

HAPTONOMISC **HC** ONTACT

Syllabus behorende bij het lustrumcongres

Haptonomie, heel je leven

20 november 2009

**20
jaar**

| | |
|--|------------------|
| Voorwoord | Pagina 5 |
| <i>Wim J. van der Veer</i> | |
| Op Haptonomische Basis, de kracht van verbondenheid | Pagina 7 |
| <i>wetenschappelijk medewerker Kenniscentrum Haptonomie Els Plooi</i> | |
| Helend | Pagina 11 |
| geheel in de ban van de ander | |
| <i>Jan Keij</i> | |
| Botsen, beminnen en loslaten. | Pagina 21 |
| <i>wetenschappelijk medewerker Kenniscentrum Haptonomie Pieter Verduin</i> | |
| 'De helende werking van affectiviteit' | Pagina 41 |
| <i>Bob Boot</i> | |
| Bevestiging, van levensbelang voor het hele leven | Pagina 53 |
| <i>Monique Duran</i> | |

COLOFON

Uitgave

Stichting Haptonomisch Contact
KvK Utrecht 30181509
ISSN 0929-7723
www.haptonomischcontact.nl

Voorzitter Stichting

Paulien Pinksterboer, tel.0251-210707
voorzitter@haptonomischcontact.nl

Redactie

hoofdredacteur@haptonomischcontact.nl
Wim Laumans, (035) 6561690
Mia van Luttervelt (070) 3500019
mvanlutt@planet.nl
Karina Slagt

Abonnementen en advertenties

Van der Veer Media
Tel. 035 5254558
Fax 035 5254652
vanderveer.media@hetnet.nl
Mob. 06 53610773

Uitgever

Wim van der Veer,
Blaricum

Prijs

Euro 27,50 per jrg. voor 4 nrs.

Losse nummers verkrijgbaar na overmaking van € 9 op bankrekeningnr. 97.13.66.497 t.n.v. Van der Veer Media, Blaricum. (Studenten)kortingen zijn onder bepaalde voorwaarden mogelijk.

© Alle rechten voorbehouden.

Overname van artikelen alleen na schriftelijke toestemming. Bij plaatsing na toestemming van de redactie dient Haptonomisch Contact te allen tijde als bron vermeld te worden.

Webdesign en onderhoud

webmaster@haptonomischcontact.nl

Dit blad wordt gedrukt op 130 grams Biotop chloorvrij papier.

De afgelopen twintig jaar heeft *Haptonomisch Contact* als onafhankelijk tijdschrift een wezenlijke bijdrage geleverd aan de onderlinge beleving van en kennis over het vak haptonomie.

Het blad voorziet in een viertal belangrijke functies:

- de communicatie tussen haptonomen/haptotherapeuten onderling, vakmensen die kennis met elkaar willen delen;
- kruispunt tussen haptonomie/haptotherapie, filosofie en psychologie;
- brugfunctie tussen de haptonomie en gezondheidszorg;
- uitdragen van kennis al of niet in samenwerking met het kenniscentrum.

Het geestelijk eigendom wordt beheerd door de *Stichting Haptonomisch Contact* onder de bezielende leiding van het bestuur Paulien Pinksterboer (voorzitter); Mia van Luttervelt (secretaris/penningmeester) en Wim Laumans (lid van het bestuur en hoofdredacteur).

Met bewondering kijk ik naar deze mensen waarvan Mia ook medeoprichter is van de stichting en dus al twintig jaar actief meedraait. Wim Laumans die ook nog even de inhoud van het congres heeft vorm gegeven (chapeau!!).

Beste Bestuursleden,

Van harte gefeliciteerd met het 20-jarig bestaan van 'Haptonomisch Contact', een tijdschrift dat staat als een (vrijstaand) huis. Een tijdschrift dat meegaat met haar tijd en kijkt naar de toekomst. Een tijdschrift met bestaansrecht en goede perspectieven.

Wim J. van der Veer - uitgever

Op Haptonomische Basis, de kracht van verbondenheid

Els Plooi

wetenschappelijk medewerker
Kenniscentrum Haptonomie

Mijn centrale stelling in deze bijdrage aan dit feestelijke congres - ter viering van 20 jaar Haptonomisch Contact - is de volgende:

Op haptonomische basis....begeleiden, trainen, lesgeven, behandelen, hulpverleners, maar ook samenwerken, samenleven....gebeurt op basis van haptonomisch contact.

