

Teksten over en rond het zelf (2006-2019)

(2011) Het zelf in het lichaam (1)

Het subject is zich bewust van zichzelf. Dat noemen wij zelfbewustzijn. Het zelf kan in die zin reflecteren en afstand nemen van zichzelf. Het zelf is zich bewust van zijn lichamelijke. Het heeft een lichaam en het is een lichaam. Dat schept een zekere ambivalentie tussen zijn en hebben, tussen *subject zijn* met een lichaam, een lichamelijk subject, en een subject dat zijn lichaam ook als een object kan behandelen. Met deze ambivalentie leven wij, vaak vanzelfsprekend zonder dat we deze relatie thematiseren of problematiseren. Dat laatste is echter wat ik doe in mijn essay "Wereldbeeld en zelfbeeld. Het lichaam als autotopie. Een zoektocht naar God in het lichaam. Een onderzoek in stappen naar de betekenis van het feit dat wij de werkelijkheid lichamelijk waarnemen en duiden." Ik onderzoek de relatie van het zelf met zijn lichaam in het kader van het beeld dat dit zelf van zichzelf heeft en van de wereld waarin het leeft. Wereld wordt hier opgevat als kennishorizon en als concrete werkelijkheid waarin het zelf zich bevindt. Het beeld van het zelf is dus een resultaat van een onderlinge verhouding met lichaam en wereld en de effecten die het zelf via zijn lichaam ondergaat van de wereld. Het zelf is niet zonder het lichaam te denken en ook niet zonder het beeld dat dit zelf van zichzelf heeft en van de wereld. Dit maakt de situatie complex. Maar het is niet anders. Het zelf maakt via het lichaam deel uit van de wereld en als realiteit en als kennishorizon komt deze wereld het zelf binnen en moet het zelf zich ertoe verhouden. In dit licht komt ook God ter sprake. Om dit concept nader gestalte te geven heb ik de hypothese opgesteld dat het zelf als het ware in zijn lichaam woont: het zelf bewoont zijn lichaam als een concrete ruimte. Ondanks het feit dat het zelf als lichamelijk zelf samenvalt met zijn lichaam kan het toch afstand ervan nemen en precies dit feit doet mij besluiten om het zelf te omschrijven als een grootheid die het lichaam kan bewonen. Het lichaam is dus ruimtelijk gezien een zelfplaats, een plek waar het zelf woont, met een Latijnse (hypothetische) term autotopie genoemd.

Dit beeld van een zelf dat in het lichaam woont schept de mogelijkheid om existentiële ervaringen van dit zelf als lichaam nader te onderzoeken in relatie tot zelfbeeld en wereldbeeld. Dit onderzoek is nodig om de grenzen af te tasten van de mogelijkheden en onmogelijkheden van het wonen van het zelf in het lichaam. Door deze grenzen te verkennen kunnen wij de vragen omtrent het zelf in het lichaam scherper stellen en krijgen wij misschien meer zicht op het feit dat wij sterfelijk zijn en uiteindelijk doodgaan. De verkenning van het zelf in het lichaam is dus tevens een onderzoek naar de dood van het zelf in het lichaam. De dood vormt een grens en is daarmee tevens een grenservaring die het zelf niet meer mee kan voltrekken. Dat tenminste vanuit deze kant van de dood gesproken, de kant van het leven. Aan gene zijde van de dood, door de dood heen, blijft buiten dit kader omdat wij daarover nauwelijks iets kunnen zeggen. Kunstenaars en anderen hebben beelden ontworpen van een leven na de dood, hemel en helse sferen. Maar misschien zijn dat wel vormen van projectie van een oorspronkelijke aardse en lichamelijke werkelijkheid die op deze wijze terugkeren in de verbeelding.

Als het zelf wordt beschouwd als wonend in het lichaam gaat het eerst en vooral om een beleving van het lichaam als ruimte. Het zelf woont in het lichaam, het lichaam woont bijvoorbeeld in een huis, het huis staat in de wereld. De ruimte wordt zo steeds groter en uitgestrekter. Het wonen van het zelf in het lichaam kan ook worden vergeleken met het rijden in een auto. Het lichaam rijdt in een auto en op een bepaald moment gaat dit rijden vanzelf. De coureur in de formule 1 die dat vergeet en die zijn automatisme verliest zal de

wedstrijd niet afmaken omdat hij voor die tijd uit de bocht is gevlogen. Een zekere vanzelfsprekendheid, vertrouwdheid en samenvallen van lichaam en auto, of zelf en lichaam is noodzakelijk om te kunnen functioneren. Zo woont het lichaam in een huis. Het huis kan een thuisgevoel geven, een zich veilig en comfortabel voelen. Dat is een basis voor psychisch welbevinden en persoonlijke groei. Zonder dat thuisgevoel is het zelf ontheemd, voelt het zich niet alleen niet thuis in het huis maar ook in de wereld. In mijn essay onderzoek ik diverse situaties van zich thuis voelen en zich niet thuis voelen in de wereld. In de oorlog is de wereld een grote gevangenis voor hen die als kanonnenvlees moeten opdraven. Een kogel maakt een einde aan het leven van het zelf. Niets is meer zeker, alles staat op losse schroeven. De oorlog werkt ontwrichtend op velerlei terrein. In het concentratiekamp is dit proces van executie als het ware voor even uitgesteld voor de gevangenen die gedoemd zijn om uitgemoord te worden. Het zelf moet zich hiertoe leren verhouden om niet voortijdig te sterven en het onderspit te delven. Deze extreme situaties leveren inzichten omtrent de houding van het zelf ten aanzien van zijn lichaam en ten aanzien van zijn wereld die in een grote gevangenis is veranderd. De gevangenis van oorlog en kamp - concreet aanwezig in de buitenwereld, kunnen in het geval van een psychische ziekte ook een realiteit worden voor de psyche van het zelf. Dan wordt de wereld als gevangenis ervaren terwijl ze dat in werkelijkheid voor de meeste mensen niet is. Bij depressie en de wens tot zelfdoding wordt dit duidelijk. Ook deze grenservaringen leveren inzichten omtrent het zelf in het lichaam in de wereld. Overleven is een kwestie van leren omgaan met deze ervaringen en het overwinnen van de negatieve spiraal waarin het zelf terecht kan komen. Dat dit geen makkelijke zaak is spreekt vanzelf. Hier wordt de oorlog niet in de wereld maar in het zelf uitgevochten met het lichaam als bondgenoot en als tegenstrever.

Een volgende stap in mijn essay na deze grensverkenningen is een nader onderzoek hoe het zelf dan in het lichaam woont en hoe het mogelijk is dat het zelf zijn lichamelijke kan ontkennen maar ook kan verheerlijken. Daarbij komen verschillende invalshoeken naar voren: het lichaam als object en als woonplaats van het zelf. Door de excentriciteit van het lichaam ontstaat de mogelijkheid om het als object te behandelen en te ontkennen. Iets wat het meest duidelijk werd bij de systematische vernietiging van mensen in de Tweede Wereldoorlog. Daartegenover staat de zorg voor het lichaam, de wens om het lichaam te verbeteren en de dood uit te schakelen. Dat kan uitlopen op een totale verheerlijking van het lichaam als laatste en belangrijkste grootheid. Ik sta stil bij de effecten van de moderne techniek op het lichaam, de ervaring van de ruimte van de wereld door het lichaam in rituelen en gedrag en tenslotte bij de vraag of het goddelijke op de een of andere wijze in het lichaam valt te ervaren. Daarbij ga ik te rade bij mystieke ervaringen en bij auteurs die hierover geschreven hebben. Tenslotte schilder ik in enkele grote lijnen mogelijke uitwegen met betrekking tot het lichaam, het zelf en de ervaring van de wereld waarbij intersubjectiviteit, emotionaliteit en heteronomie een belangrijke rol spelen.

(2011) **Het zelf in het lichaam (2)**

“De mens is zijn eigen buitenstaander”, aldus Helmut Plessner, hij reflecteert op zijn bestaan en koppelt die ervaringen terug. Deze bestaanswijze noemt Plessner excentrisch. De mens is zo zijn eigen toeschouwer en criticaster. De mens ervaart de werkelijkheid altijd via bemiddeling. De mens is aangewezen op middelaars om kennis te nemen van de werkelijkheid. Dat vindt plaats via de taal, het beeld en de techniek. Dat is nooit vrijblijvend en onderdeel van een proces van betekenisgeving in meervoudige zin omdat er geen eenduidige betekenissen zijn die alles bepalen. De mens heeft als het ware altijd al een “bril” op om de werkelijkheid te ervaren. Zijn ervaring is altijd gekleurd. De mens is hiervan

afhankelijk. Daarom spreekt Plessner van een natuurlijke kunstmatigheid van de ervaring. De mens kan op deze wijze ook breuk met de werkelijkheid ervaren. Zijn zelfbesef wordt bemiddeld, omdat hij niet met zichzelf samenvalt. De ervaring van een breuk kan een utopisch verlangen mobiliseren om de breuk te overwinnen. Dat blijft echter een onvervuld verlangen omdat de breuk niet geheeld kan worden.

Ondanks het feit dat de mens lichamelijk functioneert en ook zijn lichaam is, blijft hij toch op afstand en is hij in die zin meer dan zijn lichaam. Hij kan tot op zekere hoogte hierover beschikken. Het gevaar kan optreden dat de relatie met het lichaam minder sterk wordt omdat de mens zich teveel concentreert op zijn denken. Hij denkt dan met zijn denken zijn lichaam te kunnen besturen en aansturen. Het denken komt dan in de plaats voor ervaren van het bestaan als lichaam. De mens zit dan figuurlijk gesproken vooral in zijn hoofd en heeft niet in de gaten dat zijn ervaringen bemiddelde ervaringen zijn, context en historisch gekleurd, kortom ervaringen die de breuk impliciet bevatten, maar waarvan hij zich niet bewust is omdat hij in de overtuiging leeft dat de ervaringen (die vooral gedachten zijn) overeenkomen met de werkelijkheid. Hij denkt in plaats van te leven. Hij meent autonoom te handelen, maar is in feite bepaald door de omgeving en de geschiedenis. Hij verstopt de ervaring van uiterlijke heteronomie, de werkelijkheid buiten hem zelf die hem aanstuurt, en de ervaring van innerlijke heteronomie, namelijk vreemde te zijn voor zichzelf, achter zijn gedachten. Toeval en onverwachte gebeurtenissen passen meestal niet in het plaatje dat het subject voor zichzelf ontwerpt. Deze vorm van denken is vermoeiend omdat ze alles in de hand wil houden. Dat is echter onmogelijk. Het subject komt daar op een bepaald moment achter maar hoeft dan nog niet in de gaten te hebben waar de oorzaken liggen.

Odo Marquard noemt dat ook een worsteling met de contingentie van de mens. De poging om het toeval en het onverwachte uit het leven te verwijderen en te beheersen is een absoluut streven dat wel moet mislukken omdat het de krachten te boven gaat. Misschien is de mate van gelukservaring in het leven wel omgekeerd evenredig aan dit streven naar beheersing. Loslaten van wat je niet kunt beheersen is dan het alternatief. Het leven is niet maakbaar zoals het subject misschien zou willen. Het streven naar beheersing loochent dat de mens ook product is van toeval. Hij zou dan enkel en alleen product zijn van zijn eigen keuzes. Dat legt een enorm gewicht op de keuzevrijheid en het maken van de juiste keuze. Marquard pleit voor een provisorisch leven op basis van gewoontes. Gewoontes geven houvast en maken het subject bewust van zijn geschiedenis. Hij hoeft niet de uitvinder van zichzelf te spelen. Gewoontes kunnen veranderen, ze zijn niet absoluut. Net als de betekenissen die ons door het leven worden aangereikt en die meerduidelijk zijn. Ook keuzes bevatten een zekere mate van relativiteit. Doen alsof ze absoluut gewicht hebben plaatst het subject in zijn eigen opgetrokken gevangenis. Keuzestress is dus een totaal overbodig effect van het handelen want het is niet nodig. Zelfrelativering, overgave en ruimte scheppen ten aanzien van plannen, gedachten, projecten die het subject wil ondernemen kan wonderen verrichten.

De mens is dus niet in staat de wereld te lezen zoals hij misschien zou willen en ook niet zichzelf. Er blijft een zekere mate van vreemdheid, onbekendheid, heteronomie. Dat accepteren en daarmee leren leven wil dus eigenlijk zeggen dat de leefruimte niet volledig door het subject moet worden ingenomen en bepaald. Het streven naar beheersing is dus eigenlijk een vorm van imperialisme die niet waarmaakt wat ze belooft: heerschappij over het toeval en over het leven. Het is een vergeefse poging die het zelf alleen maar slaaf maakt van utopische en dus onbereikbare verwachtingen. De basis onder dit verlangen wijst op de noodzaak vrede te sluiten met de ervaring van de eigen contingentie. Wij zijn allen sterfelijk, ons leven is kostbaar voor die tijd, dus verspil het niet aan zinloos

verlangen naar beheersing van onbeheersbare dingen. De utopie kan dus door een realistische inschatting van de situatie ongedaan worden gemaakt. Is dit een springen over de eigen schaduw? Ik denk van niet. De schaduw wordt net gevormd door het utopische verlangen naar eenheid, naar samenvallen, naar beheersing. Het loslaten van dit verlangen doet de schaduw verdwijnen. Want de schaduw is het negatieve effect van dit verlangen. Geen verlangen, geen schaduw, geen te hoge prijs die moet worden betaald. Het excentrische bestaan van de mens kan hem dus tot het inzicht brengen deze excentriciteit te accepteren en tot uitgangspunt te maken van zijn verdere denken. Dat geeft meteen ruimte als dit besef eenmaal is doorgedrongen. Er is dan plaats voor zelfrelativering en humor. Het leven wordt een stuk lichter.

(2011) **Het zelf in het lichaam (3)**

Over welk lichaam beschikt het zelf, in welk lichaam woont het zelf? Dat is niet zo vanzelfsprekend als het op het eerste gezicht misschien lijkt. Kenmerkend voor de mens om ordening aan te brengen in de werkelijkheid die hij waarneemt is het classificeren of ordenen volgens bepaalde principes. Zo wordt de werkelijkheid als het ware gelezen door en met een bepaalde bril. Dat kan ook met het lichaam: het eigen lichaam en dat van anderen. Mijn lichaam en dat van anderen vallen niet samen. Wij blijven gescheiden lichamen hoe innig een omstrengeling ook kan zijn. De scheiding is absoluut. Maar gescheiden zijn wil niet zeggen absoluut anders zijn.

Op basis van diverse criteria kunnen lichamen worden onderscheiden met uiterlijke en innerlijke kenmerken maar in diepste wezen blijven wij mensen met een algemeen lichaam, dat wil zeggen met onderscheiden kenmerken die tot zekere hoogte onderscheidend zijn maar niet zo diepgaand dat wij van een ander soort wezen kunnen spreken. DNA-profielen bijvoorbeeld zijn geen existentiële onderscheidingskenmerken van het fenomeen lichaam. Het zijn leesbare kenmerken van een lichaam die in details per lichaam kunnen verschillen, maar die voor de menselijke soort in grote mate overeenkomen. Zelfs in zo grote mate dat er een zekere verwantschap bestaat met andere primaten. Zich daarom beroepen op erfelijke constitutie en afkomst zoals de nazi's bijvoorbeeld deden is een vorm van wensdenken die op geen enkele wijze overeenkomt met de werkelijkheid. Het is hen dan ook niet gelukt om een steekhoudend wetenschappelijk bewijs te leveren voor hun theorie dat het "Arische ras" biologisch uitverkoren zou zijn. Daarbij is het begrip "Arisch" een fictief begrip en 'biologisch uitverkoren' is eerder een verhullende omschrijving voor een sociologische handelingscategorie, namelijk de onderdrukking en uitroeiing van anderen die zogenaamd niet tot dit "Arische ras" behoren. Het is een zogenaamde uitverkorenheid gebaseerd op moord, een vorm van agressie die zichzelf denkt te belonen met een titel als de "sterkste".

Het lichaam is in feite geen eenduidig maar een meervoudig begrip; ook het lichaam zelf is meervoudig, het kan vanuit verschillende perspectieven, met verschillende brillen worden bekeken. De uitkomst van deze waarneming en reflectie zal telkens weer anders zijn. Wordt het lichaam bekeken vanuit zijn capaciteiten, zijn behoeften, zijn constitutie, zijn mythologische basis in verhalen, zijn biologische of psychologische kant, vanuit sociologie en geschiedenis, of vanuit de emotionele processen die plaats kunnen vinden, telkens komen er nieuwe gegevens aan het licht en nieuwe betekenissen. Met het lichaam hangen geschiedenis, geheugen en eigen lot samen: het zelf ontdekt via het lichaam zichzelf. Het ontdekt waarin het geworteld staat, tot welke traditie het behoort, in welke geschiedenis het opgroeit. Dat kleurt niet alleen de zelfwaarneming maar ook de perceptie van het lichaam en de vormgeving ervan. Het feit dat je als man of als vrouw opgroeit en

in welke cultuur en traditie kan een wereld van verschil uitmaken in uitingvormen en in ervaring van het eigen lichaam.

In extreme situaties waar het leven op het spel staat is het lichaam het laatste bastion tegen de dood. Het lichaam dicteert de marsroute, het lichaam maakt duidelijk wat het nodig heeft opdat het zelf in het lichaam kan overleven. Het meest duidelijke voorbeeld is de honger. De honger dicteert het handelen en het denken. Is de honger opgelost, het lichaam verzadigt dan is er ruimte voor andere dingen. Moderne ontwikkelingen hebben invloed op het lichaam, daarvoor hoeft het niet in eerst in extreme situaties te verkeren. De beleving van de ruimte door het lichaam, de beleving van de tijd zijn de laatste decennia aanzienlijk veranderd. Het tempo is enorm toegenomen. Het lijkt wel alsof wij in een soort sneltreinvaart steeds accelereren. Het einde is nog niet in zicht, we denderen voort. En alles lijkt te worden meegesleurd in deze stroomversnelling. Odo Marquard, een Duitse filosoof, spreekt over ons tijdperk dat gekenmerkt wordt door wereldvreemdheid. Wij zijn langzaam vreemden aan het worden in onze eigen wereld en onze wereld is eigenlijk al lang niet meer van ons. Dit op het eerste gezicht 'veilige' perspectief op de wereld dat kenmerkend was voor een generatie van honderd jaar geleden kennen wij waarschijnlijk niet echt. Wij leven in de zogenaamde 'moderniteit', een samenleving die aan de wetten van verandering is onderworpen en waarin veranderingen veelvuldiger en sneller plaatsvinden. Marquard haalt een aantal argumenten aan om zijn visie te onderbouwen. Onze tijd wordt allereerst gekenmerkt door het feit dat utopieën en apocalypsen elkaar afwisselen, een vorm van heen en weer zwenken tussen verlossingsenthousiasme in het heden en de verwachting van rampen in de (nabije) toekomst. Vooruitgangsoptimisten en pessimisten bepalen de inhoud van het discours. Kijk maar naar de prognoses omtrent de klimaatverandering, de opwarming van de aarde en de oorzaken hiervoor. Alles wordt in stelling gebracht om het eigen gelijk te bekrachtigen.

Een tweede kenmerk van onze tijd volgens Marquard is dat mensen eigenlijk niet meer volwassen worden. In tegenstelling tot Griekse oudheid en de eerste eeuwen daarna zijn niet de ouderen maatgevend en rolmodel in de maatschappij maar de jongeren, de jeugd. Zij hebben de toekomst en op hen zijn de ontwikkelingen gericht. "Wie jong is bepaalt." Onze economie heeft de jongeren al lang geleden ontdekt als belangrijk consument en als maatgevend voor nieuwe producten. Inzetten op ouderen in de pensioengerechtigde leeftijd als consument (het zogenaamde "Zwitser leven gevoel" dat een verzekeraar ons wil aanpraten) is eigenlijk al een achterhaalde strategie die te laat komt.

Een derde kenmerk van onze tijd is draagt de naam tachogene wereldvreemdheid. Onze wereld wordt steeds minder vertrouwd omdat alles sneller lijkt te gaan. De persoonlijke ervaring is steeds sneller verouderd want morgen zijn er al weer nieuwe mogelijkheden die het oude snel verdringen. Kijk naar de industrie voor mobiele telefoons, dat is nauwelijks bij te houden. De bebouwing van de ruimte is een ander voorbeeld, afbraak en opbouw en vervolgens weer afbraak omdat er nieuwe bestemmingen zijn gevonden gaat steeds sneller. De omgeving en de eigen ervaring zijn steeds sneller verouderd. Op naar de volgende "kick", het volgende avontuur. Elke vakantie moet weer nieuwe uitdagingen bieden die de vorige ruimschoots overtreft. Bij deze tachogene wereldvreemdheid hoort ook de toename van het 'horen zeggen'. Wij maken het zelf niet meer mee, maar doen bemiddelde ervaringen op via de virtuele werkelijkheid. We verkennen de wereld achter onze computer en verliezen de bron van ervaring door zelf dingen te ondernemen en te verkennen in de echte realiteit. Tenslotte brengt deze maatschappij in de greep van de snelheid ook de toename en uitbreiding van het leren in. Ons hele leven wordt een grote schoolperiode. Het leven wordt een lange leerschool om ervaringen op te doen die wij zelf niet kunnen hebben en die wij dan maar via via willen meemaken.

Een vierde kenmerk van onze tijd is de wat Marquard noemt de conjunctuur van het fictieve. Omdat de wereld steeds complexer wordt worden er eenvoudige schema's aangeboden en is hieraan behoefte om de werkelijkheid te duiden. Deze schema's doen echter geen recht aan de complexiteit en zijn daarom een vorm van liegen. Ze spiegelen ons niet alleen iets voor maar ze werken ook mee aan de illusie dat wij de wereld kunnen beheersen en besturen. Ze geven ons een vorm van valse zekerheid die ons met geweld uit handen wordt geslagen als het echt misgaat zoals bij de kredietcrisis of een atoomramp in een kerncentrale. Het fictieve is in opmars en verleidt ons met prachtige illusies van een maakbare samenleving.

Een vijfde kenmerk dat hiermee samenhangt is de toegenomen bereidheid om deze voorgespiegelde illusies te geloven. Want dan wordt de kloof tussen onze ervaring en de onze verwachting sneller gedicht. We bereiken dan sneller wat we willen en hoeven ons niet bezig te houden met de moeilijkheden en de realistische obstakels in het hier en nu. De toekomstige ervaring berust zodoende niet meer op een ervaring uit het verleden maar op een droominhoud, een verwachting die niet aan de realiteit is getoetst. De verwachting loopt zo het gevaar te ontsporen en mateloos te worden omdat ze niet meer door een realistische controle en feedback wordt ingeperkt. Studenten die hun verwachtingen niet meer delen met medestudenten en alles in hun eigen hoofd bedenken en plannen weten hierover mee te praten. Zij worden soms ruw uit hun droom opgewekt als de realiteit anders blijkt te zijn dan dat ze zich hadden voorgesteld. Marquard stelt dat verwacht wordt wat niet meer ervaren kan worden omdat alles zo snel verandert, namelijk vertrouwdheid met de situatie of veiligheid. Hoe meer die vertrouwde veiligheid ontbreekt hoe ongeduldiger de mens wordt om dit tekort op te heffen. Men wil een zekere wereld waarvan men op aan kan en die niet voor onaangename verrassingen zorgt. Marquard spreekt daarom over de 'ideologische verwachting' van een heilzame en heel-makende wereld in het hier en nu als een soort mentale 'teddybeer' voor de moderne kinderlijke volwassene. In feite wordt het verlies van continuïteit opgevuld met illusies. Als je nergens bij hoort en nergens vandaan komt moet je wel een invulling verzinnen om niet helemaal stuurloos rond te zweven.

In onze samenleving is het bewustzijn voor het negatieve een soort behoefte geworden. Ons geloof in de vooruitgang krijgt hier impulsen door. In plaats van ontnuchterende ervaringen te omhelzen, wakker te worden, de dingen in het juiste licht te zien en een nuchtere kosten-baten analyse te maken met betrekking tot verwachtingen, economische groei (ook op de lange termijn – want wie betaalt de rekeningen) en politieke keuzes trekken wij ons te vaak terug in ons bastion van opgeworpen verwachtingen en dromen. Daarmee denken wij de uitdagingen van de moderne tijd aan te kunnen. Historisch bewustzijn doet niet meer mee want vroeger is ouderwets en achterhaald. Maar wij leven in ons lichaam en dat is aan de moderne tijd niet zomaar aangepast. Onze natuurlijke lichamelijke grenzen dicteren nog steeds het haalbare en kenbare. Hoewel er veel aan die grenzen wordt gemorreld op allerlei terrein (denk aan doping in de sport) zet het lichaam nog steeds globaal de lijnen uit. We zullen heel spoedig zien hoe ver dat lichaam daadwerkelijk op de proef kan worden gesteld door alle nieuwe ontwikkelingen.

(2011) **Het zelf in het lichaam (4)**

De verheerlijking van het zelf in het lichaam vindt allereerst plaats via dit zelf dat voor het gemak de ruimte van het lichaam overspringt. Het zelf start niet bij die concrete ruimte en laat zich erdoor gezeggen maar maakt de ruimte automatisch al groter, zodat het zelf ook groter wordt, uitgebreid. Deze hang naar extensie, naar uitbreiding, naar vervolmaking, is

religieus gemotiveerd. Ik noem dat religieus, niet zozeer omdat het kenmerkend is voor religies, maar omdat in het religieuze streven een hang zit naar verbinding tussen het aardse (beperkte) en het hemelse (onbeperkte). Het zelf wil groeien, groter worden, een gevoel van almacht. Nietzsche vertaalde dit gevoel in het esthetische concept van de Übermensch, een grensfiguur en einddoel van de ontwikkeling van de mens van dier tot dit ideaal. Nietzsche zocht zijn heil in een volstreekte autonomie. Een menselijk zelf dat tegen alles opgewassen was en dat niet kon falen. Een illusoir project met hoog utopisch gehalte. Dat de nazi's dat in daden hebben willen omzetten doet daar niets aan af. De Faustiaanse mens zoals die door Goethe wordt geschilderd wil ook de wereld beheersen. De prijs die hij hiervoor betaalt is zijn ziel. Uitbreiding over de wereld van het zelf heeft een kostenplaatje: het verlies van zijn innerlijk evenwicht, het verlies van zijn kern waardoor hij kan genieten en passief zijn. Activiteit vervangt alle passiviteit met als gevolg een eeuwig streven, nooit rust en alles zogenaamd binnen handbereik. Ook dat is een onderschatting van de passieve krachten in de mens, het ervaren van zijn eigen (lichamelijke) existentie en een overschatten van de verlangens en mogelijkheden van het zelf. Een zelf dat zijn lichaam vergeet en achter zich laat of eraan voorbij wil streven om zo groter te worden doet aan zelfverheerlijking en dat heeft gevolgen voor zijn zielenheil. Nietzsche en Faust illustreren dit.

In feite zijn beide modellen literaire modellen, pogingen om vanuit de literatuur het zelf te betrekken in een drift tot expansie. Concreet wordt dit zelf groter door technische uitvindingen waardoor reizen en voortbewegen mogelijk worden. Niet de afgelegde afstand te voet wordt de norm maar de snelheid van de machine waarin de mens zich beweegt. Nadat de aardbol is verkend is de ruimte aan de beurt. Dit heeft echter nogal wat voeten in de aarde omdat de ruimte die de planeet aarde omgeeft mensonvriendelijk is. Het lichaam is er niet op gebouwd en er moet volledig worden vertrouwd op hulpmiddelen en dat kost nogal wat. Peter Sloterdijk spreekt over ontremming van de mens: de mens verliest het gevoel voor zijn grenzen. Werden die grenzen van het zelf nog bepaald door de mogelijkheden van het lichaam, nu zijn die grenzen al lang overschreden en zet de techniek nieuwe grenzen. Dat heeft ook gevolgen voor de beleving van het zelf. Concreet zijn de reizen over de wereld niet alleen een verkenning van die wereld als aarde, maar geven zij ook de grenzen aan van deze aardbol. Daarbuiten is er leegte, een oneindige kosmos. Wat Nietzsche nog beschreef als los van God, drijvend op de planeet aarde, is inmiddels voor het zelfbesef van de mens die de hele aarde heeft verkend, werkelijk geworden.

Daarnaast heeft deze mens volgens Sloterdijk ook door zijn reizen ontdekt dat zijn eigen cultuur er een van velen is en dat de standaarden op andere plekken heel anders kunnen zijn. Ook dat scheidt verwarring en haalt het vertrouwde weg uit de wereld van de mens. Opeens is veel of bijna alles mogelijk, waar is dan nog houvast.

De mens is dus helemaal opeens aangewezen op zichzelf om heteronome systemen zoals lichamelijke beperkingen, de eigen traditie en cultuur, de overgeleverde gebruiken en religies beetje bij beetje aan invloed hebben verloren zodat de grenzen niet meer vastliggen. Een aantal mensen zoekt zijn heil dan ook in de techniek om een nieuwe utopie mogelijk te maken: een onsterfelijk lichaam, een lichaam en een zelf dat voort blijft bestaan. Invriezen lijkt voor sommigen een oplossing te zijn. Het valt te bezien. Alle virtuele mogelijkheden zijn in feite uitbreidingen van het zelf. Een zelf dat zo zijn mogelijkheden verkent en uitbreidt. Het omgekeerde effect op het zelf van al deze toegenomen mogelijkheden begint langzaam zichtbaar te worden. Het zelf als subject ontdekt dat het subject zijn van een relatief gehalte is. De grenzen ontbreken om zich aan te spiegelen en het vestigen van het subject in de ratio, met als kracht het zelfbewustzijn, is al eeuwen geleden ontmaskerd als een halfslachtige poging die niet waarmaakt wat ze stelt. Het rationele zelf is maar een van de vele mogelijkheden. Het zelf is pluriform net als

het lichaam en de betekenisgeving is in principe oneindig. Het zelf is lichaam gekleurd zou je kunnen zeggen, hoeveel virtualiteit er ook in het spel is.

De droom echter van een verheerlijkt zelf en een te verheerlijken zelf in een nieuw mogelijk lichaam (al is het maar virtueel) blijft vooralsnog een droom omdat de mens complexer in elkaar zit dan misschien verwacht. Het lichaam en de dood horen bij elkaar. Dit ontkennen of proberen te overstijgen kan legitiem zijn vanuit een utopisch verlangen, maar miskent de werkelijkheid van het menselijk zelf in het lichaam. Er zou weleens helemaal geen zelf meer kunnen overblijven als het lichaam voorgoed is afgestorven. Er zou weleens helemaal geen substantie kunnen bestaan los van het lichaam. Sleutelen aan het lichaam zodat het in leven blijft, het voorzien van hulpmiddelen, het overplanten van hersenen in andere modellen, het zijn volgens mij visionaire pogingen die niet zullen slagen omdat wij als zelf ook niet samenvallen met ons lichaam. Dat laatste wordt voor het gemak in al deze verlangens maar even over het hoofd gezien. Het zelf is gelijk aan het lichaam, het zelf wil meer dan het lichaam, het zelf wil groter worden dan het lichaam en laat het achter zich, maar het verliest dan het besef dat het zelf niet gelijk is aan het lichaam. Als het lichaam verloren gaat, gaat het zelf verloren. Gaat het zelf verloren, dan is er voor het lichaam ook geen leven meer. Een vreemde ambiguïteit waarmee we het zullen moeten doen. Zelf en lichaam zijn vooralsnog onlosmakelijk en vallen toch niet samen, een mooie uitvinding toch?

(2011) **Het zelf in het lichaam (5)**

Denken dat pijn doet...voorbij of vooraf aan de tijd.

Het verschijnsel tijd blijft vragen oproepen. Joke Hermsen schrijft hierover in het boek "Stil de Tijd" (2009). Zij sluit aan bij het essay van de Franse denker J.F. Lyotard ("Of we zonder lichaam kunnen denken" gepubliceerd in Het onmenselijke, 1992). Ik citeer Joke Hermsen: "Net als Damasio stelt Lyotard allereerst dat denken of reflexiviteit altijd begint met een gevoeligheid of affectiviteit die aan de basis ligt en zelfs voorafgaat aan onze rationele en talige activiteiten. Er is met andere woorden eerst een voelen, en dat voelen, die affectiviteit, nodigt pas tot een denken uit: 'Het denken dankt en ontleent zijn horizon en zijn oriëntatie aan de lichamelijke, zintuigelijke en emotionele ervaringen van een bijzonder ontwikkeld wezen.'" (Pag. 251)

Het denken is in dit licht dus ook een product van de lichamelijke constitutie van de mens die niet alleen lichaam is maar ook als empathisch wezen zijn lichaam inzet om te ervaren en om die ervaringen een plaats te geven binnen zijn bewustzijn. Dat bewustzijn is niet alleen rationeel, maar vooral ook gevoelsmatig, emotioneel. Betekenissen komen dus achteraf en zijn dus in deze context expressies van gevoel en emotie op basis van ervaring. Ratio is dus een afgeleide. Ratio beschouwen als een absolute grootheid onafhankelijk van gevoel en emotie is dus nonsens. Ratio is relatief, deel van een netwerk, vaak eindproduct van een lang proces van ervaren. Wij maken de werkelijkheid niet puur, niet sec mee vanuit onze ratio. Ons lichaam zit er al tussen, en ook onze emoties en ons gevoel als je Lyotard mag geloven en in zijn voetspoor Hermsen. Ik kan me wel hierin vinden want ik vermoed dat de positie van een veronderstelde en als absoluut opgevatte ratio onhoudbaar is, want dan lijkt het alsof de ratio onlichamelijk is geworden.

Hermsen schrijft: "Ons brein tast in het denken een bepaalde horizon af en legt daar vervolgens een oriëntatie- en verwachtingsveld bloot. 'En in deze omlijsting is het al

kiezende op weg naar wat het zoekt', schrijft Lyotard, 'dat wil zeggen door de gegevens die het nodig heeft uiteen te rafelen en te verzamelen, zonder echter te beschikken over van tevoren opgestelde criteria die al bij voorbaat bepalen wat het beste is om te kiezen, zoals sommige schaakcomputers werken.' Er is met andere woorden een denkveld, zoals er ook een gezichtsveld of een gehoorveld of een proefveld is; de geest oriënteert er zich zoals het oog, het oor, de tong in de waarneembare wereld. We denken op dezelfde wijze als we ook onze andere zintuigen gebruiken, niet volgens bepaalde van tevoren opgelegde algemene regels en wetten, maar op een oriënterende, intuïtieve, inbeeldende en subjectieve wijze. Onze gedachten zijn volgens Lyotard niet alleen extrinsiek analoog aan onze zintuigelijke ervaringen, maar ze zijn ook intrinsiek analoog. Dat wil zeggen, dat ons denken volgt net als onze zintuigen geen vooropgestelde logische, maar een analogische weg.' Hetgeen het denken en het lichaam onscheidbaar maakt, is dan ook niet simpelweg het feit dat het lichaam slechts de onmisbare hardware is van het denken, (...) maar dat ze beide analoog zijn aan de ander in hun relatie tot hun respectievelijke omgevingen, zintuiglijk en symbolisch, terwijl deze relatie zelf in beide gevallen ook analogisch van aard is.'

Teneinde de verhouding tussen lichamelijkheid en denken, gevoel en verstand, nog meer te verduidelijken stelt Lyotard vervolgens de intrigerende vraag of denken ook pijn kan doen, zoals andere delen van het lichaam pijn kunnen doen als ze gekwetst worden. Kan een gedachte pijn doen? Zou er zoiets als 'een vervlechting tussen denken en lijden' kunnen bestaan?" (Pag. 252-253)

Joke Hermsen pakt deze vragen op aan de leidraad van Lyotard. Die op zijn beurt weer bij Nietzsche bevestiging vindt voor zijn opvattingen. Het afstropen van oude inzichten veroorzaakt bij Nietzsche pijn, zo citeert ze hem. Een ontdekking van de voorgeschiedenis van de mens, wat een herontdekking wordt genoemd, de basis voor nieuwe inzichten. Bij Nietzsche komt er dan een onderdamping in de oergrond van hartstochten en driften bij. Of dat laatste à la Nietzsche noodzakelijk is betwijfel ik: volgens mij kun je letterlijk lijden aan je gedachten als je depressief wordt. Depressie is de uitingsvorm bij uitstap van een spel van betekenissen die doordacht en tot een einde gebracht niets overlaten van elke vorm van hoop, er is geen uitweg. Er is geen ontsnappen. De gedachten snoeren de persoon in kwestie in, als een band die knellend aangelegd is om het lichaam en die hoe langer hoe meer pijn doet. Kwellende gedachten die niet te vermijden zijn, die niet kunnen worden 'uitgezet' omdat er geen mechanisme is, ook niet in het denken, dat deze gedachten nog kan beheersen of sturen. Natuurlijk zijn er raakvlakken met het menselijk verlangen en de hartstochten maar hoe dat verband precies ligt is geloof ik nog niet nader onderzocht. Zouden hartstochten tot depressie kunnen lijden? Onvervulde hartstochten misschien, teleurgestelde verlangens, opgegeven hoop en ambitie? Teleurstelling eerder dan onderdamping in het gevoel, in dromen, in openbaringen zoals Nietzsche vermoedde. Maar de scheidslijn tussen waanzin en normaliteit is haardun.

Joke Hermsen is vooral op zoek naar een tijd voor het bewustzijn ervan: een voor-tijd, een tijd zonder opeenvolging, zonder vertaling in een materialiteit. Een tijd ook, een besef van tijd die alle andere vormen van waarneming zou kunnen dragen en die de diepere bron vormt voor het zelf. Aansluitend bij Lyotard zoekt zij in zijn opvattingen hiervoor een filosofische onderbouwing. Het lichaam zou de weg kunnen wijzen, ook voor het denken. "Zonder pijn, zonder hartstocht, zonder gevoel geen nieuwe gedachte. Maar ook zonder voorgeschiedenis geen nieuw inzicht...Nieuwe inzichten kunnen alleen verkregen worden indien men is staat is vóór de geschiedenis van de bewuste identiteit te grijpen." (Pag. 253-254)

Hermesen vraagt dan naar het soort voorgeschiedenis en waaruit deze bestaat. Zijn het jeugdherinneringen, onbewust vastgehouden ervaringen, of is het een tijd als de Bergsoniaanse tijd als duur, voortduring? Hermesen kan hierop geen antwoord geven en grijpt weer naar Lyotard: "In ieder geval houdt de tijd van de voorgeschiedenis, van onze pretalige 'prehistorie', verband met het denken, stelt Lyotard, en wel om verschillende redenen.

Allereerst kan een creatief denkproces volgens hem pas een aanvang nemen als er een leegte geschapen wordt, die hij een 'soort opschorting van de gebruikelijke intenties van de geest' noemt. Deze opschorting vindt plaats als men besluit zich niet concreet op iets te richten, geen doelbewuste handeling of inzicht nastreeft, maar alleen bij het leeg worden van de geest - c.q. het 'het afstropen van oude inzichten' - durft te verwijlen. Deze lediging of opschorting van de geest staat als het ware haaks op de 'identificerende praktijk van de kennisverwerving' en gaat volgens Lyotard gepaard met lijden. Het nog niet gedachte, nog niet gegevene, doet pijn, omdat de comfortabele positie van het reeds gedachte verlaten wordt en er voor de geest even geen houvast is. De pijn van het denken is dus niet een van buitenaf komend fenomeen dat zich nestelt in de geest, maar de pijn is het denken zelf in de mate 'waarin het besluit besluiteloos te zijn, in zoverre het juist niets wil zeggen op de plaats van dat wat betekend moet worden.' Als de geest in staat is zich van oude inzichten te ontdoen en vervolgens alleen maar af te wachten, dan bestaat volgens Lyotard de mogelijkheid dat er een 'open plek wordt vrijgemaakt waar de schemering van het bijna gegevene kan binnenvallen.'

