boston: Shambhala Publications, 2005.
- Krishnamurti, J. *The awakening of intelligence*. New York: HarperCollins Publishers, 1987.
- Krzmaric, Roman. *The wonderbox. Curious histories of how to live*. Profile Books, 2011.
- Kurzweil, Ray. *The Age of Spiritual Machines*. London: Orion Business, 1999.
- Kushner, Harold. *When bad things happen to good people*. Schocken Books Inc., 1981. Ned. vert: *Als het kwaad goede mensen treft*. Kampen: Ten Have, 1998.
- Langer, Ellen. *Mindfulness*. Massachusetts: Perseus Books, 1989.
- Langer, Ellen. *The Power of Mindful Learning*. Massachusetts: Perseus Publishing, 1997.
- Lavis, Alexis. *Paroles de sages Chinois*. Paris, Seuil, 2013.
- Lawley, James & Tompkins, Penny. *Metaphors in Mind. Transformation through Symbolic Modeling*. The Developing Company, 2000.
- Le Fevere de Ten Hove, Myriam. *Korte therapie*. Antwerpen/Apeldoorn: Garant, 2009.
- Leahy, Robert L. *Beat the Blues Before They Beat You – How to Overcome Depression*. Hay House, 2010.
- LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain. The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon and Schuster, 1996.
- Leijssen, Mía. *Tijd voor de Ziel*. Tiel: Lannoo, 2007.
- Lenoir, Frédéric. *Du bonheur. Un voyage philosophique*. Paris : Fayard, 2013.
- Lenoir, Frédéric. *La guérison du monde*. Paris : Fayard, 2012.
- Lenoir, Frédéric. *Le Christ philosophe*. Paris: Plon, 2007.
- Lenoir, Frédéric. *Le miracle Spinoza*. Paris: Fayard, 2017.
- Lenoir, Frédéric. *Petit traité de vie intérieure*. Paris : Plon, 2010.
- Lenoir, Frédéric. *Socrate, Jésus, Bouddha. Trois maîtres de vie*. Paris: Fayard, 2009.
- Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice. How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*.

- Berkely, Ca: North Atlantic Books, 2010.
- Libbrecht, Ulrich et al. *Filosofie zonder grenzen*. Antwerpen: Garant, 2016.
- Libbrecht, Ulrich et al. *Worden alle mensen broeders?* Tielt: Lannoo, 2007.
- Libbrecht, Ulrich. *Burger van de wereld. Inleiding tot een wereldbeschouwing*. Budel: Damon, 2001.
- Libbrecht, Ulrich. *Drakenaders van mijn landschap. Wat ik van het Oosten leerde*. Tielt: Lannoo, 2003.
- Libbrecht, Ulrich. *Within the four seas. Introduction to comparative philosophy*. Paris/Leuven/Dudley: Peeters, 2007.
- Liessmann, K.P. *De grote filosofen en hun problemen*. Rotterdam: Lemniscaat, 2000.
- Liessmann, K.P. *Over nut en nadeel van het denken voor het leven*. Rotterdam: Lemniscaat, 1999.
- Lindstrom, Martin. *Buy-ology*, New York: Doubleday, 2008.
- Lukas, Elisabeth. *Quand la vie retrouve un sens. Introduction à la logothérapie de Viktor Frankl*. Pierre Téqui éditeur, 1995
- Lukianoff, Greg & Haidt, Jonathan. *The coddling of the American mind: how good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. London: Penguin Press, 2018
- Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness*. New York: The Penguin Press, 2008.
- Macaro, Antonia. *More than happiness. Buddhist and stoic wisdom for a skeptical age*. London: Icon Books, 2018.
- Mandela, Nelson. *The Long Walk to Freedom*. Little Brown and Company, 1994. Ned. vert.: *De lange weg naar vrijheid*. Amsterdam: Contact, 1994.
- Manson, Mark. *De edele kunst van not giving a f*ck*. Amsterdam: Bruna, 2017.
- Marchant, Jo. *Cure, A Journey Into the Science of Mind over Body*. Canongate Books, 2016.
- Marinoff, Lou. *Plato not Prozac. Applying Philosophy to Everyday Problems*. New York: Harper-Collings, 1999.
- Maturana, R.H., & Varela, F.J. *The Tree of Knowledge. The Biological Roots of Human Understanding*. Boston & London: Shambhala, 1998.
- McLeod, John. *Narrative and Psychotherapy*. London: Sage Publications, 1997.
- McMahon, Darrin M. *Happiness, a history*. New York: Atlantic Monthly Press, 2006.
- Merzel, Dennis Genpo. *The Path of the Human Being*. Boston Ma: Shambhala Publications, 2003.
- Metcalf, Franz. *What would Buddha do?* Pilgrims Publishing, 2002 .
- Migerode, Lieve. *Ik zie u graag. Hoe blijf je gelukkig in je relatie*. Tielt: Lannoo, 2016.
- Milindapañho, De vragen van Milinda. Rotterdam: Asoka, 1998.
- Mischel, Walter. *The Marshmallow Test. Understanding self-control and how to master it*. London: Bantam Press, 2014.
- Mithen, Steven. *The Prehistory of the Mind. A search for the origins of art, religion and science*. London: Thames and Hudson, 1996.
- Monk, G. et al. *Narrative Therapy in Practice. The Archaeology of Hope*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997.
- Montague, Read. *Why Choose This Book*. New York: Dutton, 2006.
- Montaigne, Michel de. *Les essais (1588)*. Librairie Générale Française, 1972.
- Mussenbrock, Andreas. *Op de bank bij Kant. De filosoof als therapeut*. Amsterdam: Van Gennep, 2011.
- Napier, A.Y. & Whitaker, C. *The Family Crucible. The intense experience of Family Therapy*. New York: Harper & Row, Perennial Library, 1988.
- Nathan Tobie, Stengers, Isabelle. *Médecins et Sorciers. Manifeste pour une psychopathologie scientifique*. Edition Synthélabo, Collection Les Empêcheurs de penser en rond, 1995.

- Nederlof, Angèle en Vane, Sjaak. *Metaforen aan het woord*. Leuven, Den Haag: Acco, 2009.
- Nehamas, Alexander. *The Art of Living. Socratic Reflections from Plato to Foucault*. Berkeley: University of California Press, 1998.
- Neiman, Susan. *Why Grow up?* London: Penguin Books, 2014.
- Nelissen, Mark. *De bril van Darwin*. Tiel: Lannoo, 2000.
- Nelissen, Mark. *Eindelijk oud. Wat Darwin ons vertelt over het nut en de schoonheid van het ouder worden*. Tiel: Lannoo, 2017.
- Nelissen, Mark. *Waarom we willen wat we willen*. Tiel: Lannoo, 2004.
- Nesse, R.M. & Williams G.C. *Evolution and Healing. The New Science of Darwinian Medicine*. London: Weidenfeld & Nicolson Ltd., 1994.
- Nijs, Piet. *Je werk, je leven?* Antwerpen-Apeldoorn: Garant, 2009.
- Nørretranders, Tor. *The User Illusion*. New York: Viking Penguin, 1998.
- Norwood, Robin. *Why me, why this, why now*. London: Arrow Books, 2009.
- Nuland, Sherwin B. *How we Live. The Wisdom of the Body*. London: Vintage Books, 1997.
- Nussbaum, Martha. *Upheavals of thought. The intelligence of Emotions*. Cambridge University Press, 2001.
- Ofman, Daniel. *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Utrecht/Antwerpen: Servire, 2002.
- Ogilvy, James. *Living Without a Goal. Finding the freedom to live a creative and innovative life*. New York: Doubleday, 1995.
- Opdebeek H. & Abicht Ludo. *Zin in Filosofie*. Leuven: Acco, 2018.
- Opdebeek, Hendrik. *Zingeving in economie. Een utopie?* Kalmthout: Pelckmans, 2016.
- Orloff, Judith. *Emotional Freedom*. The Crown Publishing Group, 2009. Ned. vert.: *Emotionele Vrijheid*. Kosmos Uitgevers, 2009.
- Ornstein R. & Sobel, D. *The Healing Brain*. London: Papermac, 1989.
- Ornstein, Robert. *New World, New Mind*. New York: Simon & Schuster, 1989.
- Ornstein, Robert. *The Evolution of Consciousness. The Origins of the Way we Think*. New York: Simon & Schuster, 1991.
- Palmer, Donald. *Looking at Philosophy. The unbearable heaviness of philosophy made lighter*. California: Mayfield Publishing Company, 1994. Ned. vert. *Filosofie voor beginners*. Utrecht: Het Spectrum, 1998.
- Pasmans, Veerle. *Pioniers in de praktische filosofie*. Leusden: ISVW Uitgevers, 2014.
- Patakos, Alex. *Prisoners of Our Thoughts. Viktor Frankl's Principles at Work*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2004.
- Patton Thoele, Sue. *Een Bron van Kracht. Meditaties voor sterke vrouwen*. Haarlem: Altamira-Becht, 1995.
- Peck, M.S. *The road less travelled: a new psychology of love, traditional values en spiritual growth*. New York: Simon and Schuster, 1978.
- Perel, Esther. *Erotische intelligentie*. Amsterdam: Bruna, 2006.
- Perel, Esther. *Liefde in verhouding*. Amsterdam: Bruna, 2018.
- Peterson, Christopher & Seligman, Martin. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: American Psychological Association and Oxford University Press, 2004.
- Peterson, Jordan B. *12 rules for life. An antidote for chaos*. London: Allen Lane, 2018.
- Pigliucci, Massimo. *How to be a Stoic. Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*. New York: Basic Books, 2017.
- Pinker, Steven. *Enlightenment Now. The case for reason, science, humanism and progress*. London: Allen Lane, 2018.