Ik begin met het in beeld brengen van *de haptonomische wereld* in Nederland, waar overall op haptonomische basis wordt gewerkt. Het is een kleine wereld die ontstaan is uit één bron: het gedachtegoed van de grondlegger, Frans Veldman. Een haptonomische wereld die zich in Nederland verder heeft ontwikkeld en nu bestaat uit vier opleidingen, twee kleine nascholingsinstituten en drie beroepsverenigingen of secties daarvan. Haptonomie heeft drie toepassingsvelden: werken in eigen beroep op haptonomische basis, haptonomische zwangerschapsbegeleiding en haptotherapie. Het lijkt nog wel eens of het alleen om haptotherapie gaat, en dan nog alleen over de eigen praktijken. Dan doen we de haptonomie echt tekort! Haptonomisch Contact is een tijdschrift dat voor al deze groepen werkt en op initiatief van het Kenniscentrum Haptonomie zijn bijna al deze groepen bijeen gekomen om te onderzoeken of het mogelijk is om gezamenlijk aan kennis te werken die ten goede komt aan het werk van al deze groepen. Ook in zo'n proces van samen onderzoeken of we samen kunnen werken is een grote mate van haptonomisch contact nodig. Onze verschillen te respecteren en waarderen en te zien wat ons bindt.

Ik zal definiëren wat we verstaan onder *haptonomisch contact*. Het gaat steeds weer over op eigen benen staan en samen bewegen. Vanuit die optiek zal ik wat overeenkomsten met andere vormen van hulpverlening laten zien en ook wat verschillen: het eigene van de haptonomie. Onderzoek aan de Universiteit van Leuven naar het eigene van de haptotherapie heeft als een van de aanbevelingen opgeleverd om contact te zoeken met andere vormen van hulpverlening die lichaam, ziel en geest als geheel zien, die ook uitgaan van een bezielde lichamelijkeheid en het belang van het voelen hoog in het vaandel hebben. Om dan de overeenkomsten te zoeken en waar mogelijk eenzelfde taal te spreken. En tegelijkertijd de verschillen te ontdekken, en die te beschrijven in een gewoner taalgebruik dan we gewend zijn. Autonoom te zijn én verbonden. Ik onderschrijf die aanbeveling zeer!

Aan de hand van verschillende modellen en ontwikkelingsschema's uit de haptonomie laat ik zien dat haptonomisch contact daarin centraal staat. Dat geldt voor het *haptonomisch drieluik*, waar in de wederkerigheid het contact plaatsvindt. Hoe verder iemand is in zijn *persoonlijke ontwikkeling*, die in de visie van de haptonomie loopt van een betrekkelijke afgeslotenheid naar steeds meer openheid, hoe meer er in het derde deel van het drieluik kan gebeuren. En hoe verder iemand zijn *haptische vermogens* heeft ontwikkeld, in de richting van levenslust en levenskunst, hoe ruimer het in het haptonomisch contact wordt.

Ik zal laten zien dat het in de haptonomie centrale begrip *hapsis* niet alleen aan de basis van het leven staat, maar dat het hele leven als het goed is doordrenkt is van hapsis. Vervolgens geef ik aan waar in mijn visie ontwikkelkansen liggen voor deze modellen en schema's. Die zie ik in een vergroting van de toegankelijkheid door het taalgebruik. In het uitwerken van een bestaanswijze waarvan Veldman Sr. denkt dat die voor de geboorte al doorlopen is, en waarover in de haptonomie stemmen opgaan dat we die toch vaak in enigerlei vorm tegenkomen: de *onbegrensde bestaanswijze*. In het goed kennismaken van het Ontwikkelingsschema dat door het ITH is ontwikkeld. Verder verdient de Synopsis van de vermogens van de hapsis een vertaling én een concretisering naar haptonomische begeleiding en haptotherapie. En wie weet wat we allemaal nog van elkaar kunnen leren de volgende 20 jaar!

Dan vraag ik speciaal aandacht voor het *op haptonomische basis werken in de tweede lijn*. Op basis van haptonomisch contact. Met de haptonomische fenomenen. Voelend, uitnodigend, aansprekend op kunnen, positie bepalend naar wat de ander nodig heeft. Met het drieluik: ieder op eigen benen of billen, en samen bewegen.