Op deze open plek krijgt 'de geest geen regels opgelegd, maar wordt hem slechts geleerd zich open te stellen'. Dit opschortende karakter van het denken doet pijn, omdat de geest lijdt aan het ontheemd zijn, aan het zich niet kunnen verschuilen in reeds verworven zekerheden." (Pag. 245-255)

Het ontbrekende doet dus volgens Hermesen in het spoor van Ernst Bloch pijn. De leegte is een pijnlijke leegte zonder houvast voor de geest. Maar wat is de geest in deze? Is het de ratio die grenspaaltjes, ankerpunten, vaste grond onder de voeten moet hebben in de vorm van oordelen, betekenissen? En als deze worden opgeschort, afgedaan, weggegooid, illusoir blijken te zijn, raakt de geest, de ratio in verwarring omdat elk houvast ontbreekt. Gaat het zo? Het uitstellen van betekenis, het opschorten ervan, het lijdzaam toekijken zonder houvast, het ondergaan van de leegte, die dan ook een innerlijke leegte is, want er is geen betekenis, geen innerlijke dialoog, is dus in dit licht een proces van lijden, van pijn ervaren. Het is tegengesteld aan wat ik boven beweerde over de macht van de gedachten in de depressie. Hier zijn de gedachten machteloos, leeg, worden ze niet gevuld. Dit duidt meer op de Boeddhistische leegte die de schijn van de illusie, de 'Maya' achter zich heeft gelaten, of daar in ieder geval een poging toe doet. Lichaam en geest, ratio en pijn in het ondergaan van de werkelijkheid verdient meer onderzoek dan nu op dit moment plaatsvindt. De weg die Hermesen is ingeslagen in haar boek over de tijd verdient navolging, verdieping en uitwerking.

(2011) **Het poreuze en omsloten zelf - moderne doorlaatbaarheid**

Na de Verlichting werd het menselijke zelf minder *poreus*: de mens kwam meer op eigen benen te staan en werd pas echt autonoom. Dit stelt de Canadese filosoof Charles Taylor in zijn boek "Een seculiere tijd". Daarin analyseert hij de huidige religieuze situatie en de ontstaansgeschiedenis ervan. Toen de mens zichzelf ervoer als *wezen* met een *poreus* zelf was hij nog onder invloed van allerlei machten en krachten buiten hem die invloed uitoefenden. Denk aan de Middeleeuwse mens die geteisterd kon worden door angsten ook voor een leven na zijn dood in de hel. Stamverbanden en familieconstructies

bepaalden zijn leven. Omdat hij tot een bepaalde groep hoorde lag dat meestal vanaf de geboorte vast. Als boer werd je geen ridder.

In de moderne tijd is daar verandering in gekomen: wij hebben onze eigen identiteit ontdekt en kunnen ons afzetten tegen natuurkrachten, stamverbanden en ons bewust worden van irreële angsten. Taylor noemt dat nu een *omsloten* zelf, en zelf dat zich kan afschermen tegen de invloeden van buiten. De mens ontdekt dat hij zijn leven kan leiden op een puur menselijke basis waarin hij zelf de lijnen uitzet. Autonomie in deze wil zeggen ook soms los van God en los van een transcendente werkelijkheid die ons leven zou sturen/aansturen. Resultaat van deze ontwikkeling uit de Verlichtingsomslag is een toegenomen vrijheidsbewustzijn, wetenschappelijke ontdekkingen, een rationele levenshouding en een drang om te scheppen, te ontdekken, te sturen en in de hand te houden. De werkelijkheid wordt bestuurbaar en handelbaar. Een zeker reductionisme, een vorm van kortzichtigheid is hier niet vreemd aan want de ratio overziet slechts een klein deel van de werkelijkheid. De romantische poging om ook het gevoel een grotere plek in te ruimen in de werkelijkheidsbenadering is slechts ten dele geslaagd omdat ook de toegang via het gevoel een beperkte is. Een mens die zich vooral door zijn gevoelens laat leiden loopt al snel het gevaar speelbal te worden van zijn emoties die weer afhankelijk zijn van de wijze waarop hij met de dingen omgaat. Dat zien we terug om ons heen: mensen die impulsaankopen doen, die zich laten leiden door het moment om te consumeren en ze doen dan precies waar de economische planners op uit zijn: groei van de economie door toegenomen consumptie. De mensen moeten daartoe worden verlokkt en dat is een nooit aflatend gebeuren. Onze samenleving is vergeven van verleidingen.

Maar klopt dat? Is het zelf eerst *poreus* geweest en is het nu *omsloten*, afgeschermd, meer een eenheid, een autonoom iets? En daarnaast leven wij, zo Taylor, tegen de gemeenschappelijke achtergrond van een leefwereld met een *omsloten* karakter, een immanent achtergrondkarakter? Kenmerkend daarvoor is dat mensen hoe dan ook hun leven zelf ter hand willen nemen en dat ook daadwerkelijk doen, ongeacht het feit of ze wel in een transcendente werkelijkheid geloven of niet. Buiten enkele uitzonderingen die nog in een magische wereld leven geloven de meesten toch in pragmatisme en wetenschap om de werkelijkheid gestalte te geven. Kortom is het zelf en de wereld *omsloten* in plaats van *poreus*?

In mijn vorige studieverlof heb ik de vraag onderzocht of er nog sporen van het transcendente zijn te vinden in de beleving van het landschap. Hiervoor ben ik te rade gegaan bij oudere en hedendaagse kunstenaars zoals Casper David Friedrich, Armando, Anselm Kiefer en Kaii Higashiyami. Ik kom tot de conclusie dat de westerse wereld veelal afscheid heeft genomen van een transcendent landschap, een landschap dat verwijst naar God, maar in het Oosten, in de mystieke traditie van Japan, is dit geenszins zo. Ook kunstenaars als Anselm Kiefer zijn in zekere mate bezeten om de religieuze wortels van onze werkelijkheid bloot te leggen in een (joodse) mystieke benadering van het landschap. Het is dus een kwestie van perspectief, van willen zien. Sporen van God zijn er ook in een afgesloten, *omsloten* achtergrond maar dan moet je wel sporen willen zoeken, willen zien. Want waarom zou wat in de Middeleeuwen common sense was nu opeens totaal verdwenen moeten zijn? Als het zelf toen *poreus* was en nu niet meer gaat het in wezen toch om eenzelfde zelf. Of is dat illusoir? Is het zelf zo geëvolueerd dat er van het oude *poreuze* zelf geen spoor meer over is; is het zelf zo hard en zo dichtgeslagen dat de omgeving er geen vat meer op heeft? En hoe zit het met lichaam dan? Welke rol speelt het lichaam concreet in deze zelfervaring van de werkelijkheid.

Het menselijk zelf is vooral een lichamelijk zelf. Het zelf woont als het ware in het lichaam, dat is zijn thuisbasis, het kan niet anders. Het lichaam is een 'auto-topos', een zelfplaats. Maar het zelf kan er ook afstand van nemen door er (reflectief) tegenover te gaan staan en het lichaam te onderwerpen aan allerlei handelingen. Als we nu spreken over *poreus* en *omsloten* heeft dat ook een lichamelijke component, zo vermoed ik. Een volstrekt *omsloten* zelf dat volledig autonoom is en niets van beïnvloeding van buiten wil weten moet dus zijn zingeving uit zijn eigen tenen halen. Dat is natuurlijk illusoir, want geen enkel zelf is een monade. Steeds is er invloed van buitenaf. Alleen al de gevoeligheid voor een zich uiteindelijk destructief uitwerkend nationalisme met nefaste gevolgen is een argument om dit autonome karakter van het zelf te logenstraffen. Waarom zouden er miljoenen hebben meegedaan in vernietigende oorlogen als ze allemaal zo *omsloten*, zo autonoom waren geweest?

Geen mens kan in feite zonder de aanwezigheid van zorgende anderen, anders heeft taal maar ook liefde en onderlinge betrokkenheid geen kans. Mensen aan wie dit ontbreekt kun je nauwelijks mens, nauwelijks humaan, noemen. Dus doen alsof het zelf niemand nodig heeft, of doen alsof het zelf helemaal op zijn eigen kompas kan varen, op zijn eigen rationele vermogens is een misvatting. Onze hele economie hangt op dit moment af van speculaties en onverwachte ingrepen. Omdat massaal ingezet wordt op groei om de bergen schulden te dekken en te beheersen, wat illusoir zal blijken te zijn, omdat we ons volledig afhankelijk hebben gemaakt van virtuele geldstromen die onbeheersbaar en oncontroleerbaar zijn geworden, omdat op die wijze toch iemand de rekening moet betalen, zowel de uitbuiting van grondstoffen, de toename van armoede, de teloorgang van het leefmilieu voor velen, kun je toch echt niet spreken van een *omsloten* immanent kader en een *omsloten* autonoom zelf want we zijn overgeleverd aan speculanten en roofkapitalisten. Deze keer niet aan een Middeleeuwse straffende en onberekenbare God maar aan onszelf, onze lieve medemensen die zogenaamd het beste met ons voor hebben. Als dat niet naïef is en geloven in magisch handelen is?

De magie van de economische beheersbaarheid zonder te willen betalen, zonder te willen inleveren, zonder te leven volgens de mogelijkheden die er daadwerkelijk zijn en die offers kosten omdat 2/3 van de mensheid niet deelt in de economische voordelen waar wij al 100 jaar van profiteren in het rijke Westen, die magie heeft waarschijnlijk zijn langste tijd gehad. Ze kan met recht de partner van het vooruitgangsgeloof worden genoemd dat na het verlies van de religieuze invloed op de maatschappij het roer heeft overgenomen van de godsdiensten die vooral een geloof in een leven in het hiernamaals levend hielden.

Je kunt daarom concluderen dat wij een leven leiden als collectief op basis van uitbuiting en onrecht want een groot deel van de wereldbevolking betaalt de prijs hiervoor. Wij zijn dan misschien wel een *omsloten* zelf, vooral afgesloten voor de nood van de anderen die niet meedelen, en koesteren ons dan lekker in het zonnetje van onze eigen autonomie en vrijheid. Maar wij zijn ook *poreus*: *poreus* vooral voor de verlokkingen en verleidingen van de moderne maatschappij, de drang naar geld, macht, bezit, een mooi lichaam en status. Het meest irrationele op dit moment is een geloof in een economie die geen rekening houdt met de ware kosten en die weigert deze ware kosten mee te nemen in de kostprijs van de producten. Hoeveel kost een flesje cola als we milieubelasting, een rechtvaardig loon en eerlijke grondstofprijs, een eerlijk transportbedrag gelet op luchtvervuiling en energieprijzen, zouden meetellen? Hoeveel een stukje vlees als de ontginning en de verwoesting van talloze hectaren oerwoud en de verdrijving van de autochtone bevolking verdisconteerd worden? Wat zal het worden? We zullen worden ingehaald door onze eigen onnozelheid die wij als autonomie verkopen. Ons zelf zal er niet beter op worden hoe vrij we ons ook mogen voelen. Met vrijheid is het net als met liefde: je bent pas echt

vrij als iedereen het is, liefde is pas waarachtig als ze allen toekomt en niet alleen de uitverkorenen.

In deze tekst heb ik dankbaar gebruik gemaakt van de tekst van Tiemo Meijlink over Charles Taylor, verschenen in 2010-2011 Kerk en Stad, informatie- en opinieblad van de Protestantse Gemeente Groningen en Damsterboord.

(2011) **Red jezelf...**

Wat je over jezelf denkt, wat je verwacht van het leven en vooral van jezelf, welke diepe verlangens je koestert, hoe je omgaat met teleurstellingen als die verwachtingen niet uitkomen, als je achting voor jezelf dreigt te verliezen omdat je niet presteert wat jij je had voorgenomen, het zijn allemaal betekenissen die je aan je leven geeft die met je *zelfbeeld* te maken hebben. Hoe je in je vel zit, of je jezelf prettig voelt of eerder hondsberoerd, neerslachtig en depressief of opgewekt en vrolijk, het heeft alles te maken met hoe de *voorstelling* is van je leven – of met andere woorden hoe jouw “*context en je tekst*” met elkaar convergeren/samenhangen. Je leven = tekst, dat wil zeggen, de kijk op je leven = betekenis, een vorm van tekst, betekenis geven. Je con-text is de tekst die je wordt aangereikt door je omgeving, dat is ook een vorm van betekenis. Jouw betekenis en de betekenis die je ontvangt door je omgeving kunnen botsen, samenvallen, naast elkaar lopen, kortom ze zijn meestal niet gelijk aan elkaar. Hoewel ze elkaar beïnvloeden (zoals jij invloed hebt op je omgeving, zo heeft je omgeving invloed op jou), zijn ze niet gelijk. Omgeving, dat zijn vooral de mensen om je heen. Het zijn minder de omstandigheden zoals het weer, de grootte van je leefruimte of de ambiance van de groepen waar je deel van uitmaakt als groepslid omdat je lid bent van een bepaalde club bijvoorbeeld. Ook dat heeft invloed op je zelfbeeld, maar de menselijke invloed lijkt me het meest bepalend en het effect van die invloed op je gedrag, je denken en voelen.

Context zijn dus mensen die invloed op je uitoefenen, een vorm van betekenis van buiten, tekst is dus de betekenis die je zelf geeft. In werkelijkheid is het onderscheid minder helder en lopen de dingen door elkaar en is jouw betekenisgeving mogelijk een effect van de context in samenspraak met je eigen aandeel daarin. Hoe het ook zij, via betekenissen geef je jezelf een plek in de wereld, neem je plaats in, laat je jezelf zien, wordt je zelfbeeld present gesteld. Maar wat heb je nodig? Wat is belangrijk? Wat doet ertoe in je leven? Hoe kom je daar vervolgens achter als je de moed hebt gehad om deze vragen indringend te stellen? Introspectie kan een weg zijn, feedback ontvangen van anderen ook.

Johan Noordloos legt getuigenis af van zijn zoektocht naar zichzelf en hij vat dat mooi samen in de volgende uitspraak. Ik citeer: “Ik wilde zo graag gered worden door iemand. Iemand die zei: kom maar bij mij, ik weet het beter dan jij. Maar ik heb geleerd dat ik niet gered kan worden. Waar ik naar op zoek ben, kan ik uitsluitend vinden in mezelf. Toen ik dat stadium bereikt had, zei mijn vader: ‘ik ben trots op je’. Dat had ik altijd graag willen horen, maar op het moment dat hij het zei, had ik het niet meer nodig. Ik vond dat een mooi inzicht. Niemand kan je inzicht geven, je moet er zelf achter komen.” (*Johan Noordloos in Volzin 17 (2-9-2011; jrg. 10): “Ik ben klaar met zoeken” interview, Pag. 6-9*)

Noordloos heeft ontdekt dat hij op zoek was naar redding, naar compensatie van wat hij bij zichzelf mistte of als niet aanwezig ervoer. Dat zocht hij vooral buiten zichzelf als een echte *homo compensator*, een mens op zoek naar compensatie voor een gat in zijn leven, onvervulde verlangens, een tekort aan aandacht en liefde. Hij wilde en zou gered moeten worden. In het interview vermeldt hij dat hij achter 12 leermeesters is aangelopen die hem allemaal verschillende betekenissen hebben aangereikt, totdat hij erachter kwam dat hij

het helemaal zelf moest doen. Hij was en is de schepper van zijn eigen betekenis en uiteindelijk ook van zijn eigen context. Zijn wereld om hem heen past zich aan, aan de betekenissen die hij geeft aan zijn leven. Toen hij tot dat inzicht kwam had hij de redding van buiten niet meer nodig. Hij had zichzelf gered. Door te ontdekken dat hij zelf bron van betekenis is, de bodem onder zijn zelfbeeld, de creatieve kracht achter zijn voorstellingen van zichzelf en de wereld. Hij heeft zichzelf gered.

Zo zijn we allemaal bron van onszelf, staan we aan de oorsprong van onze betekenissen, ook als die voor een groot deel van buiten worden aangereikt. We hoeven ze niet kant en klaar te accepteren, te slikken alsof we zelf niks in de melk te brokkelen hebben. Op de site <http://www.ik-student.nl> vertellen studenten hoe moeilijk ze het daarmee hebben en hoe ze zich voortdurend verschuilen om maar niet zichzelf te hoeven redden. Misschien zouden ze wel willen, maar ze zien geen uitweg uit de impasse waarin ze verkeren. Misschien heeft niemand ze nog gewezen op de ongelooflijke krachten die ze met zich mee dragen. Misschien moet iemand ze een beetje aanmoedigen om hun betekenissen een beetje bij te stellen. Wie weet dan kunnen ook zij zichzelf beter gaan redden.

(2012) **Het transparante zelf**

In de politiek klinkt het, bij bestuursbesluiten en in organisaties: de roep om transparantie. Het nieuwe toverwoord zo lijkt het. Als die roep om transparantie zo luidt klinkt, als nu het geval is, betekent dit dat waarschijnlijk (te)veel handelingen en (te)veel beslissingen plaatsvinden in een sfeer van donkerheid en verhulling. Macht verdraagt niet altijd openheid. Invloedrijke personen staan er niet op te wachten dat anderen over hun schouders meekijken. Hieruit kunnen we afleiden dat er veel geroepen zal blijven worden maar dat er waarschijnlijk weinig zal veranderen op dit terrein van besturen en macht uitoefenen.

Toch is de roep om transparantie niet helemaal zonder effect. Al zijn niet alle beslissingen transparant in hun uitvoering, al houdt de politiek veel liever binnenskamers, de mens zelf, het subject wordt meer en meer transparant. Deelname aan de sociale media leidt tot meer transparantie. Alle acties, alle voorkeuren op internet, kenbaar gemaakt via het "liken" op Facebook, het doorgeven via Twitter of andere gremia, verraden stemming en voorkeuren van het subject. Dat wordt meer en meer doorzichtig voor de adverteerders en producenten van goederen en diensten. En als dan ook nog een keer alle bekende gegevens over een subject gekoppeld worden dan zijn er geen geheimen meer: een medisch dossier, een prestatiedossier, werkgeversverklaringen, diploma's, levensbeschrijvingen, Facebook-voorkeuren, Twitter-uitingen, Websites van en over de persoon, DNA-profielen, politieke statements etc. etc. Het subject ligt voor u open, volger, onderzoeker!

Zal het zover komen? Het is al zover gekomen. En we kunnen niet terug naar een stadium van ongereptheid, privacy, onbekendheid, een "paradijsje" waarin niemand iets wist. Elk subject laat sporen achter in de dit leven, elk subject heeft nu een digitale identiteit, zelfs als je er niet om gevraagd hebt. En die identiteit groeit en groeit. Elke dag komt er een aangekoekt laagje van gegevens bij en wordt het zelf lichter en lichter want iedereen kijkt mee en snoept van die gegevens. En als het subject dan uiteindelijk lichamelijk zal komen te overlijden blijft alleen die omhulling, die transparante waas over, dat wat er van hem was en waar hij zo mee bezig was. Net een zeepbel die zichzelf meer en meer opblies. Zwevend in "The Wide World of the Web". Waarschijnlijk zal het digitale overblijfsel niet zo snel worden gewist als het al helemaal gewist zou kunnen worden. Ondanks onszelf laten we dus sporen achter die wij nooit meer kwijtraken. We zijn bestemd voor een eeuwigheid,

transparant weliswaar, maar toch grijpbaar en interpreteerbaar. Zelfs achteraf kan er onderzoek op ons digitaal overschot worden losgelaten om ons post mortem te duiden. Hoeven we alvast tijdens ons leven geen grote sprongen meer te maken om eeuwige roem te verdienen. Dat scheelt alweer tijd en kunnen we ons met nuttiger zaken bezighouden.

(2012) **Het dubieuze zelf**

Heb ik mijzelf, heb ik een zelf, ben ik een zelf, ben ik zelf? Met deze vragen zitten we midden de problemen want hebben en zijn, zijn beiden werkwoorden die niet de lading dekken als het over het zelf gaat, of beter over wie ik als zelf ben of welk zelf ik heb. Het begrip 'zelf' is vaag en nauwelijks objectief te definiëren omdat ikzelf in het spel ben, maar de begrippen hebben en zijn, zijn net zo vaag als het om het zelf gaat.

Wat ben ik als ik een zelf ben? Ben ik dan iets? Wat dan? Wat heb ik als ik mijzelf heb, of als ik een zelf heb (wat niet hetzelfde is). Kan ik wel iets hebben in de trant van een zelf en heeft hebben niet veel meer te maken met een concreet iets dat je bijvoorbeeld in je handen kunt hebben of dat overdrachtelijk gebruikt 'onder je leden' zit zoals een ziekte. (Trouwens ook een vreemde manier van uitdrukken als je er stil bij staat). Ik heb honger, is de uitdrukking van een lichamelijke gewaarwording gekoppeld aan een betekenis die op eten slaat, op de behoefte om te eten, om het hongergevoel te beëindigen, of om aan het verlangen naar eten te voldoen. Ik heb een zelf is een uitdrukking waar kop noch staart aanzit want ik kan het aan niemand, zelfs niet aan mezelf laten zien, horen, ruiken, voelen, ervaren. Of we moeten maar voetstoots van elkaar aannemen dat we allemaal een zelf hebben en daar niet langer bij stilstaan en dan een psychologisch bouwwerk op deze veronderstelling neerzetten.

Ik ben een zelf ligt in dezelfde grootte van het hebben van een zelf. Ik ben zelf laat eerder zien dat je bent, dan dat er een zelf is. Of er is een zelf dat zich achter het 'ik ben' gaat verschuilen, of dat zich als een 'ik ben' laat zien. Wie zal het zeggen? Beiden lijken me even onwaarschijnlijk als waarschijnlijk. Het cogito van Descartes dat gebaseerd is op de conclusie dat het 'ik twijfel' dus noodzakelijk verwijst naar een ik dat twijfelt en er dus moet zijn, of een ik dat denkt en dus er zo is, als denkend wezen, zegt niets over dit zelf. Maar "ik denk, (dus) ik ben" is in zeker zin ook een tautologie. Ik denk: wat is dat dan, denken? En wat is ik in deze constructie? Een zelf dat ik zegt?

We kunnen het woord zelf vervangen door 'subject' maar daarmee is het probleem niet opgelost. Dat is dus geen uitweg. In het 'ik ben' is niet alleen het ik "fragwürdig" maar ook het woord 'ben'. Wat is een ik dat is, dat "ben't" om het maar een Heideggeriaans uit te drukken? Wat is een 'zijnde ik' dat zijnt, dat is? Ook Heidegger is er mijns inziens niet in geslaagd de vinger op het begrip zijn te leggen. Het zijn blijft een vreemde onachterhaalbare categorie, hoeveel moeite hij ook gedaan heeft in "Sein und Zeit" om het te 'vangen'. Net zoals Kant niet de vinger kon leggen op het ding 'an sich', zo Heidegger niet op het 'Zijn'. Daarom haalde hij het trucje uit om te spreken over 'Dasein' als een afgeleide, een van de vele vormen van zijn waar het de mens betreft.

"Er zijn" - is het ik er? is het zelf er? heeft het ik een zelf? ben ik er? Natuurlijk ik ben er want ik schrijf, maar dan moet ik eigenlijk zeggen: omdat ik schrijf zou je kunnen concluderen dat er iets moet zijn dat schrijft en dan zitten we weer in het straatje van Descartes.

Wat is schrijven? Misschien is dat iets meer zichtbaar dan denken, en is het resultaat op papier (of waarop dan ook) iets meer tastbaar, - maar de vruchten van het denken zijn ook niet uit te vlakken - en toch blijft het discutabel en weten we eigenlijk ook niet wat schrijven

is. Edmond Jabès heeft o.a. zijn hele leven hieraan gewijd om achter het antwoord te komen op de vraag 'wat schrijven is'. Hij is er niet uitgekomen. En ik kom er ook niet uit, net zomin als op de vraag wat zijn is, wat hebben is en wat denken is. Dus het zelf (wat het dan ook moge zijn) blijft dubieus. Daar moeten we het dan maar mee doen.

(2012) **Het globaal zelf is een digitaal zelf**

Effecten van globalisering op het zelf-verstaan van het subject (als digitaal zelf) - enkele overpeinzingen.

In het openingsartikel van het introductienummer van de 41^e jaargang van het blad Spijststof (2012), een uitgave van de Faculteit der Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen van de Radboud Universiteit Nijmegen, beschrijft Amarantha Groen de relatie tussen concepten van vrouwelijkheid en de in haar ogen vaak somatofobische houding van veel filosofen in de Westerse filosofie ten aanzien van het lichaam. Onder dit laatste verstaat ze "hardnekkige lichaamsvergetelheid, of zelfs de minachting voor lichamelijke in de filosofie".¹ Groen houdt in dit essay een pleidooi voor het recht doen aan de vrouwelijke lichamelijke zonder dat de vrouw gereduceerd wordt tot haar lichaam.

Ik stem grotendeels in met haar wat betreft de somatofobische houding ten aanzien van het lichaam maar dan in het algemeen want het geldt niet alleen de vrouw maar uiteindelijk ook de man. Ik zou ernaar willen streven om lichamelijke in het algemeen tot thema te maken van de filosofie. Want ook in mijn ogen is de lichamelijke van de mens als zodanig een schromelijk verwaarloosd onderwerp in het filosofisch discours. In mijn essay "Wereldbeeld en zelfbeeld. Het lichaam als autotopie. Een zoektocht naar God in het lichaam"² beargumenteer ik waarom het noodzakelijk is om een hernieuwde thematisering van de menselijke lichamelijke binnen de filosofie te starten. In mijn ogen is veel geweld in de menselijke geschiedenis terug te herleiden tot het feit dat wij de lichamelijke van de ander, onze 'medemensen' minder nauw nemen dan onze eigen lichamelijke (en kwetsbaarheid). Het lichaam van de ander is 'minder waard' en kan daarom makkelijker worden afgedankt. Wat ik hier in enkele zinnen neerzet werk ik in dit essay grondig uit vanuit de grenservaringen in omgang met dood en lijden in de beide wereldoorlogen en de praktijk van het martelen. Daarom herhaal ik hier niet dit discours maar concentreer ik mij op nieuwe ontwikkelingen met betrekking tot onze lichamelijke vanuit het oogpunt van de digitale werkelijkheid waarin wij langzamerhand meer en meer verstrikt raken. Want in feite zijn alle pleidooien om de lichamelijke van de mens au serieus te nemen als het ware al achterhaald door nieuwe technieken en mogelijkheden om onze existentie als subjecten gestalte te geven. Deze technieken houden geen halt bij de grens van het lichaam en het gesitueerd zijn van het lichaam op een bepaalde plek en in een bepaalde tijd vormen geen enkele hindernis meer.

Toch spreek ik over verstriking want deze term drukt exact uit wat er aan de hand is. Het is niet de letterlijke bijbelse strik (of als u wilt uit de Zauberflöte) van de vogelvangster maar de virtuele strik van het internet of de relaties die wij digitaal aangaan via onze

¹ A. Groen, Transcendentie, immanentie en vrouwelijke lichamelijke. Van Merleau-Ponty naar een feministisch-fenomenologisch perspectief, in: Spijststof Jr. 41-1 (2012), Pag. 9

² J. Hacking, Wereldbeeld en zelfbeeld. Het lichaam als autotopie. Een zoektocht naar God in het lichaam. Een onderzoek in stappen naar de betekenis van het feit dat wij de werkelijkheid lichamelijk waarnemen en duiden. Nijmegen (2011)

computersystemen en mobiele telefoons. Verstrikking wil zeggen dat je eenmaal ingelogd niet meer terug kunt naar een fase daarvoor. Eenmaal geregistreerd ben je voorgoed ‘verkocht’ aan de organisaties die nu jouw gegevens beheren en verder exploreren. Alleen je lijfelijke dood zou een einde kunnen maken aan je digitaal voortbestaan als alle gegevens die jij tijdens je leven hebt doorgegeven gewist zouden kunnen worden. (Dat laatste zal wel illusoir blijven omdat het niet waarschijnlijk is dat elk spoor van je digitale existentie gewist kan worden zolang het spel van de “nulletjes en de eentjes” blijft voortbestaan.)

De thematisering van het lichaam binnen de filosofie met het oog op de digitale activiteiten van een subject mét of inclusief lichaam is een uitdaging want we staan aan het begin van wat ik noem een echte digitale revolutie. Onze wereld zal nooit meer hetzelfde zijn. Er zijn zelfs mensen die spreken van een ontwikkeling naar een ‘globaal brein’, een concept in trans humanistische kringen, waarin het individuele bewustzijn uiteindelijk op zal gaan.³ Zij schrijven het lichaam en de lichamelijke existentie wel erg snel af. Ze doen daarmee in feite hetzelfde als de filosofen die de lichamelijke existentie niet serieus nemen. Zover wil ik hier niet gaan, maar de effecten van de digitale werkelijkheid en de uitwerking op het zelf-verstaan van het subject en zijn identiteits-beleven zullen groot zijn.

Wat betekenen nou die nieuwe digitale ontwikkelingen en het ontstaan van het digitale zelf voor het zelfbewustzijn, de ervaring van de eigen identiteit, de ervaring van het zelf en de inter-relationale banden met andere subjecten? Dat is een omvangrijke vraag die zeker niet in dit bestek beantwoord kan worden maar het is wel goed om haar te stellen omdat ze de aandacht scherpt voor de nieuwe kansen en nieuwe gevaren van deze ontwikkelingen. En zoals altijd hollen wetgeving en ethiek achteraan. Want onze burgerlijke wetgeving heeft nog zover ik weet geen nieuwe paragrafen met betrekking tot de digitale aspecten van het burgerzijn, de problemen rond privacy en veiligheid van persoonlijke gegevens en de ethische discussies begeven zich nog niet echt op het terrein van de effecten van de koppeling tussen lichaamsgegevens en digitale werkelijkheid. Stel dat, en dat zal over niet al te afzienbare tijd plaatsvinden, mijn lichaamsstructuur zoals die is vastgelegd in mijn DNA, gekoppeld wordt aan mijn digitale identiteit zoals die bij overheid en sociale media bekend is, bij mijn verzekeraars en mijn werkgevers, kortom een samenvoeging van mijn tot nu toe virtuele identiteiten met mijn lichamelijke identiteit, wat zijn dan de gevolgen? Is mijn lichaam een gevangenis, een nieuwe kooi, een afleesbaar geheel waaruit verzekeringen risico’s af kunnen leiden voor de hoogte van hun premies, waaruit de overheid kan besluiten dat ik een risico vorm voor de maatschappij op basis van mijn eerdere uitspraken in blogs en media? Maakt men een psychologisch profiel over mij aan dat in diverse situaties geraadpleegd kan worden bij een sollicitatie, een hypotheekverstrekking, een classificatie ten behoeve van onderzoek of ten behoeve van mogelijke ‘isolatie’ als ongewenste ‘vreemdeling’? Kortom een oerwoud van problemen duikt op dat in de verste verte nog niet verkend is door onze beleidsmakers en wetenschappers.

Nu kan ik nog de illusie koesteren van een zekere mate van vrijheid omdat mijn lichamelijke gegevens nog niet zo gekoppeld zijn dat er geen ontsnappen mogelijk is zoals boven beschreven. Maar in feite is onze identiteit al langer ook een digitaal gegeven. Het feit dat we geregistreerd staan op vele manieren levert daarvoor het bewijs. En onze activiteiten op internet, ons gebruik van de mobiele telefoon, de smartphone (die slim alles van ons doorgeeft wat we hebben ingesteld), onze prestaties in de vorm van publicaties, zij vormen net zoveel digitale sporen van ons bestaan, net zoveel digitale bewijslast voor

³ http://nl.wikipedia.org/wiki/Globaal_Brein

onze existentie buiten ons lichaam. Onze digitale identiteit is tevens een globale identiteit want er zijn geen grenzen meer. Dat is volgens mij ook een van de pregnantste effecten van globalisering (wat je daaronder ook allemaal mag verstaan) namelijk dat je jezelf niet meer kunt verstoppen. Je bestaat digitaal, dus je bent vindbaar, op te sporen, en vervolgens te beïnvloeden. Je bent deel van talloze netwerken en verbanden en je bent niet meer in staat om dit ongedaan te maken hoe graag je ook zou willen.

Michel Foucault sprak in de zestiger jaren van de vorige eeuw over het feit dat de relationele ruimte de meest belangrijke categorie geworden is in onze samenleving en daarmee bedoelde hij het ingebed zijn van het individu in ruimtelijke relaties, relaties die niet meer gebonden zijn aan een vaste plek, een grootheid aanwijsbaar in ruimte en tijd die voor eeuwig existeert zoals de hemel en de aarde vaststonden in het middeleeuws denken. Het relationele karakter van onze relaties, de verbanden die wij aangaan gedurende ons leven, de fasen die wij ruimtelijk gezien doormaken door op plaatsen te verkeren die een soort van doorgang zijn, van vorming, een 'kneden' van het individu, zoals school, kazerne, schip, die verbanden/netwerken kleuren nu vooral ons leven. Foucault sprak van heterotopieën om die doorgangsplekken te omschrijven.⁴ Naar aanleiding van die term ben ik op het begrip autotopie gekomen om de positie van het zelf in het lichaam te omschrijven: het zelf woont metaforisch in het lichaam en is er deel van. Ik behelp me met een eenvoudige omschrijving van dit zelf want het is een concept met vele haken en ogen. Ik sluit daarbij voor het gemak maar aan bij de omschrijvingen die Charles Taylor geeft in zijn werk "Bronnen van het zelf".⁵ Kenmerkend voor het concept van het zelf is het feit dat het zelf bewust is van zichzelf en de wereld waarin het leeft. Het zelf is dus vooral een 'zelfbewustzijn', een vorm van bewustzijn. Ook dat laatste begrip is niet helder want wat is bewustzijn? Is het een beschrijving van een activiteit die plaatsvindt maar waarvan de termen 'bewust' en 'zijn' niet goed gedefinieerd zijn, maar die wij toch maar gebruiken omdat we niks beters hebben en omdat het gemakkelijk is? Het zelf is als zelfbewustzijn zich bewust van zijn lichamelijke, het stoelt er zelfs op, het zou waarschijnlijk niet kunnen bestaan zonder dit lichaam. Dat is mijn persoonlijke overtuiging ondanks wat filosofen ook mogen beweren die het tegenovergestelde standpunt innemen.

Het lichaam is een autotopie: het levert het zelf de basis om over zichzelf en de wereld te reflecteren en te bestaan als een vorm van bewustzijn.

Als dit lichaam, iets wat totaal nieuw is in de menselijke geschiedenis, deel gaat nemen via zijn zelf(bewustzijn) aan werkelijkheden die op het eerste gezicht geen direct verband meer houden met zijn lichamelijke existentie zoals de virtuele werkelijkheden, dan moet dat wel repercussies hebben voor de opvattingen over het lichaam, over het bewustzijn en het zelf. Ik geloof zelf niet dat lichaam en virtualiteit geheel los van elkaar kunnen komen te staan. Want dan is het lichaam uiteindelijk overbodig. Ook nu is er nog toestemming nodig, of actie van de kant van het zelf om virtueel actief te zijn. Maar komt er een tijd dat deze stap kan worden overgeslagen, dat mijn lichaam doet en handelt zonder dat het zelf hier tussen zit? Er is al veel technisch mogelijk.

Allereerst kun je denken aan toevoegingen aan dit lichaam zelf die niet direct virtueel zijn maar die wel mogelijkheden scheppen om met het lichaam te handelen. Bijvoorbeeld de inplanting van chips in het lichaam (hersenslam) waardoor gedachten gestuurd kunnen worden om lichaamsdelen te bewegen die het eerst niet deden (door ziekte of een

⁴ Foucault, M., Die Heterotopien. Der utopischen Körper. Zwei Radiovorträge, Frankfurt am Main 2005 (Suhrkamp Verlag)

⁵ C. Taylor, Bronnen van het zelf. De ontstaansgeschiedenis van de moderne identiteit, Rotterdam 2007 (Lemniscaat)

ongeval). Inplanting van chips om ook virtueel te acteren zodat op je netvlies de gewenste route, de favoriete restaurants, en noem maar op (via bijvoorbeeld augmented reality) verschijnen. Of inplanting van chips waarin ook je persoonlijke kenmerken zijn vastgelegd waardoor je overal herkenbaar bent als je door een toegangspoortje gaat of langs de scanner van een winkel. Je koppelt jezelf aan je boodschappenkarretje en alles wordt geregistreerd wat er in je kar komt en automatisch wordt het van je rekening afgeschreven. Die techniek is er al. Alleen de koppeling met jou als individu, met jou als lichaam is nog niet voltrokken. Dat zijn echter allemaal 'peanuts' in vergelijking met de mogelijkheden en gevaren die voor onze deur staan als de wereld zoals wij die nu nog lichamelijk ervaren echt gaat kantelen.

Als onze digitale identiteit echt een feit is waarbij lichaam en virtualiteit samenvallen, dus als mijn virtualiteit en mijn lichaam niet meer te onderscheiden zijn omdat ze onlosmakelijk zijn gekoppeld, wie en wat ben ik dan? Het begin van een robot? Of onderdeel van een nieuwe supercomputer? Gaan we de kant op van wat de transhumanisten noemen een superbrein? En als mijn digitale identiteit de belangrijkste identiteit wordt en mijn lichamelijke bestaan slechts als tweederangs wordt opgevat. Wie beschermt me als wij digitaal worden aangevallen en gemanipuleerd? Als mijn identiteit wordt gestolen en misbruikt, iets wat nu al dagelijks plaatsvindt? De overheid? Die kan zelf geen orde op zaken stellen en heeft geen idee van hoe de werkelijkheid er over 10 à 20 jaar zal komen uit te zien, want anders zouden ze niet zo achteloos omspringen met hun bestanden en zouden ze de rekrutering van uitmuntende ICT-specialisten en veiligheidsdeskundigen bevorderen. Begrippen als vrijheid, autonomie, heteronomie, privacy, macht, democratie, burger, volk, identiteit krijgen in dit licht een nieuwe lading. Thema's als gezag, wetshandhaving, rechtsorde zullen niet meer hetzelfde zijn en verliezen hun vertrouwde karakter omdat de context verandert.

Wie ben ik als subject als mijn existentie zich grotendeels buiten mijzelf voltrekt omdat ik vooral virtueel actief ben. Hoe autonoom ben ik nog of zal ik ooit nog kunnen worden? Is autonomie sowieso geen illusie? Groeien onze technische mogelijkheden ons boven het hoofd en verliezen we langzaam de controle? Of hebben we haar al verloren maar weten we het alleen nog niet? Daarom laat Lars von Trier in zijn film *Melancholia* een blauwe planeet opduiken die zich in de aarde zal boren: einde oefening, einde experiment mensheid, einde humaniteit of wat daar voor door moest gaan.⁶ Dat is ook een antwoord, een vorm van toekomstdenken. Radicaal maar theoretisch mogelijk. Ik kan me ook voorstellen dat er mensen zullen opstaan om dit visioen van vernietiging van de mensheid mogelijk te maken via techniek en manipulatie. Als een nieuwe vorm van religie, een opdracht om de mensheid kost wat kost te stoppen.

