

Hans Alma



**HET
VERLANGEN
NAAR ZIN**

De zoektocht naar resonantie in de wereld

ten have

Hans Alma

HET
VERLANGEN
NAAR ZIN

De zoektocht naar resonantie in de wereld

th ten have

INHOUD

Woord vooraf – Edel Maex	7
Inleiding: Onze weg zoeken in een zinnige wereld	9
1 Het verlangen naar zin	19
Inleiding 19 / Lichamelijke gewaarwordingen en spel 21 / Het basale verlangen naar zinvol en waardevol leven 25 / Zelf en zin 28 / De ethische, esthetische en existentiële dimensies van het verlangen naar zin 34 / Besluit 39	
2 Verbeeldingskracht	43
Inleiding 43 / Het belang van verbeelding 45 / Verbeelding en het verlangen naar zin 50 / Eerste stap in de verbeeldingscyclus: aandacht 52 / Associatie 59 / Experiment 62 / Anticipatie 68 / Expressie 71 / Reflectie 77 / Besluit 79	

3 Levensverkenning	83
Inleiding 83 / Levensbeschouwing 84 / Levensverkenning 92 / Prioriteit van het maken 102 / Verstremgeling 108 / Verstremgeld of ecologisch humanisme 112 / Besluit 119	
4 Een zinnige wereld	123
Inleiding 123/ Resonantie 124 / Dieren 129 / Planten 140 / Dingen 151 / Besluit 161	
5 Een spiritualiteit van het mogelijke	167
Inleiding 167 / Een sterk verhaal 171 / Geloven in een groter geheel 173 / Hoop 185 / Spiritualiteit 190 / De structuur van een spiritualiteit van het mogelijke 197 / <i>Aandacht</i> 198 / <i>Associatie</i> 201 / <i>Experiment</i> 207 / <i>Anticipatie</i> 208 / <i>Expressie</i> 209 / <i>Reflectie</i> 212 / Besluit 215	
Slotbeschouwing: En hoe zit het met de liefde?	221
Noten	227
Literatuur	231
Dankwoord	237

HET VERLANGEN NAAR ZIN

Inleiding

Wandelen over het terrein van Arte Sella tijdens de zomervakantie in 2018 was een bijzondere ervaring. Met rondom zicht op de bergen, loopt de route door een heuvelachtig bosgebied afgewisseld met open plekken. Bijna opgaand in het bos of juist als blikvanger waar de bomen wijken, staan (liggen, hangen, zijn) kunstwerken. De wederkerigheid tussen natuur en cultuur springt in het oog. De kunstwerken zijn niet zomaar een toevoegsel en de natuur is geen decor voor de kunst. Al wandelend en rondkijkend heb ik de indruk dat de kunstwerken me het landschap pas echt goed doen zien, horen, voelen en ruiken. Al mijn zintuigen staan op scherp zodat ik met intensiteit waarneem. Ik word blij van het respect voor de natuur waarvan de kunstwerken getuigen en de creativiteit waarmee de kunstenaars op het landschap gereageerd hebben.

Bos is voor mij een vertrouwde omgeving. Ik ben in een bosrijke omgeving opgegroeid en heb daar veel ge-

wandeld. Nog altijd doet het me goed omringd te zijn door bomen; ze bieden me beschutting en brengen me tot rust. Die ervaring doe ik ook in Arte Sella op. De kunstroute biedt me een veiligheid die ik in de drukke Italiaanse steden die we eerder bezochten niet kon vinden. Zoeken naar geborgenheid is een belangrijk aspect van het verlangen naar zin. Het is echter niet het hele verhaal. Zo veilig is een bos helemaal niet. Zelfs in Arte Sella, waar de kans op verdwalen klein is, wordt duidelijk hoe genadeloos de natuur bezit kan nemen van alles binnen haar reikwijdte. Overgeleverd aan de krachten van de natuur, kunnen de kunstwerken nieuwe mogelijkheden laten zien – ze gaan bewegen, of krijgen een nieuw patina onder invloed van het zonlicht, of worden met planten overgroeid – en zijn ze aan verval onderhevig. Sommige kunstwerken op het terrein verdwijnen gewoon doordat ze weer opgenomen worden in de natuur. Dat geeft iets spannends aan het gebeuren. Het prikkelt mijn nieuwsgierigheid: wat heeft de kunstenaar zo bedoeld en waar gaat de natuur haar eigen, oncontroleerbare weg? Nieuwsgierigheid is een ander belangrijk aspect in het zoeken naar zin.

De ervaring van zin heeft te maken met ons thuis voelen in de wereld, maar ook met uitgedaagd worden om onze grenzen te verleggen, al is het maar in de ontmoeting met prikkelende kunstwerken die vragen oproepen. Ik voel in Arte Sella creativiteit borrelen, een sterk verlangen om zelf iets te creëren en om iets van wat ik mee-

maak te kunnen delen met anderen. Ik voel me opgenomen in iets wat veel groter is dan ik en waaraan ik actief wil deelnemen. Die ervaring van verbondenheid met een groter geheel en van uitgenodigd worden om daarin te participeren, maakt voor mij de kern uit van de zinervaring. In dit hoofdstuk wil ik ons verlangen naar zin onderzoeken aan de hand van de vragen waar het vandaan komt, hoe het er precies uitziet en welke rol het speelt in ons sociale leven. Ik begin met een psychologische verkenning van de ontwikkeling van het verlangen naar zin in onze eigen levensgeschiedenis.