Dat gebeurt in toenemende mate in de instellingen waar gewerkt wordt met *mensen met een verstandelijke beperking*. Door groepsleiding, door fysiotherapeuten, pedagogen en psychologen die daartoe de Opleiding in de Haptonomie hebben gevolgd, of die daarin gecoacht worden door haptotherapeuten. Deze haptotherapeuten werken ook zelf met deze mensen. De *haptomimiek* en daar oog, oor en gevoel voor krijgen is daarbij wezenlijk. Het goed bij zichzelf blijven ook. En de *klinische kinesionomie*, wellicht de meest authentieke vorm van haptonomie, heeft in de verzorging en begeleiding een belangrijke plaats.

Ik zal hiervan wat beelden laten zien.

Tenslotte zal ik een dringende oproep doen om met elkaar Haptonomisch Contact tot het professionele tijdschrift over haptonomie en al haar toepassingsgebieden te maken, dat we nodig hebben. Schrijven om ervaringen te delen, om thema's uit te diepen, discussies/dialogen te voeren, om op elkaar te reageren en zo met elkaar verder te komen in dit vak. In de redactie gaan zitten om keuzes te maken: wat wel in

een blad over haptonomie en wat niet? Abonnee zijn en wat meer willen betalen zodat een hoofdredacteur vergoeding kan krijgen of secretariële ondersteuning. En het blad een wat professioneler uitstraling en inhoud kan krijgen.

Ik wens Haptonomisch Contact een continuering toe als het professionele tijdschrift dat de haptonomie verdient!

Utrecht, 20 november 2009

Literatuur

Veldman (2007) *Levenslust en Levenskunst*, Blaricum

Plooi (2005) *Haptotherapie*: inleiding, Amsterdam

Gevoel voor Leven (2007): inleiding, Blaricum

Helend geheel in de ban van de ander

Jan Keij

Het fundament van alle therapeutische en überhaupt alle menselijke relaties is een contact met de ander, een contact dat buiten mijn wil aan mij wordt opgelegd, en mij in beslag neemt, ook in de relatie haptotherapeut/cliënt. Vandaar de titel van mijn betoog: Helend – geheel in de ban van de ander. En ik wil er graag op wijzen dat mijn verhaal *van wezensbelang is voor het welslagen van een humane praktijk* en voor *het welzijn van de cliënt*. En hiermee zeg ik iets wat mijn vaste overtuiging is. Ik hoop dat u mijn betoog wilt volgen. En ik verlang niet eens dat u snapt wat ik ga zeggen. U hoeft het alleen maar te voelen. Alleen maar te voelen, omdat ik vandaag via de denker Levinas de mens ga schetsen als een *door en door gevoelige mens*.

Op die gevoeligheid stuit ik als ik ga antwoorden op de vraag: wat is uw, of mijn diepste zelf. En het antwoord luidt: dat is mijn levende zelf. Mijn leven. Dat diepste zelf is tegelijk ook mijn *wezenlijke* zelf. Want als ik mijn leven verlies, verlies ik mijzelf. Met ‘leven’ bedoel ik het leven dat klopt in het nu, in het heden: het leven als levend. Het is het gegeven dat ik nu leef, en niet dood ben. Welnu, dat leven is eigenlijk een heel mysterieus gegeven. Ik kan het namelijk niet waarnemen. Probeer uzelf maar eens waar te nemen. Op het moment dat u dat doet is er een ‘ik’ dat waarneemt en een ‘ik’ dat waargenomen wordt: een ik dat kijkt en een ik dat bekeken wordt. Zodra u naar het kijkende ik wilt kijken verandert dat in een bekeken ik. Enzovoort. Het kijkende ik toont zich nooit. Het is alsof het verstoppertje speelt. Juli Zeh schrijft in haar roman *Speeldrift*:

“Als ik mijn gezicht in de spiegel bekijk, over mijn eigen bewustzijn nadenk of me afvraag wie ik ben, blijft er altijd een deel achter, dat geen greep op zichzelf kan krijgen. Ergens in ons is die laatste, piepkleine kruimel, die altijd een stap achteruit doet als we denken een blik op hem geworpen te hebben – want dat is degene die kijkt.”