In feite voltrekken we al aan onszelf het begin van deze processen als we het geweld en de destructie in onze wereld laten voortbestaan (omdat ze ver van ons bed zijn, of omdat het ons goed uitkomt). In een globale samenleving zullen we met alles en met iedereen verbonden worden en dan zal alles effect hebben op het geheel en de delen. Gezond en ziek krijgen ook in dit licht een nieuwe lading: een samenleving die ziek is, die het kankergezwell van het geweld niet de baas kan bijvoorbeeld. We beginnen nu pas echt te beseffen wat het betekent virtueel gebonden, verbonden te zijn met elkaar maar we hebben nog geen idee wat dit voor gevolgen zal kunnen hebben voor ons handelen en denken. Het worden spannende tijden waar geen plaats is voor een apocalyptische eindnoot. Dat zou al te makkelijk zijn en dat lijkt te veel op een *deus ex machina* die de mensheid wel even zal komen leren hoe het zit. We zullen het zelf moeten doen, doordenken en ernaar handelen. Virtueel en met ons lichaam via ons lichaam. Gelukkig

⁶ [http://en.wikipedia.org/wiki/Melancholia_\(2011_film\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Melancholia_(2011_film))

maar want zonder ons lichaam zou ons leven, zo vermoed ik, niet half zo leuk zijn als het nu kan zijn. Niets dan het lichaam, onze werkelijkheid is lichamenlijk. Zo zij het.

(2013) Het uitgebreide zelf

Motto:

"Een mens moet zichzelf bevrijden uit de beperkingen van zijn private besognes. Dit doordringt zijn hele wezen zodat al zijn gedachten alleen op zijn eigen lot gericht zijn. Het reduceert hem tot de ergste soort kleinheid, en legt een enorme fysieke en geestelijke druk op hem. Het is noodzakelijk onze gedachten, wil en preoccupaties te richten op het universele, het insluiten van allen, de hele wereld, de mensheid, het joodse volk en al wat leeft."

Rav Kook

(Geciteerd in Pardes - Tenachon #13 (2013), Pag. 29)

Meedoen aan een sportwedstrijd met een groep, het kijken naar een tv-serie, het deelnemen aan 'gamet', het zijn activiteiten die je even weghalen uit de beslommingen van het hier en nu en de concentratie op de dingen waar je vol van bent. Daarom zijn ze zo populair. Niet alleen omdat ze de dagelijkse sleur kunnen doorbreken maar ook omdat je even met iets anders bezig bent. Je zinnen worden verzet, dat geeft ruimte, dat kan opluchten, dat geeft nieuwe impulsen.

Wandelen, mediteren, fietsen het kan helpen om even iets anders te doen als waar je mee bezig bent. Maar kun je loslaten, kun je datgene wat momentaan veel aandacht vergt, opeist, wel even opzijzetten. Misschien is het wel een kenmerk van depressie dat je helemaal in beslag wordt genomen door de gedachten die je beheersen. Je kunt ze niet relativiseren, niet kleiner maken, minder frequent op de voorgrond om maar te zwijgen van loslaten. Depressieve gevoelens en gedachten kleuren je zelfverstaan en je welbevinden, je existentie wordt er helemaal door bepaald. Je ziet geen uitweg, je denkt dat je verloren bent, niemand kan je ook komen redden want er is geen redding. Als je op deze wijze helemaal om jezelf bent heen gedraaid als klimop om een boom is het lastig hiervan los te komen. Je zou je zelf wel los willen snijden maar je hebt geen mes. En ook je handen zitten aan je vast en krijg je niet in beweging. Met wilskracht lukt het niet omdat je niet op het idee komt het met je wil te proberen. Als je dat wel zou willen betekent dit dat je al hebt ontdekt dat je het anders wil, dat je deze situatie niet (meer) wilt. Dan is er al een omslagpunt bereikt en begin je weer voor jezelf te kiezen. Dan is het een kwestie van volhouden, doorzetten, discipline en motivatie om te zoeken naar uitwegen, weg uit de omhelzing van de negatieve gedachten, de omstrengeling van onlustgevoelens en machteloosheid.

Hoe kun je jezelf bevrijden uit je beperkingen en private besognes zoals Rav Kook stelt? Hoe kun je jezelf loslaten, verbinden aan iets groters, iets meer uitgebreids dan je lichaam en je gedachten als je zo in beslag wordt genomen door depressieve gevoelens en gedachten? Kan dat wel? Is dat niet te makkelijk gezegd. Kun je je aan je eigen haren uit het moeras trekken? Waarschijnlijk kan dat niet, behalve als je vaste grond onder je voeten voelt en weet dat je niet verder wilt en kunt zinken. Dus als je de bodem van je bestaan, je existentiële zekerheid, hebt bereikt. Misschien is dat wel het aller diepste punt waartoe je kunt zinken. Verder kan niet. Verder betekent dood. Als je oog in oog met je dood staat en de vraag moet beantwoorden: wat wil ik? Wil ik dood of wil ik door? Als je niet dood wilt kun je gaan vechten, zoeken, verkennen wat er mogelijk is.

In deel een van de serie "Games of Throne" zegt de dans/zwaardvechtleraar tegen het meisje dat hij lesgeeft: "er is slechts één god. Dat is de dood. Je kunt slechts een ding zeggen: "vandaag niet" tegen deze god." Alles andere komt daarna. Dood is eigenlijk de meest radicale inperking van het zelf. Dood is de meest absolute ontkenning van dit zelf. Met de dood houdt elk zelf op. Een bevestiging van het zelf in het aangezicht van de dood, "vandaag niet", is dus een overwinning. Een schreeuw om ruimte, om uitbreiding, om leven.

Als het rondcirkelen van het zelf om het zelf het gevaar herbergt van verstriking en van dood, is de oproep om verder te kijken dan dit zelf een uitnodiging tot leven. Jezelf deel weten van een groter geheel geeft moed en inspiratie. Je hoeft het niet alleen te doen, want je bent deel van. Je kunt delen en mededelen, je ontvangt en kunt anderen inspireren. Welke doelen je ook kiest om samen te delen, om samen tot je recht te komen als zelf, het zijn doelen die je uit de omsingeling van het ego-streven halen waarin jij alleen belangrijk bent, de valstrik van een langzame wurging. Ga studeren, kies doelen om je voor in te zetten, doe mee aan een wedstrijd, ga anderen helpen en bijstaan, begin een moestuin, maak een schilderij, het zijn net zoveel wegen om in beweging te komen weg uit je beperkte zelf.

Breid jezelf uit door herkenning: ontdek hoe en hoelang je al samenhangt en deelt met anderen: anders zou je zelfs nooit hebben bestaan. Wij zijn een grote familie: we delen uiteindelijk allemaal dezelfde stamouders, als we maar ver genoeg teruggaan in de geschiedenis. En uit ons kunnen weer talloze nieuwe geslachten voortkomen. In feite zijn we product van een genetische uitbreiding en geschenk aan onze ouders. In feite zijn we doorgeefluik van iets van we geheimzinnig en mysterieus leven noemen. De confrontatie met onze totaal ingeperkte eindigheid, ons volslagen ontkende zelf, onze dood, maakt ons bewust van wat we kunnen winnen en wat we hebben te winnen: een leven de moeite waard!

(2012) **Het 'zieke' zelf**

Ziekte hoort bij het leven. Ook de psychische ziekten. Maar niet elke psychische ziekte is te behandeld of te genezen. Sommige mensen hebben een vorm van ziekte die "levenslange opsluiting" in de ogen van velen in de maatschappij nodig maakt. Deze conclusie zou je kunnen trekken als je het terrein bezoekt van wat in 1912 geopend werd onder de naam: "Rheinische Provinzial- Heil- und Pflegeanstalt Bedburg", tegenwoordig "LVR-Klinik Bedburg-Hau" of "Rheinische Kliniken". In 1912 stonden er 36 gebouwen op dit terrein met een capaciteit van 2200 bedden. De gebouwen zijn prachtig aan de buitenkant. Kosten noch moeite lijken gespaard om elk gebouw een eigen karakteristiek te geven. Tegenwoordig hebben veel gebouwen een andere functie gekregen en een van hen, (het vervallen) gebouw 6 herbergt exposities van Artoll Kunstlabor (<http://www.artoll.de>).

Kunstenaars exposeren hier hun werk in relatie tot een thema dat wordt vastgesteld. Gebouw 6 ligt tegenover een ander bijzonder gebouw, een tbs-kliniek voor vrouwen. Dit gebouw bevat aan voor- en achterkant hoge hekwerken zodat het lijkt alsof het een grote kooi is. Binnen die kooi is een klein tuintje waarop de vrouwen vanuit hun raam aan de voorkant zicht hebben; in dat tuintje twee vogelhuisjes en wat planten. Ik vind dat een vorm van (lichte) ironie, (ondanks de goede bedoelingen), het "opleuken" van hun situatie door dit tuintje in de kooi.

Het "Kunstlabor" bevat vaker bijzonder werk van kunstenaars die zich door deze ruimtes in de klinieken en de situaties die zich daar afspelen en hebben afgespeeld laten inspireren.

Daardoor krijgt veel werk (met deze kennis in het achterhoofd) ook iets “unheimisches”. Dat gevoel is ook ervaarbaar in het museum van het centrum. Dat gebouw geeft een indruk van de diverse ruimtes zoals slaapzaal, badkamer, keuken, behandelkamers, activiteitenruimtes etc. In dit museum is ook een kleine ruimte ingericht ter herdenking van de patiënten die tijdens de 2e Wereldoorlog door de nazi’s werden weggevoerd om gedood te worden als “unwertes Leben”. Zo krijgt dit bezoek aan de kunst in de klinieken iets van dubbelzinnigheid. De natuur om de gebouwen is prachtig maar de sfeer in de gebouwen kan rillingen veroorzaken als je stilstaat bij het feit dat hier mensen levenslang werden opgesloten, behandeld en waarschijnlijk ook soms mishandeld. Patiënten die onhandelbaar bleken werden in een dwangbuis gestopt, gekalmeerd met baden of met medicijnen. Arbeidstherapie en bezigheidstherapie werd toegepast op hen die dat aankonden. Onhandelbare patiënten bleven een groot probleem. Het zal je familielid maar zijn die daar een leven lang door moet brengen. Het zal je dierbare maar zijn die omwille psychische “afwijkingen” (van de norm) levenslang tbs krijgt opgelegd.

Eigenlijk is vanuit het perspectief van het (gezonde en ideale) zelf ziekte een vreemde eend in de bijt, psychische ziekte die de beleving van het zelf kleurt en bepaalt en die het zelf aanzet tot daden die in de maatschappij leiden tot afkeuring en de roep om straf en opsluiting. Maar wat is dat, als je zo geboren bent, als je geen besef hebt van normen en waarden, van mijn en dijn, van goed en kwaad? Wat is dat als je lichamelijke en geestelijke vermogens ingeperkt zijn door de natuur, het lot, of hoe dan ook zodat je niet zo in de maatschappij kunt functioneren als er van je verwacht wordt? Michel Foucault heeft in een uitgebreide studie dit verschijnsel van straf en opsluiting bestudeerd. Onze gevangenen en onze verpleeginstellingen (die in dit opzicht overeenkomen want de gevangenen/patiënten worden geïsoleerd van de maatschappij) zijn niet verdwenen, hoever we ook gekomen zijn in de medische wetenschap en de sociale wetenschappen. Het feit dat we nog steeds kooien bouwen (ook in Nijmegen - de Pompekliniek) spreekt in mijn ogen boekdelen. Wat is dat in een mens wat onbeheersbaar blijft zonder al te grove middelen in te zetten zoals drugs, de doodstraf, totale afzondering (of dwangarbeid) die dan de dood tot gevolg kan hebben. Als je ervoor kiest om de persoon in leven te laten zul je voor hem moeten zorgen. Als die zorg niet al te onmenselijk moet worden moet je nadenken over het hoe en wat. En welke prijs je bereid bent om te betalen voor die zorg. En wat is in deze menselijk en onmenselijk? Waar ligt de grens.

Lars von Trier verkent in de film “De antichrist” deze grens tussen goed en kwaad. Een gruwelijke film die handelt over het eeuwenoude onrecht dat vrouwen is aangedaan omdat men hen van hekserij verdacht. Gruwelijk ook omdat de hoofdrolspeelster zich gaat identificeren met een van die vrouwelijke slachtoffers en het zicht verliest op de werkelijkheid - en haar partner en daarna zichzelf gruwelijk mishandelt. Mensen zijn misselijk weggelopen uit de bioscoop bij het zien van deze beelden en dat kan ik mij goed voorstellen. Von Trier deinst er niet voor terug om in zijn beelden een probleem van ongekende grootte terug te verplaatsen in de micro-situatie van het gezin en daar het geweld manifest te maken zodat de kracht van de beelden je de adem doet stokken. Aanleiding voor deze persoonsverandering lijkt de dood van hun zoontje te zijn maar verder in de film blijkt er al eerder een vorm van transformatie te hebben plaatsgevonden. De natuur met zijn verspillende en gruwelijke krachten wordt de keuken van de Satan genoemd en de vrouwen gaan daar (seksueel) onderdeel van uitmaken. De hoofdrolspeelster beseft het misschien nog niet maar langzaam wordt duidelijk dat zij deel is van die geschiedenis waarin vrouwen gruwelijk mishandeld werden en gedood. Haar uiteindelijke dood en verbranding maken dit zichtbaar. En dan blijkt het hele bos vol te liggen met dode naakte vrouwenlichamen. Een opbrengst van eeuwen gruwelijkheid en

vervolging. In het laatste fragment van die film staan deze vrouwen op en gaan ze gekleed de berg op: een metafoor voor verrijzenis.

Von Trier laat met deze film ook zien hoe 'zwartgallig' en verdorven de realiteit kan zijn: er zijn geen garanties, het zelf kan 'ziek' worden, behekt, door Satan bezeten om in deze werkelijkheid te blijven spreken. Satan is een religieus concept. Goed en kwaad krijgen een andere lading als er een 'macht' van buiten à la Satan bijgehaald wordt. Voor ons modernen misschien een zijweg, maar het probleem is in mijn ogen niet Satan maar het feit dat het zelf alle greep op de realiteit kan verliezen zoals wij die vanuit een gezonde mensopvatting misschien graag zouden willen zien (namelijk zonder 'afwijkingen'). De bezeten patiënten in de kliniek, de 'gekken' en 'dwazen', de would-be Napoleons en Cesars, de mensen met grootheidswaan en andere waandenkbeelden, de mensen met onaangepast gedrag, de ontoerekeningsvatbaren, en ga zo maar door, ze zijn een feit en we moeten er wat mee. De grens tussen 'normaal' en 'gek' is slechts een dunne lijn. Als ervaringen zo een diepe indruk op je leven en je zelfverstaan maken dat normen en waarden verschuiven, dat goed en kwaad niet meer helder zijn dan is dat niet door behandeling even weg te masseren. Von Trier getuigt van zijn 'negatieve' kijk op de mens in de film *Melancholia*, als een blauwe planeet uiteindelijk leidt tot de vernietiging van de aarde. Ook hier weer een onmetelijk drama teruggebracht op microniveau, in een gezin, op een plek met uiteindelijk drie/vier mensen. De mens is toch slecht, de mensheid en het leven op aarde is een afwijking in de kosmos, daarom is het goed dat er een einde aan komt, zo een van de verklaringen uit de film. Von Trier geeft op die wijze een antwoord. Het kwaad zit in de mens, het is een weeffout van het leven, het zelf is ziek, slecht, verdorven, onvolmaakt. Waarom dan nog hopen op verbetering. De ondergang zou beter zijn.

Het is geen optimistische kijk op het menselijk leven, de samenleving en de ziekte. Het is ook geen antwoord op al die vragen die dit oproept. Maar ik kan me wel voorstellen dat sommigen dit antwoord acceptabel vinden voor hun eigen situatie omdat zij zelf het licht niet meer kunnen zien en daarom alle hoop hebben verloren. Ook dat zou je een vorm van een ziek zelf kunnen noemen: een teleurgesteld, gekwetst, misacht, misbruikt, gemarteld zelf dat het uit zichzelf niet meer aankan. Waarom de een wel en de ander niet? Waarom houdt een zelf de moed erin en een ander gooit het bijltje erbij neer? De sociale wetenschappen zullen hier nog een hele kluif aan krijgen om deze vragen afdoende te onderzoeken.

(2013) **Vrede met jezelf**

“Want wat is een mens ermee gebaat als hij de hele wereld wint maar zichzelf verliest of wordt beschadigd?” Lucas 9, 25

“Wanneer jij jezelf niet kunt aanvaarden, dan heb je overdreven verwachtingen wat betreft de waardering door anderen.”

Anselm Grün (in: Als het leven een last is)

Eigenlijk is het heel eenvoudig. Een blik marmer bevat het beeld dat erin verborgen zit. Het is van de kunstvaardigheid en het talent van de beeldhouwer afhankelijk welk beeld eruit komt. Maar deze metafoor verwijst nogal sterk naar het creatieve en vooral kunstzinnige aspect van het handelen van de beeldhouwer. Deze staat centraal en vooral daarin zijn kundigheid. Als je niets met kunst hebt, niets met beeldhouwen en al helemaal niet met de techniek van het beeldhouwen slaat deze metafoor de plank mis. Dus de

metafoor toepassen op het terrein van de eigen psyche zal dan niet werken. De focus op het presteren en de vakbekwaamheid vertroebelen het zicht op datgene waar het werkelijk om gaat.

Maar waar gaat het dan werkelijk om? Wie ben je en hoe ben je voor jezelf? Heb je vrede met jezelf? Ben je tevreden, ervaar je diepe vrede als je je eigen zelf waarneemt? Wat is dat dan? Diepe vrede? Misschien kun je het zwakjes duiden met rust vinden in jezelf. Geworteld zijn in je zelf zodat zelfs de stormen in je leven je niet kunnen ontwortelen. Maar voor het zover is heb je misschien eerst een weg moeten afleggen. En route gaan om te ontdekken wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Misschien heb je gaandeweg je ambities moeten bijstellen omdat je de lat te hoog hebt gelegd. Vrede met jezelf is ook tevreden met jezelf. Het is niet hetzelfde maar het heeft wel met elkaar te maken. Het duidt er ook op dat er misschien een periode is geweest waarin je die vrede niet hebt gekend. Of waarin je nog zoekende was omdat je niet wist wat je wilde en wat je nodig had.

Wie ben je en wat heb je nodig? Niet van de buitenkant maar van binnen. Die vraag kun je meestal pas beantwoorden na een aantal ervaringen. Niet een verzameling belevenissen, want dat is vaak vluchtig, van voorbijgaande aard, zonder echte diepgang. In het woord zit het al: er-varen, varend, tot je nemen en laten landen, je erdoor laten tekenen, kleuren, bepalen. Ervaren heeft met ontvangen te maken en daarna met inzicht op basis van datgene wat je hebt ontvangen. Beleven is eerder een zaak van erdoorheen gaan en dan weer op weg naar een volgende belevenis. Het is als het eten van een ijsje. Telkens weer een ander. Maar of je daar nu wijzer van wordt?

Ervaren is ontdekken dat je kunt en dat je mag ontvangen, en het ontvangen is de voorwaarde voor alles wat er daarna gebeurt. Als je ontvangen hebt, ga je opmerken, sta je verbaasd, verwonderd, sta je stil bij datgene dat je kreeg. En langzaam kan hieruit een inzicht groeien, een levenservaring, een stukje kennis en emotie in het reflexief terugkijken op wat er nou gebeurd is. Zoals je na een proces van ziekte, een tijd die je zo hebt doorgemaakt, kunt leren wat deze ziekte met je gedaan heeft en hoe je eruit bent gekomen. De ziekte heeft je in een toestand van transitie gebracht, een toestand die veranderingen mogelijk maakte. Zonder die veranderingen als gevolg van de ziekte zou je nooit beter zijn geworden, zou je er nooit doorheen zijn gekomen. Ziekte kun je soms ook een prijs noemen die je moet betalen voor sommige handelingen, sommige situaties waarin je terecht kunt komen. Stress is een vorm van prijs die je betaalt. Burn-out idem. Je bent te ver doorgegaan op een weg die niet heilzaam was. Je bent te laat tot het inzicht gekomen dat er ook alternatieven zijn. Je moest eerst het negatieve cadeau "ziek worden" ontvangen om te gaan beseffen dat je moest kappen met je heilloze weg. En positief werkt het ook zo. Als je verrukt bent om datgene wat je mocht ontvangen, bijvoorbeeld talenten, bijvoorbeeld een goede gezondheid, bijvoorbeeld een gelukkig gezin, dan kun je op basis van dit geschenk tot veel inzichten komen.

Psychisch gezien ben je zoals je bent goed in de kern. Je bent zoals je bent, je hebt genetische en psychologische eigenschappen van je ouders en voorouders geërfd. Daar moet je het mee doen. Ze ervaren als geschenk kan je helpen om in ieder geval je hier al niet druk over te maken. Nogmaals, je bent zoals je bent. Alles wat je anders wilt op dit terrein is leuk en aardig maar genetisch ligt er best veel vast. Je kunt daar beter vrede mee hebben, dat wil zeggen ten diepste accepteren. Je hebt goed en minder goede eigenschappen. Dat heeft elk mens. Ook hier is er niet zoveel te veranderen hoe graag je ook zou willen. Met zelfacceptatie begint de weg naar een gelukkiger leven. Het niet accepteren is de snelste weg naar de hel. Een zelfgemaakte hel dan wel. Voor de derde keer: je bent zoals je bent.

Heb je jezelf eenmaal ontvangen zoals je bent, dan ligt de wereld voor je open. Als je opeens niets hoeft van jezelf omdat je goed bent is dat hetzelfde als de situatie daarvoor maar nu met veel meer rust in jezelf en minder stress, en meer ruimte voor jezelf. Je zelf ontvangen zoals je bent, is het einde van de gevangenis waarin je je misschien hebt opgesloten omdat je van alles moest van jezelf. Als de lat voortdurend te hoog ligt word je somber omdat je nooit aan je eigen verwachtingen voldoet. En ook anderen zijn dan geen uitkomst. Je voelt enkel de druk die je jezelf oplegt ook in je relaties. Je mag er nooit zijn zoals je bent en je bent er nooit zoals je bent. Voortdurend zit je in het circus van de mimicry, het achter de feiten aanhollen en het opzetten van het ene na het andere masker, want ze zouden eens ontdekken dat je het allemaal niet aankunt. Voor de wereld buiten ben je onleesbaar en voor jezelf onvindbaar geworden. Dat is een spiraal die je zelf kunt doorbreken als je leert jezelf te accepteren zoals je bent. Kortom vrede met jezelf. Alles zit er al in, het goede en het kwade, het mogelijke en het onzichtbare. Door los te laten, het loslaten van je valse voorstellingen van jezelf ontdek je nieuwe ruimte, geef je jezelf die ruimte. Het is een cadeau dat er al lang was, maar omdat je zo krampachtig vasthield aan je zelfbeeld en je verkeerde verwachtingen was die ruimte voortdurend vol, opgevuld, bezet. Er bleef geen plek meer over voor wie je werkelijk bent. Dus loslaten is het geheim, is de sleutel, is het toverwoord. Niet vasthouden, maar los-laten. Stapje voor stapje. Het is een oefening die meteen resultaat geeft en die meteen erfahrbaar is. En dit ontvangen van die ervaring leidt tot het inzicht dat meer loslaten nog meer ruimte geeft. Een niet te stoppen proces. Een heilzaam en helend proces als je opgesloten zit in de cocon van zelfontkenning. Het is tevens een goede oefening voor het leven dat je leidt. Uiteindelijk laten we alles los, uiteindelijk is ons leven een groot loslaten. Als je daarover treurt heb je het nog niet echt begrepen, dan heb je het geschenk van het loslaten nog niet echt ontvangen. Maar wat zou je hinderen om het eens te proberen, het uiteindelijke cadeau is vrede met jezelf.

(2013) **Zelf en taal**

"Waarom ben je ongelukkig? Omdat 99,9 % van alles wat je denkt en van alles wat je doet, voor jezelf is, en er is geen zelf!"

Wie Wu Wei

Taal is volgens Carnap een semantisch kader, ze is niet de orde der dingen. Als semantisch kader schept ze een structuur waarbinnen wij ons denken met behulp van woorden en zinsconstructies kunnen orden en vormgeven. Zo communiceren we met elkaar zonder dat er een wezenskenmerk verstopt moet zitten in de woorden die we gebruiken. Als we 'tafel' zeggen, zeggen we iets over een voorwerp met een bepaalde nuttige functie maar niets over het zogenaamde wezen tafel. En eenieder denkt daarbij misschien aan een tafel die gekend is en die misschien wel thuis in de huiskamer staat. Dat zijn dan allemaal andere tafels. De chirurg denkt misschien aan een operatietafel en de anatoom aan een snijtafel met gootje voor het bloed. De wiskundige denkt aan tafels van getallen en de kok aan tafels in zijn restaurant: allemaal aan tafel, we gaan beginnen. Het probleem met woorden en begrippen is dat ze ook niet hoeven te verwijzen naar een soort van wezen of idee zoals Plato dat nog in gedachten had. Dat is een probleem als je woorden vast wilt leggen op hun betekenissen, terwijl we weten dat veel betekenissen meestal vloeiend zijn. Het probleem speelt alleen als je vast overtuigd bent van een vorm van waarheid van je woorden, bijvoorbeeld bij het woordje God. Als je God zegt, wat zeg je dan? Waarnaar verwijst dit woord? Niet voor niets bestaat het gebod God niet vast te leggen, niet in woorden en niet in gegoten beelden en ook niet in gesproken beelden. Is

ook het woordje God niet meer en niet minder dan een vingerwijzing, een aanwijzing, een onderdeel in een semantische structuur waarmee wij de wereld ordenen? En verwijst God dan naar de religieuze dimensie van die wereld, een dimensie die wij door taal en ritueel gestalte geven? Maar zegt het niets maar dan ook helemaal niets over God zelf? Ik denk dat dit klopt. God zegt niets over de inhoud God. Die inhoud voegen we later toe met andere woorden, beelden, betekenissen. God voor mij, en God voor jou. Telkens weer anders, telkens andere stappen in een proces van betekenisgeving. Dat proces noem ik Semiose, de betekenissen liggen niet vast maar schuiven, verschuiven. Telkens als iemand anders deze begrippen gebruikt kun je niet zeker zijn dat hetzelfde bedoeld wordt en ook je eigen gebruik verschuift in de tijd. Dus je hebt geen houvast, alleen schuivende inhouden voor je begrippen.

Het woordje zelf, of het begrip zelf, het woord zegt het al, we proberen te begrijpen via begrip, greep krijgen op, blijft een vaag woord. Wat is zelf, wat is mijn zelf, kan ik het aanwijzen, vastpakken zoals ik mijn arm vastpak? Ik noem mezelf een zelf maar wat zeg ik dan? Is zelf niet toch maar een psychologisch construct dat goed uitpakt in de conversatie maar dat wetenschappelijk gezien geen poot heeft om op te staan. Met wetenschappelijk bedoel ik het vastgelegd en objectief ervaar zijn van het zelf in het individu of het subject. Ik kom steeds meer op glad ijs: subject, ook al zo'n moeilijk begrip, en individu. Als ik 'zelf' moet omschrijven, beschrijven bedien ik me automatisch, zo lijkt het wel van andere vaagheden. Woorden die veronderstellen dat ik er op de een of andere wijze mee verbonden ben, maar vager in ieder geval als mijn lichaam ik is, en ik deel uitmaak van mijn lichaam. Mijn denken vindt tenslotte plaats in mijn hoofd, duidelijk localiseerbaar. Dus ik kan theoretisch gezien niet zonder mijn lichaam zolang ik tenminste niet aan het uittreden ben of aan ontsnappen aan mijn lichaam. Definitief ontsnap ik als ik sterf, maar ontsnapt er dan iets, is er nog iets over om te ontsnappen? We weten het niet. Begrippen als ziel en bewustzijn helpen ons niet echt verder. Een paar citaten waar ik de bron niet meer van ken luiden in dit licht:

“Als je jezelf eens zuiver bekijkt zie je niets anders dan herinneringen. In de vereenzelviging daarmee zit het probleem. Het verleden als herinnering, de toekomst als verwachting, zo zijn we gebonden met de ketens van de tijd.”

“Dood is de toestand van geen toekomst hebben. De mens weigert de dood. De mens weigert te leven zonder een toekomst. In feite eist de mens een toekomst als een soort van belofte dat hij geen spootje van de dood zal merken in dit huidige moment. Zijn angst voor de dood wekt in hem een intens gevoel van tijd. Tijd als illusie die de illusie van de dood voortdrijft. We beleven elk moment in het voorbijgaan.”

Misschien is dat wel de reden dat daarom ook onze woorden vloeiend zijn. De inhoud gaat met ons mee op onze levensreis maar we kunnen niks vastpakken. De betekenissen begeleiden ons ons hele leven en als we tussen gisteren en morgen leven maar vergeten dat het om hier en nu gaat, blijven die betekenissen gekleurd door gisteren en morgen en komen we nooit in het nu aan. Waarschijnlijk zal dat ook nooit echt lukken: echt nu, is dood nu, dan zijn we overleden en doet ons denken niet meer mee. We zijn als het ware altijd te laat. We komen achter de woorden aan, als we ze uitspreken, als we ze denken beseffen we ons verlies. We halen het niet, we halen het nu nooit in, we hikken ertegenaan. Dus storten we ons maar op zonet en op zo dadelijk. En doen alsof we helemaal van het moment genieten en in het hier en nu aanwezig zijn. Misschien is pijn, en wel stekende pijn, het signaal van het hier en nu. Dat ondergaan is hier en nu pijn lijden. Maar zo gauw we erover spreken, denken, communiceren, zijn we al weer te laat.

Th. C.W. Oudemans stelt in 'Echte Filosofie' (2008): "Een beeld is geen afbeelding, maar een concentratiepunt dat de aandacht van omstanders manipuleert." Misschien zijn daarom onze woorden ook aanzetten tot beelden, begrippen vormgeving van beeldtaal. Door te spreken vestigen we aandacht op ons gezegde en roepen we beelden op die dan weer met de toehoorder iets anders kunnen doen dan met de spreker zelf. Deze toehoorder heeft zijn eigen associaties. Wat is het toch moeilijk om te geloven dat de ander precies dezelfde betekenis hecht en geeft aan de begrippen die jij uitspreekt. Zou dat echt kunnen plaatsvinden? Ik weet het niet. Als woorden en begrippen werken, invloed uitoefenen omdat ze betekenissen bemiddelen die dan weer schuiven en verschuiven, zijn ze als het ware dingen met invloed. Ze werken. Ze hebben een zekere macht. Oudemans stelt over dingen als zodanig:

"Een ding is de werking ervan. De horizon waarbinnen dit plaatsvindt heet werkelijkheid, de omgeving werking. De zin van deze horizon is zelf werking. Er is geen onderscheid tussen ding en horizon dan een verschil in functie."

Als woorden ding zijn, ding in een taal, in een gesprek, onderdelen van een semantisch kader, dan werken zij binnen dit kader en hebben zij effect. Misschien is dat het zogenaamde echte wezen van het woord: het effect ervan. De functie staat dan centraal, niet de orde der dingen, of hoe de werkelijkheid als zodanig in elkaar zou zitten. Het woord is ding en de horizon waarbinnen het ding werkt, de taal, de omgeving is werking. Effect en werking zijn hetzelfde, ding en horizon idem, woord en werkelijkheid ook. Zo lopen we vast in onze eigen taal, onze eigen taalspelen, onze eigen begrippen. We zeggen, we spreken uit, we benoemen, en wat we bedoelen is een poging om effect te sorteren in het betekenisveld, de velden van onszelf en de toehoorders. Zo praten we ook tegen ons zelf in een innerlijke dialoog om onszelf ervan te overtuigen dat de dingen zijn zoals ze zijn, dat wil zeggen zoals wij ze waarnemen, opvatten en verwoorden. Een constante vorm van illusie, van zelfbedrog, van manipulatie.

Maar als er geen zelf is, dan valt er toch niets te bedriegen? Dan is de illusie toch verdubbeld? Dan leven we in een dubbele wereld van dromen, taaldromen, taalgedochten, taalkaders die schijnzekerheid geven? Dubbel: ik ben er niet, er is geen zelf, en er is geen werkelijkheid. Help, waar is mijn houvast dan nog? Taal als functionele grootheid, taal als poging om effect te bereiken, taal als kader om die effecten te sorteren en te ordenen, daar moeten we het dan maar mee doen. De rest is romantiek. Maar hoe zal dat worden als we eenmaal digitaal zijn? Als al onze taal niet meer is dan de (bijna oneindige) combinatie van 0 en 1. Elke betekenis is dan ook een verzameling van 0 en 1. En elke uitkomst, elke verschuiving, elk effect niet meer dan 0 en 1. Dan wordt het wel erg saai. Of houden we liever vast aan onze dromen?

(2014) **Heteronodus - zelf**

De mens is meer en meer een knooppunt in netwerken. Dat zijn virtuele netwerken en concrete relaties die mensen met elkaar onderhouden. Je telefoonnummer staat in een boekje, in een contactpersonen-groep, in een smartphone. Je kunt worden gebeld, je kunt afspreken en elkaar in levenden lijve ontmoeten. Maar ook via je technische hulpmiddelen kun je elkaar dichtbij komen. Beeld en geluid scheppen samen het contact via skype en andere mogelijkheden. Dat is al weer wat meer dan met elkaar communiceren via mail of een berichtenservice. Vroeger schreef je ook brieven om elkaar op de hoogte te houden en om informatie uit te wisselen. Papier wordt meer en meer vervangen door digitale opslagmiddelen. Ging je vroeger naar de bibliotheek om langs de boeken te snuffelen en

ontdekte je zo interessante werken, nu zoek je op internet en een ongekende zee van mogelijkheden komt voorbij. Langer dan 30 seconden de aandacht bij een aangeboden onderwerp houden blijkt al moeilijk te zijn. Plaatjes trekken eerder de aandacht maar daar heb je niet zoveel aan als je op zoek bent naar degelijke beschrijvingen van een onderwerp of thema. Dan zul je moeten gaan lezen.

Kortom we leven in een nieuwe tijd die onze voorouders zich niet hebben kunnen voorstellen. Nieuw zijn niet alleen de technische mogelijkheden maar vooral ook de samenleving die daardoor verandert en het beeld dat mensen van zichzelf hebben. In de laatste cursusavond met de titel „In Balans, je grenzen leren bewaken” keken we met studenten van de Radboud Universiteit Nijmegen terug op de cursus en de opdracht was om een verhaal te schrijven over jezelf en wat je had geleerd. Ook hoe je nu tegen de toekomst aankeek. Daarbij kwamen uit de voorgelezen verhalen twee opmerkelijke metaforen naar voren die samen een goed beeld geven van de huidige generatie van studenten: met name hoe zij hun leven en zichzelf ervaren.

Een student sprak over een snelkookpanmens: hij had het gevoel dat hij de laatste jaren zoveel had gedaan en ondernomen dat het wel leek alsof hij in een reuze vaart en met veel energie alles wilde doen wat zich voor hem als interessant aanbood. Nu na drie jaar was hij moe, moe geworden van al die actie en inzet. De terugkeer naar het studentenbestaan van alledag zonder al die prikkels bracht bij hem de vraag boven waarvoor het allemaal goed was. En meer op de toekomst gericht: wat wil ik eigenlijk met mijn leven, ik heb al zoveel gezien, beleefd en ervaren, wat zit er nog in?

Een andere student sprak over een soort van net, een netwerk waarin zij zich manifesteerde. Op verschillende plaatsen onderhield zij contacten met vrienden maar die netwerken lagen nogal ver uiteen en zij had het gevoel alsof er over een pot of vaas een soort van net gespannen was. Zij was voortdurend actief op de knooppunten van het netwerk om te zorgen voor goede relaties met de vrienden maar had zelf het gevoel dat de pot eronder, of de vaas, leeg was. Geen passie, geen inhoud, geen weten waar het allemaal goed voor is. Zij voelde zich als het ware uitgesmeerd over deze netwerken maar vond niet meer de kern terug die alles bij elkaar hield. Dat laatste beeld is een uitstekende beschrijving voor het hedendaags gevoel van veel jongeren. Zij zijn in veel (virtuele) netwerken actief maar waar blijven ze zelf? Wie zijn ze werkelijk, wie is de echte persoon die dit alles allemaal aangaat?

Als het lichaam een soort van rustpunt is, een ankerpunt in de beleving van het zelf, wordt dat ook zichtbaar als je met je lichaam iets onderneemt. Studenten geven dat aan, sporten brengt hun even bij zichzelf, ze maken zichzelf dan heel concreet mee. Achter de computer vinden hele andere ervaringen plaats die veel minder hun directe neerslag hebben op de beleving van het zelf in het lichaam en het zelf als zodanig. Nu is het concept zelf een aanname, maar wel eentje waar je pragmatisch mee om kunt gaan en waarmee je je zelfgevoel, je reflecteren over jezelf en je identiteit mee kunt uitdrukken. Momenteel hebben we geen beter begrip dus daar doen we het dan maar mee. Het zelf kun je een auto-nodus noemen als je denkt aan netwerken. Je bent een soort van middelpunt, autonoom, dat relaties aan gaat met andere knooppunten (subjecten). Anderen zijn voor jou hetero-nodus, ander-knooppunt. Maar de moderne ontwikkelingen laten zien dat het gevaar bestaat dat je auto-nodus zijn meer en meer opgaat in anders zijn, en in feite wordt je meer en meer voor jezelf hetero-nodus. Dat is een beetje wat gebeurt in het beschreven voorbeeld van de student boven. Door de grote druk die op alles staat, de snelheid waarmee alles moet gebeuren, en de ontzettende hoeveelheid van mogelijkheden en contacten kun je de beleving van jezelf als zelf op een vast punt met een zekere identiteit en autonomie langzaam gaan verliezen. Extreem zie je dit terug bij gamers die verslaafd zijn geraakt aan hun spel en die moeite hebben met het onderscheid

tussen zichzelf en hun avatars die zij in het spel inzetten. Iemand willen zijn, zich willen manifesteren, ook in je eigen fantasie is menselijk en we zien het terug in kleding, tatoeages, leefstijl, ambitie, inzet en kunstvormen. Daar is niets vreemds aan maar de moderne techniek maakt het mogelijk dat wij grensoverschrijdend kunnen gaan handelen doordat we teveel focussen op virtualiteit en minder op realiteit. Je lichaam roept je als het ware terug in het hier en nu maar je kunt dat heel lang negeren en je kunt het lichaam ook tot op zekere hoogte dwingen en manipuleren als het in je ogen niet beantwoordt aan je beeld dat je over jezelf hebt.