- Pinker, Steven. *How the mind works*. New York: W.W. Norton, 1997.
- Pinker, Steven. *The Language Instinct. How the Mind creates Language*. New York: Willam Morrow and Company, Inc., 1994.
- Pirsig, Robert M. *Zen and the Art of Motor Cycle Maintenance*. London: The Bodley Head Ltd., 1974.
- Polk, Philip. *Biologie anders bekeken*. Brussel: VUBPress, 2002.
- Ponnet, Rika. *Alleen met jou*. Tiel: Lannoo, 2018.
- Ponnet, Rika. *Blijf bij mij*. Tiel: Lannoo, 2012.
- Precht, Richard David. *Ken de Wereld. Een geschiedenis van de filosofie*. Utrecht: Ten Have, 2016.
- Precht, Richard David. *Liefde voor Gevorderden*. Schiedam : Scriptum, 2010.
- Precht, Richard David. *Qui suis-je et, si je suis, combien ? Voyage en Philosophie*. Paris : Belfond, 2010.
- Priorel, Luc. *Le Bonheur. Anthologie de textes philosophiques et littéraires*. Paris: Maisonneuve & Larose, 2000.
- Puett, Michael & Gross-Loh, Christine. *The Path; What Chinese Philosophers can Teach us about the Good Life*. New York: Simon & Schuster, 2017.
- Ransdorp, René. *Zwervend met Zhuang Zi. Wegwijs in de Taoïstische Filosofie*. Budel: Damon, 2007.
- Ravoux, JeanPhilippe. *Donner un sens à l'existence*. Paris : Robert Laffont, 2008.
- Rechtschaffen, Stephan. *Time Shifting. A revolutionary new approach to creating more time for your life*. London: Rider, 1996.
- Revel, J.-F., & Ricard, Matthieu. *Le moine et le philosophe*. Paris: Nil Editions, 1999.
- Ricard M. & Trinh Xuan Thuan. *L'infini dans la paume de la main*. Paris: Nil Editions, 2000.
- Ricard, Matthieu. *Plaidoyer pour l'altruisme*. Paris : Nil éditions, 2013.
- Ricard, Matthieu. *Plaidoyer pour le bonheur*. Paris: Nil Editions, 2003.
- Ridley, Matt. *The Origins of Virtue*. London: Viking, 1996.
- Ridley, Matt. *The Red Queen. Sex and the Evolution of Human Nature*. London: Viking, 1993.
- Rifkin, Jeremy. *The Age of Access*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2000.
- Rifkin, Jeremy. *The Empathic Civilization. The Race to Global Consciousness in a World in Crisis*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 2009.
- Robinson, Ken. *The element. How finding your passion changes everything*. London: Penguin Books, 2009.
- Roothaan, Angela. *Spiritualiteit begrijpen. Een filosofische inleiding*. Amsterdam: Boom, 2007.
- Rosenberg, Marshall B. *Geweldloze Communicatie*. Rotterdam: Lemniscaat, 2003.
- Rosenblatt, P.C. *Metaphors of Family System Theory*. New York – London: The Guilford Press, 1996.
- Rotthier, Rudi. *De naakte perenboom. Op reis met Spinoza*. Amsterdam: Atlas Contact, 2013.
- Roustang, F. *Le secret de Socrate pour changer la vie*. Paris: Odile Jacob, 2009.
- Roustang, François. *La fin de la plainte*. Paris: Odile Jacob, 2000.
- Rozemond, Klaas. *Filosofie voor zwijnen. Over het geluk van dier en mens*. Uitgeverij Veen Magazines, 2004.
- Rubin, Gretchen. *Steeds beter. Verander je gewoonten, verander je leven*. Amsterdam: Bruna, 2015.
- Ruelens, Leo. *Naar een andere psychiatrie. Het rebelse denken van Jacques Schotte*. Kessel-Lo: Literarte, 2010.
- Rushkoff, Douglas. *Life Inc. How the World became a Corporation and how to take it back*. New York: Random House, 2009.
- Ryle, Gilbert. *The Concept of Mind*. London: Penguin Books, 1989.

- Saint-Exupéry, Antoine de. *Le Petit Prince*. Paris : Gallimard, 1987.
- Salzberg, Sharon. *Loving Kindness. The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala, 1995.
- Sapolsky, R.M. *Why Zebras don't get Ulcers*. New York: W.H. Freeman and Company, 1994.
- Sapolsky, Robert. *Behave. The Biology of Humans at Our Best and Worst*. London: Vintage, 2017.
- Savater, Fernando. *Het goede leven. Ethiek voor mensen van morgen*. Utrecht: Bijleveld, 1996.
- Schaeff, Anne Wilson. *Altijd bezig! Dagelijkse meditatie voor drukbezette vrouwen*. Haarlem: Altamira-Becht, 1991.
- Scheffer, Paul. *De vrijheid van de grens*. Amsterdam: Stichting Maand van de Filosofie, 2016.
- Schermer, M., Boenink, M., Meynen, G. et al. *Komt een filosoof bij de dokter*. Amsterdam: Boom, 2013.
- Schmid, Wilhelm. *Filosofie van de Levenskunst. Inleiding in het mooie leven*. Amsterdam: Ambo, 2001.
- Schmid, Wilhelm. *Handboek voor de Levenskunst*. Amsterdam: Ambo, 2004.
- Scruton, Roger. *A Short History of Modern Philosophy*. London and New York: Routledge Classics, 1995.
- Searle, J.R. *The Construction of Social Reality*. London: Allen Lane The Penguin Press, 1995.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York/London: The Guilford Press, 2002.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness*. London: Nicholas Brealey Publishing, 2003.
- Seligman, Martin. *Learned Optimism*. New York: A.A. Knopf, 1991.
- Senge P. et al. *Presence. Exploring profound Change in People, Organizations and Society*. London: Nicholas Brealey Publishing, 2005.
- Senge, P. et al. *The Dance of Change*. New York: Doubleday, 1999.
- Servan-Schreiber, David. *Notre corps aime la vérité*. Paris : Robert Laffont, 2012.
- Shinoff, Marci. *Happy for no Reason*. Free Press. New York, 2008.
- Shoshanna, Brenda. *Fearless*. Sterling Publishing, 2010.
- Shoshanna, Brenda. *Zen en de kunst van het verliefd worden*. Amsterdam: Forum, 2005.
- Singer, Peter. *Writings on an Ethical Life*. London: HarperCollins, 2000.
- Singer, Richard. *Eastern Wisdom for Your Soul*. Dreamriver Press, 2007.
- Sitskoorn, Margriet. *IK2. De beste versie van jezelf*. Deventer: Vakmedianet, 2016.
- Sitskoorn, Margriet. *Passies van het brein*. Bert Bakker, 2010.
- Smith, Manuel J. *When I say No, I feel Guilty*. New York: Bantam Books, 1975.
- Smith, Robert Rowland. *Breakfast with Socrates*. London: Profile Books, 2010.
- Solomon, R. C. & Higgins, K.M. *A Short History of Philosophy*. Oxford: Oxford University Press, 1996. Ned. vert. *Een andere geschiedenis van de filosofie*. Amsterdam: Wereldbibliotheek, 1999.
- Solomon, Robert C. *The Joy of Philosophy: Thinking Thin versus the Passionate Life*. Oxford: Oxford University Press, 1999. Ned. vert. *Filosofie. Het plezier van het denken*. Rotterdam: Lemniscaat, 2001.
- Spiegel, Bernie. *S. Peace, Love and Healing*. London: Arrow Books, 1990.
- Steinem, Gloria. *Revolution from Within*. London: Corgi Books, 1992.
- Stettbacher, J. Konrad. *Making sense of suffering. The healing confrontation with your own past*. Penguin Books: Dutton, 1991.
- Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boston: Shambala, 2006.
- Taleb, Nassim Nicholas. *The Black Swan. The Impact of the Highly Improbable*. London: Penguin Books, 2010.
- Tannen, D. *Je begrijpt me gewoon niet*. Amsterdam: Ooievaar pocket, 1993.