Alles wat ik waarneem zijn gevoelens, herinneringen, anticipaties. Allemaal *beelden* van mijzelf. Ik neem nooit de waarnemer die ik ben zelf waar. Ik zeg het nog een keer. Ik portretteer mijzelf, maar ikzelf ben niet dat portret. Ik kan slechts bij wijze van spreken mijzelf kennen. Niet echt, dus. Wij blijven allemaal zoekend, zonder te vinden. En dat is toch goed nieuws voor therapeuten. Want crisis of niet: de schoorsteen zal blijven roken.

Kortom: mijn wezenlijke zelf, dat waar het voor mij allemaal om draait, dat wat ik niet kan missen zonder mijzelf te verliezen, mijn leven, is onbereikbaar. Het blijft de grote onbekende, de X, een mysterie. In schema:

X

LEVEN (nu, heden)

Dat mysterie geldt ook voor het leven van anderen. We nemen elkaar waar, maar nooit die X, nooit dat leven. Daarom zijn wij voor elkaar ten diepste ondoorgroendelijk. Wij zijn voor elkaar een geheim. Ook uw cliënt is voor u een geheim. Het beeld dat u van hem vormt overstijgt, transcendeert hij voortdurend. Vandaar ook dat hij u kan manipuleren en van alles op de mouw kan spelden. Ook zijn bekentenis van openheid kan hele agenda's verbergen. En dat u hem vertrouwt is een kwestie van geloven, niet van weten. Dit onkenbare ik, de waarnemer zelf, is ons diepste, wezenlijke zelf. Het is mijn of andermans leven. Leven, nogmaals, in de zin van: levend zijn, niet dood.

Omdat ik niet bij dit leven kan, heb ik er ook geen greep op. Ik heb er geen begrip van, geen grip op... ik heb het, maar ik kan het ook zo kwijt zijn. En al duurt dat wellicht nog even... de paradox is dat het leven, datgene waardoor ik ben wat ik ben, ook datgene is wat mijn doodvonnissen inhoudt. Het vuur dat mijn leven is, is tegelijk het vuur waardoor ik word verteerd. Ik steven onontkoombaar op de dood af. Ik heb daar geen grip op. Ik kan mijn leven niet handhaven, het ontglipt mij. En inderdaad ervaren wij daarom ons leven als een uiterste kwetsbaarheid. Vandaar ook dat Levinas het leven als kwetsbaarheid typeert. In schema:

X

LEVEN

kwetsbaarheid

gevoeligheid

En ik zei het al: u hoeft het niet te snappen. Alleen maar te voelen. Ga uzelf maar na: u ervaart uw leven niet als een onneembare burcht maar integendeel als een heel fragiel, kwetsbaar gegeven.

Deze kwetsbaarheid is bij Levinas synoniem met gevoeligheid. De filosofische argumentatie ga ik u besparen, maar de conclusie luidt: de mens is als leven uiterste gevoeligheid. Juist als kwetsbaar leven ben ik gevoelig voor (on)aangename gevoelens.

Alles moet mij zintuiglijk aanraken, alles moet zintuiglijk contact maken, om mij er bewust van te doen worden. Ik ben als leven een gevoelige voelspriet. Gevoelig voor,

want raakbaar door tongstrelend voedsel, oorstrelende muziek, oogstrelende kunst, of een strelende geliefde.

Mijn gevoeligheid als mens is zo wezenlijk dat ik de aanraking door een ander nodig heb om te beseffen dat ik als mens leef. De Zuid-Afrikaanse dichter Lewin dicht:

“Als ik vrijkom
ga ik iemand vragen
mij aan te raken
heel voorzichtig graag
en langzaam
raak me aan
ik wil
weer leren
hoe het leven voelt...

ik ben zeven jaar
door niemand aangeraakt
zeven jaar lang
zonder aanraking
en ik weet nu
wat ‘onaanraakbare’
betekent.

wanneer ik vrijkom...
wil ik zeggen
hier ben ik
raak me asjeblijft aan.”

Aangeraakt worden, geraakt worden, dat hoort wezenlijk bij mij, omdat ik als leven die gevoeligheid *ben*.