Een zeker evenwicht, een balans kan alleen ontstaan als je tijd neemt voor jezelf, de stilte opzoekt, de tegenstellingen in jezelf uithoudt en vruchtbaar laat worden. Daarvoor is tijd en groei voor nodig en vooral ook loslaten. Loslaten van je eigen vooronderstellingen, verwachtingen en soms ook je ingevulde idealen te veel focussen op een bepaald beeld van jezelf. Dat gaat niet vanzelf, dat moet je willen, daarvoor moet je kiezen. En erover communiceren met anderen helpt je ook verder want we zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

(2015) **Zelfverwerking via lijden**

“Een drastische verandering in onze houding tegenover het leven was dringend noodzakelijk. Wij moesten eerst onszelf en vervolgens de wanhopigen onder ons leren, dat het er niet zozeer toe doet wat wij van het leven verwachten, dan wel wat het leven van ons verwacht. Wij moesten niet langer vragen naar de betekenis van het leven, maar begrijpen dat wij – iedere dag, ieder uur – door het leven op de proef werden gesteld. Ons antwoord moest niet bestaan uit praten en mediteren, maar uit de juiste daden en de juiste gedragslijn. (...) Leven betekent feitelijk verantwoording nemen om de juiste oplossingen te vinden voor onze levensproblemen en om de taken te vervullen, waarvoor het leven ieder mens voortdurend stelt. Deze taken, en dus ook de zin van het leven zijn voor ieder mens, op ieder tijdstip verschillend. (...) Wanneer een mens ontdekt dat lijden zijn lot is, zal hij dit lijden moeten opvatten en aanvaarden als zijn levenstaak, zijn enige en unieke taak. Hij zal het feit moeten erkennen dat hij zelfs in zijn lijden uniek en enig is in het universum. (...) Het stadium waarin wij onszelf vragen stelden omtrent de zin van het leven waren wij reeds lang gepasseerd, want dit zijn naïeve vragen, die van het standpunt uitgaan dat het leven bedoeld is om het een of ander doel te bereiken door middel van het creëren van iets waardevols. Voor ons omvatte de zin van het leven de grote kringloop van leven en dood, van lijden en sterven. Toen wij de betekenis van het lijden eenmaal hadden begrepen, weigerden wij de kwellingen van het kampeven te onderschatten of te verlichten door ze te negeren, valse illusies te koesteren of een kunstmatig optimisme ten toon te spreiden. Lijden was een levenstaak geworden, die wij niet van ons af wilden schuiven.”

Viktor Frankl

Uit: <http://jikkederuiter.nl/wp-content/uploads/2014/04/20141-TvC-Viktor-Frankl-over-de-zin-van-het-bestaan.pdf>

Deze tekst van de psychotherapeut en psychiater Viktor Frankl is geschreven na de oorlog, nadat hij vier concentratiekampen had overleefd. Deze citaten verwijzen naar die ervaringen. Hoe houd je het vol ook in onmenselijke omstandigheden. Alle op het eerste gezicht makkelijk te stellen vragen als “wat is de zin van het leven” en de ‘goedkope’ antwoorden hierop “de zin van het leven is genieten” worden in één klap van tafel geveegd. Frankl heeft ontdekt dat het vinden van zin, het ontdekken van zin is. Zin word je

gegeven, zin valt je toe. Zin maak je niet zoals een timmerman een kast in elkaar zet. Zin is een product dat ontstaat als jij stappen durft te zetten op de weg van toewijding, dat wil zeggen als je jezelf durft toe te wijden aan een doel buiten jou, een doel dat groter is dan je zelf, een doel dat jou overstijgt, transcendeert. Als je dat doel in je leven gevonden hebt kun je er helemaal voor gaan. Niet een week, maar een leven lang. Dat is het geheim van een zinvol bestaan. Pas op het einde, zo voor je dood, terugkijkend, kun je dan concluderen of je leven de moeite waard was, of je het als zinvol hebt ervaren of niet. Eigenlijk niet eerder. Eigenlijk is elk stadium daarvoor voor een eindconclusie te vroeg. Je lotsbestemming om in de woorden van Eugen Rosenstock-Huussy te spreken heb je pas bereikt als je leven zo goed als afgelopen is. Daarom wordt Abraham in de bijbel ook pas rechtvaardig genoemd als hij alle tien de beproevingen heeft doorstaan en dan is hij bijna dood.

Een van de meest bijzondere aspecten aan het verhaal van Frankl vind ik het feit dat hij ervoor pleit dat zin ook gevonden wordt in lijden. Niet zozeer in zinloos lijden, lijden dat wordt ondergaan en dat de existentiële leegte alleen maar erger, dieper maakt, maar lijden dat wordt aanvaard als er geen andere weg meer is om eraan te ontsnappen. Die aanvaarding van lijden, het op je nemen van het lijden dat op je pad komt, geeft de persoon een nieuwe vorm van kracht, van moed en van troost. Troost namelijk die bestaat uit het feit dat je gaat ontdekken dat het lijden niet zinloos is, dat het een betekenis heeft. Sommigen lijden als vorm van offer. Ze brengen dit offer graag met het oog op iets anders. Anderen hebben geleerd dat het lijden onvermijdelijk is en dus bij hun leven hoort als slapen en eten. Maar in theorie is dat natuurlijk makkelijker gezegd dan toegepast in praktijk. Er is dan ook geen leerschool waar je dit kunt leren buiten het leven zelf. Lijden aanvaarden als onderdeel van het feit dat je leven en je existentie ook lichamenlijk is kun je een stap voorruit noemen. Je blijft dan niet hangen in de waarom vraag, niet hangen in zelfbeklag en pessimisme en rancune. Toch is dat gevaar groot. Vooral als je leven bestond uit het streven om vooral en als eerste je zelf te verwerkelijken, je zelf te ontplooien, als je zelf voor jezelf het belangrijkste doel was. Dat is wat tegenwoordig mode is: je cv oppimpen met van alles en nog wat om maar goed over te komen, om een maar zo breed mogelijk scala aan kwaliteiten en mogelijkheden tentoon te spreiden over/van jezelf. Een zelf dat zichzelf laat zien, een zelf dat zich toont aan de wereld alsof het nieuwe auto is. Buitenkant en nog eens buitenkant, daarmee kom je er niet. Misschien word je wel aangenomen voor een baan maar dan komt de aap uit de mouw: wat heb je echt in huis, in hoeverre ben je echt in staat te functioneren ook onder druk, ook in een crisissituatie? In hoeverre kun jij jezelf wegcijferen voor het heil van het bedrijf, de opdracht die aan je is gesteld. Hier zitten we weer bij het hetzelfde thema als boven: toewijding aan iets buiten jou is gevraagd en als je hiertoe niet in staat bent, als alles eigenlijk om jou draait en moet draaien kun je het wel schudden. "His majesty the baby" die tijd hebben we gehad maar in jouw psychisch bewustzijn van jezelf heb je die fase nog niet achter je gelaten.

Crisis hoort bij het leven, Frankl ziet dat alleen maar als positief. Dan blijft de boel in beweging, ontdek je waar je kracht ligt en waar het werkelijk om draait. De geest blijft wakker, de ziel alert. Je slaapt niet in, je dommelt niet weg in een roes van alcohol of drugs of verveling. Alle vormen van wegdommelen zijn in feite stukjes zelfverlies. Hoe meer je hieraan toegeeft hoe meer je afstand neemt van jezelf. Ook als de reden verdriet is, onrecht, onmacht en weet ik wat al niet. Als je jezelf moet gaan troosten met drank, drugs, seks, ander vermaak zoals sensationele ervaringen, kicks, machtspelletjes, anderen pesten, of als je terugvalt in lethargie, raak je steeds verder weg van jezelf, je innerlijke krachtbronnen, je diepste verlangens om als mens gewaardeerd en bemind te worden. Moeilijke situaties, lijden, pijn, verdriet, ze houden je dicht bij jezelf, bij wie je bent

als je durft. Als je durft toe te laten wat ze met je doen, welke wonden ze metaforisch in je vlees snijden en in je ziel. Je ziel gaat er niet aan onderdoor. Dat zou je misschien vermoeden, daar zou je bang voor kunnen zijn maar die angst is ongegrond. Je ziel kan heel wat meer aan dan pijn en verdriet. Je lichaam kan kapotgaan, je geest kan breken, martelervaringen laten dat zien, maar je ziel is onoverwinnelijk. Daarom gaan beulen in martelsituaties tot het bittere eind om de ziel van hun slachtoffer te pakken te krijgen, een onmogelijke opgave. En als de ziel de geest kan voeden, als de ziel zoveel kracht kan putten uit de bronnen die haar voeden, dan is een mens met geen mogelijkheid te breken. Frankl heeft in het concentratiekamp ervaren waar het om draait in zijn leven: het was niet enkel overleven maar vooral overleven omdat dit geheel van lijden en sterven uiteindelijk niet zinloos was. Als het dat wel was zou het overleven ook geen zin hebben want waarom zou je dan overleven, stelt hij in een van zijn teksten. Primo Levi, Paul Celan en vele anderen hebben daarom misschien toch een einde aan hun leven gemaakt na de ervaringen van de oorlog omdat hun leven, ook al waren ze nu vrij, als zinloos, als overbodig werd ervaren. Velen gingen hen voor in het kamp, daar lieten ze het leven. Als overlevende ben je achtergebleven, achter in een vreemde niet vertrouwd wereld waar de mensen om je heen geen idee hebben van wat je hebt doorgemaakt. Dat gevoel van overbodigheid, van er niet meer toe doen, van zinloosheid en betekenisloosheid, waardeloosheid van je leven ná het kamp heeft hen misschien de das omgedaan. Frankl zelf heeft het niet zo beleefd. Voor hem was zijn werk en zijn toewijding aan anderen, medemensen, via de logotherapie en de ideeën waar hij voor stond (de mens is een wezen met een wil tot betekenis – betekenis geven aan zijn leven, zelfs de meest negatieve ervaringen) de dragende kracht om het vol te houden, om energie te mobiliseren tegen alle negativiteit in. Dat is zijn bestemming geweest, zijn lot, zijn weg in dit leven. Wij gaan allen onze eigen weg. Met vallen en opstaan, met gelukke en mislukte zingeving, met successen en tegenslagen, met ziekte en gezondheid, met liefde en haat. We zullen het moeten doen met onszelf, we hebben niets anders. Maar de dood komt voor iedereen en de dood geeft daarom ook een stimulans om die tijd daarvoor zinvol, dat wil zeggen vol betekenis in te vullen. Alle mooie dingen liggen buiten jezelf. Als dat kwartje valt ben je al een flink stuk op weg.

(2015) **Quantified Self People**

Alles willen weten over jezelf en over je lichaam, dat is een nieuwe trend sinds er apparaten in de handel zijn die heel veel kunnen meten van je lichaamsfuncties. Leer je zelf (beter) kennen door getallen, door het verzamelen van data en de analyse ervan. Maar wat weet je dan over jezelf? Gewis de toekomst is aan de dataverzamelaars en analisten. Nu al wordt de markt overspoeld met meetbare en toetsbare gegevensverzamelingen en slimme software maakt er mooi verhaal van. Als student kun je al heel goedkoop je eigen surfgedrag analyseren en bekijken wie er allemaal en hoe lang iemand op je site verblijft. In de digitale wereld hangt alles met alles samen en kan dus alles object van analyse zijn. Als we het lichaam hieraan koppelen met slimme apps is ook het lichaam en zijn de lichaamsfuncties meetbaar en analyseerbaar. Vervolgens zijn er standaarden die je dan helpen om jouw eigen data goed te interpreteren. Gedragsverandering staat op de rol zeker als je teveel negatieve gedrag vertoont met negatieve gevolgen ten aanzien van je lichaam. Gedragscoaches zullen je ondersteunen als je je eenmaal hebt voorgenomen een 'ander en beter' leven te gaan leiden. Er zijn ook al coaches die je helpen je overvloed aan data (in de vorm van foto's, teksten en wat al niet meer) te helpen ordenen op je computer. Dat als je het overzicht verloren bent na het maken van duizenden en duizenden foto's bijvoorbeeld. Er zijn mensen die al hun mailverkeer bewaren zodat hun postbus vol zit met honderdduizenden mails. Het tv-

programma Zembra maakte er een verslag over: een aflevering over digitale verslavingen en de effecten daarvan op het dagelijks leven. De film is nog op deze link te bekijken: (<http://zembra.vara.nl/seizoenen/internationaal/afleveringen/23-09-2015>)

“Happiness through measures” dat is de onderliggende boodschap bij dit kwantificeren. Via getallen greep krijgen op de chaos van mogelijkheden die je elke dag worden aangeboden. Ik kan me wel voorstellen dat daar een zekere aantrekkingskracht vanuit gaat. De wereld om je heen is veel te groot en veel te complex. Alles wordt alleen maar ingewikkelder. Je verliest je greep of je denkbare greep op de werkelijkheid als je met de techniek meegaat en verslaafd raakt aan het uitproberen van de mogelijkheden. Daarom zijn de meetbare lichaamseffecten veel plezieriger en aantrekkelijker. Je lichaam is heel dichtbij, je bent het zelf en je hoeft niet zoveel te ondernemen om toch veel te weten te komen. De focus op je lichaam verlegt je aandacht van de chaos aan mogelijkheden buiten je naar je zelf. En je voedt de illusie dat gedrag invloed zal gaan hebben om je lichaam: je kunt via het meten van getallen, het interpreteren en het aanpassen van je gedrag langzaam jezelf herscheppen, vormgeven volgens de nieuwe normen. Alles meten, alles willen weten over jezelf is dus gelijk aan het streven naar beheersing, greep krijgen op je leven. De wereld buiten je is te groot en daarom concentreer je jezelf maar op datgene wat het meest voor de hand ligt en wat het allermeeest dichtbij is.

Maar maakt dit je ook gelukkiger, zoals de claim luidt? Leer je echt jezelf beter kennen en vervolgens wat is dat zelf dan wel? Is het zelf niet ook een construct dat achter je oren zit, een uitvinding die de zaak slechts ten dele benadert omdat er eigenlijk geen echt goed begrip bestaat van wie je bent en wat je zelf inhoudt. Ik heb het zelf altijd een hulpconstructie genoemd, een ‘psychologisch foefje’ om op de een of andere manier een zekere afstand tot jezelf in te kunnen nemen. Door te spreken over het zelf, en vooral over jezelf, schep je een afstand waardoor je kunt objectiveren, onderzoeken en waarderen. In feite val je samen met je lichaam en ben je je lichaam. Dat is algemeen bekend, maar je gemoedsbewegingen, je psychologische constitutie is daarmee niet verklaard. Daarbij helpen begrippen als ‘ik’ en ‘zelf’. Zelfbeeld, identiteit, zelfgevoel, zelfwaardering, autonomie, het zijn allemaal begrippen die op de een of andere wijze hiermee te maken hebben. Het zijn allemaal kleine stapjes op weg naar zelfkennis. Ik spreek met opzet over stapjes want we zetten die met aarzeling. We weten het niet zo goed, vandaar ook dat getal- fetisjisme, om het maar eens negatief uit te drukken. Want getallen zijn toch nog heel wat anders dan beleving, dan emoties en gevoelens. Nou kunnen die laatste ook in getallen worden uitgedrukt. De Zelfkonfrontatiemethode past dit toe. Met goede resultaten omdat mensen meestal niet hun eigen gedachten en gevoelens waarderen met een getal. Dat getal zegt dan iets over hun waardering van datgene wat ze hebben meegemaakt en wat het met hen doet qua gevoel. Zo krijg je in ieder geval inzicht in je gevoelsstrevingen. Maar ken je dan jezelf? Weet je wie jezelf bent?

Een paar jaar geleden heb ik die vraag naar het zelf ook al een keer opgeworpen in een tekst die ik toen heb geschreven. In 2010 stelde ik dat het zelf, autos, genaamd, zo verbonden is met het lichaam dat het lichaam de plaats is waar het zelf verblijft. Een autotopos dus, dit lichaam, een zelfplaats. Rond dit begrip autotopos heb ik toen diverse varianten ontwikkeld met betrekking tot de beleving van de tijd, ruimte en de digitale wereld. In het netwerk dat we internet noemen zijn we knooppunt en doorgeefluik: autonodus. Zo krijgt ons zelf in de digitale wereld een nieuwe functie en een nieuw bestaan. Als wij dan ook ons lichaam meer en meer verbinden met de digitale wereld wordt niet alleen ons zelf maar ook ons lichaam een digitaal knooppunt en doorgeefluik. Ik denk dat de tijd niet ver zal zijn waarop commando's van buiten het lichaam het lichaam digitaal zullen aansturen. Als dit op het niveau van psyche ook zal plaatsvinden is de

manipulatie van gedachten en gevoelens niet ver meer weg. Ik zie dus een wereld voor me van toegenomen technische mogelijkheden met steeds meer verbonden lichamen die samen met de techniek een groot brein zullen gaan vormen. De mensheid als een grote hersencapaciteit. Doet het zelf als uniek en autonoom zelf dan nog mee? Misschien niet zo autonoom als je zou willen, misschien ook niet zo uniek als je misschien graag zou willen hebben. Sinds je geboorte ben je overgeleverd. Besta je op aarde die je context vormt. Als die aarde meer en meer technisch wordt zodat je als het ware in een laboratorium leeft van mogelijkheden en kansen zul je eraan moeten geloven. Je bent verbonden en niemand kan je draden doorknippen, jezelf nog het minst of straffe van verbanning en dood. Een digitale dood en een existentiële dood, want als je digitaal niet bestaat besta je niet. Ik vermoed dat daar onze toekomst op uitloopt. Alles onder de digitale paraplu, alles onder controle. Dan zijn we waar de Quantified Self People naar toe willen, ook al realiseren zij zich nu nog niet alle consequenties. Die zijn ook nu nog niet te overzien, maar worden we er echt gelukkig van? Waar blijft de bias, de gaten in het systeem, de mislukkingen en het mogen falen? Zonder dat gaat het volgens mij niet. Ook de fouten zijn onderdeel van onze menselijke beschaving, de mislukkingen en het tekort schieten. Het streven naar een zo groot mogelijke perfectie en beheersing is eigenlijk duivels. De macht in handen van de duivel die alles wil beheersen. Ik vermoed dat dit geen goede optie is. Maar hebben we een betere, kunnen we gaten schieten in dit plan en voorkomen dat het niet wordt uitgevoerd? Ik ben er niet zeker van.

(2016) **Het onbereikbare zelf**

In de baarmoeder is het kind aan de moeder verbonden via de navelstreng. Na de geboorte wordt deze losgeknipt en is de borst het orgaan waardoor het kind voedsel binnen krijgt. De relatie met de borst vormt waarschijnlijk in de belevingswereld van het kind en later de volwassene een factor van betekenis ook al is dat niet altijd gethematiseerd in het denken van de persoon. Dat betekent dat een deel van de beleving ook misschien onbewust plaatsvindt.

De allereerste kindertijd is in dit licht misschien een voorzichtig leren loslaten en losraken van borst en van veiligheid. Ook al is de borst door de fles vervangen, het principe blijft waarschijnlijk gelijk. Dit loslaten en op eigen benen leren staan is een lang proces dat jaren duurt. De taal helpt daarbij want door het leren van de taal ontdekt het kind zijn omgeving en zichzelf. De relatie met zichzelf en met zijn omgeving en de belangrijke anderen komt in de taal ter sprake. De eerste keer dat het kind mama of papa zegt is daarom significant voor kind en voor ouders. Achteraf is veel niet meer achterhaalbaar omdat we als volwassenen veel van dit proces vergeten. Maar op een dieper niveau speelt het misschien nog een rol.

In de loop van de persoonlijke ontwikkeling ontstaat er zoiets als de beleving van een "zelf", een deel van het wezen dat wij zijn en dat wij benoemen met 'ik' waardoor we het een zekere autonomie toekennen. Dat ik kan spreken met jou, dat ik kan zich laten aanspreken als een jij door een ander ik. En dit ik kan worden behandeld als een 'het' als anderen over je spreken als een object. Veel ik-ken die zich betrokken voelen op elkaar zijn een wij. En veel jij-en een jullie. Dat is eigenlijk een uitvergroting van de ik-beleving en jij-beleving. Kortom in onze taal en de wijze waarop wij ons uitdrukken manifesteren wij ons en laten wij aan de anderen zien hoe wij ons zelf beleven.

In ons leven blijft de herinnering aan de verworteling via de navelstreng en de relatie met de veilige borst misschien de voornaamste bron om het verlangen naar houvast en naar veiligheid en geborgenheid te voeden. Ik stel dit met een zekere schroom want ik kan het niet bewijzen. Het is een vermoeden dat ik baseer op onze lichamelijke conditie en het

leren zelfstandig worden nadat wij het moederlichaam hebben verlaten. Peter Sloterdijk beschrijft in *Sferen I*, Frankfurt am Main 1998, (Suhrkamp) wat die relatie zou hebben kunnen ingehouden en wat er daarna gebeurt als het individu ontstaat. Het voert echter te ver om dit op deze plek te citeren want dat is niet het punt waar het in deze tekst over gaat.

Mijn thema is in deze tekst de vraag naar het zelf en de bereikbaarheid ervan. Ik noem het zelf onbereikbaar omdat het als het ware een soort van theoretisch construct is dat we zelf optrekken om ons te verhouden tot onszelf. Precies omdat het een construct is ook al vallen we grotendeels lichamelijk samen met het zelf of het zelf met het lichaam, kunnen we er niet helemaal bij via onze ratio. Er blijft een verschil, een dimensie die ons scheidt, ook in onze ervaring. Het feit alleen al dat ik over mijn zelf kan spreken veronderstelt een afstand en die afstand laat mij zien dat ik niet kan samenvallen met mijzelf. Lichamelijk wordt dit op extreme wijze zichtbaar als ik ook delen van mijn lichaam kan objectiveren. Ik kan mezelf pijn doen, kwellen, onderwerpen aan allerlei behandelingen die je eigenlijk niet zou verwachten maar die via allerlei redeneringen en motieven gelegitimeerd kunnen worden. Automutilatie is een typisch voorbeeld hiervan waarbij het lichaam op afstand wordt gezet terwijl je zelf dit lichaam bent. Zelfdoding is in eerste instantie de poging om het zelf te doden via het doden van het lichaam. Via deze omweg moet het zelf worden uitgeschakeld. Dat kan om allerlei redenen zijn. Het is eerst en vooral een proces van betekenisgeving en van een vorm van afstand nemen.

Mensen die via therapie eerst zichzelf willen leren kennen, dichter bij zichzelf willen leren komen, of die stellen dat je eerst je zelf helemaal moet kennen, overschatten misschien de waarde van deze positie die in feite onbereikbaar is. Zeker als gesteld wordt dat je eerst je zelf moet kennen voordat je iets in de wereld en in relaties onderneemt. Ik denk dat dit een drogreden is. Een je zelf voor de gek houden precies omdat het zelf tot op zekere hoogte onkenbaar is en onkenbaar blijft. Je kunt je zelf wel verrassen als je dingen onderneemt die je eerst niet voor mogelijk had gehouden.

Dat laatste geeft al aan dat je moet bewegen, dat je in beweging moet komen en dat je gaandeweg de rit, het proces, de route die je aflegt, dingen over jezelf ontdekt en leert. Dus dat is wat anders dan bezig zijn met je zelf alsof je een soort van Leibniz-achtige monade bent die losstaat van de wereld en de omgeving. In het Latijnse equivalent voor wortel, radix, komt aan het licht dat er een verlangen naar radicaliteit schuilt in dit begrip: als je eenmaal geworteld bent, of als je geworteld was is het verlangen naar deze toestand krachtig en diepgaand. Het gaat met jou aan de gang zou je kunnen zeggen. Misschien komt hier wel de melancholie vandaan, het verlangen naar een toestand die niet meer bestaat maar die wel gewenst is, een soort van paradijs waarin alles goed en mooi was.

Als het kenmerk van de individuele mens het losgeraakt zijn is, het ontworteld zijn is, door de breuk in de navelstreng, het op eigen benen leren staan, dan betekent dit dat het verstaan van onze conditie, onze existentie meer iets wegheeft van zwerven en van dwalen dan van zekerheid en van houvast. Religieus valt te begrijpen dat er een verlangen is naar het verloren paradijs en dat het leven na de dood terugkeert naar een vorm van paradijs. Maar dat zijn misschien projecties op basis van melancholie. Misschien is ons menselijk lot wel eentje van nooit aankomen en voort gedreven blijven worden door ons onstilbare en onophefbare verlangen. Misschien komt de drive tot zelfontplooiing en tot schitteren hier wel vandaan. Het is nooit af, nooit klaar, nooit gedaan. Pas de dood vormt het einde van dit streven en dit verlangen. Dus sterven vanuit het besef dat het 'goed zo is' is dus eigenlijk ook vrede hebben met de onbereikbaarheid van het zelf en de definitieve vervulling van zijn verlangen. Dat kunnen we natuurlijk al oefenen, lang voor

onze dood. Dwalen, rond dwalen en onze weg gaan kan ons hierbij helpen. Een goede (levens)reis – (en dat is ook Tao in de ware zin van het woord).

(2016) **Zelf Acceptatie – Sui Acceptatione – Auto Apodoxy**

Het wonder dat je zelf bent accepteren, voluit aanvaarden, dat valt niet altijd mee en dat gaat niet iedereen evengoed af. Waarom niet? Omdat je misschien niet tevreden bent met jezelf, met hoe je uitziet, hoe je lichaam is, hoe je handelt, wat je presteert, hoe je denkt. Allemaal voorbeelden hoe het 'fout' kan gaan waardoor je voor je gevoel niet bij jezelf kunt zijn en al helemaal niet achter jezelf kunt gaan staan. Je meet jezelf misschien teveel aan anderen, de verwachtingen die je van je jezelf hebt zijn gekleurd en niet aangepast aan je situatie. Je denkt te moeten handelen en presteren zoals in je ogen anderen presteren die wel succesvol zijn en jij bent het niet omdat je niet dergelijke prestaties levert. Maar: *“onze eigen voorstelling van het ervaren bepaalt de werkelijkheid.”* Dat wil dus niet zeggen dat de werkelijkheid ook zo is. Je voorstellingen kunnen je parten spelen en je voorstellingen zijn en blijven voorstellingen. Het is een voor-stel, het kan net zo goed anders. Leg je de lat op een andere hoogte in je leven ziet alles er misschien opeens veel rooskleuriger uit. Cezanne, de Franse schilder zei het al: *“wat onze ogen denken”*. Wij denken vaak en vooral met onze ogen en dat kleurt onze waarneming en onze waarderingen. Wat we belangrijk vinden is ook een zaak van onze ogen en wat er in onze ogen zich afspeelt. We zeggen ‘in mijn ogen is dat zo en zo...’. Maar dat geeft meteen de beperktheid ervan aan. Zowel tegen de achtergrond dat jij het bent, je bent niet iedereen en omdat het je ogen betreft. Er zijn nog veel meer zintuigen en je ervaring van de werkelijkheid is breder dan het kijken en zien. Inzicht wil bijvoorbeeld zeggen dat ervaringen binnen zijn gekomen en dat je ernaar gaat handelen omdat je overtuigd bent geraakt van de waardevolheid en de kracht ervan. Dat is meer dan kijken, waarnemen, zien en opvatten. Het kwartje is dan gevallen.

“Je bent wat je doet” zegt Louise Bourgeois. Sommige mensen zijn de hele dag met hun auto bezig. Die is deel geworden van hun identiteit en kleurt hun zelfbeeld. Zij manifesteren zich via de auto. Anderen doen dat via kleding. Tal van mogelijkheden zijn er. Je lichaam als medium gebruiken om er teksten en beelden op af te drukken is nu algemene trend. Allemaal manieren om je te uiten en je identiteit te showen. Maar de buitenkant, hoe wij ons tonen, zegt nog niet zoveel over onze binnenkant, hoe wij ons voelen. Hoe wij ons diep vanbinnen ervaren en ons graag zouden willen laten zien. Landen in jezelf, weten wie je bent, waar je voor staat, wat je belangrijk vindt en waar je voor wilt gaan, dat zijn opties die de moeite waard zijn om te verkennen. Ik geloof dat veel begint met zelf acceptatie. Ontdekken wie je bent, wat je kunt en wie je wilt zijn, je verlangens, je twijfels, je angsten en je hoop. Je kwaliteiten en de domme dingen die je soms doet. Je onhebbelikheden, je goede en je slechte daden. Kortom de hele mens die je bent. Ik geloof ook dat je deel uitmaakt van het wonder dat leven heet, dat je zelf een wonder bent want het feit dat je leeft en dat je een bewustzijn hebt, een zelfbewustzijn is op zich al een wonder. Als je een steen zou zijn zou je dit niet zo meemaken. Dus beginnen bij het begin: bij het feit dat je ontdekt dat je er bent en dat je er mag zijn, je mag manifesteren, mag gloriëren. Want dat is je lot: schitteren, je bent schitterend als wonder van leven, je mag je leven manifesteren in deze werkelijkheid. Misschien staan we er in het algemeen niet genoeg bij stil omdat dagelijkse beslommingen onze aandacht opeisen. Maar af en toe is het goed om dat wel te doen. Want het kan je veel opleveren. Ik blijf het nog steeds een prachtig voorbeeld van aanvaarden en accepteren vinden hoe Maria in het evangelie van Lucas overdonderd wordt door de boodschap van de engel dat ze zwanger zal worden ondanks het feit dat ze

geen seks heeft met een man. Ze werpt tegen: hoe kan dit geschieden. Ze twijfelt. Maar als de engel haar vertelt dat bij God niets onmogelijk is en dat zelfs haar nicht Elizabeth als oude dame nog zwanger is geworden (citerend: “*geen woord van bij God zal machteloos zijn*” (Genesis 18,14 hoe Sara op haar oude dag nog een zoon, Isaak, krijgt), stemt ze toe. Ze zegt “hier ben ik, de dienares van de Heer; mij geschiede naar uw woord.” (Lucas 1,38)

Maria aanvaardt wat haar wordt aangekondigd, ze accepteert haar nieuwe positie, haar lot, haar zwangerschap, moederschap en alles wat daarbij komt met betrekking tot wat over dit kind, deze belofte, wordt gezegd. Zou ze al weten wat haar te wachten stond? Ik denk het niet. En stel dat ze zou hebben gezegd: aan mijn lijf geen polonaise, als ze zou hebben getwijfeld (wat zullen de mensen wel denken, ze slaan me dood, geen seks voor het huwelijk, bijvoorbeeld), die woorden hebben afgewezen? Zou het dan niet hebben plaatsgevonden? Zou het wonder dan niet zijn geschied? “*Hier ben ik*” het zijn telkens dezelfde woorden die ook Abraham sprak als God hem riep om hem op de proef te stellen. “*Hier ben ik*” is meer dan het Lutheraanse “*hier sta ik (en ik kan niet anders)*”. “*Hier ben ik*” is 100 procent toewijding, overtuiging, aanvaarding en acceptatie.

Maria gaat akkoord. Maar het is niet het contract dat hier wordt bekrachtigd. Het is acceptio in het Latijn dat veel meer betekenissen heeft of het apodoxy in het Grieks (zie het 1 Timotheus 1,15; 4,9: “*te vertrouwen is het woord en alle aanvaarding (apodoxy) waardig.*” Je bent het waard, je bent waardevol genoeg, je bent van waarde, je bent een wonder, het klinkt er allemaal in door als het gaat om jezelf. In het verhaal van Maria gaat het ook om het Woord Gods, zoals in de brief aan Timotheus. Maar het Woord opnemen, aanvaarden, accepteren wil ook zeggen dat het Woord iets met jou doet. Iets in jou bewerkstelligt. Als je dit niet zou toelaten gebeurt er niets en blijf je dode grond, levenloze akker. Er kan niet in je worden gezaaid.

Acceptio, accepto in het Latijn betekent: ontvangen, aannemen, krijgen, in ontvangst nemen, maar ook door de Geest iets opnemen (dat kan ook iets kwaads zijn); het betekent ondervinden en gevoelen, lijden, bekennen, vernemen en horen. Van horen zeggen, het overgeleverde uit de traditie opnemen, op zich nemen, waarbij men zich de ontvanger als werkzaam voorstelt bij de handeling. Je kunt denken aan een gast opnemen, je ontvangt de gast; je kunt iets aannemen, goedkeuren, iets je laten welgevallen, billijken, opnemen als bemerken, horen, waarnemen, begrijpen, verstaan, leren en iets uitleggen. Kortom een scala aan betekenissen die hier in dit begrip meeklinken en die ook ten aanzien van jezelf een rol kunnen spelen bij zelf aanvaarding en zelf acceptatie.

Zelf aanvaarding is ten diepste aanvaarden wie je bent met alles erop en eraan. Volmondig en met je hele hart en ziel zul je dat pas kunnen als je iets van het wonder mag ervaren dat je zelf bent, ook voor jezelf. Dat de schittering van het goddelijke dat in je is gelegd, dat ik voor het gemak maar ziel noem, manifestatie van leven en bewustzijn, aan je geopenbaard wordt. Als je stil durft te staan bij wie je bent en wat je drijft, wat je diepste verlangens zijn en hoe het leven in je werkt. In stilte, in alle eenvoud, in alle vanzelfsprekendheid. De Chinezen hebben daarvoor een mooie term bedacht om stil te worden en dat geheim, dat wonder te ervaren. In het Daoïsme noemen ze dat *WuWei*, een term die lastig is te vertalen. Ik heb ervan gemaakt: *WuWei* = wil niks, hoeft niks, kost niks, doet niks en weet niks. Vijf keer niks, vijf keer leegte om in je zelf de schittering van het wonder te ontdekken. Veel inspiratie, veel Geest om te leren aanvaarden.

(2016) **Wereld en zelf**

Een netwerk van ogen
houdt de wereld bij elkaar,
zorgt dat ze niet valt.
En al weet ik niet hoe het de blinden vergaat,
mijn ogen zoeken steun op een rug
die van god kan zijn.
Maar
zij zoeken een ander net, een andere draad,
die ogen loopt te sluiten in een geleend kostuum
en een regenbui ontketent al zonder bodem en zonder hemel.
Mijn ogen zijn op zoek
naar wat ons dwingt onze schoenen uit te trekken
om te zien of er iets anders is dat ons van onderen steunt
of een vogel uit te vinden
om te onderzoeken of de lucht bestaat
of een wereld te scheppen
om te weten of god bestaat
of een hoed op te zetten
om te bewijzen dat wij bestaan.

Roberto Juarroz, Vertikale Poëzie (Amsterdam 2002)

Daarom draag ik een hoed: ik besta dankzij de hoed. Daarom schrijf ik een tekst. Om te ontdekken dat God bestaat. Hij openbaart zich in mijn woorden en doorheen mijn woorden. Niet dat ik een profeet met hoed ben, maar ik verken met de taal de mogelijkheid, geef een duiding en geef God een plaats. De wereld is onze plek waar wij rondwandelen, het is het huis waarin we wonen. Inmiddels een groot huis want de wereld, geglobaliseerd, is van iedereen en samen moeten we er het beste van maken. Leefden wij eerst nog in een landschap, een klein tehuis, een klein gebied, door alle reizen, alle uitvindingen en alle ondernemingsgeest van mensen ligt nu de wereld aan onze voeten. Maar wat doet dat met mijn zelf? Met mijn gevoel van vertrouwdheid, van je geborgen voelen? In het landschap, in een klein gebied was veel vanzelfsprekend, veel bekend en goed omdat het zo was overgeleverd. Van ouder op kind en van kind op kleinkind. Zo was het leven helder, duidelijk, je wist welke kant je op zou gaan en meestal was dat niet zo ver. Toen was God vanzelfsprekend want het landschap legde getuigenis af van zijn bestaan. De dag en de dag, de wisseling der seizoenen, het kon alleen maar plaatsvinden omdat God het zo had ingesteld. En waarom zou je daaraan tornen, twijfelen, welke hoogmoed zou je ertoe kunnen brengen dit van tafel te vegen?

Maar nu lijkt het wel alsof mijn wereld gegroeid is, ik kan overal naar toe, alles is bereikbaar, maar wie ben ik zelf? Wie heb ik meegenomen in deze nieuwe grote wereld? Voel ik me nog thuis, kan de wereld nog mijn tehuis zijn? Als allen en alles met elkaar is verbonden, waar blijf ik dan? Ben ik een klein radertje in een groot en ingewikkeld proces, en draadje in het kleed van het leven, een schroefje aan de rand van de machine of misschien er middenin? En waar is God? Hebben we hem ingepakt en wel meegenomen of is hij onderweg ergens achter gebleven, verdwaald langs de rand van de weg, afgegooid van de wagen die vooruitgang heet, onbruikbaar geworden en toen maar gedumpt? Friedrich Nietzsche vreesde dit met grote vreeze en hij had geen antwoord op dit verlies. Hij heeft het niet kunnen dragen. Toen het bij hem binnenkwam, dit besef, kon hij het niet aan en is ingestort.

Is het zo hoe groter mijn wereld, mijn mogelijkheden, mijn ruimtes waar ik me in kan bevinden, hoe minder plaats voor God? Een relikwie uit het verleden, toen we nog in een overzichtelijk landschap leefden en hij daar met tempel en al zijn plekje had? Onze kerken maken Hem niet zichtbaar, vaak is er niets van Hem te ervaren want hij staat buiten onze wereld, voorgoed de volledig Andere. Maar is dat erg? Is er daardoor minder God? En als wij nu hebben ontdekt dat wij niet alleen deze wereld met elkaar bewonen maar dat wij ook rondraaien en zweven in en onmetelijk heelal, een universum, een kosmos en dat al heel heel lang, waar blijft dan God? Stond Hij aan het begin van dit proces van krimpen, uitdijen, knallen, vernevelen, ontbranden, verstoffelijken van alle energie? Aan de wieg van wat wij nu zijn geworden: wezens van vlees en bloed? Of kunnen onze begrippen niet raken aan wat hier plaatsvindt en dat al zolang de kosmos bestaat?

En ook nu weer, waar blijf ik zelf in deze kosmos, dit koud heelal? En is mijn God, mijn tempelgod nu helemaal onthand, verlamd, overbodig, een fictie? “Niets kon je deren als je zou geloven - dat wie je was in het Ene bleef bewaard” dicht de dichter. Maar spreken zijn woorden waarheid, is de grond van jou en mij, en alles en iedereen, de wereld en kosmos, zijn wezen waarin alles past? Ook onze twijfels, onze vragen, onze verlangens en onze onmacht? En wat merk je dan? Wat voel je dan? Welke wereld is dit dan die dit zou bewijzen, welke hoed die jou bewijst als gelovige? Je een basis schept, een plek om op te staan? Misschien moeten we het wel niet zo heel concreet willen, zo heel concreet willen maken: niet de ruimte, maar de ruimte ertussen moet de aandacht krijgen. De leegte, de stilte, de lege ruimte tussen de letters, tussen jou en mij, de ruimte van het niets. Hoeveel materie is er in dit heelal? Het is eigenlijk verwaarloosbaar afgezet tegen de leegte die er is. Zo is het ook met onze gedachten, onze verlangens, onze hartenkreten: hoeveel woorden vullen ons leven in die hele lange tijd. En hoeveel stiltes dragen ons, brengen ons voort, en verder? Ook hier weet de dichter van wanten:

Er zijn woorden die wij niet zeggen
en die wij zonder te zeggen op de dingen zetten.

En de dingen bewaren ze,
en op een dag antwoorden zij ons ermee
en redden zij de wereld voor ons,
als een geheime liefde
met twee uiteinden
waar maar één toegang is.

Zou er bij de woorden die wij niet zeggen
niet een woord zijn
dat wij per ongeluk
op het niets hebben gezet?