- Tannen, D. That's not what I meant! New York: William Morrow & Company, 1986.
- Taylor, Charles. De malaise van de moderniteit. Kampen: Kok Agora, 1996
- Teasdale, Wayne. The Mystic Heart. Novato, California: New World Library, 1999. Ned. vert. Het mystieke hart. Deventer: Ankh-Hermes bv, 2001.
- Tolle, Eckhart. A New Earth. London, New York: Penguin Books, 2005.
- Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. Vancouver: Namaste Publishing, 1999.
- Tononi, Giulio. Phi. A voyage from the Brain to the Soul. New York: Pantheon Books, 2012.
- Towler, Solala. Verhalen uit de Tao. Kampen: Ten Have, 2006.
- Tydemans Nico. Zitten, de Praktijk van Zen, Amsterdam: Karnak, 1980.
- Van Audenhove, Chantal. Herstellen kan je zelf. Hoopvol leven met een psychische kwetsbaarheid. Tiel: Lannoo, 2015.
- Van Brabant, Stefaan. Het voordeel van de twijfel. Hoe filosofie je leven kan veranderen. Borgerhoff & Lambergts, 2014
- van den Berk, Tjeu. Het Mysterie van de Hersenstam. Over basisfuncties, psychosomatiek en spiritualiteit. Zoetermeer: Meinema, 2001.
- Van den Bossche, Marc. De zinnen van het leven. Of de kunst van het verstaan. Brussel: VUB-PRESS, 2017.
- Van der Kolk, Bessel. The Body keeps the Score. Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma. London: Penguin Books, 2014.
- Van der Veken, Jan. Denken aan al wat is. Leuven: Universitaire Pers, 1994.
- Van Dooren, Peter. Het leven. Ontstaan en toekomst van een uniek fenomeen. Kapellen: Pelckmans, 1993.
- Van Geel, Christina. In het spoor van Ikigai. Antwerpen: Uitgeverij Vrijdag, 2018.
- Van Reijen, Miriam. Filosoferen over emoties. Baarn: Uitgeverij Nelissen, 1995.
- Van Reijen, Miriam. Spinoza. De geest is gewillig maar het vlees is sterk. Kampen: Klement, 2008.
- Van Reijen, Miriam. Stoïcijnse levenskunst. Evenveel geluk als wijsheid. Leusden, ISVW Uitgevers, 2016.
- Van Well, Suzanne. Hans. Na de dodentocht van Van Themse. Antwerpen/Amsterdam: Houtekiet, 2008.
- Varela, F.J., Thompson, E. & Rosch E. The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience. Cambridge: The MIT Press, 1993.
- Venmans, Peter. Amor Mundi. Hoe komen we tot een betekenisvolle relatie met de ander? Amsterdam: Atlas Contact, 2016.
- Verhaeghe, Paul. Autoriteit. Amsterdam: De Bezige Bij, 2015.
- Verhaeghe, Paul. Het einde van de psychotherapie. Amsterdam: De Bezige Bij, 2009.
- Verhaeghe, Paul. Identiteit. Amsterdam: De Bezige Bij, 2012.
- Verhaeghe, Paul. Intimiteit. Amsterdam: De Bezige Bij, 2018.
- Verhulst, Jan. Gezond verstand als therapie. Amsterdam: Swets & Zeilinger, 1991.
- Vermeersch, E. & Braeckman, J. De rivier van Herakleitos. Een eigenzinnige visie op de wijsbegeerte. Antwerpen/Amsterdam: Houtekiet, 2008.
- Verplaetse, Jan. Het morele instinct. Over de natuurlijke oorsprong van onze moraal. Amsterdam: uitgeverij Nieuwezijds, 2008.
- Vroon, Piet. Tranen van de krokodil. Over de te snelle evolutie van onze hersenen. Baarn: Ambo, 1989.
- Vroon, Piet. Wofsklem. De evolutie van het menselijk gedrag. Baarn: Ambo, 1992.

- Waite, Terry. *Taken on Trust*. London: Hodder and Stoughton, 1993.
- Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Azure Coyote Book, 2013.
- Walsh, Neale Donald. *Conversations with God*. Book 1, 2 and 3. New York: G.P. Putnam's Sons, 1995, 2002, 2003. Ned. vert.: *Een Ongewoon Gesprek met God*. Boek 1, 2 en 3. Utrecht / Antwerpen: Kosmos Z&K, 2005
- Watts, Alan W. *Out of your mind*. Boulder, Colorado: Sounds True, 2017
- Watts, Alan W. *Psychotherapy East and West*. New York: Pantheon Books, 1961.
- Watts, Alan W. *The book on the taboo against knowing who you are*. London: Jonathan Cape Ltd., 1969.
- Watts, Alan W. *The Meaning of Happiness*. New York: Perennial Library, 1970.
- Watts, Alan W. *The Way of Zen*. New York: Pantheon Books, 1957.
- Watzlawick, Paul. *Les cheveux du baron von Münchhausen*. Paris: Seuil, 1991.
- Welwood, John. *Perfect Love, Imperfect Relationships. Healing the Wound of the Heart*. Boston: Shambhala, 2006. Ned. vert.: *Liefde geven, Liefde ontvangen*. Kampen: Ten Have, 2009.
- Wheatley, M.J. *Leadership and the New Science*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers Inc., 1992.
- White, M. & Epston, D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York – London: W.W. Norton & Company, 1990.
- Whyte, David. *The three marriages*. New York: Riverhead Books, 2009.
- Wiche, Rob. *Verbeter jezelf. Bouwstenen voor levenskunst en ethiek van Plato tot Sloterdijk*. Amsterdam: Prometheus – Bert Bakker, 2014.
- Wilber, Ken. *A Brief History of Everything*. Boston: Shambala, 2000.
- Wilber, Ken. *A Theory of Everything. An integral vision for business, politics, science and spirituality*. Boston: Shambala, 2001.
- Wilber, Ken. *Integral Psychology. Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston & London: Shambala, 2000.
- Wilber, Ken. *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambala, 2000.
- Wilber, Ken. *The Integral Vision*. Boston & London: Shambala, 2007.
- Wilber, Ken. *The simple Feeling of Being*. Boston & London: Shambala, 2004.
- Winston, Robert. *Human Instinct. How our primeval impulses shape our modern lives*. London: Bantam Press, 2002.
- Wiseman, Richard. *59 seconds: think a little, change a lot*. Pan Books, 2009.
- Wiseman, Richard. *Quirkology*. Pan Books, 2007.
- Witkam, Jeroen. *Zitten in stilte*. Kampen: Ten Have, 2009.
- Wouters, Paul. *Denkgereedschap 2.0. Een filosofische onderhoudsbeurt*. Rotterdam: Lemniscaat, 2010.
- Wright, Robert. *The Moral Animal*. Abacus, 1996.
- Wright, Robert. *Why Buddhism is True*. New York: Simon and Schuster, 2017.
- Yalom, Irvin. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
- Yalom, Irvin. *The Schopenhauer Cure*. New York: Harper Perennial, 2006.
- Yalom, Irvin. *The Spinoza Problem*. New York: Basic Books, 2012.
- Yalom, Irvin. *When Nietzsche wept*. New York: Harper Perennial, 1992.
- Young, J.E. & Klosko, J.S. *Reinventing your Life. How to Break Free from Negative Life Patterns and Feel Good Again*. New York: Plume, 1994.
- Zimmerman, J.L., & Dickerson, V.C. *If Problems Talked. Narrative Therapy in Action*. New York – London: The Guilford Press, 1996.

NOTEN

- 1 Men kan hier naar geloven het werk van een God in zien, van het 'al' of van de evolutie.
- 2 Eigenlijk: fight, flight, freeze or fuck. Ofwel: vechten, vluchten, verstijven of vrijen. In extreme traumatische omstandigheden kan er ook sprake zijn van het berustingssyndroom (submission or resignation syndrome, playing dead). Men spreekt van een shut down, een soort comateuze toestand, onder meer vastgesteld bij kinderen van vluchtelingen.
- 3 De theorie van Donald Hebb (1904-1985) stelt: "Neurons that fire together, wire together." Neuronen die samen actief zijn, raken met elkaar verbonden.
- 4 Een ander eenvoudig voorbeeld van een emergente eigenschap is de verbinding van een atoom natrium met een atoom chloor waaruit een molecuule zout ontstaat. De eigenschappen van zout kunnen niet begrepen worden uit de eigenschappen van de atomen natrium en chloor.
- 5 Niet te verwarren met wat men bv. lichaamstaal noemt. Zogenaamde 'lichaamstaal' is geen gearticuleerde, symbolische taal maar een geheel van concrete tekens die geen toegang geven tot de wereld van de abstracte ideeën. Tekens behoren tot het domein van de semiologie.
- 6 Over het precieze tijdstip zijn er sterk uiteenlopende meningen, van 30.000 jaar tot enkele miljoenen jaar.
- 7 In zijn boek *Objective Knowledge* onderscheidt Karl Popper drie werelden: De eerste wereld is die van de materiële dingen waar de natuurwetenschappen zich mee bezighouden. Deze wereld wordt meestal als de 'echte', objectieve buitenwereld gezien. De tweede wereld is die van de ervaringen, gewaarwordingen, belevingen, emoties en gedachten; de binnenwereld van alles wat subjectief is. Ook deze wereld bestaat echt en kan niet genegeerd worden. De derde wereld is die van de concepten en van de inhouden van opvattingen, ideeën en abstracties: de wereld van de theoretische zijden. Ook deze bestaat echt.
- 8 Vertrouwen zou bijvoorbeeld ondermijnd, verloren, beschadigd of hersteld kunnen worden.
- 9 Het opmerkelijke is dat deze concepten gedefinieerd worden door het gedrag waarvan ze verondersteld worden de oorzaak te zijn...
- 10 Dit verklaart niet alleen de kracht van bv. fobieën, maar ook van bv. pornografie: het oude brein kan geen onderscheid maken tussen 'echte' partners en afgebeelde, virtuele partners.
- 11 Een narratief is een achterliggend interpretatiekader, een globaal perspectief, een leesrooster, een structurerend of zingevend verhaal. Verwante concepten zijn paradigma (Thomas Kuhn), symbolische orde, taal (Jacques Lacan), narratief, verhaal (François Lyotard), taalspel (Ludwig Wittgenstein), discours (Michel Foucault) of vocabulaire (Richard Rorty)
- 12 Yuval Noah Harari. *Homo Sapiens*.
- 13 « L'apparition de la pensée est à coup sûr l'événement le plus important de l'histoire de l'univers depuis sa sortie du néant. On dirait que le monde est créé pour la seconde fois. » Jean d'Ormesson, *Comme un chant d'espérance*
- 14 Daniel Kahneman (°1934), Nobelprijs 2002, auteur van *Thinking fast and slow*, vertaling: *Ons feilbare denken*.
- 15 Systeem 1 reageert dus ook op zogenaamd subliminale beelden, dat zijn beelden die niet bewust