Die gevoeligheid kan nog verder uitgewerkt worden. Want ze is volgens Levinas ook een *ethische* gevoeligheid. En daarmee kom ik bij de kern van mijn betoog. Namelijk bij de ethische gevoeligheid als basis van al het goede helpen, helen. In schema:

X
LEVEN
kwetsbaarheid
gevoeligheid
ethische gevoeligheid

Wij ervaren die ethische gevoeligheid op het moment dat we geraakt worden, ik herhaal: geraakt worden door het appèl van een ander mens. Dat ga ik verduidelijken met behulp van een paar voorbeelden.

Stel, ik ben haptotherapeut. Een cliënt stapt mijn behandelkamer binnen. Vanaf het moment dat die cliënt in mijn directe nabijheid is, lijk ik onmiddellijk gefocust op die ander. Ik ben meteen op hem of haar georiënteerd. Die focus is in eerste instantie niet bepaald door mijn belang bij de cliënt. Nee, die onmiddellijke concentratie gaat vooraf aan elke opzet en aan elk belang. Die focus is een voor iedereen geldige, diep menselijke ervaring bij elke ontmoeting met een ander mens. Om dat te laten zien werk ik dit geraakt worden verder uit met voorbeelden, los van de beroepspraktijk. Terwijl dus wat ik ga zeggen ook evenzeer in uw praktijk speelt. Probeer wat ik zeg vanuit de eigen ervaring te volgen. En hoor dan, voel dan, dat de relatie met een ander mens niet een kwestie van kiezen is, maar dat die relatie mij *opgelegd* wordt. Hier komt het eerste voorbeeld:

Ik sta in een lift, of zit alleen in een ruimte, bijvoorbeeld een kamer. Er komt een onbekende binnen... iemand met wie ik niets heb. Ik voel dan een drang tot spreken (geldt minder voor plekken waar afspraak bestaat dat we elkaar mogen negeren, bv. openbaar vervoer – maar dan gaan we ver van elkaar weg zitten, hetgeen ook iets zegt). Ik voel een drang tot spreken. Gelukkig zijn er gangmakers, die daarbij helpen, bijvoorbeeld een praatje over het weer. Ik moet iets zeggen – alsof ik iets *behoor* te zeggen. Als ik probeer te blijven zwijgen moet ik moeite doen de woorden binnen te houden. En als ik niets weet te zeggen zoek ik misschien koortsachtig naar woorden. Wat is dat voor vreemd verschijnsel, die drang tegenover mensen? Die automatische gerichtheid op de ander uit zich al in het niet kunnen laten vallen van een stilte. Minstens zeg ik toch goedendag. Met een citaat van Levinas:

“Is het eerste woord niet goedendag? Goedendag als beschikbaarheid voor de ander? Het draagt de rest van de communicatie, de rest van het gesprek.”

Een goede dag, die wens ik je toe. Ik wens dus dat het goed met je gaat. Dat druk ik al uit in mijn drang iets te zeggen. De Portugese schrijver José Saramago schrijft in zijn roman *Het evangelie volgens Jezus Christus* het volgende:

“Als we haar genoeg tijd geven heeft de stilte een goede eigenschap die haar ogenschijnlijk ontkent, namelijk dat ze dwingt te praten.”

Een mooi citaat, maar het is niet de stilte die dwingt tot spreken, maar de ander. En het is een goede eigenschap, want gelukkig is het moeilijk een ander te negeren. Moeilijk te negeren ook, omdat het appèl een prikkel tot antwoorden, tot handelen is. Ik moet iets zeggen, ik behoer iets te zeggen: mijn onmiddellijke betrokkenheid op een ander: ik moet hem ‘vermaken’. Waarom? Ben ik verantwoordelijk voor zijn geluk? Dat lijkt zo. Mijn ervaring bij het appèl zegt: ik sta in eerste instantie in voor die ander. Van nature ben ik die ander toegenegen, dat wil zeggen, ik ervaar dat ik verantwoordelijk ben voor hem. En ik getuig met deze betrokkenheid van een ethische gevoeligheid.