Lichamelijke gewaarwordingen en spel

Het verlangen naar zin komt voort uit onze vroegste lichamelijke ervaringen met de wereld. Pasgeborenen leren de wereld kennen via lichamelijke gewaarwordingen, die gekenmerkt worden door lust en onlust. Een aangename temperatuur, zachte stof en strelingen, prettige geluiden dragen bij aan gevoelens van lust; onlust ervaart een baby bij koude, harde materialen, pijn en lawaai. ‘Goed’ is in deze eerste levensperiode wat lust geeft. Natuurlijk krijgt ieder kind met zowel lust- als onlustgevoelens te maken. Voldoende ervaringen van warmte en koestering zorgen ervoor dat het de wereld vertrouwensvol tegemoet kan treden als een goede plaats om te zijn. In termen van de psycholoog Erik Erikson ontwikkelt het kind zo basisvertrouwen als een belangrijk fundament voor psychische gezondheid en levenszin.

Vroegkinderlijke ervaringen op dit gebied worden in het lichaam opgeslagen en tekenen ons letterlijk voor de rest van ons leven.¹ Hoewel het niet onmogelijk is om een gebrek aan basisvertrouwen te compenseren, blijft een tekort toch vaak een heel leven voelbaar. Het kan zich uiten in een sterke hang naar veiligheid, waardoor risico's uit de weg worden gegaan, of juist in een risico-volle drang naar avontuur die de noodzaak van veiligheid ontkent. Het lijkt alsof er geen balans gevonden kan worden tussen het verlangen naar veiligheid en het verlangen grenzen te verkennen en verleggen.

Kinderen leven immers niet bij geborgenheid alleen, al heel jong geven ze ook blijk van nieuwsgierigheid. Ze gaan hun omgeving verkennen, zelfs als ze daarvoor geborgenheid moeten inleveren. Ze kunnen zich pijn doen of schrikken, maar dat weerhoudt de meeste kinderen er niet van hun wereld steeds iets groter te maken. Gevoelens van geborgenheid vormen de stevige basis die nieuwsgierigheid mogelijk maakt.²

Belangrijk in het groter worden van de wereld is 'gedeelde aandachtsfocus' (*joint attention*) waarin kind en verzorger de aandacht bewust op hetzelfde richten. In de leeftijdsperiode van 9 tot 18 maanden gaan kinderen de visuele aandacht van volwassenen volgen of richten naar dingen in de omgeving. Aan dit vermogen ligt het ontluikende besef ten grondslag van de andere persoon als iemand met bedoelingen, wiens gedrag erop gericht is iets te bereiken. Het kind ontdekt dat volwassenen selectief

naar iets kunnen kijken, afhankelijk van een concreet doel, en dat hun aandacht en gedrag actief gevolgd, gedeeld of ergens op gericht kunnen worden. Het ontdekken van intenties is fundamenteel in het leren begrijpen van andere personen: het kind gaat beseffen dat de ander een specifieke relatie tot de wereld heeft die kan verschillen van die van zichzelf.³ Op basis van dat besef wordt de sociale communicatie verder uitgebouwd.

Spel is hierbij van groot belang. In hun spel leren kinderen zich in het perspectief van anderen te verplaatsen en gaan zij begrijpen dat er verschillende manieren zijn om naar de wereld te kijken. Dat helpt hen om ook zichzelf beter te leren begrijpen; in feite komt er pas een 'zelf' tot stand in dit sociale proces. Zich in het perspectief van iemand anders verplaatsen helpt een kind om als het ware door de ogen van een ander naar zichzelf te kijken en organisatie aan te brengen in wat het voelt, denkt en doet. Dat proces van organiseren duid ik aan met de term 'zelf'. Zoals we nog zullen zien, speelt het een belangrijke rol in het verlangen naar zin.

Als het kind ouder wordt, gaat het meedoen aan 'regelspelen'. Hierbij geven de spelregels duidelijkheid en daarmee veiligheid, terwijl het kind ook uitgedaagd wordt grenzen te verleggen. Bovendien ontwikkelt het nieuwe vaardigheden om zich in het perspectief van anderen te verplaatsen. De spelregels maken het mogelijk om beter te kunnen voorspellen wat een ander zal gaan doen. Bij voetballen bijvoorbeeld, weten verdedigers ongeveer wat

ze van een aanvaller kunnen verwachten, omdat deze aan de regels van het spel gebonden is. Hoe beter de verdedijgende voetballer kan inschatten wat de tegenstander van plan is, hoe ‘doelbelemmerender’ hij of zij kan zijn in de eigen reacties. Een regelspel is zo een belangrijke oefening in sociale vaardigheden. Maar er gebeurt meer. De spelregels vormen immers een gezamenlijk referentiepunt voor alle spelers, een gedeeld perspectief waarin zij zich kunnen verplaatsen. De regels zijn niet gebonden aan het gezichtspunt van één enkele speler, zij hebben een zekere afstand tot het individu. Spelregels vormen een collectief perspectief dat richting geeft aan het handelen van alle deelnemers aan het spel. Ook daardoor oefenen de spelers zich in wat de samenleving van hen vraagt.