worden waargenomen. Dat is niet zonder belang in de huidige cultuur met de eindeloze stroom beelden en boodschappen die op de mens afkomen.

16 Stanford marshmallow experiment: https://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment

Zie ook: Walter Mischel, The Marshmallow Test, Understanding self-control and how to master it.

17 Dit meer informatieve stuk kan zonder bezwaar overgeslagen worden zonder verlies van begrip van de inhoud.

18 Het principe van yin en yang wordt voor het eerst genoemd in de I Tjing, die stamt van ongeveer 3000 jaar voor Chr.

19 Van het Griekse theoria (θεωρία) dat zienswijze betekent. Het woord is verwant met het woord theater.

20 Zoals we een persoon ook als arts of als minnaar kunnen bekijken. Vergissingen hebben doorgaans dramatische gevolgen.

21 Yuval Noah Harari. Homo Sapiens.

22 Ook dit meer informatieve stuk kan zonder bezwaar overgeslagen worden zonder verlies van begrip van de inhoud.

23 De hersenen bewaken en sturen dan ook permanent alle functies van het lichaam. Men zegt wel eens dat wat het brein doet vergeleken kan worden met het besturen van alle voertuigen tegelijk in een stad als Parijs. Dat is dus veel meer dan wat nodig is voor het besturen van een zelfrijdend voertuig.

24 Geciteerd in NRC van 17 februari 2019,

zie <https://www.trouw.nl/home/het-is-crisis-in-de-psychologie-en-er-is-maar-een-manier-om-dat-op-te-lossen~a4c8dacd/?fbclid=IwAR09raImU0mgmV02JGy2uEj6fJte0jx2wx6i7MGofodtPK8dCTsZFYcEg>

25 Als we alleen maar zouden kunnen zeggen dat uit onderzoek blijkt dat de meeste voorwerpen naar beneden vallen, maar dat een zeker aantal dat niet doet, dan zouden we geen wetenschap op basis van de zwaartekracht hebben.

26 Zie bv Herman De Dijn, Rituelen, waarom we niet zonder kunnen. Polis, 2018. De filosofische discipline die zich bezighoudt met het begrijpen van betekenis is de hermeneutiek.

27 Zie: Marcus du Sautoy, What we cannot know. London, Fourth Estate, 2016. Zie ook Dennett, Daniel. Het bewustzijn verklaard.

28 Het feit dat men een substantief gebruikt, een naamwoord als 'het bewustzijn', suggereert inderdaad dat het om een substantie, een 'iets' zou gaan. Het is lastig zich aan het zwaartekrachtveld van de taal te onttrekken.

29 Er is in feite dan nog een derde 'ik', namelijk het 'ik' dat spreekt over de twee andere 'ikken'. Lacan sprak over het 'ik' dat spreekt en het 'ik' waarover gesproken wordt ('le sujet de l'énoncé' et 'le sujet de l'énonciation'.)

30 Spinoza (1632-1677) schreef in zijn Ethica (deel IV) dat de rede niet is opgewassen tegen de emotie en dat het dus nodig is de rede te transformeren tot emotie. Zie verder p. 147 over motivatie.

31 Sartre spreekt zelfs van la nausée, de walging.

32 De rorschachtest of Rorschach-projectietest is een psychologische test die door de psychiater Hermann Rorschach in 1921 geïntroduceerd werd. De test bestaat uit een aantal kaarten met een abstracte afbeelding, een soort inktvlek, en is gebaseerd op de menselijke neiging om interpretaties en gevoelens te projecteren op, in dit geval, inktvlekken. Daaruit kan een psycholoog dan allerlei kenmerken van de betrokken persoon afleiden.

33 Het zoeken naar verklarende schema's en patronen leidt niet alleen tot religieuze narratieven maar ook tot allerlei bovennatuurlijke 'verklaringen' als astrologie of bijzondere geneeswijzen. In een willekeurige advertentie op Facebook werd onlangs de volgende verklaring van levensproble-

men en hun behandeling aanbevelen: “Etherische verbindingenkoorden. In mijn praktijk heb ik al heel wat verbindingenkoorden mogen zuiveren, verbreken of activeren. Telkens sta ik zelf verbaasd van de impact die deze koorden hebben op ons leven. Koorden die negatief geladen zijn, karmisch belast, relationele koorden, koorden naar plekken, huizen, werk. We beseffen soms niet met hoeveel verbindingenkoorden we rondlopen en welke impact deze kunnen hebben op ons lichaam, geest, emotie. Wanneer je regelmatig deze verbindingen zuivert, losmaakt, dan kom je dichter en dichter bij je ware essentie, onafhankelijker van de ander, heler in je zelf.” (De auteur van deze tekst wordt om privacy-redenen niet vermeld)

34 Dat is duidelijk in de politiek, maar ook in de sportwereld.

35 Zo zijn er in de Verenigde Staten nog altijd creationisten en religieuze fundamentalisten. In vele staten zijn ouders die weigeren hun kinderen de nodige medische zorgen te laten krijgen, door de grondwet beschermd tegen vervolging voor kindermishandeling.

36 Dat is een soort negatieve benadering zoals in de negatieve theologie waar gezegd wordt dat God dat is wat rest als alles wordt weggelaten wat niet-God is. Zie ook bij mindfulness, p. 131 en bij de bespreking van het existentialisme, p. 172.

37 Niemand heeft ooit wonden, kwetsuren of littekens gezien of kunnen vaststellen. Dat zijn metaforen, net als bv. gebroken zijn, vastgelopen zijn of scheefgegroeid zijn. Aangezien we voor de geest niet over exacte woorden beschikken, ontlene we woorden aan andere domeinen van de werkelijkheid, bv. het lichaam. In werkelijkheid gaat het om onaangename gewaarwordingen als gevolg van bepaalde herinneringen of gedachten over het verleden of over gebeurtenissen. De herinnering aan een pijnlijke gebeurtenis is echter géén wonde en is op zichzelf geen pijn. De herinnering aan tandpijn is geen pijn.

38 Dat is ook het idee achter de therapeutische methode van Past Reality Integration of PRI van Ingeborg Bosch.

39 Cognitieve dissonantie is de door Leon Festinger (1919-1989) in 1956 ingevoerde psychologische term voor de onaangename tot ondraaglijke psychische spanning die ontstaat bij het kennis nemen van feiten of opvattingen die strijdig zijn met een bestaande overtuiging of mening. Om die spanning weg te nemen, zoeken mensen op selectieve wijze argumenten om hun eigen overtuiging te rechtvaardigen en andere argumenten weg te filteren. Het is merkwaardig hoe mensen erin slagen in volstrekt onhoudbare opvattingen te blijven geloven, waaronder alchemie, astrologie en bepaalde geneeswijzen.

40 Mensen vinden tal van excuses om te roken, zelfs als ze weten dat het schadelijk is. Maar vrouwen die zwanger raken, kunnen doorgaans zonder veel moeite stoppen met roken. Zie verder p.147: Motivatie

41 Zie bv <https://bigthink.com/mind-brain/this-giant-cognitive-bias-codex-will-transform-your-understanding-of-yourself>

42 Beschreven door de sociaal-psychologen David Dunning en Justin Kruger van de Cornell University. Zij publiceerden hun bevindingen in 1999 in het Journal of Personality and Social Psychology.

43 Zie het citaat van Pico de la Mirandola, p. 122

44 Viktor Frankl: Man's search for meaning.

45 De door Viktor Frankl ontwikkelde vorm van therapie, een existentiële analyse.

46 Zie John Austin: How to do things with words. Dat werd verder uitgewerkt door zijn leerling John Searle.

47 In de snel ontwikkelende tak van de artificiële intelligentie zijn de laatste computers in staat te leren door zichzelf instructies te geven, in tegenstelling tot het uitvoeren van instructies die door de mens werden gegeven.