Vat dit niet soft op, want wat ik hier beweer is, dat ik *niet* uit vrije wil *kies* voor verantwoordelijkheid. Ik kies niet, want die ander verplicht mij. Terwijl die ander zich daar niet bewust van is. Het gaat hier om *mijn* ervaring – die ander is zich waarschijnlijk van geen ‘kwaad’ bewust, terwijl hij mij ondertussen toch verplicht. Buiten mijn wil om. Ik word voor het blok gezet. In beslag genomen:

De uitdrukking ‘in beslag genomen’ geeft fraai zowel het passieve als het dwingende aan van mijn oriëntatie op die ander. Ik word als de magneetnaald van een kompas op hem gericht. Ik richt niet, ik word gericht. Ik nader niet, ik word benaderd. Ik ga niet de relatie aan, ik word als een lijdend voorwerp *in relatie gesteld*. Hier is als het ware sprake van een intrige. Er wordt een relatie buiten mij om gearrangeerd! Op het moment dat ik daar achter kom ben ik al in de ban van de ander. Ik kan dan die ander van mij afschudden maar dan zit hij al op mijn nek. Dan ben ik al aangedaan, wat misschien door mij ervaren wordt als een vervelende aandoening. Die ander beroert mij, op een wijze waardoor ik er beroerd van kan worden.

Mijn gevoeligheid voor het appèl is dus niet het lieflijke mededogen, maar een gevoeligheid die heel irritant kan zijn. Ik ervaar niet de welwillendheid van het medelijden, maar gewoonweg een *verplichting* die soms ook mijn ergernis kan opwekken. Zie bijvoorbeeld het appèl dat Huub Oosterhuis op een avond ervoer. Hij beschrijft dat in zijn boekje *Jij die mij ik maakt*. Ik citeer:

“Lastige meneer die twee jaar geleden op een avond in november plotseling bij mij aanbelde, doorgestuurd door iemand die wel eens een liedje van me gezongen had – daar sta je dan op de drempel, voor mijn neus, je kijkt me aan... wat moet ik met je? Ik moest iets met je. Je was onontkoombaar. Maar ik hoopte dat je snel weer weg zou gaan.”

Oosterhuis spreekt van een vervelende aandoening: “ik hoopte dat je snel weer weg zou gaan”. En tegelijk is die aandoening een indringende verplichting: “ik moest iets

met je”. Deze ervaring belooft dus niet vanzelfsprekend rozengeur en maneschijn. Levinas zegt ergens dat de ander de ongewenste bij uitstek kan zijn. Met een beetje geluk was ik misschien juist aan wat zorg voor de ander toe. En dat zal in de beroepspraktijk het geval zijn, mag ik hopen. Dat is dan mooi meegenomen. Maar een appèl slaat overal toe en wacht niet totdat ik er voor in de stemming ben. Die ander komt ongevraagd binnen en speelt onmiddellijk in zekere zin de baas. Hij breekt niet alleen in, hij legt beslag op mij. Hij kan mij dus heel slecht uitkomen. En wellicht is mijn reactie dat ik hem ‘eruit wil schoppen’. Mijn rust, mijn feestelijke concentratie op mijzelf, wordt mogelijk verstoord! Huub Oosterhuis is fijn bezig met de dag te plukken. En dan slaat die ander toe. Bezocht worden door een ander kan daarom een ware bezoeking zijn. Juist omdat ik als mens ook van mijzelf hou. Zodat mijn gevoeligheid voor anderen moet concurreren met mijn egoïsme. Daarom kan ik een appèl ervaren als de brutaliteit van een invasie die ik niet heb gewild. Ik kan een strijd voelen tussen wat ik voor mijzelf wil en mijn verantwoordelijkheid voor anderen! Een eenvoudig voorbeeld, is een scene uit mijn huwelijk:

Ik sta in de keuken een peertje te schillen, en juist op dat moment komt mijn vrouw binnen. Wat nu? Dit is het laatste, heel lekkere peertje, en het loutere gegeven dat mijn vrouw naast mij komt staan, doet bij mij de vraag ontstaan of ik haar niet een stukje moet geven. De liefde kent zijn grenzen, maar toch. Het stukje dat in haar mond verdwijnt ben ik kwijt, maar als ik dat stukje in mijn mond stop dan... smaakt het wellicht toch een stuk minder.

Dit voorbeeld duidt behalve weer op mijn uiterste (ethische) gevoeligheid voor anderen tegelijk ook weer op de ander als een lastpak. Juist omdat die ander meer zeggenschap over mij kan hebben dan mij lief is. Juist vanwege mijn gevoeligheid ben ik voortdurend ‘onder invloed’. Niets kan mij daarom als mens zo van mijn à propos brengen als een ander mens.