Elke samenleving kent immers ook zulke collectieve perspectieven, heel uitdrukkelijk in haar wetgeving en vaak minder expliciet in regels en gebruiken, normen en waarden waaraan alle leden van de samenleving geacht worden zich te houden. Juist omdat collectieve perspectieven vaak niet de duidelijkheid hebben van spelregels (die ook al ruimte voor interpretatie laten), maar besloten liggen in de beelden, verhalen, rituelen en omgangsvormen die de leden van een groep met elkaar delen, spreek ik over ‘een sociale verbeelding’.⁴ Ook sociale verbeeldingen spelen een cruciale rol in het verlangen naar zin.

Het basale verlangen naar zinvol en waardevol leven

We kijken doorgaans niet met de blik van een ‘objectieve’ wetenschapper naar de wereld – voor zover zo’n blik haalbaar is, moet ze door langdurige training aangeleerd worden. Gewoonlijk verbinden we ons al in onze prilste jeugd met een wereld die we als goed of slecht ervaren. Ik sprak hierover in termen van lust en onlust, maar ook in termen van vertrouwen. Het is van levensbelang om het vertrouwen te ontwikkelen dat de wereld een voldoende veilige plek is om ons bestaan mogelijk te maken. Zo beschouwd is onze ontmoeting met de wereld vanaf het allereerste begin waardegeladen en staat er iets van ultiem belang op het spel.

Vertrouwen kan zich verder ontwikkelen in onze omgang met anderen en kan houvast vinden in sociale verbeeldingen, die richting geven aan onze verwachtingen over en weer. Sociale verbeeldingen zijn echter veel meer dan regels die inzicht geven in het sociale verkeer en dat reguleren. In sociale verbeeldingen ligt ook besloten wat we van de wereld hopen. Sociale verbeeldingen geven verdieping aan de vroegkinderlijke ervaring dat de wereld ‘goed’ kan zijn. Zij bouwen hierop voort met de in een gemeenschap levende beelden over wat goed en nastrevenswaardig is. Enerzijds zijn die beelden en verwachtingen in de loop van de tijd gestold in bepaalde vormen die voor een samenleving ‘heilig’ zijn: de vormen (grondwet, kerkelijke leer, gezagsverhoudingen) worden van generatie op generatie doorgegeven en krijgen de

onaantastbaarheid van een instituut. Anderzijds ligt niets onwrikbaar vast en blijft aanpassing of zelfs radicale verwerping van sociale verbeeldingen mogelijk, op basis van nieuwe voorstellingen van het goede. Denk aan de veranderde rol van kerk en christelijk geloof in onze westerse samenlevingen. Daar kom ik in hoofdstuk 5 op terug.

Ik zie continuïteit tussen onze vroege, lichamelijke ervaringen van wat ons goedgevoelt en onze verwachtingen van een goed leven zoals die in onze sociale verbeeldingen besloten liggen. Volgens de filosoof Thomas Alexander houden we een lichamenlijk gewortelde behoefte om ons steeds dichterbij dat wat we als het goede zien te bewegen.⁵ Dit verlangen naar een zinvol en waardevol leven – gericht op wat we als goed ervaren – is een basisbehoefte van mensen en kleurt hun sociale leven. Onvervuld blijven van deze basisbehoefte leidt tot (zelf)destructieve neigingen. De ervaring van zin en waarde is een lichamenlijk ervaring van vervuld en bevredigd zijn en Alexander spreekt in dit verband van erotische kracht. Daarmee doelt hij niet op seksualiteit, tenminste niet als de enige of belangrijkste bron van zin. Het gaat hem erom dat de vraag naar zin geworteld is in een diep lichamenlijk verlangen om de wereld als goed te ervaren, dat als een vorm van liefde begrepen kan worden. Ons lijf doet mee in de ervaring van zin. Het kan daarbij gaan om een gevoel van warmte of rust, of een gevoel van lichamenlijke vitaliteit, een stroom van energie die alles wat we doen doortrekt. De zinervaring is een intensivering van de

alledaagse ervaring en doet de wereld in nieuw licht verschijnen. Dat hoeft geen grootse, meeslepende gebeurtenis te zijn. Het kan zich voordoen bij aandachtig kijken naar een spelend kind en het plezier van het kind als lichamelijke sensatie meebelevén. Intensivering van een alledaagse ervaring doet zich ook voor als een gevoel van warmte bij een inspirerend gesprek met een vriend. Kenmerkend is dat we even uit onze zelfbeslotenheid getild worden en ons deel voelen uitmaken van een geheel dat groter is dan wijzelf: een relatie met een ander, het proces van generaties die elkaar opvolgen, de natuur of een goddelijke werkelijkheid. Ik duid zo'n intensivering van ervaring – die ons naar buiten richt, naar een 'ander' die bij ons iets teweegbrengt – aan met de term *transcendentie*.