48 Soms wordt dat ook ‘energie’ genoemd.

- 49 Lewis Carroll, *Alice in Wonderland*: 'Als ik een woord gebruik', zei Humpty Dumpty nogal op een smalende toon, 'dan betekent het precies wat ik wil dat het betekent - niks meer en niks minder.' 'De vraag is', zei Alice, 'of je wel kunt maken dat woorden zoveel verschillende dingen betekenen.' 'De vraag is', zei Humpty Dumpty, 'wie de baas zal zijn - dat is alles.'
- 50 Ook de eindeloos gevarieerde ervaringen van smaken en kleuren komen niet uit de buitenwereld maar komen in ons tot stand door het activeren van een zeer beperkt aantal kleur-receptoren en smaakreceptoren.
- 51 Pascal Mercier. *Nachttrein naar Lissabon*. Wereldbibliotheek. Amsterdam 2008. p. 352-354
- 52 Vele apparaten zijn in de fabriek op een bepaalde wijze ingesteld zodat zij door een gemiddelde gebruiker onmiddellijk gebruikt kunnen worden. Dat is bv het geval voor smartphones. Deze instellingen kunnen door de gebruiker vervolgens 'gepersonaliseerd' worden.
- 53 Voor een uitvoeriger bespreking van hechting, zie: Rika Ponnet, Blijf bij mij, of Sue Johnson, *Hold me tight*.
Voor een uitvoeriger studie van trauma, zie bv. Judith Herman, *Trauma en herstel*, Peter Levine, *In an Unspoken Voice*, of Bessel van der Kolk, *The body keeps the score*.
- 54 Zie mijn boek *De strategie van het geluk* voor een meer uitgebreide bespreking.
- 55 Dr. Lee Berk, from Loma Linda University, California, showed that emotions and behaviour had a physical impact on the body. A number of volunteers asked to watch just 20 minutes of comedies and stand up routines saw a dramatic drop in stress hormones, blood pressure and cholesterol. He concluded 'that the body's response to repetitive laughter is similar to the effect of repetitive exercise'. In the mid-1990s, Dr Berk found that laughter increases the number of natural killer cells in cancer patients. Natural killer cells are the body's way of fighting tumours. For the latest study he had 14 volunteers watch either a stressful 20 minute clip of the war film *Saving Private Ryan* or an extract from a comedy or stand up routine. Blood samples taken afterwards showed the reduction in stress hormones and increase in immune T cells for those who watched the comedy. Blood pressure testing showed it was down too with this group. The findings were presented at the Experimental Biology conference.
- 56 Elisabeth Grimaud, beau, bien, bon, Marabout, 2017
- 57 In 'The Sound of Music' heeft Julie Andrews deze handige remedie tegen mopperen en gemeenheid goed begrepen als zij zingt: "Raindrops on roses/And whiskers on kittens/Bright copper kettles and warm woolen mittens/Brown paper packages tied up with strings/These are a few of my favorite things ... When the dog bites/When the bee stings/When I'm feeling sad/I simply remember my favorite things/And then I don't feel so bad."
- 58 Bijv. de metta-meditatie: "Moge ik vrij zijn van vijandigheid. Moge ik geen weerstand kennen. Moge ik vrij zijn van lichamelijke en geestelijke moeilijkheden. Moge ik in geluk verwijlen. Moge ik mij beschermd weten. Moge ik vrij zijn van kwelling en innerlijke strijd. Moge ik geluk en vrede ervaren."
- Dit wenst men vervolgens ook anderen toe. Zie bv. <http://www.vriendenvanboeddisme.nl/2015/metta.html>
- Zie ook: Sharon Salzberg, *Loving Kindness*.
- 59 Pierre Hadot, *Filosofie als een manier van leven*. Ambo/Antohts, 2007.
- 60 In een interview gaf ze toe dat ze verliefd was op Bill Clinton.
- 61 Vergelijk dit met het verschijnsel dat als mensen een lekker stukje vlees eten maar achteraf te horen krijgen dat het hond of kat was, zij een intense walg en zelfs braakneiging ervaren.
- 62 Gerbert Bakx. *De strategie van het geluk*. Antwerpen: Witsand Uitgevers, 2011.
- 63 Zie Berne, E. (1964) *Games People Play*. New York, Grove Press en Harris, T. (1967) *I'm OK - You're OK. A Practical Guide to T.A.*. New York, Harper & Row. Beide boeken zijn bestsellers geworden.

- 64 Veel ergernis zou verdwijnen als men volwassener zou reageren en niet alles persoonlijk zou nemen maar zou inzien dat uitspraken vooral iets zeggen over diegene die de uitspraak doet, en veel minder over diegene waarover of tot wie gesproken wordt. In hun uitspraken tonen mensen wie ze zijn en wat hun waarden zijn, in onze reactie tonen wij wie we zijn en wat onze waarden zijn.
- 65 In zijn bekende boek *Games people play* zei Eric Bern dat het spel uiteindelijk eindigt in de gevangenis, op het kerkhof of in de kliniek.
- 66 Gerbert Bakx. *De Strategie van het Geluk*. Antwerpen: Witsand, 2011.
- 67 Neuro-Linguïstisch Programmeren of NLP is een vorm van hypnose die ervan uitgaat dat neuronale circuits die men aanlegt en inoefent door mentale voorbereiding, daarna ook beschikbaar zullen zijn voor de praktische uitvoering.
- 68 <https://www.youtube.com/watch?v=meiU6TxsCg>
- 69 René Girard (1923-2015) zou later het concept 'mimetische begeerte' invoeren.
- 70 Richard Wilkinson en Kate Pickett, *The Spirit Level – Why Equality Is Better For Everyone*
- 71 Bij leed als gevolg van bijvoorbeeld een natuurramp, valt er bovendien niemand te straffen.
- 72 Volgens World Prison Brief, een internationaal centrum voor onderzoek naar gevangenen in King's College, Londen, waren er in 2015 in Nederland ca 80 gevangenen per 100.000 inwoners tegen ca 750 in de VS. In de VS zijn de gevangenen overbevolkt, is er geen enkele privacy en wordt weinig of niets gedaan aan reïntegratie. In Nederland beschikken gevangenen over een eigen badkamer en toilet en wordt vanaf dag 1 aan reïntegratie gewerkt. In een interview verklaarde een Nederlands verantwoordelijke: "Bij ons wordt de straf bepaald door de duur van de vrijheidsberoving, niet door de onmenselijkheid van het leven in de gevangenis."
- 73 Zie bv. Guy Corneau : *Père manquant, fils manqué*. Ook Lacan besteedde veel aandacht aan de vaderlijke functie. Zie ook Boris Cyrulnik: *Psychothérapie de dieu*.
- 74 Zie bv. Albarracín, D., Johnson, B. T., & Zanna, M. P. (Eds.). (2014). *The handbook of attitudes*. New York: Psychology Press. Zie ook: https://www.huffingtonpost.com/arie-kruglanski/drivers-of-deradicalizati_b_6117334.html
- 75 Robert M. Sapolsky: *Why zebras don't get ulcers*. 1994, W.H. Freeman
- 76 Vervante diagnoses zijn chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), fibromyalgie, chronische hyperventilatie, prikkelbare darmsyndroom of spastische colon
- 77 Zie: Judith Orloff. *Emotional Freedom*. The Crown Publishing Group, 2009. Ned. vertaling: *Emotionele Vrijheid*. Kosmos Uitgevers, 2009. 'Als u een empathisch mens bent, is het van belang te weten hoe u kunt voorkomen dat u de depressie van een individu of het soort depressie dat in menigten rondzweeft, overneemt.' (p. 306). En verder: 'Als u bijvoorbeeld net naar een komische film gekeken hebt en toch met een neerslachtig gevoel uit de bioscoop bent thuisgekomen, hebt u misschien de depressie van de mensen die naast u zaten overgenomen. Als mensen dicht op elkaar zitten, overlappen energievelden elkaar. Hetzelfde geldt wanneer u naar een winkelcentrum of een drukbezocht concert gaat.' (p. 308) De lezer is dus gewaarschuwd!
- 78 Trudy Dehue. *De Depressie-Epidemie*, Amsterdam-Antwerpen: Augustus, 2008.
- 79 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Diseases*, uitgegeven door de American Psychiatric Association (APA). Voor wie nog mocht geloven dat ziekten objectieve entiteiten zijn, illustreert dit werk, en zijn openvolgende versies, de subjectiviteit van wat als ziekte wordt beschouwd. Zo werd homoseksualiteit tot 1973 als een stoornis gedefinieerd. Zie ook Trudy Dehue, *De Depressie Epidemie*.
- 80 In 1951 testten de Amerikaanse artsen Irving Selikoff en Edward Robitzek een nieuw antibioticum bij patiënten met tuberculose. Tot hun verbazing leidde dat bij de patiënten tot een grotere levenslust. Later testten psychiaters hetzelfde middel bij depressieve patiënten, die eveneens gunstig reageerden. De farmaceutische industrie ging vervolgens met het middel aan de slag en wereldwijd begonnen artsen antidepressiva voor te schrijven.