Roberto Juarroz, Vertikale Poëzie (Amsterdam 2002)

Tenslotte leert deze herfst ons, de wisseling van het seizoen, wat winst is en wat verlies, wat leven is en wat is dood. Ons leven in andermans hand, noem het God, noem het lot, noem het niets, noem het leegte, noem het licht. De dichter kent de uitkomst van de rekening: “Blijf bij jezelf, dan heb je niets verloren, geen winst geboekt, dan kom je niets te kort aan dingen die, je heugend, jou behoren: de dauw, het herfstblad dat verdort.” Een raad om langzaam en in stilte te overdenken. Een slotwoord, ‘epilogos’ over alle woorden heen, een mantel gelegd, een kleed van licht, van betekenis, van warmte over ons leven.

En de ervaringen die ons leven kleuren trillen er in mee. Daarom blijf bij jezelf, waarom zou je het elders zoeken als het alleen bij jezelf te vinden is?

EPILOOG

Blijf bij jezelf, dan ben je in de dingen,
en in de dingen laat jezelf daar vrij,
zij lossen op in jouw herinneringen,
in hun geweest zijn weet je: jij

Herfstblad op paden, dauw op spinnenwebben:
melancholie die zich tot niets verplicht.
Maar ook dat nimmer tussen zijn en hebben
duurzaam gevonden evenwicht.

De vogelvluchten naar een warmer zuiden,
je kijkt ze na, je denkt je met hen mee,
maar ook die aandrang weet je zelf te duiden
als eigen, onbestemd heimwee.

Je bent alleen, verdiept je in geschriften
over de ziel die loslaat en ontstijgt
aan bindingen, verblinding, levensdriften,
aan alles waar jijzelf toe neigt:

niets kon je deren als je zou geloven
dat wie je was in het Ene bleef bewaard
dat van de zijnden hier, maar hun te boven,
het wezen in Zijn grond vergaart.

Blijf bij jezelf, dan heb je niets verloren,
geen winst geboekt, dan kom je niets te kort
aan dingen die, je heugend, jou behoren:
de dauw, het herfstblad dat verdort.

Toch, als op voorjaar na een winter, hopen
op een ontwaken in het ware licht? -
begoocheling die je niet kunt ontlopen,
je vangt haar op in het gedicht,

want uit ideeën en gevoelswanorde,
herinnerd jij waar je je blind op staart,
sticht dat het blijvende steeds in een worden
en vormt de zin die niets verklaart.

C.O. Jellema, uit: Stemtest (Amsterdam 2003)

(2017) Zelf, persoon, individu

Op het niveau van de zelf-ontwikkeling kun je onderscheiden tussen het zelf als individu, het zelf als persoon en het zelf als 'zelf'. Het begrip zelf is een construct om iets uit te drukken dat niet zo makkelijk valt aan te wijzen in een mens, maar omdat het begrip al oud is en door velen wordt gebruikt, gebruik ik het ook. Filosofen als Paul Ricoeur en Charles Taylor hebben geen beter alternatief en ik sluit me graag bij hen aan. De Duitse filosoof Frans Rosenzweig maakt een onderscheid tussen zelf, persoon en individu. Het individu is een zelf, als deel van een gemeenschap, burger in een samenleving, vooral dus een sociologische entiteit. De persoon, een begrip afgeleid van persona (masker), is een zelf als psychologische entiteit. Hiermee presenteert het zelf zich in de wereld. De persoonlijkheid is een resultaat van aanleg en ontwikkeling, van afkomst en een leerproces. Ervaringen kleuren de uitstraling van de persoon. Tenslotte is er het zelf als 'zelf'. Dat is een problematisch begrip als je graag houvast hebt over wat en wie je bent. Het zelf zou je een soort van vaste kern, je diepste niveau kunnen noemen. Iets ook wat onaantastbaar en onaanraakbaar is. Rosenzweig stelt het zelf de eerste keer geboren wordt met het masker van de Eros en de tweede keer met het masker van Thanatos. Bij de geslachtsdaad ontdekt het zelf zijn eigen 'een-zaamheid'. Bij de dood wordt deze ontdekking absoluut. Het leven van het zelf is, volgens Rosenzweig, een lange weg van het ene onbekende naar het andere. Ieder mens sterft alleen. Geen enkele verbondenheid met een partner kan die oorspronkelijke eenzaamheid opheffen. Ze kan hoogstens worden verlicht. Daarom kunnen mensen gruwelijk lijden bij het verlies van een dierbare partner omdat de dan ervaren eenzaamheid en verlatenheid opeens als een mokerslag in je gezicht kan slaan. Precies bij het verlies van dierbare anderen blijkt vaak hoe lastig het is je verdriet te delen en hoe deze existentiële eenzaamheid ervaren wordt.

Veel mensen lijden op een bepaald moment aan het feit dat zij zich eenzaam voelen. Maar zij weten vaak niet dat dit deel uitmaakt van je constitutie als een existentieel feit omdat het zelf van de mens als zelf helemaal op zichzelf is gesteld. Het karakter van de mens wordt hier gevormd. Het zelf als zelf levert de 'levens'-energie om het leven aan te kunnen en moeilijkheden te overwinnen. Ook bij zware depressie is dit zelf niet aangetast maar rust het op de bodem van de 'ziel' als een onverwoestbaar iets. De stap tot zelfdoding wordt met name door de kracht van dit zelf gemotiveerd als de mens als zelf besloten heeft om zijn masker, zijn 'persona', af te leggen en het zelf als Thanatos in de ogen te kijken. De daad om zich van het leven te beroven is dan alleen maar een gevolg van dit inzicht. Het is eigenlijk geen beroving want er valt niets te roven. Het zelf is tot het inzicht gekomen dat de kern uiteindelijk de eenzaamheid is in de dood. Dat tijdstip wordt nu alleen naar voren gehaald omdat het leven alle glans heeft verloren. Die glans kan niet van buiten worden aangebracht hoeveel moeite anderen ook proberen te doen. Als het zelf ervaren heeft dat alle glans van het leven gedoofd is, valt de ziel nauwelijks nog te ontsteken, nauwelijks nog aan te vuren. De passie is weg, het genot is weg, overblijft de harde grauweheid van de eenzaamheid en de aanstaande dood die als verlossing wordt ervaren, als uitweg uit deze gruwelijke en laatste eenzaamheid.

Op die wijze kan er licht worden geworpen op het proces waarin mensen terecht komen die spelen met het idee van zelfdoding. Maar ook op andere momenten in de fasen in de persoonlijke ontwikkeling kan iets gezegd worden over verschillende emoties en ervaringen die het leven kunnen kleuren vanuit deze onderscheiding in het zelf. In de ontwikkeling van de persoon komt de eenzaamheid altijd een keer aan het licht. Acceptatie van deze fundamentele ervaring is een voorwaarde om er mee om te leren gaan en niet te vluchten in coping-gedrag. Ik vermoed dat veel gedrag dat gericht is op sensationele ervaringen, op het consumeren van goederen, ook te maken kan hebben

met het niet onder ogen willen zien van deze fundamentele eenzaamheid. Sommigen kunnen niet tegen eenzaamheid en tegen alleen-zijn en zoeken daarom afleiding en gezelschap. Maar rusten in je eigen kracht en vaste grond onder je voeten, is accepteren wie je bent en wat je draagt en eenzaamheid hoort daarbij evenals het besef dat het leven een keer zal eindigen. François Cheng, een Franse filosoof, stelt dat je eigenlijk niet moet leven vanuit het besef dat je leven een aflopende zaak is, (dan valt alles tegen) maar vanuit het besef dat je sterft; vanuit dit eindpunt als een vaste zekerheid, je leven vormgeven. Dan ziet je leven er anders uit dan een aflopende zaak en is het een grote kans om ervan te genieten en er iets van te maken. Leren van de dood, de dood als grens, de uiteindelijke eenzaamheid als uiterste grens om vanaf dat punt je leven op te bouwen. Dan kan het alleen maar meevallen.

Theoretisch klinkt dat makkelijker dan dat het gedaan kan worden in praktijk. Je moet er ook klaar voor zijn, je moet de durf hebben om je eenzaamheid onder ogen te zien, en ook je dood. Dat is meestal een proces waar je naar toe kunt groeien. De ervaring van een groot verlies in je leven kan je daarbij helpen. Ze brengt je terug naar je kern, ze plaatst je met de voeten op de grond. Opeens weet je, voel je, ervaar je dat het leven niet alleen maar rozengeur en maneschijn is, maar dat de werkelijkheid ook hard en bitter kan zijn. Ook de ervaring van een gevoel van neerslachtigheid, somberheid, bedruktheid kan je leren dat er meer is in je gemoed dan je misschien voor mogelijk had gehouden. Ook dat hoort bij het leven. Het optimisme en de 'mij kan niets gebeuren stemming' die vaak in de maatschappij te horen valt is ook voor een deel een leugen want het is niet de enige waarheid. De andere kant bestaat ook. Beiden kanten komen nooit bij elkaar. De kunst is uit te houden dat er optimisme, vertrouwen, mooie dingen in je leven zijn en pessimisme, wantrouwen, klote dingen in je leven. Die bij elkaar houden, niet ze willen oplossen in elkaar, geen synthese, geen harmonie, dat is de kunst van leven, een levenskunst. Als dat kwartje is gevallen ben je al een stuk op weg naar een leven waarin veel mogelijk is en waarin kansen voor het oprapen liggen omdat je niet zomaar uit het veld wordt geslagen door een tegenslag.

(2013) **Het parallele zelf**

In de film Mr. Nobody uit 2009 vertelt de laatste sterfelijke mens Nemo op 118 jarige leeftijd zijn levensverhaal waarbij hij onder hypnose tegenover een psychiater en wakker tegenover een journalist (met een oude bandrecorder) drie fases uit zijn leven vertelt, als negenjarige, als verliefde puber en als volwassen echtgenoot. De toehoorders van zijn verhaal kunnen er geen draad aan vastknopen omdat de verteller diverse verhaallijnen bij elkaar brengt. Omdat hij als negenjarige moest kiezen tussen vader en moeder die gingen scheiden vertelt hij twee verhalen: het ene waarin hij bij zijn vader blijft en later alles wat daarop volgt met relaties en huwelijk, het andere waarbij hij bij zijn moeder blijft en de liefde van zijn leven ontmoet als puber maar die in het volwassen leven geen vervolg krijgt. Hoewel, uiteindelijk wordt ook dit moment mogelijk omdat de verteller in staat is zijn leven terug te brengen naar een eerder stadium en zo zijn keuzes te herzien en aan te passen zodat er een ander leven mogelijk wordt. Als metaverhaal of als filosofische onderbouwing van dit al dient het model van de snaartheorie dat wordt aangestipt en waarmee wordt verklaard dat sinds het begin van de kosmos slechts 4 van de 9 dimensies zich hebben ontvouwd: 3 ruimte- en 1 tijdsdimensie. Als uiteindelijk in het uitdijend heelal het punt wordt bereikt dat de energie op is, volgt er een omkeer en gaat het weer krimpen. Dan zal ook volgens de voorspelling de tijd terug gaan lopen. Iets wat in de film daadwerkelijk in 2089 plaatsvindt op 20 februari om 5 uur. Het is ook het moment waarop de net overleden Nemo weer tot leven komt en lachend keert hij achterwaarts terug in het

leven omdat hij het op het laatst van zijn minuten het verhaal van het weerzien van hemzelf met Anna, zijn geliefde, heeft gedacht. Een happy end.

In de film wordt in de dialogen duidelijk gemaakt dat alles met alles samenhangt en niets volgens een vaststaand patroon hoeft te verlopen zoals jij dat in gedachten hebt. Wij noemen het toeval, maar dat toeval wordt in het verhaal geduid als mogelijke verhaallijn. De negenjarige Nemo heeft ontdekt dat hij soms de toekomst kan zien omdat tijdens zijn geboorte de engelen vergeten hebben om hem te doen zwijgen. Volgens de Joodse kabbalistische mythe die hier wordt geciteerd vergeten de zielen voor hun incarnatie waar ze vandaan kwamen en beginnen ze door deze vergetelheid als het ware weer opnieuw. De film roept een aantal vragen op over het zelf. Het zelf functioneert door het bijeenbrengen van de verhaallijnen op een parallelle wijze. Het is tegelijk in dezelfde persoon in meerdere situaties, in meerdere mogelijkheden en in meerdere plots. Zonder dat de zelden zo laat het verhaal zien, dat van elkaar weten. Er is soms een vermoeden maar inzicht breekt niet door. De oude Nemo maakt dit zichtbaar door op te merken dat wij niet weten wie en wat we zijn en of we wel bestaan. Hij zegt dat wij allemaal in de film het resultaat zijn van het denkwerk van de negenjarige architect die in de bioscoopzaal zit en kijkt wat er op het toneel plaatsvindt. De negenjarige wordt zo tot een maker van realiteit, van mogelijkheden, van verhalen die zich gaan afspeelen. Als architect van verhalen neemt hij een soort van goddelijke positie in.

Marvin Minsky, een computerwetenschapper noemt onze identiteit heterogeen en verdeeld omdat het zelf in staat is meerdere identiteiten aan te nemen in de virtuele wereld. Deelnemen aan computerspelen, het ontwikkelen van een digitale identiteit maken dat mogelijk. Het zelf kan volstrekt geloofwaardige meerdere zelden zijn en spelen. Digitalisering van de samenleving maakt het verhalen vertellen en de verhaallijnen op een nieuwe wijze zichtbaar. Religieus gezien zijn de religieuze boeken niets anders dan de verhalen ontvangen via of van een god of goden. De godsdienstigen beroepen zich op een directe vorm van inspiratie. De Tora als woord van God, het evangelie als geïnspireerd op woorden en leven van Jezus die een "incarnatio" is van God. Als Tora een verbeelding en de gestalte is van God als woord in levenden lijve, als Jezus het vleesgeworden Gods woord is, dan betekent dat, dat de kracht van het woord en het verhaal veel verder gaat dan dat wij vermoeden. Maar had het ook anders kunnen zijn? Nemo laat zien dat het theoretisch mogelijk is. Alleen zal ons lichaam niet echt meewerken hoever we ook geschreden zijn op de weg van de techniek en de cel vernieuwing. Want in de wereld waar de dood is uitgebannen blijft nog altijd de vraag over: hoe wil je dan eeuwig leven? In welke vorm? En op welke leeftijd moet je worden gefixeerd?

(2015) **Selfie: flirt met de dood**

Postkarte

Ein vergilbte
Postkarte
bleibt

abkratzen
der aufgehäuften
Zeit

bis transparentes

Blut
durchsickert

imaginäre Haut
die der Tod
mit sich bringt

Tanikawa Shuntaró

Blanchot, een Franse filosoof heeft veel nagedacht over het schrijven van een tekst, een gedicht. Voor hem is het een vorm van confrontatie met het extreme, zoals de dichter/zanger Orpheus die in de onderwereld toch omkijkt naar zijn gestorven geliefde Eurydice. Schrijven is een poging om richting/oorsprong te bewegen, iets wat nooit zal lukken want de oorsprong is een soort van verdwijnpunt, een niemandsland. Waarom dit streven, wat is de inzet?

Misschien is het wel een vorm van romantisch verlangen naar een ervaring die er niet meer is, die er misschien ook nooit geweest is, maar die de gebreken van het heden moet vervangen. "Coping" dus. Ervaren existentiële breuken en afronden overspringen door het woord. Shuntaró, een Japanse dichter verwoordt dit mooi:

Wie es ist

Und wieder steht ein befreundeter Toter
hinter seinem Reisekoffer
weiß weder aus noch ein

ermüde vom Suchen nach seiner Seele
bleiben wir zurück
hinter einem Teller Mandeljelly

Der Regen lässt nach
ein Sonnenstrahl hellt den Himmel auf
Börsenzahlen flimmern über die Straße

Alles wie es ist
bewegt sich
in Richtung Erinnern

Tanikawa Shuntaró

Dat is misschien de reden van ons streven, ons pogen de oorsprong te vinden. We zijn altijd te laat, nooit in het hier en nu, elke keer grijpen we ernaast, is het voorbij, "helaas!". Maar er is ook een voorruit, een morgen. Shuntaró, de dichter, zegt dat wij allen acteurs zijn in nog niet geschreven romans. Of misschien wel in reeds lang geschreven teksten. Maar wat zich dan tussen de regels verbergt? zo Shuntaró, is het verleden, is het toekomst. We weten het niet. Feit is dat wij gevangen zijn in de tijd, in de kooi waarvan de tralies de uren zijn, de minuten, de seconden, maar ook de dagen, maanden en jaren. Blanchot gelooft dat wie schrijft naar het duister, naar de hel wordt getrokken, zo Yra van Dijk die een prachtig boek schreef over de leegte en het wit in de poëzie. En wat doet de schrijver daar? Juist, zijn verloren geliefde terug proberen te winnen. Schrijven is dus een romantische beweging, misschien vol van melancholie, vol van verlangen dat niet meer

vervuld zal worden. Maar het is eigen aan de mens om verbinding te zoeken, zelfs over de grenzen van de dood heen. Dit verbindingsverlangen komt in het woordje 'en' prachtig tot uitdruk in weer een ander gedicht van Shuntaró:

Und

Wenn es Sommer wird
schrillen wieder
die Zikaden

Feuerwerke
angefroren
im Gedächtnis

ferne Länder
neblig verschwommen
doch das Weltall direkt vor der Nase

Welch ein Gnade
der Mensch
kann sterben

lässt zurück nur
die Konjunktion
>und<

Tanikawa Shuntaró

Als schrijven een zoeken is naar wat er daarvoor in de beleving van de werkelijkheid gestalte kreeg in een gedachte, een gevoel, een emotie, dan is het woord steeds te laat. Blanchot noemt dit proces een grote mislukking, een afgrond zelfs, maar ook de basis voor elke tekst. Als het benoemd wordt, wordt het beschrevene als het ware al gedood, want de allereerste directheid van het contact is verdonkeremaand achter de woorden. Nomen=tuer, noemen is doden, zou je kunnen zeggen. "Door het noemen kunnen we de dingen overheersen" en "Hölderlin en Mallarmé beseften dat het woord vernietigt wat het noemt" zo Yra van Dijk. "Door iemand te noemen, kondig je de mogelijkheid van de dood al aan" want elke benoeming is een scheiding, een afscheiding van de concrete persoon. Dat geldt ook voor jezelf: "als je jezelf noemt, scheid je je meteen van jezelf, word je een onpersoonlijke aanwezigheid." (Yra van Dijk, Leegte, leegte die ademt, pag. 90). Het is als met muziek, niet te pakken, wel te beluisteren en het is voorbij.

Zimmer

Wie Geister
schwirren die Viertelnoten
durchs Zimmer

Musik
verrät niemals

ihr Geheimnis

vergeblich
das Werken
der Wörter

im Stille
erstirbt
das Heute

Tanikawa Shuntaró

Als schrijven dus een hollen achter het woord is, een trachten het woord te plakken op wat er was of komt, een onmogelijke puzzel, dan is schrijven ook een voortdurend afscheid. Melancholie ten top. Weemoed trekt als mistflarden door de zinnen, omgeeft de bergen van woorden en onttrekt de werkelijkheid aan het gezicht en aan het gevoel dat met de ervaring een pas op de plaats maakt.

Dat bracht mij op het idee om ook zo naar het beeld te kijken. Wat is een foto? Een achterhaalde poging, een mislukking om een ervaring te vangen. Het is steeds een achteraf bij het bekijken van de foto. En bij het maken zelf, de confrontatie, zit het toestel tussen jou en de werkelijkheid, is er geen directheid want het toestel bepaalt en kleurt de mogelijkheden en de werkelijkheid van de weergave. Zelfs de perceptie, de oorspronkelijke openheid wordt erdoor bepaald want je levert je over aan het toestel. Als zelf-benoemen zelfverraad is, de dood binnen halen omdat je gescheiden raakt door je taal van de werkelijkheid is de foto dat ook. Elke selfie is daarom een flirt met de dood, elke selfie is een uiting van romantiek en is in diepste wezen melancholiek omdat het iets wil pakken wat ongrijpbaar is. Fotografie maakt dit nu mogelijk: ook het beeld pleegt verraad aan ons. En wij geven ons willoos over. We weten niet beter. Ook niet als de vakantie is, en we ons toestel vullen met vakantiekiekjes. In feite is elk woord, elk beeld vakantie van de werkelijkheid, een klein afscheid, een pas op de plaats, moment van rust die aan de stilte, de leegte grenst, het niets. Het wit van de dood. De sneeuw die in zijn witheid alles bedekt en aan het oog onttrekt. Stilte, rust, leegte.

Literatuur:

Shuntaro, Taniwaka. Minimal. Gedichte, Zürich 2015, (Secession Verlag für Literatur)

Van Dijk, Yra, Leegte, leegte die ademt. Het typografisch wit in de moderne poëzie, Nijmegen 2006 (Uitgeverij Vantilt)

(2013) **Het utopische zelf**

Het zelf dat in het lichaam woont en dat lichaam is kijkt meestal verder dan zijn neus lang is. Hij kijkt met de ogen van het lichaam naar de wereld om het heen. En het fantaseert, projecteert, verlangt, verwacht en hoopt op een betere context, op betere omstandigheden als het zelf niet kan uitgroeien zoals het bedoeld is. Verhalen en beelden leveren inhoud om een wereld te beschrijven die niet hier - niet daar - maar ergens buiten de werkelijkheid aanwezig zou kunnen en moeten zijn: een utopische plaats, een utopische tijd.

Ernst Bloch heeft hier uitgebreid over geschreven en noemt het utopische denken ook een wezenskenmerk van de mens en dus ook van het zelf. Michel Foucault gebruikt dit begrip als opstapje, deze niet-plaats, de situatie die er nog niet is, maar die misschien komt, hoewel? - om een nieuw begrip, de andere plaats, de heterotopie te lanceren. Anders, maar een plek die wel existeert. Dit in tegenstelling tot de niet-plaats die misschien wel nooit zal aanbreken.

Is het Rijk Gods zoals de evangeliën aankondigen een utopie of een heterotopie? Is de hemel een werkelijk existierende heterotopie, onzichtbaar voor onze ogen, maar wel degelijk existent voor hen die geloven? Een soort van parallelle realiteit? Of is ook dat een utopie, een plek die er eigenlijk materieel gezien niet is? Hemel en aarde, een paar zo oud als de mensheid. De aarde kennen we, die is reëel, maar de hemel? Een hersenspinsel, een religieus verzinsel, hoop voor bange mensen? Als de hemel eerst en vooral een vorm van utopie is heeft deze invulling van het verlangen van mensen wel ontzettend veel invloed gehad op de geschiedenis van mensen. Religieuze systemen zijn erop gebouwd. Hele godsdiensten verklaren de hemel tot fundament van hun systeem. Velen treden als profeten, als sprekers op namens de hemel en de God of goden die deze hemel of hemelen bevolken.

Als de hemel nu eens een product is van het utopische zelf, het zelf dat niet zonder utopie kan leven omdat de aardse existentie te beperkt is en te kortstondig? Omdat het leven op aarde te veel lijden kent en smart en het zelf daarom behoefte heeft aan troost, een tegemoetkoming aan al dat lijden in de vorm van een hemelse beloning? Wie zal het zeggen. Als dit waar is, zou je utopie en het utopische verlangen een waar onderdeel van het zelf en het zelfbewustzijn kunnen noemen, Dan maakt de utopie of je wil of niet deel uit van de menselijke existentie.

Een argument om dit te onderschrijven bestaat ook in de existentie van het messiaanse streven, het messianisme, het geloof in de redding door een Messias. De wereld moet en kan worden verlost van haar onvolmaaktheid en beperktheid. Wij mensen kunnen dat niet maar de hemel zal een Messias sturen. Dit verlangen wordt ook naar mijn inzien manifest in alle vormen van het streven naar bevrijding, in politiek partijen en ideologieën die een nieuwe vaak utopische samenleving voorstaan waarin al het oude voorbij zal zijn. Hoe heftiger de verwerping van het hier en nu, hoe groter het verlangen naar verandering, hoe meer inzet ook om dat te bereiken, hoe sterker het utopisch handelen van het zelf. Utopie en messiaans verlangen zijn twee handen op een buik. En omdat de Messias uitblijft, de hemel heeft nog geen zin om hem te zenden, nemen we zelf maar het heft in handen, zoals onze roemruchte Karl Marx voorschreef. Het gevolg kennen we: het communisme en het socialisme, maar ook het fascisme en het kapitalisme, zij allen hebben de utopie niet verwezenlijkt. Velen zijn ervoor gestorven maar de wereld is er niet beter door geworden. Het utopische zelf draagt een potentieel met zich mee dat uiteindelijk zich tegen het zelf keert. Een zelfvernietigingsdrang als de utopie niet wordt bereikt. Hitler was daarvan een sprekend voorbeeld. *Het Duitse volk kon ondergaan want het was het niet waard geweest*, zo zijn woorden op het einde van zijn leven. Utopie en utopisch handelen is dus niet zonder gevaar. Vooral ook niet als de grenzen uit het oog worden verloren, als het verlangen sterker wordt dan de werkelijkheid, zoals die zich opdringt, zodat kost wat kost de nieuwe doelen behaald moeten worden. Dan vliegt het utopische zelf uit de bocht en is de hel het resultaat in plaats van de hemel.

(2013) Het zelf als religieus zelf

Is de mens een religieus wezen? De vraag stellen is haar beantwoorden. Onder religie versta ik het fenomeen dat mensen religieus functioneren: dat wil zeggen zij leggen verbindingen, ze geven betekenis aan het feit dat ze bestaan en dat zij niet meesters in eigen huis zijn. Het feit van de dood die onoverkomelijk is geeft het religieus handelen een eigen urgentie in de hoop zo de dood een plek te geven in eigen denken en handelen. Dat is echter uiteindelijk een zinloze bezigheid als je ervan uitgaat dat de dood niet minder wreed en hard kan toeslaan. De dood blijft een anomalie in het menselijk leven dat gericht is op duur en duurzaamheid, op voortgang en voortzetting. Maar telkens komt de mens bedrogen uit en legt hij het loodje. Ook religieus gekleurd handelen verandert hier niets aan. Maar dat wil niet zeggen dat religie daarom zinloos is. Religie speelt zich af op het niveau van de betekenissen, van de Semiose, het betekenis geven aan existentiële ervaringen. In die zin is het zelf als zelf een religieus gekleurd zelf dat alleen al op het niveau van het zelfbewustzijn in de ontwikkeling van het subject gaat ontdekken dat het niet alleen kan bestaan, dat het verbanden, relaties nodig heeft. Om uit te groeien, om te groeien heeft dat zelf en wordt dat zelf een zelf dat betrokken is op andere zelden. Zonder die relationele band zou het waarschijnlijk wegglijden. Trekken we de kring wat breder dan is die relationele band ook van toepassing op een grotere en ruimere context: namelijk op de vragen als "wat is de zin van dit leven, waarom leef ik, waarom leef ik op deze aarde, wat is deze aarde, waarom leven wij zo en niet anders?" Al dit soort vragen verwijzen naar een groter geheel, een breder zinzpectief. Religies vullen dit perspectief en dit vragen naar perspectief in met betekenissen. Deze betekenissen kun je onderschrijven, je kunt je afwijzen en je kunt er onverschillig tegenover staan. Maar de kracht van de toegekende betekenissen is dat je ze eigenlijk eerst aan den lijve moet ondervinden om er eigenlijk een oordeel over te hebben. Langs de zijlijn staan en ze afwijzen is te gemakkelijk. Dat zou ook betekenen dat de eeuwenlange geschiedenis van religieuze betekenisgeving, dat deze Semiose van nul en generlei waarde zou zijn. De mens leeft in en door zijn lichaam, het menselijk zelf kan zich niet anders manifesteren. De lichamelijke kant van de zaak wordt in het religieuze denken serieus genomen en in rites verder geduid en uitgewerkt. Alle religieuze riten zijn gebaseerd op de lichamelijke kant van ons bestaan. De geestelijke navolting, het begrip ervan, de rationale component volgt na de voltrekking, na het ritueel gebeuren. Komt dus altijd achteraf. Als zelf in een lichaam, als autotomie is dit zelf religieus omdat het beseft dat het autonome bestaan een illusoir gegeven is. De dood drukt het zelf met de neus op de feiten. Maar ook het relationele karakter van onze existentie maakt dat zichtbaar. Religie rust dus wezenlijk op deze kenmerken en wordt erdoor gevoed en door bevestigd. Het zelf is dus zich bewust van de religieuze component van zijn existentie. Ontkenning, afwijzing en wat al niet meer hiervan is meestal altijd een afwijzing van bepaalde betekenissen, van bepaalde religieuze invullingen. Ik zou met een aantal theologen daarom ook graag het onderscheid willen handhaven tussen religieus handelen en denken als basiskarakter van het zelf en godsdienstig handelen en denken als toegespitst religieus handelen en denken. Godsdienst is zoals het begrip al zegt een dienst aan en voor God, een stap verder dus in de duiding en de betekenisgeving. Niet zozeer beter of minder goed, maar eerder meer toegespitst, minder algemeen en meer gericht op een bepaalde godsdienstige invulling. De godsdiensten zijn religieuze fenomenen maar niet alle religieuze fenomenen zijn godsdienst. Deze omschrijving van religie bevat genoeg openheid om ook het zelf een religieuze dimensie toe te kennen.

(2013) **Het opgeblazen zelf**

Naast je schoenen lopen is en vorm van opgeblazenheid, groter willen lijken, belangrijker dan je eigenlijk bent. Het zit vooral tussen je oren dat je belangrijk bent. Maar voor wie? Wie dien je ermee? Een opgeblazen zelfbeeld dat niet aan een werkelijk zelf beantwoordt. Een ballon, een hoopje lucht. In "Die Stadt hinter dem Strom" (1949) schetst de Duitse auteur Hermann Kasack een leven na de dood en alle nazi's zweven daar rond als opgeblazen ballonnen. Zij bestaan eigenlijk niet meer echt, ze zijn lucht, gebakken lucht geworden.

Maar naast de vergroting van het zelf in je eigen hoofd, het zelfbeeld dat uitdijt en dat grote proporties aanneemt, een usurpator, een wereldveroveraar, - wat is veroveren eigenlijk anders dan een concrete en fictieve vergroting van het zelf - is er ook een religieus gemotiveerd opblazen van het zelf. Een letterlijk opblazen van het lichaam en daarmee van het zelf in naam van een doel, vaak een religieus gemotiveerd doel met een beroep op martelaarschap.

De vijand, dat is de religieuze tegenstander, moet een gevoelige klap worden toegebracht en daarvoor worden vrijwilligers geronseld die zichzelf willen opblazen. De beloning die in het vooruitzicht wordt gesteld is een heerlijke en gelukzalige tijd in het paradijs. Alsof de aanstichter van al dit geweld hierover gaat. Alsof hij zelf dan niet het goede voorbeeld kan geven, door zichzelf op te blazen. Als de beloning zo hoog is en ons aardse leven zulk een tranendal, dan hoeft de stap toch niet zo groot te zijn om zelf het voorbeeld te geven van een martelaar. Maar in praktijk gebeurt dit niet en worden (argeloze) jongens en meisjes geworven om dit religieus gemotiveerde doel te halen.

Zo wordt het lichaam ingezet en het zelf opgeblazen: letterlijk. Het lichaam wordt een potentiële bom en het zelf is het lont. De lont wordt aangestoken met in onze oren loze praatjes, maar voor de betreffende de belofte van hemelse gelukzaligheid. Hoe kunnen betekenissen zo uit elkaar lopen? Hoe kan een proces van betekenisgeving zo contrair zijn dat er zelfs geen communicatie over mogelijk is? De radicale keuze voor de dood en de beloning is een radicale keuze tegen het leven, ook al beleeft de zelfmoordenaar in potentie dit misschien anders. Misschien is zijn of haar woede, echt of aangewakkerd, of beide, wel zo groot dat geen redelijk argument meer waarde heeft. Er moet een daad worden gesteld tegenover zoveel ervaren onrecht en dat kan alleen maar met opoffering van het eigen leven en de eigen aardse toekomst.

Wij kunnen vanuit een niet-martelaar-context hier wel veel vragen bij stellen, maar ging en gaat het zoveel anders in de retoriek waar het vaderland en sterven voor volk en vaderland de boventoon voert? Hoevelen zijn in de loop der eeuwen niet geronseld met de boodschap dat het vaderland offers vraagt en dat jij degene bent die dat offer kan brengen? Het eigen zelf wordt op die wijze ook verbonden met het zelf van het volk en het vaderland. In feite dus ook een vorm van opblazen.

Elke ideologie, elk geloof, elke religie, elk vertrouwen op grotere machten en elke bevestiging van deelname aan een groter geheel is in feite een vorm van opblazen van het zelf. Je eigen lichaamsgrenzen zijn niet meer de laatste en definitieve grens van het zelf. Het zelf maakt opeens deel uit van een groter zelf, een zelf dat het individuele zelf flink overstijgt. Daaraan kun je prettige gevoelens ontleen, zekerheid, noem maar op, maar ook onprettige, onlust, je gevangen weten binnen, etc. Zelf en zelfbeeld, zelfbeeld en wereldbeeld sluiten hier nauw aan bij elkaar. De invulling geeft kleur en/of donkerheid aan je leven: beiden want het kan zowel positief als negatief uitpakken. Het is een poging de beperkingen van het zelf gebonden aan lichaam en eindigheid te overstijgen, met wisselend resultaat. Is dat slim? Ik weet het niet. Je komt er vanzelf wel achter als je de

balans opmaakt van je leven als je tenminste daarvoor niet een andere radicale oplossing hebt gekozen zoals de zelf-opblaas-terrorist.

(2013) **Het heterotopische zelf**

Het zelf dat het lichaam bewoont maakt in zijn ontwikkeling mee dat het op verschillende plaatsen in verschillende situaties belandt. Het gaat hier doorheen, het wordt erdoor gevormd, het wordt als het ware gekneed als een blok klei. School, kazerne, opleidingsinstituut, ontgroening, etc. het zijn fases die het zelf doormaakt op andere plaatsen, in heterotopiën (Michel Foucault).

Wat betekent dat nou voor het zelf en het zelfbewustzijn? Het krijgt en ontdekt een beeld van zichzelf, meerdere beelden, meerdere kanten. Het leert zich te verhouden in verschillende situaties, het leert rollen spelen, het leert zich ermee te identificeren. Maar dat is niet het enige, het gaat dieper, verder. Het zelf gaat voor een deel samenvallen met die ervaringen van aanpassing en verzet. Beiden is mogelijk: op school presteren, of zich afzetten en een eigen weg kiezen buiten het schoolse patroon. Maar hoe dan ook, het zelf wordt erdoor gevormd, gekneed. Het zelf verandert, het is niet meer zichzelf zoals het zich aantrof in eerdere fases.

Het zelfbewustzijn van het zelf groeit mee, evolueert mee, wordt een nieuw zelf, een ander zelf, het draagt de sporen van deze ervaringen. Dat is de buitenkant, niet zonder effect voor de binnenkant van het zelf. Het lichaam is in feite ook een plaats die als andere plaats kan gaan functioneren. Als het autonome van het lichaam, het autotopische karakter, het zelf dat zijn lichaam is en erin woont als het ware, een knauw krijgt. Dat kan als het zelf ziek wordt, als het lichaam een eigen route volgt en bijvoorbeeld kanker krijgt zonder dat het zelf hierop invloed heeft. Het zelf kan vervreemden van zijn lichaam, het lichaam kan het zelf in de steek laten.

Dan is het lichaam in feite een nieuwe heterotopie. Het is van autotopie heterotopie, andere, vreemde plaats geworden waarin het zelf zich niet meer hoeft thuis te voelen. Het oude vertrouwde van het lichaam, dat wat jij bent, wat jij voorstelt, wat jij verwacht, beantwoordt opeens niet meer aan je zelfbeeld.

Ook ouder worden kan dit gevoel opleveren, zeker als je inzet op "eeuwige jeugd" omdat je van mening bent dat het leven alleen maar de moeite waard is als je er jeugdig uitziet. Als je gelooft in een sprookje, en daardoor het verval van je lichaam ontkent. Plaats en tijd laten in het lichaam hun sporen achter. Daarom zou het ook eens goed zijn om het lichaam zelf als plaats en als tijdelijke grootheid te bestuderen vanuit dit perspectief van heterotopie en autotopie. Een filosofie van het lichaam zou hierbij gebaat zijn.

(2013) **Het autotopische zelf**

Het zelf woont als het ware in het lichaam, het lichaam is de plek, de plaats waarin en waarmee het zelf zich manifesteert in de wereld, een ware autotopos. Wat doet dat nou met het zelf? Is het zelf zich hiervan echt bewust? Of neemt het het lichaam waar als een vanzelfsprekendheid en staat het er nauwelijks bij stil? Als je fietst, als je een beweging uitvoert met het lichaam die veel concentratie vereist, en als dat dan lijkt alsof het vanzelf gaat kun je spreken van idemiteit (Heinrich Rombach). De fietser is zich niet bewust van zijn lichaam en valt samen met zijn fiets en het fietsen. Zelf en lichaam vallen perfect samen in de actie die wordt uitgevoerd. Er is geen afstand, geen reflectie, geen voorbehoud. Als je met 70 km per uur naar beneden suist zou elke reflectie weleens de laatste kunnen zijn omdat de angst dat je zomaar opeens het ravijn zou kunnen invliegen, kan toeslaan. Angst is dus in feite als een vorm van zelfbewustzijn die inhoudt, die zich

niet overgeeft, die gedachten de boventoon laat voeren boven het aangaan van de beweging. Gedachten over wat zou kunnen gebeuren, overpeinzingen die gevoed door twijfels en onzekerheid verlamvend kunnen werken. Een bange fietser wint nooit de Tour de France.

Het zelf als deel van het lichaam en het lichaam als deel van het zelf zijn onafscheidelijk. Hoewel in de geschiedenis van de filosofie wel getracht is beiden uit elkaar te halen door geest (ratio) en lichaam te scheiden, is dat toch eigenlijk een poging gebleken die de werkelijkheid van onze lichamelijke existentie geen recht heeft gedaan. Ik zou dan ook willen pleiten voor een benadering van het lichaam en het zelf dat in en met dit lichaam leeft als een eenheid, als een semiotische verbinding die je niet filosofisch moet gaan uiteenrafelen in twee aparte grootheden.

Onderscheiding kan altijd, scheiding is een illusoir streven. Elke scheiding van lichaam en geest doet aan een van beide partijen te kort. Altijd is er een voorkeur, is er een voorkeursbehandeling. Meestal valt die niet goed uit voor het lichaam omdat het lichaam sterfelijk is. Maar met het sterfelijke lichaam sterft ook de geest die erin woont, het zelf dat het lichaam is. De geest kan niet zonder de kamers waarin hij rondwaart om maar eens een ruimtelijke metafoor te gebruiken. Als metafoor kan hij licht werpen op de situatie van het zelf in het lichaam maar als beschrijving van de werkelijkheid blijft hij gebrekkig. Wat we van ons lichaam waarnemen is feitelijk elke seconde ervaarbaar. Zonder geest zou dat niet lukken, maar zonder lichaam zou er helemaal niets te ervaren vallen.

Daarom pleit ik ervoor het zelf te beschouwen als een bewustzijn dat in en met het lichaam leeft als een auto in een topos. Het lichaam is een autotopie, een autotopos, een plek waar het zelf tot zelf wordt en als zelf functioneert.