Ik wil nog even terugkomen op geborgenheid en nieuwsgierigheid als twee aspecten van het verlangen naar zin. Ze staan in een zekere spanning tot elkaar: een sterk verlangen naar geborgenheid kan onze nieuwsgierigheid verlammen, en voor het bevredigen van onze nieuwsgierigheid moeten we vaak wat geborgenheid opgeven. Nieuwsgierigheid heeft te maken met het verlangen grenzen te verleggen en zichzelf te overstijgen. Dat sluit aan bij wat ik transcendentie noem. De zinervaring komt op in de spanning van steeds weer loslaten of zelfs doorbreken van geborgenheid om momenten van transcendentie te kunnen ervaren, die toch op hun beurt weer in geborgenheid geworteld zijn. De wereld vertrouwensvol tegemoet treden geeft vleugels: daar ligt de basis van

zinbeleving. In de zinbeleving wordt de wereld als goed en waardevol ervaren en kan ik mij daarmee verbinden. Dat is wat ik hiervoor bedoelde met de ervaring van verbondenheid met een groter geheel waarin ik zinvol kan participeren. Het gaat zoals we zagen om een heel lichamelijke ervaring, die tegemoetkomt aan een diepe behoefte. Streven naar een zinvol leven is niet als een kers op de taart, het is geen luxe die pas aan de orde komt als andere levensbehoeften vervuld zijn. Integendeel, het doortrekt alle manieren waarop mensen hun leven vormgeven, of het nu om voeding, seks, huisvesting, kleding of sociale relaties gaat, zelfs in barre omstandigheden.

Zelf en zin

Zoals we zagen hangen lichamelijke ervaringen die we in de ontmoeting met de wereld opdoen samen met de sociale verbeeldingen van 'goed leven' die richting geven aan ons dagelijks handelen. Toch kunnen zich spanningen voordoen tussen het verlangen naar zin van de belichaamde persoon en dat van de sociale omgeving. Ik wil dat uitwerken door nader in te gaan op het begrip *zelf*, dat zo'n belangrijke rol speelt in ons moderne westerse denken, maar dat ook een zekere ongrijpbaarheid houdt.

In zijn boek *Bronnen van het zelf* onderzoekt Charles Taylor het ontstaan van de moderne identiteit, waarin zelfbesef en zelfreflectie een cruciale plaats innemen.⁶ Invloedrijk in deze ontstaansgeschiedenis was het denken van René Descartes (1596-1650), die stelde aan alles te

kunnen twijfelen, behalve aan het eigen denken ('ik denk, dus ik ben'). Het enige waarvan we zeker kunnen zijn, is ons eigen denkvermogen. Hiermee werd de mens als individu op zichzelf teruggeworpen: het bestaan van alles daarbuiten was immers onzeker. Eeuwen later trekt Descartes' denken nog sporen in een belangrijke richting in de psychologie die het individu centraal stelt en los van zijn omgeving bestudeert. Critici van deze benadering spreken van een *bounded self*. Het zelf wordt als het ware voorgesteld als een 'ding' met duidelijke grenzen, dat geïsoleerd lijkt te zijn van de wereld om zich heen. De vraag wordt dan hoe zo'n zelf sociale relaties kan aangaan. Het lijkt op een afstandje te staan van de omgeving, een buitenstaander die 'objectief' kan registreren wat er om hem heen gaande is.

Het zal duidelijk zijn dat zo'n benadering niet overeenstemt met wat ik hiervoor schreef over onze vroegkinderlijke relatie tot de wereld. Vanuit de (neuro)psychologie en -filosofie is kritiek gekomen op de opvatting van een geïsoleerd zelf, dat vooral op zijn denkvermogen is aangewezen in het omgaan met de omgeving. Andere richtingen leggen de nadruk op het belang van emoties en relaties en bij die benaderingen sluit dit boek aan. Zij plaatsen vraagtekens bij ons spreken over 'het' zelf, alsof er iets in ons (hoofd) is dat sturing geeft aan ons denken en handelen. Natuurlijk hebben mensen besef van een zekere continuïteit in hun bestaan ('ik kan mezelf zijn') en ontlenen ze daar identiteit aan. Maar ze ervaren ook

conflict en tegenstellingen ('ik ben in gevecht met mezelf', 'ik herken mezelf niet meer'). Hoe kunnen we 'zelf' begrijpen op een manier die recht doet aan die ervaringen?