- 81 Geciteerd door Trudy Dehue in het essay: 'Het ontbrekende stofje in het brein', de Groene Amsterdamer van 3 februari 2019. <https://www.groene.nl/artikel/het-ontbrekende-stofje-in-het-brein>
- 82 Selective Serotonin Reuptake Inhibitors of serotonin-heropnameremmers zijn middelen die de hoeveelheid serotonine in de synapsen verhogen door het verminderen van de heropname van serotonine.
- 83 "Is serotonin an upper or a downer? The evolution of the serotonergic system and its role in depression and the antidepressant response." Andrews PW, Bharwani A, Lee KR, Fox M, Thomson JA Jr. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2015 Apr. Zie <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25625874>
- 84 Kirsch, I., Deacon, B.J., Huedo-Medina, T.B., Scoboria, A., Moore, T.J., & Johnson, B.T. (2008) Initial severity and antidepressant benefits: A meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration. PLoS Medicine 5(2): e45. doi:10.1371/journal.pmed.0050045. Lees het artikel op: <http://www.plosmedicine.org/article/info:doi/10.1371/journal.pmed.0050045>
- 85 Dick Swaab. Wij zijn ons brein. Uitgeverij Contact, 2010.
- 86 Ivan Illich. Medical Nemesis – the expropriation of health
- 87 <https://www.medscape.com/viewarticle/843805>
- 88 Een zeer vergelijkbaar verhaal gaat over 'bijnierrupting'. Ook dit concept is een mythe die elke wetenschappelijke grond mist, maar het feit dat mensen zich na toediening van cortisonhoudende preparaten beter voelen, maakt dat mensen de theorie gaan geloven. Alsof het feit dat hoofdpijn verbeterd bij gebruik van paracetamol, erop wijst dat er een tekort aan paracetamol was.
- 89 In Trouw van 9 november 2018
- 90 Psychology Today, 13 maart, 2014
- 91 Behaviour Research and Therapy. Mei 2014; 56:47-52
- 92 Psychotherapy and Psychosomatics, 2017; 86:302-304
- 93 Voor het belang en de kracht van rituelen, zie Herman De Dijn, Rituelen, waarom we niet zonder kunnen. Polis (2018)
- 94 Tijdens WOII hadden de Amerikaanse troepen een tekort aan morfine aan het front. De anesthesist Henry Beecher diende daarom een infuus van water en zout toe om te opereren. De patiënten reageerden precies zoals wanneer ze morfine zouden hebben gekregen. Zie hierover het opmerkelijke boek Cure van Jo Marchant (2016) en het eveneens opmerkelijke boek The lost connections van Johann Hari (2018).
- 95 Robert Sapolsky, A Primate's memoir, London: Vintage, 2002 en Robert Sapolsky, Why Zebras don't get ulcers. New York: Henry Holt, 2004.
- 96 De 'Savanne-theorie' of 'hypothese van het evolutionaire erfgoed' stelt dat onze psychologische evolutie gebaseerd is op de ervaringen van de mens toen die op de savanne leefde.
- 97 John T. Cacioppo and William Patrick, Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton, 2008
- 98 Robert Putnam. Bowling alone. The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon and Schuster, 2001. Zie ook: George Monbiot, The Age of Loneliness is killing us. The Guardian, October 14, 2014. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/oct/14/age-of-loneliness-killing-us>
- 99 E.O. Wilson, Biophilia. Cambridge: Harvard University Press, 1984
- 100 De Volkskrant, 5 oktober 2018
- 101 Door een onderzoeksteam aan MIT worden vergelijkbare onderzoeken gedaan met de analyse van spraakpatronen in gewone conversaties. Zie Psychology Today, 14 oktober 2018
- 102 <https://www.scienceguide.nl/2017/07/mentale-stoornissen-als-symptoomnetwerk/>
- 103 Naar de roman La Nausée van Jean-Paul Sartre uit 1938.
- 104 <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201603/its-not-all-about-you>

- 105 E.J. Dijksterhuis, *De mechanisering van het wereldbeeld*, Amsterdam: Meulenhoff, 1950. Het boek werd een internationaal standaardwerk over de geschiedenis van de wetenschap.
- 106 Gauchet, Marcel. *Le désenchantement du monde*. Parijs: Gallimard, 1985.
- 107 Zie bv Charles Taylor, *The Secular Age*
- 108 Martin Seligman, *Learned Optimism*, New York: A.A. Knopf, 1991. Zie ook: Martin Seligman, *Authentic Happiness*, London: Nicholas Brealey Publishing, 2003.
- 109 In het geneesmiddelenonderzoek wordt vaak gebruik gemaakt van ratjes die men in een container laat zwemmen. Na een zekere tijd gaan de ratjes 'begrijpen' dat er geen uitweg is en dat zwemmen dus zinloos is. Zij geven dan ook op. Dat wordt als een model van depressie beschouwd. Na toediening van bepaalde geneesmiddelen geven de ratjes echter minder snel op. Aan die middelen worden dan antidepressieve eigenschappen toegekend.
- 110 Het lijkt waarschijnlijk dat zelfs zeer jonge kinderen zich gevangen kunnen voelen als gevolg van de 'zorgzaamheid' van zogenaamde helikopterouders die voortdurend aanwezig zijn en voorhouden wat mag en niet mag en op gevaren wijzen en die op die manier ongewild elke nieuwsgierigheid en elke zin tot exploreren fnuiken.
- 111 Joe Griffin and Ivan Tyrell. *How to lift depression*. HG publishing, 2004.
- 112 Johann Hari. *The lost connections*. London: Bloomsbury Publishing Pic, 2018. Ned. Vert. *Verbinding verbroken*. De ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen. Uitg. Nijgh & Van Ditmar, 2018,
- 113 Jonathan Haidt. *The coddling of the American mind: how good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*
- 114 DeGrandpre, Richard, *The cult of Pharmacology*, Duke University Press, London 2006
- 115 "When Thomas Hobbes claimed that in the state of nature, before authority arose to keep us in check, we were engaged in a war "of every man against every man", he could not have been more wrong. We were social creatures from the start, mammalian bees, who depended entirely on each other. The hominins of east Africa could not have survived one night alone." Zie: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/oct/14/age-of-loneliness-killing-us>
- 116 Monbiot, George. *Out of the Wreckage*. London: Verso Books, 2017. Vertaling: *Uit de Puinhopen*. Zie ook: Johann Hari, *Chasing the Scream*.
- 117 Lewis, Mark, *The biology of desire. Why addiction is not a disease*, Perseus Books Group, Philadelphia, 2015
- 118 In 2016 zijn de resultaten van het nieuwe drugsbeleid in Portugal sinds 2000 overduidelijk. Het aantal doden door overdosissen is drastisch afgenomen, het aantal drugsgebruikers is afgenomen, zelfs het aantal mensen die tijdens hun jeugd of later eenmalig of enkele keren experimenteren met drugs is fel verminderd. Drugsgebruikers blijken ook steeds ouder te zijn voor ze er mee beginnen. Eenmalige experimenteerders worden in veel mindere mate problematische druggebruikers. In de leeftijdscategorie van 15 tot 19 jaar, de meest beïnvloedbare groep voor het begin van druggebruik, ligt het aantal verslaafden nu op nog 5 per 1000. Kleine criminaliteit door drugsgebruikers is zo goed als verdwenen, druggebruikers die deelnemen aan afkickprogramma's met bv methadon, kunnen terug sociaal functioneren, een baan vinden en behouden of hun school succesvol afronden. Geen enkele doemvoorspelling van de tegenstanders van 2000 is uitgekomen. Er kwam geen massale explosie van drugsgebruik, integendeel: de Portugese maatschappij is vandaag gezonder dan ze was toen dit beleid werd gestart.
- 119 Zie verder: Robert Nozick en de ervaringsmachine, p. 179
- 120 Dit is de tweede nobele waarheid. Zie p. 160
- 121 Zie bv. Jan Geurts. *Verslaafd aan liefde*.
- 122 Dergelijke deresponsabiliserende cirkelredeneringen worden in de sfeer van de psychische aandoeningen vaak gebruikt en zijn ook doorgedrongen tot het algemene taalgebruik en bewustzijn. Zo

kan gedrag toegeschreven worden aan verslaving, depressie, borderline, kwetsbaarheid, bijzondere (over)gevoeligheid, een negatief zelfbeeld, een gebrek aan veerkracht, een gebrek aan discipline, een gebrek aan zelfvertrouwen, enz. Deze abstracte concepten worden op hun beurt gedefinieerd door het waargenomen gedrag. Het model is het gedrag van een vallende steen, dat wordt toegeschreven aan de zwaartekracht, terwijl de zwaartekracht omschreven wordt als de kracht die de steen doet vallen.

123 Het gaat hier niet over euthanasie op het einde van het leven of in gevallen van ongeneeslijke ziekten, maar om zelfdoding bij jongeren en volwassenen in goede gezondheid.