(2018) **Van jezelf leren houden**

Wie ben je zelf, welke opvattingen heb je over jezelf (wat niet hetzelfde is), wat vind je hoe jezelf moet zijn of wat je moet kunnen, het zijn vragen die niet altijd makkelijk te beantwoorden zijn. Ook studenten hebben het hier soms erg moeilijk mee, vooral als ze zichzelf onder druk zetten om een bepaalde ambitie te verwezenlijken of doelen te bereiken. Als ze zich daarbij ook nog kritiekloos spiegelen aan medestudenten is het hek vaak van de dam: ze hebben dan het gevoel dat ze minder waard zijn, dat ze minder kunnen en dat ze minder goed zijn. Dat voelt niet aangenaam. Maar ook hier geldt zoals voor zoveel waar je naar op zoek kunt zijn: de omweg naar het doel. Hoe meer je bezig bent met jezelf aan te passen, te verbeteren, te sturen, hoe meer problemen erop kunnen duiken en daaraan gerelateerd, ontevredenheid over zichzelf, omdat de problemen eindeloos schijnen.

Als je bezig bent om voor en met anderen iets te betekenen en daardoor minder gericht op jezelf als verbeterpunt, heb je al een flinke stap gezet naar zelfwaardering. Je inzetten voor een ander, voor anderen, voor een ideaal ter verbetering van iets, kan je veel teruggeven, zonder dat je het gevoel hebt dat je voortdurend achter de feiten aanholt en dat je niet goed genoeg bent. Je inzet geeft je nieuwe energie en nieuwe voldoening. Opeens ben je zelf niet meer zo belangrijk, sta je zelf niet voortdurend in het middelpunt, maar de mensen en het project waar je mee bezig bent. Dat is, zou je kunnen zeggen, een soort van omweg naar het doel: via de ander, de inzet voor de ander en met de ander, waardering vinden voor jezelf.

Dat is geen narcisme. Narcisme is een manier van zelfwaardering die de ander gebruikt om zichzelf beter te voelen. Het verschil zit hem in het woordje gebruiken. Als de ander voor jou belangrijk is omdat jij je beter wilt voelen, omdat je bijvoorbeeld hulpverlener, coach, trainer bent en daaraan voldoening ontleent, zit je op een gevaarlijke weg. Het

gevaar bestaat er namelijk in dat je de ander niet in zijn/haar waarde laat, maar inzet voor eigen geestelijke bevrediging. Het is echt uit de hand gelopen als je niet zonder jouw rol als hulpverlener kunt functioneren. Als je voldoening alleen maar gevoed wordt op basis van de afhankelijkheid van de ander. In de jaren 70-80 van de vorige eeuw sprak men over een narcistisch tijdperk. Bij onderzoek naar hulpverleners in Duitsland bleek dat velen de oudste in een gezin waren en dat zij via hun rol van hulpverlener veel narcistische bevrediging vonden. Natuurlijk, als je iets voor iemand kunt betekenen, straalt dat af op jezelf, je zelfbewustzijn, je zelfbeeld, en je zelfwaarde. Maar als je de ander voortdurend hiervoor nodig hebt, schiet je door, wordt het als het ware ongezond. Je kent dat wel, mensen die zich voortdurend op de borst kloppen en meedelen hoe belangrijk ze wel niet zijn voor anderen. Het bijbelse spreekwoord, laat 'je ene hand niet weten wat de andere doet', is aan hen niet besteed.

Maar hoe leer je dan van jezelf houden als je het gevoel hebt dat je dat niet kunt, dat het niet gebeurt, of dat je hierin erg onmachtig bent en onervaren? Valt dit wel te leren? Welke ervaringen heb je opgedaan met je ouders, met betekenisvolle anderen? Heeft dat geleid tot zelfwaardering of heb je altijd je uiterste best moeten doen om een beetje aandacht te krijgen? Als je in die modus bent opgegroeid is het meestal nooit goed en nooit genoeg. Dan hunker je misschien naar bevestiging en naar waardering. Dan hunker je naar liefde van de ander. Maar je weet ook dat die liefde zo niet echt te verdienen valt, hoeveel je ook je best blijft doen. Omdat je zo afhankelijk ervan bent doe je misschien vreemde dingen, onderwerp je jezelf te veel, pas je eigen eisen aan, aan de situatie en cijfer je jezelf voortdurend weg. Niet slim, want het levert je nauwelijks iets op. Alleen maar teleurstelling en afwijzing. Als je dan ook nog jezelf afwijst omdat je vindt dat je niet voldoet, omdat je jezelf niet de moeite waard vindt, is de negatieve spiraal aan feit. Je zet je zelf in de gevangenis die er om je heen is gegroeid: door het ontbreken van aandacht van de ander en door je voortdurende aanpassing aan de situatie.

Uitbreken uit die voor een deel zelf gecreëerde gevangenis kan alleen maar als je zelf zegt dat het zo genoeg is. Als je tot het zelfinzicht gekomen bent dat deze onderdanige houding van jezelf niet werkt. Als je boos kunt worden en vanuit die boosheid opkomt voor jezelf. Die boosheid is dan in feite een vorm van kiezen voor jezelf en zo ook een vorm van liefde voor jezelf. Je begint het te leren: houden van jezelf. Maar er is nog een lange weg te gaan. Teleurstellingen zijn niet meteen als sneeuw voor de zon verdwenen als het een keer wat beter gaat of als je opkomt voor je zelf. Een patroon van onderdanigheid en onderworpenheid leg je niet zomaar af. Een dubbeltje wordt geen kwartje, zo luidt een ander spreekwoord, maar dit gaat in deze situatie niet op. Je bent het namelijk zelf die betekenis geeft aan zijn/haar leven. Natuurlijk word je beïnvloed door anderen en door omstandigheden, maar toch, jij bent in zekere mate de baas over je leven en ook over je gedachten, handelingen en emoties. Je bent een zelfstandig individu. Maar ben je ook een persoon? Iemand die een goede en passievolle en respectvolle relatie kan ontwikkelen tot zichzelf?

Hier zitten we op een keerpunt: onze Westerse filosofie en het Westerse denken gaat uit van onderscheidingen en te vaak van tegenstellingen. Individu tegenover maatschappij, persoon tegenover gemeenschap, mens tegenover wereld. Daarbij wordt voor het gemak vergeten dat individualisme, personalisme, uniciteit van een mens, voortvloeien uit een groter geheel: namelijk dat je deel bent van, onderdeel van, kortom als eenheid ben je niks zonder de veelheid en heelheid. Je bent geen monade, geen object, geen 'subject' dat helemaal op zichzelf staat alsof er geen andere wezens bestaan, alsof je geen verbanden onderhoudt met andere wezens die net zoals jij zijn. Intersubjectiviteit is de basis onder de subjectiviteit. Als je dat vergeet, wegstopt, ontkent, ben je en blijf je een eenzaam mens.

Een mens met onvervulde verlangens en niet te vervullen verlangens want je kunt het niet allemaal uit jezelf halen. De relatie met betekenisvolle anderen is levensnoodzaak. Je leven hangt af van de liefde die je onderling kunt delen. Subject zijn is letterlijk hieraan onderworpen zijn. Ware dit niet zo, dan zouden we eerder robots zijn dan mensen.

In de Afrikaanse filosofie die onder de naam Ubuntu steeds meer bekendheid krijgt geldt het als vanzelfsprekend dat je pas persoon bent in een gemeenschap van mensen. Je bent niet en staat niet en nooit alleen maar op jezelf. Dat denken en dat onderstrepen dat je wel op je zelf staat is een leugen die je jezelf aanpraat. Een leugen met pijnlijke gevolgen. Een mens op zichzelf staande zal altijd naar verbinding verlangen en als die verbindingen er niet zijn of niet komen, overheerst naast eenzaamheid ook een gevoel van neerslachtigheid en verlorenheid. Het leven heeft dan voor jou afgedaan want er is niks te halen. Je gelooft er niet in omdat je misschien overtuigd bent dat het niet kan. Kortom je hebt jezelf veroordeeld. Inzetten op pure zelfstandigheid en ongebondenheid is dus eigenlijk een weg ten dode. Je weet het misschien niet, maar je zult het merken als je hier halsstarrig aan vast wilt blijven houden. Is dat slim? Nee, alleen maar als je toch al dood wilt.

Ubuntu gaat ervan uit dat je en deel bent van grotere gehelen, een gemeenschap van mensen, en dat de ander geen concurrent is, geen mededinger, geen tegenstrever. Het geluk van de ander draagt bij aan jouw geluk en omgekeerd. Elkaar beconcurreren staat haaks op deze filosofie. Een mens gaat vóór geldelijk gewin, de geestelijke gezondheid en het welzijn vóór winst. Het leven gaat vóór dood. Een wegwerpcultuur zoals de onze staat haaks op dit streven waarin iedereen met alles en iedereen verbonden is. Deze verbondenheid strekt zich zelfs uit tot in het domein van de overleden voorouders en de kinderen die nog geboren moeten gaan worden. Dit denken beperkt zich niet tot het hier en nu in de tijd, deze plek waar je nu op staat, woont, leeft, maar zoekt connectie met gisteren en morgen, met daar en verder weg. Mijn daad hier en nu op deze plek heeft gevolgen voor anderen morgen en elders. Geen “na ons de zondvloed”-denken, geen kortzichtigheid en preoccupatie met zichzelf alleen.

Kunnen wij in het Westen nog een kwaliteitssprong maken naar deze manier van denken waarin je als individu, als mens niet verloren loopt? Je kunt beginnen met jezelf in te zetten voor een ander. Met niet alleen maar bezig te zijn met je eigen wensen en verlangens. Verder kijken dan je neus lang is. Want er valt zoveel te zien, zoveel te ervaren, te proeven, ruiken, tasten, voelen buiten jezelf. Als je dat ook nog samen kunt doen, samen kunt uitvoeren waardoor je relatie en je resultaten kunnen groeien – zodat iedereen de vruchten hiervan kan plukken, heb je alleen maar een win-win situatie. Maar durf je die stap te zetten, durf je van de ander te gaan houden en daarmee impliciet meteen meer van jezelf? Want die liefde voor jezelf is een directe vrucht van de liefde en de inzet voor de ander. Van de ander houden is in feite een vorm van zelfrelativering die uiteindelijk heel veel oplevert. Waarschijnlijk leer je dat niet op deze wijze in de schoolbanken, maar wie weet hoe ver je kunt komen als je zomaar gaat beginnen, een beetje Ubuntu als zout in de pap, in je dagelijkse hap.

(2018) **Het verhalende zelf**

Toch identificeren de meesten van ons zich met hun verhalende zelf. Als we 'ik' zeggen, bedoelen we het verhaal in ons hoofd, niet de stortvloed van ervaringen die we continu ondergaan. We identificeren ons met het innerlijke systeem dat de bizarre chaos van het leven omvormt tot logisch aandoende verhalen. Het maakt niet uit dat de plot vol leugens en gaten zit en dat die constant herschreven wordt, zodat het verhaal van vandaag totaal in tegenspraak kan zijn met dat van gisteren. Het belangrijkste is dat we altijd het gevoel

houden dat we van de wieg tot het graf (en misschien zelfs daarna) een onveranderlijke identiteit hebben. Dat veroorzaakt het twijfelachtige liberale geloof dat ik een individu ben en dat ik een duidelijke, consistente innerlijke stem heb die het hele universum zijn betekenis geeft.

Yuval Noah Harari; Homo Deus. Een kleine geschiedenis van de toekomst, Amsterdam 2017 (Thomas Rap)

Yuval Noah Harari onderscheidt in zijn spraakmakende boek *Homo Deus* tussen een *zelf* dat de werkelijkheid ondergaat en ervaart en een *zelf* dat er een verhaal van maakt en dat betekenissen toekent aan die ervaringen en situaties waarin het zelf zich bevindt. Martin Heidegger zou zeggen: een werkelijkheid waarin het zelf zichzelf aantreft, wat op een bijzondere wijze duidelijk maakt dat het zelf hiermee niet klaar is en dat er hoe dan ook een proces volgt om hiermee om te gaan. Maar strikt genomen is alles wat over dit zelf wordt gezegd al reeds verhaal en dus betekenisvol, dat wil zeggen gevuld met betekenissen. Het is een product van het verhalende zelf van de schrijver/spreker. Of nog anders geformuleerd, het is nooit een op een samenvallend met de ervaring van het zelf zoals het zelf de wereld aan den lijve ervaart. Harari stelt dat er zelfs een fundamentele breuk bestaat tussen beide zelden. En ook dat is in mijn ogen een construct, een poging om het 'mysterie' van het zelf te duiden en te verklaren waarom ervaringen niet samenvallen met verhalen over die ervaring, waarom betekenissen altijd achteraf en pas later te berde worden gebracht.

Harari stelt dat wetenschappelijk onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat gedrag correct voorspeld kan worden zelfs nog voor de bewustwording van een subject die met (of is het vanuit) dit gedrag handelt en er in tweede instantie over spreekt. Op de een of andere wijze kunnen in de hersenen handelingen die volgen, worden geobserveerd voordat er bij de persoon een bewustzijn hiervan aanwezig is. Heeft dat met snelheid te maken, met het trager werken van bewustzijn? Heeft dat te maken met het feit dat betekenis altijd achteraf komt? Heeft het te maken met het feit dat het verhalende zelf een aantal facetten niet meekrijgt uit een ervaring? Harari stelt: "Telkens als het verhalende zelf onze ervaringen evalueert, laat het de duur ervan links liggen en hanteert het de 'piek-eind-regel'. Het herinnert zich alleen het piekmoment en het eindmoment en beoordeelt de hele ervaring op het gemiddelde daarvan. Dit heeft een verstrekkende impact op al onze praktische beslissingen." Daarom zijn ook negatieve ervaringen waarbij toch positieve ervaringen op het einde meespelen niet zo negatief als ze lijken in de ogen van de persoon die ze ondergaat. Het perspectief op deze negatieve ervaringen wordt fundamenteel beïnvloed door positieve ervaringen die als kleine beloningen een rol kunnen spelen. Een van de meest extreme voorbeelden die Harari noemt is de geboorte van een kind: het baren is voor veel vrouwen zwaar en pijnlijk en toch overheerst uiteindelijk vreugde. Het verhalende zelf valt hierin niet samen met het ervarende zelf dat vooral de pijn ondergaat en lijdt. Het verhalende zelf kent wel de pijn, heeft er weet van, maar de pijn overheerst niet in het verhaal dat wordt verteld. Harari verwijst naar onderzoek dat dit zichtbaar maakt.

Dat betekent in feite dat wij in een schijnwereld leven. We leven in een wereld die wij zelf creëren door onze verhalen en het ervarende zelf en verhalende zelf spelen daarin nauw samen en beïnvloeden elkaar. Uiteindelijk blijven de verhalen over, de betekenissen die wij aan gebeurtenissen toekennen en waaraan onze gevoelens worden opgehangen. Of omgekeerd, onze gevoelens kleuren de gebeurtenissen en sturen de betekenissen in een bepaalde richting. Herinnering aan gebeurtenissen is dus zo bijna onmogelijk want wat er precies is gebeurd is door de mal van het verhalende zelf heen gegaan, is dus selectief en gekleurd, het is perspectivistisch. Maar ook als we kijken naar het zelf als entiteit krijgen

we geen duidelijkheid omdat we altijd als het ware 'te laat komen', we vallen niet samen met onszelf, we kunnen afstand nemen van onszelf. Dat is onze kracht maar ook in zeker opzicht onze zwakte. In onze relatie met ons lichaam wordt dit meer dan duidelijk: wij zijn ons lichaam en we hebben ons lichaam. Die afstand, wat op zichzelf al weer een vorm van verhaal is, kleurt ons zelf-verstaan, als verhaal. We zitten als het ware opgesloten in een soort van labyrint van betekenissen.

Harari stelt het volgende: "Zo zien we dat het zelf ook een imaginair verhaal is, net als naties, goden en geld. We hebben allemaal een geraffineerd systeem dat het merendeel van onze ervaringen weggooit en er maar een paar mooie uit pikt, die het vermengt met stukjes uit films die we hebben gezien, boeken die we hebben gelezen, toespraken die we hebben gehoord en onze favoriete dagdromen. En uit die chaos weeft het een schijnbaar coherent verhaal dat verklaart wie ik ben, waar ik vandaan kom en waar ik naartoe ga. Dit verhaal vertelt me waar ik van moet houden, wie ik moet haten en wat ik met mezelf aan moet. Dit verhaal kan me er zelfs toe drijven om mijn leven op te offeren, als de plot dat vereist. We hebben allemaal ons eigen genre. Sommige mensen leven in een tragedie, andere in een eindeloos religieus drama, sommige bekijken het leven als een actiefilm en meer dan genoeg mensen gedragen zich alsof ze in een komedie spelen. Maar uiteindelijk zijn en blijven het maar verhalen."

Als het zelf fictie is, een verhaal, een manier van bestaan, gekleurd en ingekleurd vanuit betekenissen die voortdurend kunnen veranderen, dan betekent dit dat alles wat het zelf gelooft, waar het zelf in gelooft, hierdoor als het ware 'aangetast wordt' als door een virus van de 'onwaarheid'. Friedrich Nietzsche was zich hiervan goed bewust en zijn opmerkingen hierover houden de geesten tot op de dag van vandaag nog bezig. Objectieve waarheid is een fictie, een transcendente werkelijkheid valt helemaal buiten ons verstaan. Voor Harari zijn religies met hun verhalen imaginaties, vertellingen, waarin mensen houvast zoeken maar die niets met de werkelijkheid als zodanig te maken hebben waarin naar 'echt houvast' wordt gezocht. De vraag naar wat is waarheid hangt hier samen met de vraag wie ben ik. Wie ben ik? Kan ik daar ooit achter komen als er een verhalend zelf tussen zit? Maar nemen we nou eens aan dat er absoluut geen andere weg is dan via het verhalende zelf, (of we moeten zo gaan sleutelen aan de mens dat ervaringen op een meer directe wijze binnenkomen en een plek krijgen in het betekenisstelsel), dan moeten we het er toch mee doen en blijven wij op afstand van de werkelijkheid, de feitelijkheid, de directe ervaring ervan door het ervarende zelf. Onze taal maakt dat duidelijk: het is altijd taal over, betekenissen die in tweede instantie een reactie vormen op onze ervaring van de werkelijkheid vanuit het ervarende zelf. Maar dat betekent ook dat het verhalende zelf niet de pretentie kan hebben om te oordelen over wat erbuiten zijn perspectief kan bestaan. Het verhalende zelf is een beperkt zelf, de scoop van de waarneming en de duiding achteraf is daarom beperkt. Oordelen over 'de werkelijkheid' als zodanig kun je dus gerust met een korreltje zout nemen.

Dat kan ook relativerend werken naar geloofsuitspraken, zeker als mensen elkaar naar het leven staan omwille van formuleringen waaraan hun bestaanszekerheid en geloofszekerheid is gekoppeld. Als alles verhaal is, fictief kan zijn, achteraf, betekenisvol maar niet absolute waarheid, dan hoeft in principe niemand voor de waarheid daarvan te sterven of anderen het leven te nemen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Velen zullen niet met de waarheid van de relativiteit van elk verhaal kunnen leven, deze vorm van twijfel zal velen een doorn in het oog zijn en kan aanleiding vormen om 'andersdenkenden' definitief het zwijgen op te leggen. Dat zien we gebeuren in sektes, in religieuze stromingen waar radicale ideeën de overhand hebben en waar de leer belangrijker is dan een mensenleven. Als verhalen 'de waarheid' worden voor de vertellers

dan is elke tegenspraak 'onwaarheid'. Je zou mogen hopen dat er zoveel inzicht mogelijk is dat ingezien wordt dat de claim op absolute van oordelen en verhalen een brug te ver is, met name omdat je als mens slechts een radertje bent in een groter geheel. Dat het van hybris getuigt je een oordeel te kunnen aanmatigingen over de werkelijkheid 'an sich', alsof je daar toegang toe zou hebben. Maar het zal waarschijnlijk een ijdele hoop blijven, Als een meerderheid van de mensen het relatieve van hun verhaal zal onderschrijven zijn we waarschijnlijk een heel eind op de goede weg. Daar kunnen we alleen aan werken lijkt me. Het verhalende zelf zal ondervinden waartoe zijn of haar verhalen zullen leiden. Elk verhaal een eigen plot, een eigen happy of minder happy einde.

(2006) **Zelfbeeld en wereldbeeld**

*“De wereld hou niet van mijn.
De aardse wereld is verhard met smart.
De wereld hou niet van zachte mensen.
De wereld is zo groot zo vol geweld.
Maar ik niet en dat is wat telt.
Uren dacht ik wat nu.
Maar ik moet niet willen zijn wat ik niet ben.
Diep in mijn hart luistert mijn gevoelige stem.
Wees tevreden met wie jij ben.
Wie zeg nou jij niet pas in de wereld.
En verschrikt kijk ik op.
En denk je heb gelijk het gevoel is de wereld verrijkt.
En de aarde krijg kans op mooie glans”*

Bijdrage aan een forum op internet

Hoe ervaar ik de wereld, hoe is mijn wereld én welk beeld heb ik van mezelf? Voel ik me thuis in deze wereld, in mijn lichaam, met dit lichaam, met deze geest die mij bezielt? Dit zijn geen makkelijke vragen. Zelfbeeld en wereldbeeld hangen nauw samen omdat we de wereld niet waar kunnen nemen buiten onszelf. We zitten niet alleen vast aan ons lichaam, wij zijn ons lichaam. De consequenties van deze gedachte zijn mijns inziens niet te onderschatten. Als we rationeel bezig zijn lopen we weleens het gevaar te handelen alsof onze wereld een wereld van gedachten is, verklaarbaar en gereed om onderzocht en van allerlei kanten bekeken te worden. Maar wat is een gedachte? Wat is de 'materialiteit' van een gedachte? Bestaat ze echt, is ze te bewijzen, empirisch aan te tonen? Wat is een gedachte werkelijk? Voltaire vroeg het zich al af en ook onze moderne wetenschappers weten het eigenlijk niet exact.¹

En toch denken we; en is deze tekst een opeenstapeling van gedachten die als het ware gevangen (zitten of) worden in woorden en begrippen. De ondragelijke lichtheid van het bestaan, een titel van een roman van Kundera kan ons in een bepaalde richting wijzen om de relatie zelfbeeld en wereldbeeld nader te onderzoeken. Ik zeg met opzet 'richting', omdat er talloze manieren en wegen zijn om deze relatie te onderzoeken. Ik laat me graag leiden door metaforen, door woordspelingen en door poëtische teksten omdat ik vermoed dat de poëtische intuïtie net zo waardevol kan zijn als de empirische instelling ten aanzien van de werkelijkheid. Zwaarte, lichtheid, bezwaren, zwaar, licht, (als last en tegenover het donker), verlicht, bezwaard, het is een

prachtig woordpaar dit zwaar en licht, dat ook door anderen is opgepakt. Zo in een inleiding over levenskunst:

*'Zwaarder worden, lichter zijn'. Dat is inderdaad een kunst: polariteiten niet uitsluiten, maar in balans leven. Letten op datgene wat werkelijk kostbaar is en zodoende het leven op zijn waarde schatten. En alle onnodige ballast afwerpen. Beide elementen bij elkaar brengen: gehechtheid en openheid. Geworteld en toch onafhankelijk leven. Verbonden met de aarde, gericht op de hemel.*²

Staan op de aarde, gericht naar de horizon, de hemel boven je. Dat is de essentie van zwaarte en lichtheid. Ons lichaam, de zwaartekracht houdt ons beneden, maar ons hoofd zit in de wolken, wil verder, vrij zijn, ruimte voelen en beleven. De dichter Paul Celan schreef de woorden 'zwaarder worden, lichter zijn' in een gedicht.³ Daaruit zijn ze ook in deze tekst geciteerd.

Als we zwaar en licht toepassen op ons zelfbeeld en ons beeld van de wereld komen we bijna vanzelfsprekend voor mijn gevoel in een religieuze context terecht. Religieus omdat het kenmerk van religie binding, verbinding is, en precies deze begrippen die met elkaar samenhangen scheppen deze band. Zwaar en licht komen samen in ons lichaam, onze geest en onze wereld. In onze taal, de verwoording van de ervaren werkelijkheid en de projecten die wij ontwerpen. Zwaar en licht is de wijze waarop wij betekenis geven aan onze ervaringen, aan datgene wat we conceptueel ons voorstellen en de ervaren substantie van ons leven: de materialiteit van ons lichaam in deze wereld: een lichaam dat kan lijden, honger heeft, behoeftes moet bevredigen, verlangens koestert, een eigen wijsheid kent. 'Zwaar verslaafd zijn, licht in het hoofd, zwaar tafelen, - werken, licht opvatten, - maken, - zien.' De vervoegingen zijn talloos, net zoveel als de concrete mogelijkheden in onze werkelijkheid die met zwaar en licht te maken hebben.

In mijn ogen is het religieuze nog niet hetzelfde als een concrete religie of een godsdienst. In een godsdienst oefen je een dienst uit ten behoeve van God. Bij een religieuze gevoeligheid ben je gevoelig voor de samenhang tussen de dingen, ben je je bewust van een groter geheel dan je eigen lichaam, je eigen afkomst en concrete situatie. Hoe je dat grotere geheel vervolgens inkleurt met betekenissen is een volgende stap. In de concrete religies en godsdiensten gebeurt dat op een speciale manier die meer is vastgelegd dan in het gedrag van mensen met een religieus bewustzijn. Ik hanteer het begrip religiositeit dan ook als een soort container begrip waarin ik met de theoloog Tillich zou willen zeggen: het religieuze 'an sich' is een vorm van een "ultimate concern (op een werkelijkheid buiten jou)"⁴

Menswetenschappers zullen misschien hiertegen bezwaar aanvoeren omdat zo de functionaliteit van religies niet meer goed te meten valt, maar ik heb het vermoeden dat statistiek en statistische methoden niet de juiste manier zijn om de religiositeit van mensen te onderzoeken. Het doet aan de mensen, die op velerlei manieren betekenis geven aan hun leven geen recht, en het zegt weinig over de substantie van het religieuze gevoel. Het blijft moeilijk praten in de context van de empirie.

Desalniettemin kunnen zwaarte en licht 'sleutels' zijn, kernbegrippen, momenten uit een ervaring, uit een wijze van betekenisgeving om de relatie tussen hemel en aarde, tussen mens en wereld, tussen zelf en ander(en) te beschrijven. Denk maar eens na over al datgene wat jij als 'zwaar' ervaart in jouw leven en als tegenstelling hiervan als 'licht'. Zijn het concrete ervaringen? Hoe zien die er dan uit? Wat is er zwaar aan, wat licht? Of zijn het ook en daarnaast je gedachten die een zekere zwaarte of lichtheid hebben? Maken je

gedachten je leven zwaar of licht? Waar hecht jij in jouw leven het grootste gewicht aan? Wat vind jij het allerbelangrijkste? Geen makkelijke vraag! Ga er maar eens aanstaan. Als je eenmaal de stap hebt gezet om deze vragen heel concreet voor jezelf te beantwoorden, daagt er misschien ook al heel voorzichtig een spoortje licht aan het einde van de horizon, een nieuwe ochtend, aarzelend, maar toch, waarmee een richting wordt aangeduid hoe om te gaan met de zware dingen in het leven. Wil je dat ze je leven blijven bepalen, op je blijven drukken, of zou je anders willen. Wat weegt het zwaarst: jouw welzijn, jouw gezondheid, jouw leven of de (soms zelfgekozen) gevangenis waarin je zit? Met andere woorden, je draagt de oplossing hoe om te gaan, met de zware dingen in je leven, al bij je. Je bent er al onderdeel van door er mee aan de slag te gaan. "Vraag en je zult gegeven worden"⁵, deze wijsheid uit de bijbel bevat veel meer werkelijkheid dan we misschien op het eerste gezicht zouden vermoeden. Laat maar eens zien dat je iemand anders nodig hebt, en wacht dan op wat er gebeurt. Je zult versteld staan. Zo is het ook met je zwakke en sterke kanten. Je draagt ze allebei bij je. Je hoeft er eigenlijk niets extra's voor te doen om ze te tonen aan anderen, je hoeft er niet voor op je tenen te lopen, je bent dat gewoon. Maar durf je ook, durf je deze kanten van jezelf te laten zien? Daar schuilt meestal het grote probleem omdat je in je hoofd allerlei voorstellingen hebt hoe jij je hebt te gedragen. Maar maak je jouw leven daarmee niet zwaarder dan het in werkelijkheid is?

Ik vermoed dat wij ook anders tegen de tijd moeten aankijken, niet vanuit de wiskunde, maar vanuit de biologie. De wiskundige lineaire tijd doet eigenlijk geen recht aan ons lichamelijk beleven van de werkelijkheid. Wij zijn eigenlijk meer een soort ui waar steeds in de loop van de tijd nieuwe schillen omheen komen: foetus, baby, peuter, kind, puber, volwassen, oud, bejaard... De binnenkant verandert maar vooral ook de buitenkant, maar eigenlijk gaat de binnenkant niet echt verloren. Hij wordt wel getransformeerd, maar je blijft dezelfde mens. Een mens die weet heeft van zijn verleden en die vanuit zijn lichaam veel meer kennis heeft van zijn verleden dan hij of zij misschien vermoedt of waar wil hebben in zijn stoutste gedachten. Waar komen anders angsten en trauma's vandaan: het zijn niet alleen opgeslagen ervaringen maar eerst en vooral neergeslagen ervaringen in het lichaam van een mens. Je lichaam, het geheel van geest en lichaam in deze, heeft er weet van en reageert.

Je draagt dus als mens alle vorige levensfasen in je mee: je bent het zelf, ze zijn niet voorbij want je lichaam is de opslagplaats ervan. Misschien zijn ze in je hoofd, in je gedachten niet meer actueel maar dat zegt helemaal niets over de werkelijkheidswaarde ervan. Het feit dat er getuigenverslagen zijn van mensen die 40 of 50 jaar na dato door het zien van beelden op tv of in de krant ervaringen herbeleven die zij hebben gehad in bijvoorbeeld een oorlogssituatie is hiervoor een goed bewijs. Mensen die zijn gemarteld dragen deze ervaringen voor altijd mee in hun leven en in hun lichaam. Martelslachtoffers krijgen daarom soms extra hulp en begeleiding als zij in aanraking komen met mensen die hen doen denken aan de situatie waarin ze zijn gemarteld. Dat kunnen artsen zijn, tandartsen, soldaten, en ga maar door. Sommige situaties kunnen je rillingen bezorgen en dat komt niet alleen omdat je bang bent of omdat je zelf betekenissen toekent aan de situatie waardoor angst wordt gemobiliseerd.

Ziekte en gezondheid zijn twee andere thema's die nauw met het lichaam samenhangen en waarbij het lichaam een uiterst belangrijke rol speelt. Als je met je geest over de natuurlijke grenzen van je lichaam heengaat, ze niet in acht neemt, ze voortdurend overschrijdt zoals bij burn-out dan is op een bepaald moment de rek eruit en is er overal moeheid. Misschien heeft het lichaam wel een ingebouwde sensor die jou plat legt door

een ziekte als je te ver gaat in de belasting van het lichaam. Artsen zullen dit natuurlijk niet meteen onderschrijven, maar ik vermoed dat het lichaam een eigen logica erop na houdt.

Misschien houdt het lichaam wel een soort boekhouding bij van indringende gebeurtenissen, positief en negatief. En is het lichamelijke reactiepatroon afgestemd op deze boekhouding. Maar wat betekent dat dan voor de geestelijke beleving van het lichaam? Bij burn-out heeft de persoon in kwestie nergens zin in en komt hij tot niets. Alles is al teveel. Je zou het kunnen vergelijken met een elastiek waar de rek uit is. Hoe krijg je dan de rek er weer in? Dat blijkt een langzaam en langdurig proces te zijn. Het heeft niet alleen te maken met lichamelijke klachten maar vooral ook met geestelijk welbevinden en onbehagen. Uit verhalen van mensen blijkt vaak dat burn-out situaties optreden als ze op hun werk bijvoorbeeld moeten vechten tegen iets wat ze niet kunnen winnen. Dat kan de houding van collega's zijn, de sfeer op de werkvloer, de situaties waarin je jezelf onmachtig voelt om veranderingen aan te brengen en invloed te hebben. Pas als er perspectief komt op verbetering, niet cosmetisch, maar werkelijk zo ervaren, kan er iets gaan veranderen en kan de persoon in kwestie weer energie putten uit de situatie. Anders kost het alleen maar energie en dan ben je alleen maar aan het geven zonder iets terug te ontvangen. Dat houdt geen mens vol, want je bent geen tomeloos vat vol energie dat voortdurend wordt bijgevuld. Je zult zelf op de een of andere manier ervoor moeten zorgen dat je kunt herstellen als je te veel energie bent kwijtgeraakt, en dat je jezelf kunt voeden uit bronnen die herstellend werken.

Waar liggen je bronnen, waar kun je bijkomen van alle inspanningen? Waar kun je energie opdoen die levend maakt? Zelf ben je meestal niet de bron, meestal komt die van elders, ligt de bron buiten jou. Maar je bent het wel zelf die er contact mee moet maken en die de energie moet laten stromen. Als je verkrampt vastzit in jezelf, als je geen uitweg ziet, geen mogelijkheid op ontsnapping uit de beklemming, dan voelt dat niet alleen als een gevangenis, maar lijkt het ook een hopeloze zaak om iets te ondernemen. Je bent niet alleen geïsoleerd voor je gevoel, je denkt ook dat niemand je kan helpen: jezelf niet en anderen al helemaal niet. Je zit als het ware opgesloten in een cocon. Net als een rups die niet weet dat hij een vlinder kan worden. Pas na een bepaalde tijd, een tijd van rijping, en als de uiterlijke omstandigheden gunstig zijn, als het warm genoeg is, dan kan de cocon opengaan en komt de vlinder naar buiten. Dat betekent dat je de tijd moet nemen om op zoek te gaan naar bronnen die voeden, dat je ook geduldig moet zijn en niet meteen het allerbeste moet verwachten. De tijd tikt met seconden, zo kun je ook kleine stapjes zitten, om iets dichterbij je bron te komen – en misschien is stilte wel een goede weg daarnaartoe.

Stilte kan je helpen om alles te laten vallen. Laat alles los: vooral jezelf, je zware gedachten, je donkere dromen, je buien, je angsten, want je hebt niets te verliezen. Het kan alleen maar beter worden, want de zwaarte is er al en die ken je vanbinnen en van buiten. Pas als niets gewicht in de schaal legt, als je zelf, je eigen belang gewichtloos is geworden, kun je het loslaten en komt er ruimte, zweef je weg uit de zwaarheid van je bestaan. Een oud spreekwoord zegt: wat je kunt veranderen en beïnvloeden moet je oppakken; wat je niet kunt veranderen moet je bij neerleggen, of met andere woorden loslaten. Want je kunt het gevecht niet winnen en er zijn belangrijker dingen te doen dan te vechten tegen windmolens. En je zult merken, als je het aandurft om in kleine stapjes te veranderen wat je kunt veranderen zal er opeens veel meer mogelijk zijn dan dat je had durven hopen. Iemand die zich heel geconcentreerd op een ding richt zal onvermoede krachten ontdekken bij zichzelf. Het lijkt dan alsof de wereld een handje meehelpt door dat je dingen toevallen die hier direct mee te maken hebben. We noemen dat toeval, maar je kunt ook spreken van de werkelijkheid die je een steuntje in de rug geeft.

Ik geloof dat het niet puur toevallig is als je gegrepen door een thema voortdurend sporen en raakpunten terugziet in de werkelijkheid. In de krant, op tv, in gesprekken, in boeken, noem maar op, keren zaken terug die met jouw thema te maken hebben. Hoe kan dat? Wat is hier aan de hand? Jouw wereld blijkt opeens niet solitair te zijn, jij op een klein eilandje, geïsoleerd en afzijdig, maar je staat er middenin en van alles wijst in jouw richting. Jij geeft aan iets meer gewicht omdat je het belangrijk vindt en opeens krijgt dat ook vanuit de werkelijkheid buiten jou als het ware meer gewicht. Zo kun je invloed uitoefenen in de werkelijkheid: positief en negatief. Geweld is een goed voorbeeld hoe het negatieve werkt. De ene aanslag roept de andere op als vergelding. Het gaat niet over, zo lijkt het. Maar zo gaat het ook positief. De ene goede daad roept de andere op en ook dat gaat nooit over. Een spiraal van geweld is dan ook slechts te doorbreken vanuit de andere kant die totaal anders is: geweld niet met geweld beantwoorden, maar met een houding van vrede zoeken, acceptatie van de ander etc. Het meest moeilijke wat er waarschijnlijk is, maar waarschijnlijk op de lange duur ook het meest lonende. Er zijn volgens mij meer goede krachten in deze wereld aan het werk dan kwade, want anders hadden wij elkaar al heel lang geleden volledig uitgemoord. Het kan niet anders zijn dan dat de goede krachten toch in de meerderheid zijn en niet in de minderheid zoals de kranten ons soms doen geloven als weer een oorlogsdaad of een aanslag breed op de voorpagina verschijnt. De moeilijkste wegen worden alleen gegaan, maar je kunt er wel over communiceren en elkaar bemoedigen. Zwaar kan licht worden, en wat licht leek kan zwaarte krijgen, diepgang, een nieuw besef van waardevolheid: dat je leven kostbaar is en onvervangelijk de liefde die je hebt gegeven.

De moeilijkste wegen

De moeilijkste wegen
worden alleen gegaan,
de teleurstelling, het verdriet,
het offer
zijn eenzaam.
Zelfs de dode die elk roepen beantwoordt
en geen verzoek verzaakt
staat ons niet bij
en ziet toe
of wij het redden.
De handen van de levenden die zich uitstrekken
zonder ons te bereiken
zijn als de takken van de bomen in de winter.
Alle vogels zwijgen.
Je hoort slechts je eigen voetstap
en de stap die je voet
nog niet is gegaan maar nog gaan zal.
Stil blijven staan en je omkeren
helpt niet. Er moet
worden gegaan.

Neem een kaars in je hand
als in de catacomben,
het vlammetje ademt nauwelijks.
En toch, als je lang bent gegaan,
blijft het wonder niet uit

omdat het wonder altijd geschiedt
en omdat wij zonder genade
niet kunnen leven:
de kaars vlamt op in de vrije adem van de dag,
je blaast hem lachend uit
als je de zon in treedt
en onder de bloeiende tuinen
de stad voor je ligt,
en de tafel in je huis
wit voor jou is gedekt.
En de verliesbare levenden
en de onverliesbare doden
het brood voor je breken en de wijn aanreiken
en jij hun stemmen weer hoort
heel dicht
bij je hart.

Hilde Domin
Uit het Duits vertaald door Kees Kok

Noten:

¹ "I have been studying for forty years, which is forty years wasted; I teach others, and I know nothing; this situation brings into my soul so much humiliation, and disgust that life is unbearable to me. I was born, I live in time, and I do not know what time is; I find myself in a point between two eternities, as our sages say, and I have no idea of eternity. I am composed of matter; I think, and I have never been able to find out what produces thought; I do not know whether my understanding is a simple faculty in me like that of walking or of digesting, and whether I think with my head, as I take with my hands. Not only is the principle of my thinking unknown to me, but the principle of my movements is equally hidden from me. I do not know why I exist. However, people every day ask me questions on all these points; I have to answer; I have nothing any good to say; I talk much, and I remain confounded and ashamed of myself after talking. Francois Marie Arouet (Voltaire) 1761

² (Anton Lichtenauer, in: Anselm Grün, Boek van Levenskunst, Kampen, Tielt 2003 p. 7)

³ WAS GESCHAH? Der Stein trat aus dem Berge.