Eerder in dit hoofdstuk sprak ik over zelf in termen van een organisatie die in een sociaal proces tot stand komt. Zich in het perspectief van iemand anders verplaatsen speelt hierin een belangrijke rol. Een klein kind ondergaat emoties, impulsen, gedachten zonder daar veel ordening in te kunnen aanbrengen. Wanneer het leert om als het ware door de ogen van een ander naar zichzelf te kijken en om structuur aan te brengen in het eigen gedrag met behulp van de 'spelregels' van de groep, ontwikkelt zich een besef van zelf als herkenbaar en min of meer betrouwbaar. Zelfbesef geeft enige voorspelbaarheid aan hoe we zullen reageren op onze omgeving. Zelf is dus geen 'ding', geen aanwijsbaar 'iets' wat begrensd en bepaald is, maar een proces van organiseren dat ons helpt om richting te geven aan wat we voelen, denken en doen.

Over dat proces van organiseren wordt ook wel gesproken in termen van dialoog.⁷ De gedachte daarachter is dat alle belangrijke mensen in ons leven als het ware deel van ons gaan uitmaken, als 'stemmen' die mee richting geven aan ons voelen, denken en doen. Zo kan het belang dat mijn moeder hechtte aan goede prestaties op school nog in mij doorklinken als ik in mijn werk voor een uitdaging sta. En zo moedigt de stem van een avontuurlijke tante me aan om juist een heel nieuwe koers in

te slaan. Ook mijn rollen als werkende vrouw, partner, vriendin, tante etc. krijgen stem in hoe ik mijn leven inricht.

Soms zeggen die stemmen tegenovergestelde dingen, bijvoorbeeld wanneer ik moet kiezen tussen een avond werken of uitgaan met mijn vriend. Het is dan belangrijk dat ik enige organisatie kan aanbrengen in al die meerstemmigheid. Zoals we gezien hebben, helpen 'spelregels' in de vorm van een sociale verbeelding daarbij. Ze maken duidelijk wat in deze situatie van me verwacht wordt. Maar ook sociale verbeeldingen (bijvoorbeeld die van mijn werkomgeving en die van mijn familie) kunnen strijdig zijn. In het beste geval leer ik dialogisch met al die stemmen omgaan: ze komen tot spreken en er vindt afstemming plaats. Soms betekent dat dat een bepaalde stem het voor het zeggen krijgt in deze situatie, soms kan met een tussenoplossing aan meerdere stemmen recht worden gedaan. Het lukt echter niet altijd om tot zo'n dialogische afstemming te komen: één dominante stem kan de inrichting van mijn leven gaan bepalen (bijvoorbeeld bij een eenzijdige gerichtheid op presteren) en andere stemmen het zwijgen opleggen (ik kan de mogelijkheid van andere keuzes niet eens meer zien). Dialogisch organiseren vraagt oefening en soms hulp van buitenaf. Hoe dan ook ligt een zelf niet eens en voor altijd vast, alsof het in de kindertijd gestold zou zijn. Er blijft verandering mogelijk met behulp van nieuwe ontmoetingen, ervaringen en inzichten.

(Dialogisch) organiseren betekent dat we richting geven aan ons leven, soms heel letterlijk in ruimtelijke zin. De filosoof Charles Taylor zegt dat het bij de vraag naar wie we zijn (wat is onze identiteit?) in feite om *oriëntatie* in ruimte en tijd gaat. Onzekerheid over onze identiteit kan tot uiting komen in letterlijk de richting kwijt zijn en de weg verliezen. Daarnaast betekent identiteitsverwarring dat we in figuurlijke zin het spoor bijster zijn. Wat kan ons helpen richting te geven aan ons leven? Volgens Taylor hebben we daarvoor een verhaal nodig, dat duidelijk maakt waar we vandaan komen, hoe we op het huidige punt beland zijn, en wat onze bestemming is. Organisatie krijgt zo de vorm van het op elkaar afstemmen van verleden, heden en toekomst. We spreken dan niet alleen over een dialogisch, maar ook over een narratief zelf.

De vraag naar een bestemming is daarbij van wezenlijk belang. Hoe bepalen we het doel van onze reis? Hier komen 'zelf' en 'zin' bij elkaar. De bestemming die we kiezen wordt bepaald door vroegkinderlijke ervaringen van wat goed is en de sociale verbeeldingen van goed leven die we ons hebben eigengemaakt. Zij vormen als het ware een persoonlijke, maar in sterke mate met anderen gedeelde horizon waarop we ons kunnen richten in de keuzes die we maken in ons leven. Die horizon staat voor het grotere geheel waarvan ik deel wil uitmaken. Zoals ik eerder in dit hoofdstuk al aangaf, is het verlangen naar verbondenheid met en participatie in een groter geheel voor mij de kern van de zinervaring. Het staat voor een

geslaagde organisatie van mijn voelen, denken en handelen, voor een vinden van mezelf dat ook een zelfverlies is, omdat ik lijk samen te vallen met datgene waar ik in mijn leven op gericht ben.