124 In een recente bijdrage aan een Vlaamse reeks universitaire documentaires op internet gebruikte een hoogleraar, psycholoog en zelfdodings-specialist, het beeld van de mens als een emmer die gevuld kan zijn met factoren (“uit onderzoek blijkt dat het gaat om kwetsbaarheidsfactoren, neurobiologische factoren, stressfactoren, psychische factoren, omgevingsfactoren, leeftijdsfactoren, drempelfactoren ...”) die allemaal de druppel kunnen zijn die “de emmer doet overlopen.” Dat is natuurlijk geen bruikbaar beeld. Die ene druppel heeft de emmer immers alleen maar doen overlopen omdat alle andere druppels er al geweest waren. Die zijn dus allemaal de ‘ene druppel die de emmer heeft doen overlopen.’ Maar het belangrijkste punt is toch dat de mens helemaal geen emmer is die passief gevuld wordt tot hij overloopt. De mens maakt actief keuzes en neemt beslissingen. Hij heeft intenties. Maar de wetenschap gaat over causale processen. Ook de psychologie wil wetenschappelijk zijn en heeft dan ook geen ruimte meer voor de psyche of de geest die het meest eigene is van de mens. De vraag rijst dan of de mens nog enige vrijheid heeft dan wel of hij louter een willoos product van “factoren” is.

125 Heidegger zei: ‘Men kan de mens niet begrijpen met de logica van de dingen.’ Wetenschap is de logica van de dingen.

126 Zie bv. Paul Verhaeghe: Identiteit

127 De zaken liggen heel anders voor mensen met ongeneeslijke ziekten, op het einde van het leven, met alleen nog het vooruitzicht op pijn en ellende.

128 Overgenomen uit: Jon Kabat Zin, *Wherever you go, there you are*. New-York: Hyperion, 1994

129 Een oosterse wijsheid (onbekende bron) zegt: “Pas als een mug op uw testikels is geland, begrijpt u dat er altijd een manier is om problemen op te lossen zonder geweld te gebruiken.”

130 Helaas kunnen we dit ook zo makkelijk weer ‘verliezen’. Zie bv. Christien Brinkgreve: *Het raadsel van goed en kwaad*. Over wat mensen beweegt. Atlas Contact, Amsterdam/Antwerpen, 2018.

131 Dat botst natuurlijk altijd op de hardnekkige intuïtie dat lijden ons van buitenaf ‘wordt aangedaan.’

132 Dit werd uitgebreid besproken in mijn boek: “De Strategie van het Geluk” en komt ook verder in dit boek nog aan de orde (zie bv. p. 57).

133 Dat is waarschijnlijk wat bedoeld wordt met ‘in het hoofd zitten’.

134 Een niet onverdienstelijke actrice zei mij ooit: “Ik ben het meest mezelf als ik acteer.” Dat wil zeggen dat zij zich als het meest zichzelf ervaart op momenten dat zij juist niet zichzelf is! Vergelijk dit ook met de zogenaamde negatieve theologie : God is wat overblijft als alles wordt weggenomen wat God niet is.

135 Zie bv <https://www.youtube.com/watch?v=GxH-Oiqz-14>

136 Matthieu Ricard, *Altruïsme. De kracht van compassie*, Ten Have, Utrecht, 2015

137 Goleman D. & Davidson Richard, *Altered Traits. Science reveals how meditation changes your mind, brain and body*, Avery Books, New York, 2017

138 Paul Bloom, *Against empathy*. In ons taalgebied: Ignaas Devisch, *Het empathisch teveel*.

139 <https://www.facebook.com/vickie.thomas.984/videos/10212367318397744/>

140 In de VS zijn er vele gevallen van mensen die onder bepaalde ‘ondervragingstechnieken’ misdaden hebben bekend die zij nooit hebben begaan en die daarvoor lange jaren in de gevangenis

- hebben doorgebracht tot hun onschuld werd bewezen door nieuwere technieken, o.a. op basis van DNA. Zie bv. het geval van Lamarr Monson, <https://www.law.umich.edu/clinical/innocenceclinic/successfullyconcludedcases/Pages/monson.aspx>
- 141 https://nl.wikipedia.org/wiki/Prisoner%27s_dilemma
- 142 Zie bv. Marshall Rosenberg, Gewelddoze communicatie of Thomas d'Ansembourg, Stop met aardig zijn, wees echt.
- 143 Er zouden in de wereld nagenoeg 7000 talen gesproken worden.
- 144 Esther Perel. Liefde in verhouding. Een nieuw perspectief op trouw en ontrouw. Bruna, 2018.
- 145 Rick Hanson, Boeddha's brein.
- 146 Groen: het gaat goed, ik kan een keuze maken: "Groen: ik weet wat ik moet doen".
Oranje: ik voel mij onzeker, gespannen, geïrriteerd, boos, angstig, en moet opletten, stoppen nu het nog kan en eerst even rustig proberen na te denken, even stilstaan of gaan zitten: "Oranje, wat kan je?"
- Rood: ik heb het gevoel dat ik elke controle verloren ben, ik ben heel erg boos of verdrietig of bang en kan niet meer voor mezelf opkomen, ik moet hulp gaan halen: "Rood, ik ben in nood".
- 147 "Thus the sovereign voluntary path to cheerfulness, if our spontaneous cheerfulness be lost, is to sit up cheerfully, to look round cheerfully, and to act and speak as if cheerfulness were already there. If such conduct does not make you soon feel cheerful, nothing else on that occasion can. So to feel brave, act as if we were brave, use all our will to that end, and a courage-fit will very likely replace the fit of fear. Again, in order to feel kindly toward a person to whom we have been inimical, the only way is more or less deliberately to smile, to make sympathetic inquiries, and to force ourselves to say genial things." William James, *The Gospel of Relaxation*. Onder meer geciteerd in Dale Carnegie, *How to stop worrying and start living*.
- 148 Opgenomen in *Nobel writers on writing*, McFarland Publishing, 2000
- 149 Ook politiek draait om verhalen, bijvoorbeeld over bevrijding of over het herstel van een eerdere toestand die als beter wordt gezien. Mensen willen zich als helden zien in een overwinningverhaal.
- 150 Het vergt niet veel inbeelding om te begrijpen dat dit ook is wat men zoekt in relaties en wat om dezelfde reden oorzaak kan zijn van verslaving aan relaties, aan dating, aan seks of aan porno. Zie de bijdragen van psychotherapeute en relatiedeskundige Esther Perel, bv op Youtube. Hetzelfde patroon zou ook een rol kunnen spelen bij individuen die herhaaldelijk in ongewenste situaties of relaties terechtkomen. Ook dat is een soort verslaving. Freud sprak van herhalingsdwang maar mis-schien is herhalingsplezier een meer geschikte term.
- 151 De westerse zin in goedkope kledij leidt tot uitbuiting en ellendige levensomstandigheden elders. De westerse zin om vlees te eten leidt tot de vernietiging van het regenwoud elders op de planeet.
- 152 Gerard Koolschijn, *Het democratische beest*. Amsterdam: Bert Bakker, 1990.
- 153 Ellis schreef het lichtvoetige en zeer leesbare maar nuttige boekje: *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything. Yes anything*. In het Nederlands iets minder geïnspireerd vertaald als *Moeten maakt gek*.
- 154 Zie bv. Antonia Macro. *More Than Happiness*. London: Icon Books, 2018
- 155 Lang vóór Spinoza dacht bv. Lucretius (99-55 v.Chr.) er ook al zo over, in navolging van Epicurus (341-270 v.Chr.).
- 156 Spinoza definieert conatus als de bestaanskracht, het bestaansverlangen, de drang, de wil, de 'drive' om te leven, zich te manifesteren, te ontwikkelen, te groeien, te ontplooiën, groter en sterker te worden. Deze is aanwezig in alles wat is.
- 157 Freud zal later van lust en onlust spreken.
- 158 Volgens Nico Frijda, de bekende Nederlandse onderzoeker van emoties, is een emotie "een