Wer erwachte? Du und ich.

Sprache, Sprache. Mit-Stern. Neben-Erde.

Ärmer. Offen. Heimatlich.

Wohin gings? Gen Unverklungen.
Mit dem Stein gings, mit uns zwein.
Herz und Herz. Zu schwer befunden.
Schwerer werden. Leichter sein.

Uit: P. Celan, Die Niemandrose 1963

Wat geschiedde? De steen brak uit de berg.
Wie ontwaakte? Jij en ik.
Taal, taal. Neven-aarde. Mede-ster.
Armer. Open. Huiselijk.

Waarheen? Richting onvervlogen.
Met de steen mee, met ons tweeën.
Hart en hart. Te zwaar gewogen.
Zwaarder worden. Lichter wezen.

Vertaling T. Naakijens

Op het eerste gezicht komt dit gedicht gesloten over als een berg. Massief, ondoordringbaar misschien als het rotsblok dat zich losmaakt. Misschien is het gedicht wel niet zo'n goed voorbeeld om het thema zelfbeeld en wereldbeeld te illustreren. Misschien zijn de woorden van de bijdrage van internet "de wereld hou niet van mij" wel veel sprekender voor wat ik hier wil zeggen, namelijk dat je zelfbeeld de basis vormt onder je wereldbeeld. Je zelfbeeld is uitgangspunt en kerngegeven voor de ontwikkeling van je visie op de wereld. Maar we zullen zien. Misschien is het nu nog iets te vroeg om al te snel conclusies te trekken. En, het mooie van gedichten is, dat ze je in contact kunnen brengen met een geheim, een wereld die je misschien zo nog niet hebt gezien en ervaren. En omdat ze onbekend voor je is gebleven heb je ook geen intuïtie ontwikkeld om voorzichtig de vragen tastend te formuleren, om deze nieuwe wereld in kaart te brengen. Precies dit laatste is een van de taken die ik mij in deze tekst heb gesteld: een wereld in kaart brengen waar we misschien niet zoveel van weten, een wereld die heel dicht op onze huid zit, letterlijk zelf ons lichaam vormt, maar waarvan we nauwelijks de echte effecten kennen op ons verstaan van onszelf en de wereld om ons heen.

Ken ik mezelf? Wat weet ik eigenlijk van mezelf? Zijn het harde feiten, zijn het opvattingen en meningen, zijn het vermoedens? Welke gevoelens heb ik, en wat is een gevoel? Wat is een emotie, wat is in diepste wezen de materialiteit van een gedachte?

⁴ Religion als Tiefendimension ist nicht der Glaube an die Existenz von Göttern, auch nicht an die Existenz eines einzigen Gottes. Sie besteht nicht in Handlungen und Einrichtungen, in denen sich die Verbindung des Menschen mit seinem Gott darstellt. Niemand kann bestreiten, dass die geschichtlichen Religionen "Religion« in diesem Sinne sind. Aber Religion in ihrem wahren Wesen ist mehr als Religion in diesem Sinne: Sie ist das Sein des Menschen sofern es ihm um den Sinn seines Lebens und des Daseins überhaupt geht.

Viele Menschen sind von etwas ergriffen, was sie unbedingt angeht aber sie fühlen sich jeder konkreten Religion fern, gerade weil sie die Frage nach dem Sinn ihres Lebens ernst nehmen. Sie glauben, dass ihr tiefstes Anliegen in den vorhandenen Religionen nicht zum Ausdruck gebracht wird, und so lehnen sie die Religion ab »aus Religion«. Diese Erfahrung lehrt uns, zu unterscheiden zwischen Religion als Leben in der Dimension der Tiefe und den konkreten Religionen, in deren Symbolen und Einrichtungen das religiöse Anliegen des Menschen Gestalt gewonnen hat. Wenn wir die Situation des heutigen Menschen verstehen wollen, müssen wir von dem Wesensbegriff der Religion ausgehen und nicht von einer spezifischen Religion, auch nicht dem Christentum. Uit: Paul Tillich: Die verlorene Dimension (1958)

⁵ Vgl. Matheus 7,8

(2019) **Zelftranscendentie en zinvinding**

Hoe je in het leven staat, wat je (ervan) verwacht en hoeveel kijk je erop hebt met betrekking tot jouw aandeel, dat wil zeggen, datgene dat je zelf wilt investeren, wilt toevoegen, wilt ondernemen om dit leven, jouw leven, glans te geven, is niet meteen duidelijk als je opgroeit in deze maatschappij. Er is een veelheid aan modellen, ouders en

scholen kijken verschillend naar de ontwikkeling van een kind, naar de vormen van zelfontplooiing en zelfverwerkelijking. En er zijn tal van maatschappelijk voorbeelden die de opgroeiende mens een spiegel voorhouden. Cultuur waaronder muziek, mode, kunst drukken hun stempel hierop. In de politiek en in het onderwijsdebat worden beleidsplannen en visies ontwikkeld. Maar niet alles levert resultaat op. Als er veel moet worden gestuurd en gecontroleerd duidt dat meestal niet op succes. Het beeld dat voor ogen staat is dan niet gehaald.

Maar waar gaat het om als je opgroeit? Wat is relevant en wat is overbodige ballast? Wat doet ertoe in je leven? Wat geeft er kwaliteit aan en wat is 'humbug'? Welke doelen stel je jezelf om in je leven te bereiken? Door welke idealen word je gedragen, voortgestuwd? En op welke termijn, wanneer wil je jouw doelen hebben verwezenlijkt? Een mooi voorbeeld van een houding in het leven ten aanzien van groei en ontwikkeling is het volgende gedicht van Thomas Rosenlöcher: Gartenarbeit.

Gartenarbeit

Dem Birnbaum Mut zureden.

Gras wachsen lassen, wo es wächst.

Misschien is dit veel tuinmensen een doorn in het oog: gras laten groeien waar het groeit en wachten bij de perenboom totdat er een keer peren komen past niet in hun wereldbeeld, tuinbeeld. De tuin, zeker een groentetuin, moet wat opbrengen. Aan onkruid hebben we niks. Maar wat onkruid is en wat niet is een discussie die zo oud is als de mensheid – namelijk de vraag wat er wel en wat er niet toe doet in het leven. Heeft het zin om je hele kast vol te stouwen met kleren die je nooit draagt, 100 paar schoenen die je nauwelijks kunt aantrekken omdat de weersomstandigheden er niet naar zijn? Of omdat je stemming een andere is? Er is veel in ons leven dat in de ogen van de tuinmens 'onkruid' genoemd kan worden. Van de reclames die over ons worden uitgestort via de media, in het straatbeeld en via papier is 99,9% nutteloos omdat we er niet door worden geraakt, omdat het ons niet aangaat, omdat het niet binnen ons budget valt, omdat we er geen zin in hebben of omdat het niet in ons patroon past. Zo vergaat het mij tenminste. Het is verspilde moeite en verspilde energie. Het is een vorm van visuele vervuiling en verspilling. Het is ook een kenmerk van de kapitalistische maatschappij die alleen maar kan groeien en groeien en groeien want anders dreigt de instorting van dit economische systeem. Groei en winst zijn de doelen. Alles wordt daaraan ondergeschikt gemaakt. De arbeiders en hun inzet zijn slechts een klein onderdeel in dit systeem en eigenlijk niet echt van belang want ze zijn vervangbaar. Als wij als consumenten en als arbeiders helemaal opgaan in dit neoliberale kapitalistische systeem en de doelen die ons daarin worden voorgehouden zijn we hard op weg op slaven te worden.

Een goed voorbeeld zijn de boeren. Boeren klagen dat ze niet verder kunnen groeien en dat milieuregels een strop zijn om hun nek. Maar wie sluit leningen af met de banken en zet in op de groei van het bedrijf zonder echt na te denken over de gevolgen zoals het probleem van de mest, de stikstofuitstoot, de druk die zij zichzelf opleggen om de leningen terug te betalen, de slapeloze nachten als de arbeidsinzet niet oplevert wat ervan verwacht werd en als de prijs van de geleverde producten onder de maat blijft omdat grote concerns (en winkelketens) de lakens uitdelen? Een boerenbedrijf bestieren kan op veel

manieren maar als je niet nadenkt over de waarden die je met je werk wilt hooghouden, als het alleen maar om efficiëntie, productievermeerdering en winst gaat krijg je vroeg of laat de rekening gepresenteerd. Je weilanden worden een poel van verderf voor andere planten dan gras, insecten verdwijnen uit het landschap door de toepassing van gif (ook al wordt er bij hoog en laag beweerd door de producenten dat er geen verband bestaat tussen onkruidverdelging en insectensterfte), biodiversiteit staat op het spel want alles wat niet in het plaatje past moet eruit. Meer en groter. De landbouwmachines laten dit in al hun uitstraling zien. Maar waar is de mens hierachter? Waar is de zin van dit alles? Is er een toekomst voor de kinderen als we zo doorgaan? Groeien en groeien, meer en meer? Als het klimaat echt grondig verandert is er over 50 jaar geen bedrijf meer want dan staat het onder water. Zo simpel is het. Haal nu maar je gelijk, maar morgen lig je in de kist en is er niks meer over van al je werken. Hoe kortzichtig kun je zijn als je denkt dat alles om jou moet draaien? Als economie het enige gezichtspunt is en je waardeoordeel kleurt?

Zijn er alternatieven? Die zijn er altijd. Andere waarden aanhangen dan winst en groei levert al nieuwe inzichten en nieuwe handelswijzen op. Verantwoordelijkheid dragen voor je handelen, kijken naar de gevolgen, kijken naar de prijs van je investeringen, wie wordt er beter van en wie niet, wat gaat voorruit en wat niet. En dan niet alleen in je eigen beurs, niet alleen je eigen bedrijf, op je eigen erf maar ook je omgeving, de mensen waar je het voor doet. Viktor Frankl, een therapeut die door schade en schande wijs geworden is en die zich de harde lessen van het concentratiekamp heeft aangetrokken schrijft:

Wanneer ik stel dat de mens een verantwoordelijk schepsel is, die de potentiële zin van zijn leven moet verwezenlijken, moet ik hier nadrukkelijk aan toevoegen dat de ware zin van het leven eerder moet worden gezocht in de wereld, dan in de mens zelf, of in zijn eigen psyche, als het ware in zijn eigen gesloten circuit. Om dezelfde reden is het wezenlijke doel van het menselijke bestaan niet te vinden in zelfverwezenlijking. Het menselijke bestaan is in wezen zelftranscendentie en niet zelfverwezenlijking. Zelfverwezenlijking is trouwens als doelstelling onmogelijk om de eenvoudige reden dat zelfverwezenlijking steeds onbereikbaarder wordt naarmate de mens er meer naar streeft. Want de mens kan zich slechts tot op dezelfde hoogte verwezenlijken als hij zich gebonden acht de betekenis van zijn leven te verwezenlijken. Met andere woorden als doelstelling kan zelfverwezenlijking niet worden bereikt, het kan evenwel worden bereikt als neveneffect van zelftranscendentie. Men kan de wereld niet beschouwen als een vorm van zelfexpressie, noch als een instrument of middel tot zelfverwezenlijking. In beide gevallen verandert een *Weltanschauung* (wereldbeschouwing) in een *Weltentwertung* (wereldminachting).

Viktor Frankl, pag. 143

Als wij als arbeiders, als producenten en als consumenten de wereld alleen maar gebruiken om er zelf (financieel) beter van te worden, om ons te manifesteren en te presenteren als bijzondere species, zoals dat zichtbaar in de sociale media en politiek dagelijks gebeurt, kortom als we de wereld naar onze hand proberen te zetten zonder te investeren in het heil van de wereld en de mensen, als we alleen maar willen verdienen zonder iets terug te doen, hebben wij als het ware onze ondergang al onderschreven. Niet alleen corruptie en machtsmisbruik zijn hier symptomen van, ook de zucht naar verdoving, afleiding, genot, pakken wat je pakken kunt, een 'na mij de zondvloed' houding, een nihilistisch cynisme en een volslagen egoïstisch narcisme wijzen hierop.

Als wij meegaan in de maalstroom van reclame-uitingen, geloven wat anderen ons voorhouden als een worst, een lokker om gelukkig te worden als we maar dit en dat doen, als we achter populistische politici aanhollen met hun simpele oplossingen die een verzameling zijn van leugens, want ze miskennen de werkelijkheid en denken alleen vanuit eigen belang, hoe mooi ze zichzelf ook presenteren als deskundige, dan lopen wij langzaam richting afgrond. Anderen de schuld geven van onze misère, onze ellende is wel het aller gemakkelijkste wat je kunt bedenken, zonder zelf te willen investeren. Als je alleen maar voor jezelf leeft en wilt leven, heb je het niet begrepen. Dan ben je ten dode gedoemd: een leeg en zinloos leven, een leven zonder inhoud want het levert alleen verdwazing op.

Zin vind je en ontdek je in toewijding aan een hogere zaak waar mensen kwalitatief beter van worden, dat wil zeggen als ze kunnen groeien in menselijkheid. Niet allereerst in economische zin. Dat is bijzaak. Als er alleen maar haat en geweld wordt gepredikt omdat we zogenaamd worden bedreigd door allerlei groepen en stromingen, als onze zogenaamde cultuur (wat dat dan ook moge zijn) bedreigd wordt door de instroom van anderen die uit een andere cultuur komen, dan zitten we op de verkeerde golflengte en op het verkeerde levenspad. Dat is een route rechtstreeks naar racisme, geweld, onderdrukking, oorlog en tenslotte uitroeiing. Als we een les uit het verleden moeten onthouden is het deze wel: een mens groeit niet op basis van hebzucht, op basis van angst en intolerantie, niet op basis van bekrompenheid en kortzichtigheid. Ideologische systemen zoals fascisme en communisme doen alsof de wereld bestaat uit simpele tegenstellingen en scheppen tenslotte concentratiekampen om de niet-volgers op te sluiten en te vernietigen. Ook dat is een weg ten dode, en wel een heel expliciete. Onze recente geschiedenis laat dit overduidelijk zien.

Frankl heeft het in mijn ogen heel duidelijk gezien en geformuleerd. Hij heeft in de situatie van het concentratiekamp nooit de moed verloren om te blijven geloven in menselijkheid, in mededogen en in het vinden van zin in het leven door zelf iets toe te voegen aan de wereld om deze beter te maken voor iedereen. We gaan allen dood, wat voor zin heeft het dan om je leven te verspillen aan zinloze en waardeloze acties? Aan gedachtes en aan handelingen die uiteindelijk niks opleveren, omdat ze de wereld niet beter maken? We hebben allemaal een keuze, we kunnen kiezen, ook om terug te keren op onze schreden, dus wat houd je tegen?

Bron citaat:

Beginselen van de Logotherapie, (Viktor Frankl) opgenomen in het boek: Folkertsma Stichting voor Talmudica, Adam waar ben je? Hilversum 1983 (Folkertsma) Pag. 143

(2019) Zichzelf worden, zijn en blijven

Als je wakker wordt kan de wereld anders zijn. Soms heb je tijd nodig om te ontdekken wie je bent, of je nog dezelfde bent zoals je herinnering dat aanreikt. Deze divergentie tussen een nieuwe ervaring in de ochtend, een nieuwe dag en het amalgaam van je herinnering wordt door Paul Valéry prachtig verwoord:

Warum kann ich den Augenblick nicht hinauszügern, da ich zu mir komme, nicht säumen im umfassenden Zustand? Warum sollte ich diesen Morgen gerade mich

wählen? Was zwingt mich, meine Freuden und meine Leiden wieder an mich zu nehmen? Und wenn ich nun meinen Namen, meine Wahrheiten, meine Gewohnheiten, meine Ketten wieder fahrenließe gleich Traumen der Nacht - wie einer, der verschwinden und ein neuer Mensch werden will, am Ufer des Meers sorgfältig seine Kleider und Papiere zurücklässt? Werde ich nicht jetzt von den Träumen belehrt, vom Erwachen ermahnt? Und der Sommermorgen, ist er nicht der Augenblick, nicht der gebieterische Rat, ein anderer zu werden? Der Schlaf hat das Spiel durcheinandergebracht, die Karten gemischt; und die Träume haben alles vermengt, alles van neuem in Frage gestellt. Das Erwachen kennt eine Zeit der Geburt, der Geburt aller Dinge, bevor irgendeines entsteht. Da ist eine Nacktheit, ehe man sich wieder ankleidet. (Pag. 53)

Wakker worden is dus als het ware een nieuwgeboren worden. Een nieuwe dag en nieuwe kansen. Buiten rijdt een grote vrachtauto met reclame rond: *a new day, new opportunities*. Het is een reclame voor een bedrijf dat beddengoed van het ziekenhuis wast. Ook dat moet vernieuwd, gewassen, gestreken worden opdat het opnieuw gebruikt kan worden. Misschien is de nacht wel een wasbeurt voor ons geheugen, de oude, pijnlijke dingen even verzacht, verlicht, verminderd. En dan de ochtend, het gladstrijken ervan, nachtmerries opschrijven, vertellen, mooie dromen, vreemde dromen even vasthouden en doorgeven. Of zo snel mogelijk proberen te vergeten door je te richten op de alledaagse dingen. Dan breekt de dag weer aan en ben jij jezelf weer. De plicht roept, de wekker heeft je teruggebracht tot je dagelijks bestaan.

Maar tegenwoordig is de wereld anders: je dagelijks bestaan is veranderd - 100 jaar geleden was het definitief anders. Waarom? Omdat de digitale instrumenten zoals computer en telefoon je leven nu kleuren. Had je toen je werk, je hobby, je bezigheden voor lichaam en geest, afgerond met een nachtelijk moment van slapen, nu heb je de 24 uren economie, het voortdurend 'online' kunnen zijn, voortdurend eigenlijk weg van jezelf. Ben je nu nog jezelf, kun je nog jezelf blijven met deze druk op je geest en op je lichaam? Het verlangen alles te willen bijhouden, te willen zien, meemaken? Wat de effecten van de ontwikkelingen van de laatste 10 jaar zijn op dit gebied is nog niet bekend. We zullen het zien. Slaapproblemen hebben velen, studenten klagen over drukte in hun hoofd en in hun geest. Moeheid hoort bij het bestaan, zo lijkt het. Is er ooit nog iemand echt uitgerust? Voldaan uitgerust in onze maatschappij van hollen en jagen, van zelf opgelegde druk om te presteren, om te schitteren?

Paul Valéry schrijft in zijn korte aantekeningen over wie je als mens wilt en kunt zijn. Wie ben je als persoonlijkheid en wat is dat dan, persoonlijkheid? Valéry leefde in een tijd waarin er nog geen computer was, nog geen virtuele werkelijkheid zoals die nu ons leven bepaalt. Maar toch heeft hij een idee over de vorming van de persoonlijkheid en de krachten die daarop werken. Hij schrijft over de kunstenaar, de grote kunstenaar die niet ten onder gaat aan uiterlijke invloeden het volgende:

Was man an Können in seiner Kunst erwirbt, verliert man an »Persönlichkeit« - zunächst . . . Jeder Zuwachs von außen wird mit einer Einbuße am (*ursprünglichen*) Selbst bezahlt.

Der Mittelmäßige findet den Weg zu seiner eigenen Natur nicht mehr; einige aber kehren zurück, bewaffnet mit Werkzeugen, die zu Organen geworden sind, und stärker denn je, ganz sie selber zu sein. (Pag. 34)

Integreren van uiterlijke invloed, van vakmanschap dat men kan leren door te oefenen, door technieken je eigen te maken, om op die wijze datgene waar je door gedragen wordt, zichtbaar te maken in een kunstwerk. Alleen de grote kunstenaars kunnen dit, zo Valéry. Maar hoe zit het met ons? Wat doet al die uiterlijke invloed met ons? Met ons zelfbeeld? Ons zelfverstaan? Weten we nog wie we zijn, wat we kunnen, wat we willen? Je wordt virtuoos in het bedienen van je computer, je telefoon, maar wie ben je werkelijk en is dit kunnen een aanwinst voor je persoonlijkheid? En hoe zit het ermee als dingen nooit kunnen landen in je geest omdat je altijd maar actief bent, altijd afgeleid, altijd bezig met de wereld buiten jou?

De Duitse kunstenaar Anselm Kiefer heeft interessante dingen gezegd over verveling. Als kind vond hij dit verschrikkelijk maar als volwassene is het een bron van inspiratie geworden. Waarom? Omdat je in de verveling helemaal bij jezelf kunt zijn. Er is geen afleiding, geen buiten dat je bezighoudt en helemaal beheerst. Er is alleen een ik, een zelf dat bij zichzelf is en niets te doen heeft en niet weet wat het met deze tijd aan moet. Inspiratie ontstaat in leegte, in het niets, als het ware uit het niets. Niet uit de volheid waar je de bomen in het bos niet meer ziet staan. Leeg zijn, leeg worden, wie weet wat je dit kan opleveren. Meditatie is een manier, mindfulness een andere, maar ook het kunstproject “verveel me” dat momenteel op de Radboud Universiteit vanuit de Studentenkerk en op de HAN (René Donders) loopt. Je stopt je boeken en telefoon in een kluisje en je gaat je de hele dag (stierlijk) vervelen. Niet werken, niet studeren, niet iets doen waardoor je wordt afgeleid, maar lanterfantten, rondhangen, wachten, niet weten wat te doen, en niet willen weten wat te (moeten) doen: verveling dus! Wie weet wat het je oplevert! Maar wie durft dit nog aan, deze confrontatie met de lege tijd in zichzelf en met de gedachten van zichzelf als er even helemaal niets meer hoeft? De kluisjes staan klaar in de Studentenkerk en op Kapittelweg 33 (HAN). Durf je het aan?

Bron:

Valery, Paul, Windstriche. Aufzeichnungen und Aphorismen. Aus dem Französischen von Bernhard Bösenstein, Hans Staub und Peter Szondi, Frankfurt am Main 2017, (Suhrkamp)

(2011) **Digitaal zelf**

“Onze identiteit verkeert in een crisis, dus moeten we een nieuwe bouwen, meent de Canadese politieke filosoof Charles Taylor.” Zo luidt een deel van de kop in het Trouwartikel Letter en Geest van zaterdag 17 september 2011. Een nieuwe identiteit bouwen? De kop is wat kort door de bocht want van bouwen is eigenlijk niet echt sprake. Het begrip identiteit blijft in deze tekst ook onopgehelderd. Maar het is wel aanleiding genoeg om in het kielzog van Jean-François Lyotard, “La condition Postmoderne” (Paris 1979) stil te staan bij de verworvenheden van de moderne tijd op het gebied van de techniek en het effect daarvan op een persoonlijke identiteit. Lyotard gebruikt een werkhypothese waarin hij stelt dat de kennis mede verandert onder invloed van de moderne ontwikkelingen. Onze kennis van de wereld is ingrijpend gewijzigd sinds de zogenaamde middeleeuwen. Wetenschap en techniek zetten de kaders uit, en niet meer de religieuze verbanden of de culturele conglomeraties. De wetenschappelijke vorm van kennen leidt en zet de toon. Of we het nu willen of niet we kunnen ons bijvoorbeeld niet

meer onttrekken aan de invloed van de digitale samenleving. Maar wat betekent dit voor de vorming van een persoonlijke identiteit? Welke effecten heeft dit op het zelf-verstaan als persoon, als individu? En wat zijn de effecten op de beleving van ons lichaam (deze zelfplaats/autotopie) als drager/woonplaats van het "zelf"?

Giorgio Agamben beschrijft in "Identiteit zonder persoon", in de bundel "Naaktheden" (Amsterdam 2011) hoe de beleving van de persoonlijke identiteit losraakt van de "persoon". Ik citeer hem wat uitgebreider. Hij schrijft:

"Het verlangen door anderen erkend te worden is onlosmakelijk verbonden met het menselijk bestaan. Deze erkenning is zo essentieel dat volgens Hegel eenieder bereid is het eigen leven op het spel te zetten om haar te krijgen. Het gaat niet simpelweg om genoegdoening of eigenliefde: eerder is het zo dat de mens pas door middel van erkenning door anderen zelf in staat is zich als persoon te constitueren. Persona betekent oorspronkelijk 'masker'. Het is door middel van een masker dat het individu zich een rol en sociale identiteit verwerft. Zo werd in Rome elk individu geïdentificeerd door een naam die zijn behoren tot een gens of geslacht uitdrukte. Dit op zijn beurt werd echter bepaald door het voorvaderlijke wassen masker dat elke patricische familie bewaarde in het atrium van het eigen huis. Het is een kleine stap om persona tot de 'persoonlijkheid' te maken die de plaats van het individu definieert in de drama's en rituelen van het sociale leven. Uiteindelijk krijgt persona de betekenis van de rechtspersoonlijkheid en politieke waardigheid van de vrije man. Wat de slaaf betreft daar hij noch voorvaderen, noch masker, noch naam had, kon hij net zozeer geen 'persoon' hebben, geen rechtspersoonlijkheid (servus non habet personam). De strijd om erkenning is de strijd om een masker; dit masker evenwel valt samen met de 'persoonlijkheid' die de maatschappij aan elk individu toekent (of met het 'personage' dat de maatschappij met haar eigen, soms schoorvoetende, medeplichtigheid van hem' maakt). Het is niet verbazingwekkend dat de erkenning van de eigen persoon millennia lang het meest benijde en betekenisvolle bezit is geweest. Andere menselijke wezens zijn bovenal belangrijk en noodzakelijk omdat zij mij kunnen erkennen. Ook macht, roem, rijkdom, waarvoor de 'anderen' zo gevoelig lijken te zijn, hebben uiteindelijk slechts betekenis vanuit het oogpunt van deze erkenning van persoonlijke identiteit." (Pag. 77-78)

Agamben schetst vervolgens hoe in de 2e helft van de 19e eeuw politietechnieken ertoe leiden dat er een andere vorm van identiteitsherkenning plaatsvindt, namelijk via de vingerafdruk en later de pasfoto en het identiteitsdocument. De persoonlijke identiteit die eerst afhankelijk was van erkenning door de gemeenschap wordt nu een herkenbare identiteit op basis van gezichtsherkenning en binnenkort op basis van DNA-profiel, of genetische code. Dat laatste is een digitaal profiel want de code wordt digitaal verwerkt in de taal van de computer.

Is het een wetenschappelijke opzet om de wereld en de kennis in digitale codes te vangen? Om zo greep op de werkelijkheid te krijgen? Misschien zijn wetenschappers niet bewust bezig om alles wat zij kennen te digitaliseren, maar praktisch doen ze het wel. Dat alleen al omwille van de onderlinge communicatie en de transparantie van hun handelen. De "digitaal" is het nieuwe bindmiddel in een maatschappij waarin de computer het voornaamste gereedschap is geworden om de gegevens te verzamelen, te verwerken, te lezen en te duiden. Digitaal is een taal die het vooral van tellen moet hebben, van statistiek, van formules. De wiskunde vormt het frame. Maar dat zien wij niet aan de buitenkant, het gebeurt achter de schermen. Als alle woorden, alle tekens vervat zijn in

een code, en als ook uiteindelijk het hele profiel van een individu in deze code zichtbaar kan worden dan betekent dit dat de “digitaal” de voornaamste de taal van het kennen is geworden. Met deze “digitaal” krijgt het individu een nieuw soort ‘masker’, een “persona”. Maar het is een masker waarmee hij zich in diverse contexten anders kan presenteren zoals de “aliassen” die je kunt aannemen in de digitale wereld.

Hoe ziet dat leven in een “digitaal” er verder uit? Of hoe gaat het eruit zien als we een paar jaar verder denken? Lyotard schrijft dat de samenleving een groei is van steeds meer complexere systemen. Dat is niet tegen te houden. Hoe meer ruimte techniek en wetenschap krijgen hoe complexer de samenleving wordt. In de invloed van de cybernetica zal zich pas echt doen gelden als “mainframe- computers” waken over al ons handelen. Wij zijn als individu vastgemaakt aan de digitale werkelijkheid door de digitale codes die wij moeten gebruiken omwille van de diensten die wij nodig hebben. Zonder identiteitskaars, credit- of bankkaart, reiskaart, klantenkaart, museumjaarkaart, ziekenhuiskaart en verzekeringskaart is je handelen zeer beperkt. Een korte blik op je portemonnee (een ouderwets woord dat binnenkort niemand meer kent omdat draagbaar geld afgeschaft zal worden) leert al hoeveel kaarten je mee moet zeulen om aan alle behoeftes te kunnen voldoen. Dat is onhandig dus binnenkort zal iedereen wel een vorm van chip krijgen geïmplantéerd waarop alle gegevens leesbaar voor de machines zijn te vinden. Je huis is dan al helemaal digitaal en je koelkast weet dat het bier en de melk op zijn. Je hoeft alleen nog maar af ten toe te controleren of de geldstromen in de juiste sporen lopen en of je niet door je voorkeur voor downloadbare digitale muziek of kansspelen aan de bedelstaf raakt (ook een term uit een ver verleden).

Is er ontsnappen mogelijk? Of met andere woorden heb je een keuze, of met nog andere woorden, bestaat vrijheid nog? Nee dus. Vrijheid is een illusie want je bent digitaal vastgelegd. Er is een netwerk dat als een “net van de vogelvanger” over je is uitgespreid en onder en binnen dit net kun je “je ding” doen als je binnen de marges van de geboden mogelijkheden blijft. Wil je de boel saboteren, krijg je een levenslang merkteken mee en word je misschien buiten het systeem geplaatst in een instelling voor weigeraars. Wil je niet meedoen omdat je niet digitaal afhankelijk wilt zijn en hecht aan je eigen keuzevrijheid, dan ben je in het verkeerde tijdperk geboren. Te laat dus. Wie is de vogelvanger, als er al sprake van een vogelvanger is? Waarschijnlijk niemand. Niet de overheid, niet de wetenschap en techniek, niet een enkel individu. Het is de structuur van onze digitale complexer wordende samenleving zelf waarin wij verstrikt zijn geraakt en waaraan geen ontsnappen meer is. Vogel zijn in de lucht is een illusie. Eens zul je moeten landen in de hand. En eenmaal in de hand kom je er nooit meer uit. Is dat een pessimistische kijk op de werkelijkheid? Op het digitale zelf? Dat valt te bezien. Voordelen en nadelen van digitaal vastgelegd zijn zullen verder moeten blijken. We hebben geen andere keuze dan aanpassen en binnen de gegeven mogelijkheden het beste ervan maken. Je realiseren dat de computer niet het antwoord is op alle vragen, dat hoeveel “apps” er ook momenteel worden aangeboden, het een gebruiksvoorwerp, een (levens) tijd-verslinder, een noodzakelijk maar niet onoverkomelijk gegeven betreft. Je kunt zelf de nodige ruimte scheppen in je leven zonder dat je de misschien dringende behoefte moet volgen om eruit te stappen – om de digitale samenleving vaarwel te zeggen en deel te nemen aan een of andere commune in het achterland van een Afrikaans of Aziatisch land of bijvoorbeeld de VS. Want deze vlucht zal uiteindelijk ook een illusie blijken omdat we in een globale samenleving leven. In feite, en dat is eigenlijk wel het meest ironische aan de zaak, zijn we niet verder gekomen dan de ervaring van de middeleeuwen. Deze leefde

toen in een gesloten kosmos waarin het boven het beneden, de hemel de aarde, aanstuurde en waarvan je maar moest hopen dat het goed kwam. Wij worden niet meer aangestuurd door de hemel maar nu door de “digitaal” en wij zijn net zo machteloos en afhankelijk – hopen dat bugs in het systeem ons niet tot “outcast” maken. Zo zij het: eens vastgelegd – altijd vastgelegd. Dat is nog steeds niet veranderd. We transformeren van de ene gevangenis in de andere, maar het ligt aan je zelf hoe je deze ruimte wilt inrichten en of je ramen en deuren inbouwt met uitzicht op een mooi landschap en af en toe vakantie.

(2011) **Het meerstemmig zelf in de computermaatschappij**

In *The Saturated self* (1991) van Kenneth Gergen wordt de mogelijkheid van het tegelijkertijd onderhouden van contacten met een toenemend aantal personen, groepen en verbanden besproken. Hubert Hermans gaat in zijn boek *Dialogo en misverstand* (Soest 2006) daar verder op in, ik citeer:

“De moderne mens bevindt zich in een steeds fluctuerende veelheid van incoherente en onsamenvangende relaties die hem in ontelbare richtingen ‘uiteen trekken’. Als gevolg van deze flux van relaties wordt het rolrepertoire aanzienlijk uitgebreid. Het aantal rollen en de variatie ervan nemen zodanig toe dat het zelf een punt bereikt van ‘sociale verzadiging’. In overeenstemming met de poststructuralisten trekt Gergen de eenheid van het zelf in twijfel. Door de sterk centraliserende krachten die op het zelf inwerken, verliest het zijn eenheid en coherentie. Daarbij verwijst de auteur naar de bekende uitspraak van de dichter William B. Yates: ‘The Center does not hold.’ Doordat het zelf in uiteenlopende richtingen uiteen getrokken wordt, wordt het centrum of de kern ervan opgelost. Dit resulteert in een toestand die Gergen beschrijft als *multiphrenia*, een proces van ‘splitting of self into a multiplicity of self-investments’ en als een proces van toenemende fragmentatie. Hij voegt er overigens aan toe dat men dit niet moet zien als een ‘ziekte’ maar als een historisch bepaald verschijnsel. Tevens benadrukt hij dat de fragmentering van het zelf niet noodzakelijk negatief ervaren wordt. Het kan ook een avontuur betekenen en zelfs een spel.” (Pag. 24)

Voor Hermans is de postmoderne mens een andere dan de moderne en de premoderne. In de premoderne tijd wordt de mens en het zelf gezien als deel van een groter geheel en gaat hij hierin op. In de moderne tijd wint hij aan autonomie en wordt de individualiteit benadrukt. In de postmoderne tijd wordt het idee losgelaten te mens te zien als een geheel, of te beschrijven ‘uit één stuk’. Hermans hierover: “In plaats daarvan rijst het beeld van een pastiche personality, een sociale kameleon die voortdurend stukjes identiteit aan elkaar legt en dat doet op een grillige en ongeordende wijze. Dit persoonlijkheidstype is het best te typeren in de woorden ontleend aan de Arabische poëet Sami Ma’ari: ‘Identities are highly complex, tension filled, contradictory, and inconsistent entities. Only the one who claims to have a simple, definite, and clear-cut identity has an identity problem.’ (Pag. 25) Het zelf in deze postmoderne samenleving is dan ook volgens Hermans een typische netwerker, iemand met veel contacten, bepaald ook door deze netwerken van sociale relaties. Decentralisatie is een toverwoord om de positie van het postmoderne zelf te beschrijven, overal en nergens zijn, overal tegelijk en overal maar half of virtueel.

Hermans beschrijft vier opvattingen van het zelf, waarbij hij het premoderne zelf beschrijft als cyclisch, een terugkerende cyclus in de tijd en in de beleving van de mens (feesten,

jaargetijden, religie), het moderne zelf als lineair, waarbij rationele doelen worden gesteld, een toename van het calculeren, het zelf doen en de rationalisering, het postmoderne zelf als centrifugaal, een beweging weg van het middelpunt van het zelf als identiteit en als vaststaande grootheid, en tenslotte het dialogale zelf als een combinatie van centrifugaal en centripetaal omdat dit zelf in staat is om een balans te bewaren tussen beide krachten. Het zelf heen en weer gerukt tussen de wereld en datgene wat het zelf is en nodig heeft, het zelf naar buiten en naar binnen gericht, krijgt in deze laatste omschrijving van dialogaliteit pas echt een fundament dat het verdient. Daarmee is een basis gelegd voor de dialoog in het zelf en de dialoog als kenmerk van het zelf in relatie met de wereld en met zichzelf. Het zelf is dus in gesprek, heeft meerdere stemmen en kan op meer wijzen van zich doen horen. Het zelf is dus een meerstemmig zelf. Hermans zegt hier verder over: "Er bestaat geen messcherpe grens tussen zelf en niet-zelf. Er is eerder sprake van een vloeiende overgang. Het zelf is geëxtensiveerd naar de omgeving: belangrijke personen en objecten zijn in hun subjectieve betekenis deel van het zelf. Het komt voor dat het zelf zich van zichzelf distantieert of zelfs als een 'vreemde' ervaren wordt. Omgekeerd komt het voor dat belangrijke anderen als meer ik-nabij ervaren worden dan het zelf ten opzichte van zichzelf. Deze observaties stellen een scherp onderscheid tussen zelf en niet-zelf ter discussie." (Pag. 105)

Hermans neemt daarmee ook stelling tegen psychologische opvattingen die het zelf voorstellen als een autonome en individuele eenheid die scherp onderscheiden kan worden van andere zelden en niet-zelden. Ook neemt hij daarmee stelling tegen de idee dat het zelf de baas is in eigen keuken alsof andere zelden er niet toe doen en alsof alles onder controle gehouden kan worden. Het zelf wordt door Hermans breed ervaren als mogelijkheid om te communiceren met zichzelf en van daaruit ook met anderen die deel uit kunnen maken van het zelf als belangrijke ander of als opponent. In hoeverre snijdt deze theorie van het dialogale zelf nu hout? Is het empirisch aantoonbaar dat het zelf, als het zelf al aantoonbaar is, meervoudig en meerstemmig spreekt en van zichzelf getuigt? Ik laat het antwoord op deze vraag achterwege want ik weet het niet. Ik ga voor het gemak maar even uit van het bestaan van het zelf in welke vorm dan ook. Hartmut Rosa stelt in zijn boek 'Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne' (Frankfurt am Main 2005) dat tijdwaarnemingen en de horizon waartegen men de tijd ervaart in een samenleving in hoge mate cultuurbepaald zijn.

Tijd is dus geen eenduidig begrip en de ervaring van tijd is dat evenmin. Hoe zit het dan met het zelf en de zelfinvulling tegen de achtergrond van de tijd als het zelf afhankelijk is van een zeker gevoel van continuïteit en voortgang van de tijd (cyclisch, lineair, apocalyptisch, of nog anders?) als dat cultuurbepaald is? Zijn er dan verschillende ervaringen van het zelf afhankelijk van de tijdservaring? Hebben verschillende culturen een ander zelfbeeld dat niet meteen in een tijdsdimensie te vangen is omdat de tijdsdimensie relatief is? Of zit de tijdsdimensie en de ervaring van tijd vastgebakken aan een bepaalde cultuur en historische periode zoals boven door Hermans geschilderd wordt in de premoderne, de moderne en de postmoderne tijd? Hermans heeft het strikte genomen over de westerse ontwikkeling. Dus zijn zelf is een westers zelf. Omdat tijd kan verschillen in de beleving verschillen ook de beelden met betrekking tot verleden en toekomst, en tot het heden, aldus Rosa. Herhaling van hetzelfde als tijdservaring, de ervaring van een open toekomst, een nooit tot een einde komen, een steeds nieuw begin, de relatie tussen levenstempo en dit tijdsbeeld, de relatie tussen levensinvulling en tijdsbewustzijn, het doorbrengen van de tijd, het invullen van de tijd, de verkorten of

verlangzamen van de tijd, het zijn allemaal aspecten die invloed hebben op het zelf en de zelfbeleving.