Dat soort zinervaringen – momenten van *zelfvinding in zelfverlies* – doen zich in heel kleine, vluchtige vorm voor, bijvoorbeeld wanneer ik opga in muziek of geraakt wordt door een gedicht. Door alle eeuwen heen hebben mensen daarnaast blijk gegeven van indringende ervaringen die hun leven veranderen, bijvoorbeeld in vormen van mystiek. Er zijn echter ook veel uitingen van wanhoop omdat mensen geen doel meer zien in hun leven of zich afgesneden voelen van dat waar ze naar verlangen. Soms leidt die wanhoop tot nieuwe daadkracht, tot pogingen om het eigen leven of de wereld om zich heen te veranderen, zodat er nieuwe mogelijkheden ontstaan om een zinvol leven te leiden. Mystici maken vaak een dergelijke wanhoop en persoonlijke transformatie mee en elke religie kent ook profeten die oproepen de wereld te veranderen. Het goede dat we nastreven is niet in steen gebeiteld. Door over zelf en zin na te denken in termen van een proces blijft er ruimte voor creativiteit, voor het inbrengen van iets nieuws dat tot een kleine of grote verandering kan leiden.

Dat brengt me bij een volgende stap in het nadenken over spanningen die zich kunnen voordoen tussen het verlangen naar zin van de belichaamde persoon en dat van de sociale omgeving. Welke mogelijkheden heeft de

persoon om invloed uit te oefenen op wat als goed wordt nagestreefd? Ik bespreek dat aan de hand van drie 'E's': ethisch, esthetisch en existentieel.

De ethische, esthetische en existentiële dimensies van het verlangen naar zin

Zinvol leven wordt nagestreefd in wat Charles Taylor een 'morele ruimte' noemt. Die ruimte is afgebakend door een gedeelde visie op het goede leven (sociale verbeelding), maar de grens is poreus. Er is ruimte voor vernieuwing en daarin kunnen individuen een rol spelen. We stuiten hier op een paradox in het denken over een dialogisch of narratief zelf: het gaat om een meerstemmig proces waarop anderen van grote invloed zijn, maar het kent iets eigens, iets heel persoonlijks. Dialoog en narratief krijgen kleuring vanuit een onvervreembare eigenheid van de persoon. Hoe kunnen we dit eigene begrijpen? Komen we dan toch uit bij een 'iets' wat de kern uitmaakt van wie we zijn? Dat is niet noodzakelijk het geval. Verderop in dit boek zal ik bespreken dat ik uitga van een creatieve kracht die werkzaam is in ons universum. Dat is niet iets 'zweverigs', maar is een gedachte die ik baseer op wetenschappelijke inzichten in complexiteit. Het vraagt een vertaalslag om die inzichten te gebruiken om ook de sociale werkelijkheid te begrijpen, maar een auteur als William Connolly die zo'n vertaling maakt, helpt mij om in te zien dat zelf en creativiteit onlosmakelijk samenhangen.⁸ Iedere persoon brengt iets eigens in in het sociale

proces, en dit 'iets' is niet grijpbaar of aanwijsbaar, maar is een creatieve kracht die kleur geeft aan alles wat we doen.

Ik sprak van een morele ruimte die begrensd is door een sociale verbeelding van het goede. Daar staan we in ons dagelijks leven niet bij stil; we leven ons leven op vanzelfsprekende wijze binnen die ruimte. Toch kunnen we soms behoefte hebben om bewuster te verwoorden wat we als goed leven zien en daarop te reflecteren. We begeven ons dan op het terrein van de ethiek. Filosofen houden zich hier beroepsmatig mee bezig, maar in ieders leven kan er behoefte komen aan ethische reflectie, bijvoorbeeld wanneer een sociale verbeelding niet langer in overeenstemming is met onze belichaamde ervaring van het goede.

Dat is een 'wrijving' die aandacht vraagt. Bij ethiek denken we al snel aan het begripsmatig tot uitdrukking brengen van waarden en aan redelijke argumentatie die leidt tot morele oordelen waar waarden met elkaar botsen. Hoe belangrijk dat ook is, we moeten ethiek niet loskoppelen van de lichamelijke ervaringen van het goede waar ik eerder over sprak. Ethiek is een zaak van zowel hoofd als hart. Onze lichamelijke geraaktheid (warmte, walging, woede) legt een basis voor ethische reflectie.⁹ Ethische reflectie is geen afstandelijke afleiding van gedragsregels uit algemene principes, maar komt voort uit een lichamenlijk geraakt zijn door de wereld en een verlangen daarin zinvol te handelen, tegen de achtergrond

van affectief geladen voorstellingen van goed leven. Juist daarin schuilt de creatieve kracht die eigenheid geeft aan mijn voelen, denken en doen, en die het mogelijk maakt de morele ruimte waarin ik leef te openen naar iets nieuws.