- manier van reageren op een gebeurtenis van belang die het subject raakt, een signaal van onlust, lust of verlangen, en derhalve een verandering in actiebereidheid. Emotie is een belangenbehartiger. Zie Frijda, N. : De emoties. Een overzicht van onderzoek en theorie. Bert Bakker, Amsterdam 1988. Zie ook Van Reyen, Miriam: Filosoferen over emoties, Uitg. H. Nelissen, Baarn, 1995
- 159 "Hoe meer men dus in deze soort van kennis uitblinkt, hoe beter men zich van zichzelf en van God bewust zal zijn, dat wil zeggen hoe volmaakter en gelukkiger men zal zijn." *Ethica* V, 31, opmerking.
- 160 Lange tijd werd aangenomen dat de geestelijke 'instorting' van Nietzsche het gevolg was van syfilis. Recenter onderzoek door Dr. Leonard Sax, Montgomery Centre for Research in Child Development in Maryland, suggereert evenwel dat het waarschijnlijk om een hersentumor ging, wat inderdaad beter overeenstemt met het verloop van de aandoening. Het syfilis-verhaal zou ontstaan zijn ten tijde van het na-oorlogse anti-nazisme. Nietzsche werd na zijn dood inderdaad door het nazi-regime als ideologisch uithangbord gebruikt. Zie: https://www.telegraph.co.uk/education/3313279/Madness-of-Nietzsche-was-cancer-not-syphilis.html?fbclid=IwAR3ML-2eLMhlpGPhul7_fjE-YC-pyoEhAYbL8IsUkiAw8yLOuaeTmovtREvI
- 161 Edmund Husserl placht zijn studenten een kubus te tonen om hen te laten vaststellen dat men onmogelijk alle vlakken van de kubus tegelijk kan zien.
- 162 Het hoofdwerk van Schopenhauer is *De wereld als wil en voorstelling*
- 163 *Unzeitgemässe Betrachtungen*
- 164 Zie bv. Sue Prideaux. *I Am Dynamite: A Life of Nietzsche*
- 165 Sartre schreef een voorwoord bij het boek *Les damnés de la terre* (1961) van psychiater, filosoof en revolutionair schrijver Frantz Fanon uit de Franse kolonie Martinique.
- 166 Sartre: *L'être et le néant*. Vert. Het zijn en het niet. 1943
- 167 Zie bv. hoger: de dramadriehoek (p. 59)
- 168 Een actrice verklaarde ons ooit dat zij het meest zichzelf was als zij speelde. Zij was dus het meest zichzelf als zij niet zichzelf was.
- 169 In *Discours sur l'origine de l'inégalité parmi les hommes*.
- 170 Behalve een religie, maar dat is niet waar Sartre in gelooft.
- 171 Simone de Beauvoir zei dan ook in *Le deuxième sexe*: "Je wordt niet als vrouw geboren, je wordt vrouw"
- 172 Het filosofische hoofdwerk van Sartre is '*L'être et le néant*'.
- 173 Peter Bieri, *Het handwerk van de vrijheid. Over de ontdekking van de eigen wil*. Wereldbibliotheek, 2006. Peter Bieri, *Een manier van leven*. Wereldbibliotheek, 2015. Peter Bieri, *Hoe willen wij leven*. Wereldbibliotheek, 2012. Voor een beschrijving en samenvatting, zie Joep Dohmen en Maarten van Buuren, *De prijs van de vrijheid*
- 174 Hermeneutiek is de filosofische discipline die zich bezighoudt met het begrijpen van teksten, kunstwerken, geschiedenis en andere cultuurverschijnselen.
- 175 Zie Joep Dohmen en Maarten van Buuren, *De prijs van de vrijheid*, en Frédéric Lenoir, *Le Christ Philosophe*.
- 176 Gauchet, Marcel *Le Désenchantement du monde*. Parijs: Gallimard, 1985.
- 177 Frédéric Lenoir, *Le Christ philosophe*. (2007).
- 178 Nozick, Robert. *Anarchy, State and Utopia*. Oxford: Basil Blackwell, 1974
- 179 Als geluk op dergelijke manier programmeerbaar zou zijn, zou de mens zelf een programmeerbare machine zijn. Dat was ook de gedachte van Julien Offray de La Mettrie (1709-1751), die bepaald geen aanhanger was van stoïcijnse, aristotelische of christelijke ideeën over de verheven staat van de mens ten opzichte van het dier. Volgens de La Mettrie is de mens inderdaad alleen maar een machine. De mens denkt dat hij zich van de dieren onderscheidt door zijn complexe denkvermogen, zoals een klok meent dat zij heel bijzonder is omdat zij de tijd kan aangeven en daarom niet een simpele

- machine kan zijn die door een mens is gemaakt. Die klok vergist zich echter en zo dwaalt ook de mens die denkt dat hij door zijn complexiteit niet als een machine ontworpen kan zijn.
- 180 Engels, Friedrich. De oorsprong van het gezin, van de particuliere eigendom en van de staat. London: Penguin Classics, 1972
- 181 Deze verzwegen logica komt slechts sporadisch tot uiting in schandalen als de affaire DSK.
- 182 De Wachter, Dirk. Borderline Times. Tiel: Lannoo Campus, 2012
- 183 Frankl, V.E. Man's Search for Meaning. 1984. Washington Square Press. Ned. vert. De zin van het bestaan. Rotterdam: Ad Donker, 1995.
- 184 "La liberté c'est ce qu'on fait avec ce qui nous est fait."
- 185 Een verwijzing naar Karl Popper die zei: "Optimism is a moral duty."
- 186 Zie ook mijn boek: De strategie van het geluk. Witsand Uitgevers, 2011
- 187 Marinoff, Lou. Plato not Prozac. Applying Philosophy to Everyday Problems. New York: HarperCollings, 1999.
- 188 https://decorrespondent.nl/9039/angst-en-onzekerheid-geven-betekenis-aan-het-leven-gaze-niet-uit-de-weg/637183985328-283b8250?fbclid=IwAR3HtYBK_jkqmoDIJ_liK5ZOHEUa-1jeD0M154y4mPL-x0GTJHurSOTWGYcw
- 189 0,7% is een symbool in de wereld van de ontwikkelingssamenwerking. Het staat voor de hulp die het Noorden niet biedt aan het Zuiden. Het percentage werd in 1970 door de nationale staten afgesproken en betekent rekenkundig dat 0,7% van het Bruto Nationaal Product (BNP) naar ontwikkelingslanden moet gaan. Ook België heeft zich hiertoe verbonden maar komt nauwelijks aan 0,5% van het BNP.
- 190 Een interessant en belangrijk initiatief in dit verband is het werk van de Belgisch-Italiaanse econoom en politoloog Riccardo Petrella, tot 2004 hoogleraar aan de UCL en bezieler van de groep van Lissabon. Hij is oprichter van de University for the Common Good.
- 191 Er is genoeg energie, er is alleen een distributieprobleem. In een wereldwijd elektriciteitsnetwerk, met zonnepanelen in zonnrijke gebieden en windmolens in windrijke gebieden, zou er dag en nacht, winter en zomer, ergens ter wereld geproduceerd worden zodat altijd aan de vraag kan worden voldaan. Dat is het idee van een Worldwide Power Grid waaraan o.a. in China actief wordt gewerkt.
- 192 Volgens Oxfam, dat zich baseert op gegevens van het magazine Forbes en van de bank Credit Suisse, is het aantal miljardairs verdubbeld en bezitten de 26 rijkste miljardairs in 2019 evenveel als 3,8 miljard minder begoeden. Zie <https://www.oxfam.org/fr/salle-de-presse/communiqués/2019-01-18/lannee-derniere-la-fortune-des-milliardaires-augmente-tous>
- 193 Overgenomen door De Groene Amsterdammer: <https://www.groene.nl/artikel/en-nu-moet-de-elite-zichzelf-op-het-spel-zetten>
- 194 Zie bv het idee van 'Doughnut economics' van Kate Raworth, evenals het werk van Amartya Sen en anderen.
- 195 Zie het VPRO-programma Tegenlicht: <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/biografieen/f/evelyn-forget.html>
- 196 Rutger Bregman. Gratis geld voor iedereen. Uitgave De Correspondent, 2016.
- 197 "Over these 75 years, our study has shown that the people who fared the best were the people who leaned in to relationships, with family, with friends, with community."
- 198 Johann Hari. The lost connections. London: Bloomsbury Publishing Pic, 2018. Ned. Vert. Verbinding verbroken. De ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen. Uitg. Nijgh & Van Ditmar, 2018,
- 199 Zie bv Herman De Dijn, Rituelen, waarom we niet zonder kunnen.
- 200 Zie bv. <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201603/its-not-all-about-you>
- 201 Joseph Campbell. Mythen openen het leven.

- 202 Zie bv Berman, Morris. *The Reenchantment of the World*. New York: Cornell University Press, 1981.
- 203 Andrews, Frank. *The Art and Practice of Loving*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1991. Ned. Vert.: *De kunst van het liefhebben*. Amsterdam: Rainbow Pocketboeken, 2003.
- 204 Zie: Johann Hari. *The lost connections*. London: Bloomsbury Publishing Pic, 2018. Ned. Vert. *Verbinding verbroken*. De ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen. Uitg. Nijgh & Van Ditmar, 2018,
- 205 Voor een klein aantal mensen kan het ook een nare ervaring zijn, een 'bad trip'. Mensen die zich alleen goed en veilig voelen in een gevangenis, zullen het openen van de gevangenis niet als een bevrijding voelen maar als een aanslag.
- 206 <https://sites.google.com/site/gobenyan/essay>
- 207 Zie Christina van Geel, *In het spoor van Ikigai*. Antwerpen: Uitgeverij Vrijdag, 2018.
- 208 Men denke aan Nelson Mandela, Viktor Frankl, of, dichterbij ons, Natascha Kampusch, het meisje dat in 1998 op de leeftijd van 10 jaar door Wolfgang Přiklopil gekidnapt werd en acht jaar gegijzeld werd gehouden. Pas in 2006, op 18-jarige leeftijd, slaagde ze erin te ontsnappen. Zie Kampusch, Natasha. *De diefstal van mijn jeugd*.
- 209 <https://www.sbinstitute.com/sites/default/files/The%20Shamatha%20Project.pdf>

Een boek van Witsand Uitgevers

www.witsand.be

www.academievoorlevenskunst.be

© Witsand Uitgevers en Gerbert Bakx, 2019

D/2019/12.051/4 – NUR 770 – ISBN 978 94 9293 425 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij op
papier, in fotokopie, mechanisch, elektronisch of op enige andere
manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.