In welke tijd leeft het zelf? In de persoonlijke tijd, de alledaagse tijd van het hier en nu? In de tijd van een land en een geschiedenis, in een groepsgekleurde tijd, de tijd van een organisatie? Welke tijdsdimensie is het meest gezond voor het zelf? Welke tijd doet het meeste recht aan het zelf en zijn verlangens? Hoe bepaalt het lichaam de tijdsbeleving van het zelf en bepaalt het lichaam het regime? In hoeverre vallen tijd en ruimtebeleving samen of wijken ze van elkaar af? Is tijd wel te ervaren zonder ruimte? Rosa onderzoekt de moderne variant van de ervaring van een steeds sneller gaande tijd en stoot daarbij op tal van problemen. Niet alleen van definitorische aard, maar ook meer fundamenteel en existentieel. Ook dit probleem laat ik hier rusten want het maakt het nog minder eenvoudiger om over het zelf te spreken. Bij Hermans wordt de beleving van de tijd niet geoperationaliseerd en bij Rosa wordt het zelf niet geoperationaliseerd. Ik breng ze in deze tekst even bij elkaar omdat ze licht werpen op het fenomeen zelf en het fenomeen tijd vanuit hun eigen vooronderstellingen.

Ik heb voor het gemak maar even aangenomen dat het zelf bestaat en dat de tijdservaring van het zelf gevolgen heeft voor het zelfverstaan. Maar wat vindt er dan nu plaats nu de tijd in de ervaring van velen in een soort van stroomversnelling beland schijnt te zijn en dat velen het gevoel hebben dat alles sneller gaat. De technische ontwikkelingen hebben niet alleen voor dit gevoel van versnelling gezorgd, zij hebben misschien ook wel ten dele een vervreemdend effect op de beleving van de tijd en van het zelf. Een voorbeeld komt uit de Japanse samenleving die steeds individualistischer aan het worden is, een ontwikkeling die haaks staat op de oorspronkelijke invulling van de samenleving. Er komen steeds meer Japanners die volledig afhankelijk worden van de moderne techniek: een waterkoker die de dochter van een bejaarde een sms stuurt omdat de waterkoker nog niet is gebruikt en dus de bejaarde geen thee heeft gezet. De ijskast die laat weten dat de bewoner nog niet gegeten heeft, de stofzuiger die 'verongelijkt' meedeelt deze week nog niet in actie te zijn gekomen. Het kan en het is mogelijk dat de machines laten weten aan de gebruikers hoe de stand van zaken is. Over niet al te lange tijd zullen onze woonhuizen voorzien zijn van technische snufjes en computergestuurde beeldschermen, ijskasten, toiletputten, grasmaaiers, stofzuigers, robots die eieren bakken, of magnetrons die zelfstandig koken. Niet wij zijn dan de beheerders en bestuurders, de gebruikers en de aan-stuurders van het materiaal. Nee wij leven dan in de computer. De computer is onze biotoop geworden.

Natuur ervaren wordt misschien onbetaalbaar omdat aan te veel voorwaarden moet worden voldoen en die tijd en het geld ervoor wordt steeds minder. Het beeldscherm en de geur-capsule, de auditieve suggesties en bijbehorende temperatuur nemen de plaats in van de ervaring van een boswandeling. Je hoeft er je deur niet meer voor uit. Hoe zal het zelf zich dan gaan ontwikkelen en wat blijft erover van de meerstemmigheid die boven even aan de orde kwam. Meerstemmigheid als vorm van aanpassing, als adaptie aan anderen en aan nieuwe situaties. Past het zelf zich zo aan dat het zelf gedeeltelijk een virtueel zelf wordt? Virtueel gekoppeld aan de computer en daardoor gevoed? Dan lijkt het stadium waarin het zelf nu verkeert hopeloos verouderd, zoals wij nu ten aanzien van een maatschappij van Neanderthalers. Als het zelf gekoppeld wordt aan de virtuele wereld kan dat betekenen dat het nog meer dan nu het geval is gesynchroniseerd wordt, het valt eigenlijk samen met andere zelden want die hebben dezelfde lichamelijke behoeftes. En als die lichamelijke dimensie kleiner en kleiner wordt, zullen de zelden helemaal opgaan in de computer en bestaat de mens zoals wij die nu kennen niet meer. Is het een kwestie

van tijd voordat het zover is? Een gekoppeld zelf aan de computer, een zelf dat in de computer woont en er deel van uit gaat maken, dat biedt ongekennde mogelijkheden voor controle en beheersing van al die zelve door de (virtuele) overheid. Wie gaat dan de baas spelen? Of zijn we dat stadium dan allang voorbij en bestaat er zoiets als een collectief geheugen en collectief wereldbrein dat zoveel rekenkracht bezit dat het telkens de situatie op basis van opgeslagen ervaringen, dus informatie, kan inschatten en aanpassen? De aarde als een grote wereldbol die in feite een soort ruimteschip is geworden waarop de mensheid, of wat er nog van over is, ronddrijft in het melkwegstelsel, aangestuurd door machines (wat dan een scheldwoord is geworden) met een collectievere (en dus hogere?) intelligentie?

Hebben we een stem in het kapittel? Is er nog een kapittel of zijn we dat stadium al lang voorbij? Democratie per computerknop is oncontroleerbaar geworden, de hoeveelheid en de snelheid van wisselende informatie is onvatbaar geworden voor het menselijk brein zoals dat nu bestaat. Dus als we greep willen houden moeten we wel worden aangesloten maar als we worden aangesloten verliezen we ons laatste stukje zelf. Dat gevaar lijkt me levensgroot en ook het dilemma waarin wij ons nu bevinden als mensheid in relatie tot de nieuwe ontwikkelingen. Is dit een negatief scenario met een negatief mensbeeld, c.q. computerbeeld? Hoever is het zelf bereid te gaan in het opgeven van zijn autonomie die toch al onder vuur ligt en nauwelijks een echte autonomie is? En is het zelf niet een illusie van het zelf die het daarom makkelijk kan inruilen voor de illusie van almacht? Weliswaar verbonden aan de computer, maar toch? Geluk uit de muur? Geluk uit de virtuele mogelijkheden van het systeem? Geluk uit de brein-stimulatie die de computer ons toedient? We zullen zien, horen en vooral voelen.

(2011) **Het gesynchroniseerde zelf**

Synchroniteit is door de moderne techniek een feit. Peter Sloterdijk stelt dat wij nu in een synchrone wereld leven doormiddel van de technische mogelijkheden die wij hebben. Het zelf loopt synchroon met andere zelve. Kijk naar het gebruik van de mobiele telefoon en de sociale media. Alles vindt bijna tegelijkertijd plaats en daarnaast is er ook nog ruimte om met de hele wereld contact te houden rondom andere thema's. Alles in het hier en nu en in een wip, hoewel die letterlijk meer tijd kost dan het zenden van een sms'je.

Wat betekent dat voor de zelfwaarneming van het zelf? Wat voor de lichamelijke ervaring van de werkelijkheid? Ik vermoed dat het zelf meer en meer artificieel wordt - het gaat meer en meer deel uitmaken van de artefacten. Het zelf wordt een product van de technische ontwikkelingen en is dat grotendeels al. Als een soort uurwerk loopt het synchroon met andere zelve: dezelfde interesses, dezelfde handelingen, dezelfde afhankelijkheid en verslaving. Wat wil het zelf met deze daden bewijzen, wat compenseren, wat is de intrinsieke waarde voor het zelf om verlengstuk te worden van de techniek? Welke droom, welke utopie wil het zo verwezenlijken?

Is het een onverhoopte en nu mogelijk gemaakte vorm van uitbreiding van het zelf (een extended self of extended mind - de term is (o.a.) van Andy Clark). Weliswaar virtueel, maar toch, de wereld binnen handbereik. Is het een voortdurend ervaren van genot en geluk omdat de illusie wordt gewekt dat er contact is dat prettig verloopt en dat je zo naar je hand kunt zetten door kleine en flitsende handelingen? Dus een versterking van het ego, het eigen autonome besef, het gevoel iemand te zijn? Al die anderen die niet

meedoen omdat ze niet kunnen of niet willen kunnen zo worden weggezet als mislukkelingen of middeleeuwen. En dat sterkt het ego weer, geeft de burger moed, het zelf zelfvertrouwen.

Oké, de mens als verlengstuk van de machine omdat hij nou eenmaal machinaal is ingesteld en zijn energie erop richt de machines naar zijn wil te laten handelen. Het omgekeerde is nu gebeurd: de machines nemen het over en daarvoor hoeft het nog niet zo gewelddadig te worden als in de film de Matrix. Het gaat sluipend, voorzichtig met totale eigen goedkeuring omdat het niet als overname wordt ervaren maar als vooruitgang en innovatie. Maar hoe meer je je er mee inlaat, hoe meer je erdoor gekleurd en bepaald gaat worden. Koop een iPad en je hebt geen rustig moment meer onderweg. Koop een iPhone en je kunt net als op de iPad alle wereldnieuws voortdurend binnen je privésfeer ontvangen en becommentariëren. Weg rust, alles is afleiding geworden of beter alles wat eerst afleiding was is nu werkelijkheid waartoe je je voortdurend moet verhouden. Je wordt gelijkgeschakeld met wat er in de wereld gebeurt en met wat er via berichten op je af wordt gevuurd. Vluchten kan niet meer, schuilen is onmogelijk of straffe van contactverlies en onbegrip. Hoe dan ook moet en zal je synchroon lopen met de rest van je vrienden, collega's en kennissen anders tel je niet (meer) mee.

De betekenis voor het lichaam van deze ontwikkelingen? Je lichaam ondergaat een reductie: de neus doet al minder mee, en ook de benen want je moet stilzitten om je berichten te lezen en te beantwoorden. Je wordt een zittende volger, een kijker, een bespieder, een voyeur van de wereldgebeurtenissen die via de techniek je leven binnenstromen en die niet zijn te stoppen. Je vingers en je ogen moeten zich aanpassen aan het toetsenbord, de snelheid van de beelden en de kleine omvang van je toestel. Met dikke vingers is dat nog een hele klus.

Zie je nog de bomen om je heen, de vlinders, hoor je de insecten en ruik je de bloemen? Zie je nog en praat je nog met je medemens op het terras op zie je enkel je telefoon, je life-line met het zogenaamde buiten? Helemaal synchroon lopend maar niet met je ziel want die weet niets van sms'en en van computeren en van sociale media. Is er dan een ziel? Ik vermoed van wel, alleen heeft het zelf die nog niet ontdekt want het is te veel afgeleid.

(2011) **De verdwijning van het zelf**

Het zelf is een uitvinding, dat is zo goed als zeker en ook wel logisch als je bedenkt dat een zelf zichzelf zelf gaat noemen. Misschien is het wel een recente uitvinding in de geschiedenis van de mensheid. De notie zelf wil in ieder geval zeggen dat het subject afstand kan nemen, ruimte tussen zichzelf en zijn directe ervaringen van de wereld en de werkelijkheid waarin het zich bevindt. Het zelf reageert niet als een dier direct op wat gebeurt en wat op dat moment gevraagd wordt, bijvoorbeeld aanvallen met eten als dat voor je neus verschijnt. In de film 'de zoektocht naar het vuur' wordt een treffend beeld geschetst van de eerste homo sapiens die smaken van genot als ze, hongerig als ze zijn, in de verte antilopen zien rennen. Ze zijn bijna niet te houden om dat vlees te gaan jagen en te verorberen. Sigmund Freud spreekt over driftbevrediging en uitstel van deze bevrediging. Dat noemt hij een kenmerk van onze moderne tijd en onze beschaving. Hoe het ook zij, wij zitten nu opgeschept met de notie van het zelf en we willen waarschijnlijk niet anders. Niet terug naar minder afstand (hoewel sommigen gaan voor de directe kick),

en ook niet naar een toestand van afschaffing van het zelf omdat het overbodig is geworden. Het zelf komt nog steeds van pas en is in bepaalde zin nuttig. Het zelf woont in het lichaam en voelt zich daar meestal thuis. Het zelf weet ook niet beter dan dat het altijd zo geweest is en zo zal blijven.

Toch daagt er aan de horizon een ernstig probleem voor het zelf. Het zelf als uitvinding is eigenlijk maar een nutteloos construct dat altijd achteraf komt bij de activiteit van de hersenen. Onze hersenen schijnen alles te bepalen, of er wel of niet een zelf aan het roer staat. De hersenen zijn het zelf steeds een stap voor, zo beweren onze hersenonderzoekers. Subjectiviteit, vrije wil, zelf, het zijn metafysische grootheden uit een verleden dat daar belang aan hechtte maar die nu minder en minder van betekenis zullen worden, aldus onze hersenonderzoekers. De hersenen zijn alles, ze bepalen alles en ze kleuren alles. Maar is dat waar. Is de activiteit van de hersenen gelijk aan de inhoud van de waarneming, de taal die gesproken kan worden en die door andere zelden kan worden opgevangen en verder gebracht. Is dus activiteit en effect hetzelfde als inhoud van de handeling? Een oud filosofisch probleem dient zich hieraan waar ook Plato en Aristoteles al mee worstelden: wat is waarheid, wat is werkelijkheid, wat nemen we waar en wat is fictie. Zijn onze zintuigen bepalend voor onze waarneming en kleuren zij de waarheid? Of is de werkelijkheid breder, dieper en ondoordringbaarder dan we denken en waarnemen met onze zintuigen?

Plato sprak over ideeën die onder de werkelijkheid de echte werkelijkheid vormden. Aristoteles was nuchterder en hield het bij zijn zintuigen. Maar als ideeën en effecten van de zintuigen nu allemaal 'hersenspinsels' zijn, effecten van de hersenen en de activiteit daarbinnen, als de inhoud nu helemaal afhankelijk is van onze lichamelijke hersenen, is dat dan niet hersenen=werkelijkheid? Hersenen=God, hersenen is alles en overal en altijd. De onderzoeker die misschien tot deze conclusie zou willen komen doet dat helemaal op eigen gezag. Hij is helemaal zichzelf, helemaal zelf onderzoeker die deze boude uitspraken zou kunnen doen. Hij verwacht alleen zijn opvattingen met de werkelijkheid als zodanig die wij dus als zelf nooit als zodanig zullen kunnen kennen. Onze werkelijkheidservaring blijft een bemiddelde ervaring. Taal is een hulpmiddel om de bemiddeling gestalte te geven. Het begrip zelf is dat ook en het begrip en de entiteit hersenen is dat ook. Hersenen bestaan niet buiten ons taalveld. Hersenen zijn een fictie buiten onze bemiddelde werkelijkheid. Als je een keer de hersenen van een varken hebt gegeten, en ik kan verzekeren dat die lekker zijn, dan kun je je nauwelijks voorstellen dat zij een lief schattig big hebben aangestuurd om snuffelend zijn neus op verkenning te sturen in de wereld. Het hele onderzoeksmodel om de hersenen te onderzoeken zou niet kunnen bestaan zonder taal, zonder interpretatie van de gegevens en het kunnen lezen van statistieken en onderzoeksinstrumenten. Geen lezen, geen kennis, geen interpretatie geen feiten. Een zelf dat leest en interpreteert blijft noodzaak, dus het zal voorlopig nog niet verdwijnen hoe hard de hersenonderzoekers ook roepen. Leve het zelf.

(2012) **Auto-nodus**

De mens is deel van een netwerk, dus een knooppunt waarin hij zelf functioneert, een zelf-knoop, een auto-modus dus. Als deel van het netwerk, als knooppunt zend je informatie uit, ontvang je haar en geef je haar door, al of niet voorzien van commentaar. Auto-nodus zijn is kenmerk van onze identiteit geworden en het is bijna onvermijdelijk daar niet aan mee te doen op straffe van uitsluiting of geïsoleerd te raken. Als deel en onderdeel van

tallose netwerken neem je deel aan het digitale verkeer dat deze wereld meer en meer in haar greep krijgt. Buiten de digitale werkelijkheid heb je veel minder mogelijkheden om deel te nemen aan het sociale verkeer zonder dat het lichaam daarbij een hoofdrol speelt. Als je belt, telefoneert doe je dat via je telefoon. Dat lijkt vanzelfsprekend maar is het zeker niet. De uitvinding is ruim 100 jaar oud in de geschiedenis van de menselijke evolutie. Brieven zijn al wat ouder, teksten zo oud als de mensheid die heeft leren schrijven. Tatoeëringen op onderdelen van het lichaam zijn in feite hetzelfde: je wilt gelezen worden, je drukt je boodschap uit op je huid. Dat is ook al zo oud als de mens symbolen en tekens gebruikt om te communiceren, om iets mee te delen over zichzelf. Opvallend vind ik dat dergelijke oude vormen hand in hand gaan met volslagen nieuwe vormen zoals de digitale snelweg waarop wij dagelijks kilometers afleggen achter onze computer of met onze smartphone of Ipad.

Als lichaam, een zelf in een lichaam, een auto-topos, ben je knooppunt in een materiële en tastbare wereld. Zoals de spelers van een team in een wedstrijd met elkaar samenwerken. Of zoals wij ons in het dagelijkse verkeer bewegen in onze auto, op onze fiets of te voet. We houden rekening met elkaar, met elkaars wensen en verlangens en wij kijken uit of mijn doel niet in gevaar komt door een botsing met iemand anders. Mijn reizen zouden snel afgelopen zijn als dat niet zo was, als ik alleen maar uit zou gaan van mijn beweging, van mijn handelen en willen. Dit zijn slechts een paar voorbeelden van knooppunt zijn in de materiële wereld.

In de digitale wereld doemen nieuwe dimensies op die echt volslagen nieuw zijn in de geschiedenis van de mensheid. Want nog nooit is het materiële lichaam gekoppeld geweest aan een digitaal lichaam. Nog nooit heeft mijn digitale identiteit zo'n groot impact gehad op mijn materiële lichaam. Er is een dimensie bij gekomen, misschien iets wat we nog nauwelijks kunnen vatten omdat het zo nieuw is. Onze digitale existentie gaat ver over de grenzen heen van wat we materieel en geestelijk voor mogelijk houden. Waarschijnlijk zal ik nog lang bestaan in de wereld van de netwerken als mijn lichaam al lang vergaan is - tenminste als de computers van de toekomst het verleden vastleggen. Nu al gaan er stemmen op om ook oude websites te bewaren. Ze geven niet alleen een tijdsbeeld maar ze bevatten ook een visie op de werkelijkheid en bevatten daarnaast veel informatie over de makers en de gebruikers. Het zijn de getuigen van de eerste stappen in de digitale wereld door zich kenbaar te maken via het web. De blog is een vervolg, de sociale media een stap verder, want nu gaat het verknopen van mensen aan en met elkaar in sneltreinvaart. Boeiend is om te onderzoeken hoe jouw inbreng bij anderen weer wordt verder geleid of onderbroken omdat zij jouw bijdrages niet verder willen brengen. Maar wat het ene knooppunt achterhoudt wordt door het andere weer doorgegeven. Zo ontstaat een totaal nieuw beeld van jou door de invoer van nieuwe gegevens door de andere knooppunten. Zij reageren op jouw inhoud, jij op hun inhoud en samen reageren wij als een fantastische verzameling van knooppunten op wat er zoal wordt aangeboden aan informatie. Dat is werkelijk gigantisch, onvoorstelbaar, niet te bevatten. Daarom focussen wij op informatie die vertrouwd klinkt, die ons aanspreekt, waar we wat mee kunnen. Zo ontstaan er verzamelpunten, grotere knopen in het netwerk die bestaan uit kleinere knopen, individuen, die allemaal voor auto-nodus spelen. Deze verzamelingen of families hebben weer een geheel eigen dynamiek omdat de informatie die daar gedeeld wordt kenmerkend is voor die verzameling. Er zijn vast al algoritmen die de kenmerken vasthouden en bewerken voor gebruik in reclame, nieuwsvergaring, onderzoek en het toespelen van allerlei informatie.

Kleine auto-nodussen vormen dus familie-nodussen, die weer sociale groepen vormen met eigen kenmerken gebaseerd op zoektermen die worden toegepast om gelijkgestemden te vinden en te verzamelen. Kiezers in de VS die gisteren op president Obama hebben gestemd vormen zo'n cohort van knooppunten. Hoewel ze heel verschillend zijn hebben ze dat gemeen en misschien delen zij in grote lijnen ook nog eenzelfde wereldbeeld.

Het loont dus de moeite om eens op een heel andere wijze naar jouw deelname en je betrokkenheid in de digitale wereld te kijken opdat je gaat beseffen dat deze wereld niet alleen ongekeerde mogelijkheden biedt om te communiceren maar ook gevaren van beïnvloeding die je misschien helemaal niet in de gaten hebt omdat het allemaal buiten je materiële wereld omgaat. Stel dat de aanhangers van Obama nu bestookt worden met informatie uit een bepaalde koker om de samenhang in het land te bevorderen, wie bewaakt dan dat hier geen massale manipulatie in het spel is? Niemand dus. De eigenaars van de datastromen, de verzamelingen en de onderzoeken hebben een grote vinger in de pap en zij sturen de wereld op een nieuwe en ongekeerde wijze. Als knooppunt dat verzamelt, dat data bijeenbrengt en ordent hebben zij ongekeerde nieuwe macht. De toekomst zal uitwijzen wat wij als kleine auto-nodus hiervan zullen ondervinden.

(2015) **Zelfdoding, suicide, zelfmoord**

Bijna elk jaar is er wel een student of medewerker van de universiteit die een einde aan zijn leven wil maken. Dat loopt soms uit op een confrontatie met de dood die onherroepelijk is en deze zelfgekozen dood is dan ook de meest radicale keuze die je kunt maken. Er is geen weg terug. Voor naasten, familieleden en vrienden, voor medestudenten en collega's komt dit vaak als een shock, zeker als niets deed vermoeden dat deze dood in de lucht hing. Soms is iemand langer depressief en loopt hij of zij met plannen rond om een einde te maken aan het leven. Ouders, partners, vrienden die heel dichtbij staan weten ervan maar staan ook soms machteloos als eenmaal het besluit is gevallen om aan het leven een einde te maken.

Maar waar wordt een einde aan gemaakt? Aan het 'leven'? Welk leven, wat voor soort leven en hoe heftig moet de pijn en het lijden zijn aan dit leven dat niets tegen de aanstaande dood opweegt: geen familiebanden, geen toekomstverwachting, geen hoopvollere gebeurtenissen die nog zullen aanbreken. Je kunt als buitenstaander, letterlijk buiten de depressie staande, niet in het hoofd kijken van iemand die dit door moet maken. Je staat niet in zijn of haar schoenen. Iedereen staat tenslotte in zijn eigen schoenen en daarom kan het verschil van beleving en waardering van het leven mijlen ver uit elkaar liggen. Ik vermoed dan ook dat het in principe niet een afweging is tussen houden van je dierbaren en blijven leven én kiezen voor de dood wat dan impliciet inhoudt dat je liefde voorbij is. Met de dood houdt liefde op, jij kunt als degene die er een eind aan maakt niet meer van iemand houden want je bent er niet meer, maar degenen die van jou houden stoppen hier niet mee. Alleen is het object van hun liefde een herinnering geworden, niet meer echt tastbaar als persoon van vlees en bloed.

Maar is het een confrontatie met de dood, met jouw dood als je van plan bent er een einde aan te maken, als je het gevoel hebt dat niets en niemand meer kan helpen, kan redden en dat je eigenlijk hopeloos verloren bent en dat de dood de enige uitkomst is? De dood blijft zolang je leeft ook een soort van abstractie. De grens tussen leven en dood is een

absolute en zolang we leven hebben we hier geen echt idee van. Ik vermoed dat alles wat we over de dood kunnen zeggen als een vorm van ervaring eerder fantasie is dan werkelijkheid want je hebt het niet meegemaakt en als je het dan echt meemaakt kun je er niet meer over vertellen en is er niemand, is er niets meer dat nog kan beleven en ervaren. Dus de dood kun je niet ervaren. De dood zelf is absoluut on-ervaarbaar. Als een niet te bevaren rivier.

Maar de tijd daarvoor ken je wel en die tijd kan je toeschijnen als een hel, een weg ten dode want dat is dan de enige weg die nog ergens toe leidt. De dood is dan een afscheid van dit leven en een redding uit dit leven. Is deze keuze voor de dood een gevolg van een afweging? Een andere dan die van houden van en niet meer houden van? Wat wordt er dan afgewogen, waarmee zijn de schalen van de weegschaal gevuld? Of is deze hele metafoor vals, verkeerd, fout gewoon en is er niets af te wegen. Is de uitkomst gewoon: dood. Dat is het dan. Dood, is het enige antwoord, de enige weg.

Zelfdoding klinkt nog vriendelijk, je doodt jezelf. Zelfmoord, suicide, wat hetzelfde is, klinkt al veel gemener, criminel. Moord is tenslotte een categorie uit het strafrecht. Je leven in eigen hand nemen, het leven dat je zonder je toestemming als het ware is toegefallen teruggeven, er een einde aan maken omdat je dit geschenk niet meer kunt aanvaarden, niet meer kunt verdragen. Ik zoek naar woorden en naar ingangen om deze ervaring stem te geven. Je ertoe verhouden, er mee om leren gaan, met wat er op je pad komt, het een naam geven, weten dat het bestaat en er iets mee doen in plaats van negeren, doen alsof het niet bestaat, daar gaat het om. Door te benoemen waar je mee zit, wat je dwars zit, waar je aan lijdt kan er misschien toch wat licht in de donkerte schijnen. Maar nu lijkt het al meteen of daarmee een uitweg is geschapen. Als je alles zwart ziet, zonder licht, zonder hoop, is het idee dat er licht kan schijnen in je donkerheid wellicht absurd want je merkt er niets van. Of je geest duwt elk sprankje hoop weg, je geest heeft zijn kaarten gezet op het einde, de oplossing, het definitieve pad ten dode. En hoe je dierbaren hierover denken en wat ze zullen meemaken na je dood, je wilt het niet weten. En het weegt niet op tegenover jouw huidige lijden.

Toch geloof ik in het gesprek, ik geloof in het benoemen van wat je tegenkomt en waar je mee zit. Ik geloof in feedback, in communicatie, in een open houding. Autonomie is een groot goed en de keuze om je autonomie helemaal in te zetten om een einde aan je leven te maken gaat niet voorbij als je erover durft te praten. Als je in een gesprek precies die autonomie en precies dit lijden en je keuze voor een uitweg ter sprake durft te brengen. Dood kun je altijd nog, hierna als je dat absoluut wilt. Maar waarom niet erover praten, je pijn aan het licht brengen en delen met een ander die begrip voor je toont en die je niet meteen veroordeelt. Geloofsopvattingen en oordelen zijn leuk en aardig maar als vanuit die houding niet serieus met jou gesproken wordt over wat je bezighoudt en waarom je zo denkt en denkt te moeten handelen kunnen die beter niet meespreken want daar heb je niets aan. De gesprekspartner met aangetrokken remmen vanuit zijn eigen idee van wat kan en mag is geen 'open minded' persoon en dan moet je ook nog met hem of haar het gevecht aan over een denkbeeldig gelijk. Dat schiet niet op.

Het mooie van de dood is dat hij voor iedereen komt. Alleen is niet altijd eerlijk verdeeld wie er dan ook ten prooi aan valt. Maar dat is een puur menselijke overweging gestoeld op een verwachting die iets anders van het leven verwacht dan een vroege en daarmee 'oneerlijke' dood. Het menselijk perspectief kleurt altijd ons denken en daarom kunnen we niet onbevooroordeeld spreken en handelen. We zelf zijn altijd in het geding en daarmee

onze verwachtingen en ons perspectief op het leven. Maar wie ben ik om voor iemand te beslissen of het leven wel of niet de moeite waard is? Ik kan alleen maar voor mezelf kiezen, mijn weg en mijn keuzes beargumenteren en me ertoe verhouden, ze benoemen, ze duiden en ze voorleven. Uit eigen ervaring weet ik van heel dichtbij hoe het is om iemand aan de dood, een zelfgekozen dood te verliezen. Ik weet ook wat er daarna gebeurt, met de achterblijvers. De vragen, de gedachten, het malen, noem maar op. En het antwoord blijft uit. Het meest gruwelijk vind ik persoonlijk niet het lijden van de achterblijvers. De grootste pijn doet mij de gedachte aan de eenzaamheid van de persoon die gekozen heeft voor zijn of haar dood en de stap die dan ook in die eenzaamheid definitief wordt gezet. Daarvoor is kracht nodig, heel veel kracht en heel veel doorzettingsvermogen.

Is het een vorm van koppigheid, niet meer willen afwijken van die weg? Ik ben het soms geneigd te geloven, maar de keuze maken in eenzaamheid en sterven in eenzaamheid vind ik het allerergste. Zeker als daarvoor niet open en eerlijk gesproken kon worden, namen gegeven konden worden aan de pijn die eraan voorafging. Wie weet als dat gesprek wel zou zijn aangegaan, als de betrokkenen het tot het laatste moment niet hadden weggeduwd uit angst, onmacht, onkunde, het niet waar willen hebben omdat het idee te gruwelijk is, wat zou er dan gebeurd zijn. Die vragen spoken door mijn hoofd en blijven door mijn hoofd spoken. Waarschijnlijk zo lang ik leef. Maar ik neem dat graag op mij want ook dat hoort bij het leven: het afscheid van hen die je heel dierbaar zijn en als ze zijn overleden is er meer dan herinnering die hen in leven houdt. Jouw liefde, jouw verdriet, wat ik een vorm van gestolde liefde noem, of is ze vloeibaar, komt hier aan het licht, elke dag weer als je moet denken aan wat er gebeurde, als je gedachten in beslag worden genomen door deze absolute en radicale keuze voor een zelfgekozen einde. Daar moet je als achterblijver het dan maar mee doen. Lege handen. Handen opgeheven ten hemel en uit de hemel komt geen antwoord. Maar dat maakt me niet pessimistischer. Niet minder vol in het leven staand. Over veel heb je geen zeggenschap en veel loopt anders dan je zou willen. Zoals ik al zei, de dood komt voor iedereen, de goeden en de slechten, de dood is voor ieder mens het absolute einde. Of er een leven hierna is, in een andere vorm, een andere dimensie? Ik zou het niet weten en de gelovige tradities geven wel antwoorden maar of ze uitkomen? Daarom vind ik het hier en nu, het geven van een naam aan de dingen, het gesprek over je pijn, je lijden de manier om je tot het leven te verhouden. Als je dat niet aandurft, niet kunt, doe je jezelf tekort. Dat is het begin van sterven, levend doodgaan. Dat gun je niemand. Daarom sta ik altijd open voor een gesprek, ongeacht de uitkomst, ongeacht de keuzes die eruit volgen.

(2017) **Nogmaals: zelf-expressie**

* "Eigenlijk heb ik niet beslist om te schrijven. Je kiest niet om te schrijven. Je schrijft pas echt, oprecht, als je niet anders kunt dan je, letterlijk, in het schrijven storten. En dan vindt er een fenomeen plaats dat ik omschrijf als het 'zwarte-gat-schrijven': alle zinnen, gedichten, beelden die je ooit las of die je je herinnert komen krachtig terug, dringen zich op en verlangen om opgenomen te worden in de tekst die aan het ontstaan is. Op die manier vermenigvuldigt het aantal citaten - echte en apocriefe - citaten die andere citaten introduceren, epigrafen, epigrafen van epigrafen, als motto van het boek, hoofdstukken, paragrafen, leenwoorden, knipogen, imitaties en referenties, en gaan ze samen een speelse en re-creatieve dialoog aan.

Paradoxaal genoeg is het in dat 'zwarte-gat-schrijven' dat je het meest intense licht ontmoet.

In die zin is dit boek eerder een boek van de lezer dan van de schrijver.

Tijdens het lezen, pen in de hand, heb ik hier en daar zinnen, verhalen, melodieën, lichten, gezichten en glimlachen geplukt om die dan tot een taliet, een gebedsmantel, te weven en te vlechten. Een kleed van dauw om de vraagstelling te beschermen, die het fundament is van het bestaan.”

Uit: Ouaknin, Marc-Alain, *¿, God en de kunst van het vissen*, Tielt 2016 (Lannoo)

“Paradoxaal genoeg is het in dat 'zwarte-gat-schrijven' dat je het meest intense licht ontmoet.” En “Een kleed van dauw om de vraagstelling te beschermen, die het fundament is van het bestaan.”

Deze twee citaten zouden weleens een kernervaring kunnen aanduiden hoe ons bestaan als mens is op te vatten: in “het zwarte gat” het meest intense licht ervaren, en de “vraag” gehuld in kwetsbare vergankelijke dauw, die ons bestaan draagt. Nu klinkt dat beiden misschien erg abstract en toelichting is gevraagd.

Vooraf: Donkere ervaringen horen bij het leven. Dus denken dat alles licht en verlicht moet zijn is een misvatting over je eigen existentie. Alsof het leven een en al rozengeur en maneschijn zou moeten zijn. Wat een onzin, en wat een leugenachtigheid, wat een vorm van benepen ideologie die misschien wel past in een consumptiemaatschappij maar niet in het echte leven. In dat leven gaat het op en neer, van hoogtepunt naar dieptepunt en omgekeerd, een lange spiraalbeweging gevoed door verschillende ervaringen en situaties. De wijze waarop je omgaat met ervaringen en daar betekenis aan geeft bepaalt hoe je deze ervaringen plaatst in je leven. Het donkere is net zo belangrijk als het lichte. Dit vooraf. Ouaknin stelt, als hij het proces van schrijven onder de loep neemt, dat het creatieve proces gebaat is bij het ontbreken van een plan, een opzet of een doel. “Ins Blaue hinein” of het ‘zwarte-gat-schrijven’ wil zeggen: alles ruimte geven wat zich op dat moment aandient in je geest. Als je niet anders kunt dan schrijven, moeten schrijven en dat gaat het gebeuren: je blijkt een bron van, een schatkist vol ervaringen te zijn, indrukken, emoties, gedachten die aan het licht willen komen, in woorden gegoten. Nu schrijf ik deze tekst met het doel om haar op mijn blog te zetten, maar waar ik zal uitkomen weet ik nu niet. Ik laat me leiden door deze twee citaten en zie dan wel waar ik uitkom en wat ik ervan brouw. Een brouwproces, dit schrijven, ingrediënten zijn mijn ervaringen, ook mijn niet gearticuleerde (misschien wel nog onbekende ervaringen), de taal die ik spreek en de wijze van koppelen, aaneenrijgen van woorden tot zinnen op deze computer. Nu geen inkt en een boek, geen geur van papier en inktpatronen, maar de aanslag op een toetsenbord en een beeldscherm voor mijn neus.

Dat je als je zo vanuit het ‘niets’, een vorm van zwart gat gaat schrijven en dat je dan het meest intense licht ontmoet, vind ik een zeer fascinerende uitspraak. Gaat dat nu gebeuren? Kan dat nu gebeuren? Of ben ik dan teveel erop uit dat het gebeurt?

Laten we het maar in het midden. Er niet op uit zijn, en al helemaal niet als doel van dit schrijven. Wie weet wat dan nog kan gebeuren (of niet).

Kern van deze uitspraak is voor mij de associatie dat je 'verlicht' kan worden door wat op de een of andere wijze in je ziel sluimert. Verlicht wil in deze context voor mij zeggen: je krijgt een soort van inzicht, je ontdekt iets moois, iets sprekends, waar je verder mee kunt, waar je misschien op kunt bouwen, een soort van inzicht, een vergezicht. En je droeg het al bij je. Mooi toch. Schrijven is dan een vorm van schatgraven, putten uit je innerlijk. Nodig is dan ook openheid voor jezelf, voor wat je met je meedraagt. De situaties creëren waarin dit aan het licht kan treden om jou te 'verlichten'. Misschien vallen er ook nog wel lasten van je schouders waardoor het allemaal lichter voelt. Wie weet.

Het tweede citaat over het kleed van dauw dat de vraagstelling beschermt zegt het al: dat is niet erg sterk maar je bestaan hangt er wel van af want de vragen dragen je bestaan. Niet zekerheden, waarheden, overtuigingen dragen je bestaan maar vragen. Dat is meteen hardhandig op het andere been worden gezet als je van mening was dat de waarheid je zal dragen in de vorm van rationele of minder rationele overtuigingen. Kun je dat aan: je overgeven aan vragen als fundament van je bestaan? Je bent nooit thuis, nooit definitief aangekomen, steeds op weg want de ene vraag roept de andere op, het ene antwoord smeekt om een nieuwe vraag. Zoals de dauw elke dag snel opdroogt als de zon op de planten schijnt, zo fragiel en zo kwetsbaar zijn je vragen, ze lijken nauwelijks beschermd, maar elke ochtend is de dauw er weer en aan het begin van de nieuwe dagen ontspruiten je vragen die je dragen. Misschien zakken ze weg in de loop van de dag en word je geleid door je dagelijkse beslommeringen, maar die geven geen echt houvast, dragen je niet door je bestaan.

Je hebt dus niet veel in handen: je ziel een zwart gat, en je bestaan als vraag beschermd door de dauw. Daar moet je het dan maar mee doen. "Al ons handelen: stukwerk" Psalm 127 zegt het zo vanuit een gelovige context: "Als de HEER het huis niet bouwt, vergeefs zwoegen de bouwers; als de HEER de stad niet bewaakt, vergeefs doet de wachter zijn ronde. Vergeefs is het dat je vroeg opstaat, je laat te ruste legt, je aftobt voor wat brood – hij geeft het zijn lieveling in de slaap." Je hebt dus niet zoveel in handen als je zou willen. Deze ervaring tot kern van je leven maken en er het beste van maken – met alle kracht, toewijding en inspiratie: vertrouwend op je ziel die wacht en zich wil openbaren vanuit het zwarte gat en de vragen die je leven dragen en richting kunnen geven, dat lijkt met best de moeite waard. Alle valse zekerheden verdwijnen als sneeuw voor de zon – een dageraad wenkt.

Inhoud:

- (01) Het zelf in het lichaam (1)
- (02) Het zelf in het lichaam (2)
- (03) Het zelf in het lichaam (3)
- (04) Het zelf in het lichaam (4)
- (05) Het zelf in het lichaam (5)
- (06) Het poreuze en omsloten zelf - moderne doorlaatbaarheid
- (07) Red jezelf...
- (08) Het transparante zelf
- (09) Het dubieuze zelf
- (10) Het globaal zelf is een digitaal zelf
- (11) Het uitgebreide zelf
- (12) Het 'zieke' zelf
- (13) Vrede met jezelf
- (14) Zelf en taal
- (15) Heteronodus - zelf
- (16) Zelfverwerkelijking via lijden
- (17) Quantified Self People
- (18) Het onbereikbare zelf
- (19) Zelf Acceptatie – Sui Acceptatione – Auto Apodoxy
- (20) Wereld en zelf
- (21) Zelf, persoon, individu
- (22) Het parallelle zelf
- (23) Selfie: flirt met de dood
- (24) Het utopische zelf
- (25) Het zelf als religieus zelf
- (26) Het opgeblazen zelf
- (27) Het heterotopische zelf
- (28) Het autotopische zelf
- (29) Van jezelf leren houden
- (30) Het verhalende zelf
- (31) Zelfbeeld en wereldbeeld
- (32) Zelftranscendentie en zinvinding
- (33) Zichzelf worden, zijn en blijven
- (34) Digitaal zelf
- (35) Meerstemmig zelf in de computermaatschappij
- (36) Het gesynchroniseerde zelf
- (37) Verdwijning van het zelf
- (38) Autonodus
- (39) Zelfdoding, suïcide, zelfmoord
- (40) Nogmaals: zelf-expressie