Ik wil een stap verder zetten in deze lijn van redeneren. Wanneer ethische reflectie geworteld is in lichamenlijk geraakt worden door wat zich in onze wereld voordoet, dan hangen ethiek en esthetiek nauw samen. Daarbij beperk ik de term esthetiek niet tot het domein van schoonheid en kunst in enge zin. Ik grijp in mijn benadering terug op het Griekse begrip *aisthèsis* dat staat voor zintuiglijk en affectief geraakt, aangedaan worden. Esthetiek staat daarnaast voor het inzicht dat aan die geraaktheid ontleend wordt, voor een vorm van kennen die uit andere bronnen put dan onze rationaliteit. De term sluit aan bij de relationele benadering die ik in dit boek kies. We worden zintuiglijk en affectief geraakt door iets of iemand buiten ons, door een 'ander' (of dat nu een mens, een ander levend wezen, of een ding is) en dit intensificeert onze ervaring. Ik sprak hierover eerder in termen van transcendentie. Juist omdat ons verlangen en zoeken naar het goede ook een esthetische dimensie heeft, kunnen we ons openen naar iets nieuws en creativiteit inbrengen in de morele ruimte waarin ons sociale leven zich afspeelt.

Het is niet vanzelfsprekend om ethiek en esthetiek op deze wijze met elkaar te verbinden. De term esthetiek

roept associaties op met een wat oppervlakkige gerichtheid op het schone en aangename. Onze samenleving wordt wel 'esthetisch' genoemd, omdat zij zo gericht is op wat zich mooi voordoet, op uiterlijke schijn en fraai vormgegeven verpakking. Dat is een opvatting van esthetiek die ik hier niet hanteer. In mijn benadering is esthetiek van existentieel belang, en dat brengt mij bij de derde 'E' in deze paragraaf.

In zijn indringende boek *States of Denial* onderzoekt Stanley Cohen het grootschalige ontkennen van gruweldaden en het lijden dat daaruit voortkomt.¹⁰ Dat lijkt ver van mijn onderwerp af te staan, maar ik breng het hier ter sprake omdat één anekdote uit dat boek me altijd is bijgebleven. Cohen vertelt hoe hij als tiener opgroeide in Zuid-Afrika en 's nachts voor hij zijn bed inkroop door zijn slaapkamerraam de tuin in keek. Daar zat de nachtwaker bij een vuur: een oude, zwarte man die door zijn ouders was ingehuurd. Voor Stanley was dit geen ongevoelbaar beeld, maar plotseling realiseerde hij zich met een schok dat het niet vanzelfsprekend was. Waarom lag hij, als witte jongen, 's nachts in een warm bed en zat die zwarte man daar in de koude tuin, ver van zijn eigen familie en vrienden? Het beeld riep een gevoel van ongemak en vragen bij hem op die mede van invloed zijn geweest op zijn latere keuze om apartheid te bestrijden.

In deze anekdote komen wat ik het ethische en het esthetische noem bij elkaar. De ethische reflectie op de situatie waarin zwarte mensen onder moeilijke omstan-

digheden werkten bij witte families – die dat heel gewoon vonden – kwam onder invloed van een lichamelijke gewaarwording op gang. Het begint ermee dat Stanley zintuiglijk aandacht besteedt aan een situatie die doorgaans vanzelfsprekend voor hem is en geen vragen oproept. De tegenstelling tussen de behaaglijke warmte van zijn bed en de kleumende houding van de oude man bij het vuur wordt hij scherp gewaar. Hij kijkt op een nieuwe manier naar die vertrouwde situatie en daaraan ontleent hij een inzicht dat invloed heeft op de rest van zijn leven. Het bepaalt niet alleen wat hij doet, maar ook wie hij is. Zijn zelf is met een stem verrijkt die apartheid aanklaagt en deze laat zich soms tot zwijgen brengen – dat ziet Cohen juist als kenmerkend voor ontkenning – maar is toch mede bepalend voor de organisatie van zijn voelen, denken en handelen. De nieuwe stem roept bestaansvragen op en roept hem op tot een andere manier van leven, gericht op een nieuwe set van waarden die ultiem belang voor hem krijgen. Gehoor geven aan een dergelijke stem geeft een existentiële dimensie aan de esthetische ervaring die Cohen heeft opgedaan.

Het is misschien onwennig om het door Cohen beschreven voorval een esthetische ervaring te noemen. Toch wil ik dat doen. Hij werd lichamenlijk en affectief geraakt en ontleende daaraan nieuw inzicht dat zijn levenskeuzes beïnvloedde. Zijn anekdote laat prachtig zien hoe esthetische ervaring en ethische reflectie op elkaar ingrijpen en existentieel belang hebben in zijn leven. De

anekdote laat ook zien hoe daarin een creatieve kracht werkzaam is. Waarom bleef Stanley niet veilig in zijn ‘bubbel’ van ontkenning zoals de meeste anderen om hem heen? Hij had terug kunnen kruipen in zijn warme bed zonder ook maar één gedachte aan de nachtwaker te wijden. Maar er was een lichamelijke schok door hem heen gegaan die doorwerkte in zijn latere leven. Hij werd één van degenen die de morele ruimte van de apartheid openbraken en zicht openden op nieuwe manieren van leven. Zijn ethische reflectie bleef geen afstandelijke denkoefening. Ze werd opgenomen in een bestaansoriëntatie die richting gaf aan zijn engagement, aan zijn diepe verlangen naar een zinvol en waardevol leven.

Besluit

De situatie van de jonge Stanley verschilt hemelsbreed van wat ik meemaakte in Arte Sella. Toch is er een overeenkomst, die te maken heeft met anders leren kijken. De kunstwerken in het bos hielpen me om het landschap anders – op zijn minst intenser – te zien. Aandachtig waarnemen opent het zicht op onvermoede kwaliteiten van de wereld om ons heen. Dat is niet alleen maar prettig en aangenaam; voor Stanley Cohen betekende het het begin van een levenslang gevecht tegen onrecht en schendingen van mensenrechten.

In dit hoofdstuk heb ik gesproken over de spanning tussen geborgenheid en nieuwsgierigheid. Ik heb de ervaring van zin in verband gebracht met ons thuis voelen

in de wereld, maar ook met uitgedaagd worden om onze grenzen te verleggen. We hebben voldoende vertrouwen in de wereld nodig om de moed te vatten ons op onbekend terrein te begeven. We kunnen daarin de ervaring opdoen van deel uitmaken van een groter geheel dat ons tot actieve deelname uitnodigt. Ik heb dat de kern van de zinervaring genoemd. Ik heb daar iets van kunnen ervaren in Arte Sella en mogelijk heeft Stanley Cohen dat ook gedaan in de levensweg die hij gekozen heeft.

Het verlangen naar zin komt op in vroegkinderlijke ervaringen van wat goed is en goed doet, en in het sociale leven waarvan kinderen via hun spel deel gaan uitmaken. Zij maken zich sociale verbeeldingen van het goede eigen waarin de diepste waarden van een gemeenschap besloten liggen. Sociale verbeeldingen dragen bij aan de organisatie van voelen, denken en handelen en zo aan een zelf dat enerzijds afgestemd is op de sociale omgeving, maar anderzijds iets onopgeefbaar eigens inbrengt. De meerstemmigheid en eigen kleur van dit proces maken dat er ruimte blijft voor creativiteit, voor het inbrengen van iets nieuws in het sociale proces en voor nieuwe voorstellingen van het goede die het waard maken om verandering na te streven.

Ik heb over zelf gesproken in termen van dialoog en narratief. Dialoog staat voor een vorm van organisatie waarin de verschillende stemmen recht van spreken hebben en erkenning krijgen en waarin aan zoveel mogelijk belangen recht wordt gedaan. Het is een vorm die ons

niet altijd gemakkelijk af gaat – in de interne organisatie die ik aanduid als zelf al net zomin als in de externe organisatie van ons sociale leven. Oefening daarin helpt ons om tot een rijk en veelkleurig narratief te komen, dat zicht geeft op waar we vandaan komen, waar we nu staan en wat onze bestemming is. Die bestemming is een horizon die op afstand blijft, maar die soms tastbaar wordt in indringende ervaringen van onszelf vinden én verliezen in datgene waarop we gericht zijn.

De existentiële, ethische en esthetische dimensies van het verlangen naar zin komen hier bij elkaar. Het goede in existentiële zin kunnen ervaren en erop afstemmen, kan ons leven diepgaand beïnvloeden. Afstemmen op het goede vraagt soms ethische reflectie, zeker waar er een conflict ontstaat tussen een vertrouwde sociale verbeelding en een lichamelijke ervaring van iets wat daar inbreuk op maakt. Zo'n esthetische ervaring brengt nieuw inzicht met zich mee en leidt tot het zoeken naar openingen om onze morele ruimte te vergroten. Een bijzonder vermogen stelt mensen daartoe in staat: hun verbeeldingskracht. Dat vermogen onderzoek ik in het volgende hoofdstuk.

leder mens verlangt naar een zinvol en waardevol leven. We geven daar op eigen manier vorm aan in onze seculiere samenleving. Maar waar komt dat verlangen naar zin en waarde vandaan? Hoe kunnen we erover in gesprek gaan? Kunnen levensbeschouwelijke tradities ons zoeken naar zin nog verrijken?

Het verlangen naar zin biedt een nieuwe visie op zingeving en levensbeschouwing. De nadruk ligt op het aandachtig en verbeeldingsvol onderzoeken wat de wereld te bieden heeft. Een zinvol bestaan wordt mogelijk waar we afstemmen op de unieke waarde van wat ons omringt. Met voorbeelden uit de kunst, literatuur en filosofie maakt Hans Alma duidelijk hoe we dat kunnen doen.

Uit het voorwoord van Edel Maex, psychiater en zenleraar:
'Hans Alma gaat op zoek naar wat bestaan zinvol kan maken. Ze gaat niet op zoek naar oude of nieuwe systemen maar naar het gewone, naar datgene wat mensen altijd al gedaan hebben. En ze gaat op zoek naar woorden, vaak dagelijkse woorden, herkenbare woorden.'



Hans Alma (1962) is gastprofessor hedendaags humanisme aan de faculteit Letteren en Wijsbegeerte van de Vrije Universiteit Brussel. Daarnaast heeft zij een eigen praktijk op het gebied van coaching en training, een werkplaats voor zinvol leven en werken.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 907488