Nu zal men beweren dat er toch nogal wat ongevoelige mensen in onze omgeving zijn. Hoe verklaar ik dat dan. Levinas stelt dan dat juist de indringende impact van het appèl van die ander op mij tot gevolg zal hebben dat ik tactieken en methoden van afweer en zelfbescherming ontwikkel. Tot op zekere hoogte kan deze ‘afzwakking’ goed zijn (mijn onmisbare zelfzorg kan er mee gebaat zijn), maar ze kan ook, bijvoorbeeld in de sleur van mijn beroep, leiden tot afstomping en verharding, tot kille, formele ‘relaties’, waardoor de ander als mens uit het zicht verdwijnt om als nummer terug te komen. Ik kan dus, zoals Michael Frijda zegt, “het kunstje leren geen mens te zien waar die wel degelijk staat”; ik kan leren mensen te negeren. Ik kan leren mijn gevoeligheid te verschansen achter een firewall, een Oost-Indische dove te worden met een olifantshuid, zodat de oproep mij niet meer bereikt. Maar een ander

beschadigen, wat ik al doe als ik onverschillig ben voor de ander, is mijzelf als mens beschadigen. Het is onmenselijk worden. Waaruit blijkt hoezeer verantwoordelijkheid en mens zijn bij elkaar horen. Alsof ik wezenlijk die ethische gevoeligheid ben. En ja, dat is precies wat ik probeer aan te tonen. Zie het schema:

X
LEVEN
kwetsbaarheid
gevoeligheid
ethische gevoeligheid

De ethische kwetsbaarheid is mijn wezen, want ze is mijn leven. In het appèl word ik door de ander daar geraakt waar mijn kwetsbaarheid zit: in mijn leven, dat ik wezenlijk ben.

Ik ben die ethische kwetsbaarheid. Vandaar dat ik mij dood kan schamen voor mensen. Vandaar dat ik die ander kan haten en ook regelmatig wil vermijden als de pest. Vandaar dat die ander, zoals Sartre zegt, de hel kan zijn. Maar vandaar ook dat ik wakker kan liggen van alleen al het idee dat ik tegenover een ander tekort geschoten ben.

Kortom, als je je afvraagt waarom je je toch zo gemakkelijk van je à propos laat brengen door een ander, dan is het antwoord van Levinas.: dat komt omdat je als mens ten diepste, dat wil zeggen als leven, die uiterste ethische gevoeligheid, een overgevoeligheid voor anderen bent. En dat is niets om je ongerust over te maken: want die overgevoeligheid, die allergie, is geen ziekte maar een gave. De gave van je mens zijn. Misschien je... ware zelf.

Onze tijd probeert je misschien wat anders wijs te maken, maar trap daar niet in. Want Marlene Dietrich heeft gelijk: "ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt". Althans aangenomen dat met het dubbelzinnige en enigszins versleten begrip 'liefde' verantwoordelijkheid bedoeld wordt.

Tenslotte: als u mij nu vraagt wat betekent mijn ethische gevoeligheid voor de alledaagse praktijk, dan is mijn antwoord: die kwetsbaarheid is het onmisbare begin van de weg naar het goede helen. Want:

1. Door mijn gevoeligheid is een relatie allereerst extreme aandacht voor de cliënt: absolute oriëntatie op hem. Zo komt hij als deze ene, concrete mens 'in beeld'. En dat is een voorwaarde om gepaste hulp te kunnen bieden. Met andere woorden: de ban van de ander is de grondslag van heilzaam helen.

2. Door mijn gevoeligheid stelt de cliënt zich centraal. Daarmee wordt duidelijk dat het om *hem* gaat. Hij leert mij dat hij mij aangaat in absolute zin. Hij leert mij dat wat feitelijk heel gemakkelijk is, mensen in hun lijden laten, ethisch gesproken absoluut ontoelaatbaar is. Positief gesteld: ik moet absoluut uit zijn op het geluk van mijn cliënt; op hem laten lukken.

Nog een keer: de indringende ervaring van gefocust worden maakt duidelijk dat mijn focus die andere mens moet zijn – en dat onverschilligheid jegens een ander al verwaarlozing van hem kan inhouden. Kortom, in beroepstermen: de cliënt staat centraal. En dat mag geen kretologie zijn.

Dit centraal stellen is in de praktijk niet gemakkelijk. De ban van de ander is het begin van een gecompliceerde praktijk. Ik stip slechts aan:

A. De ethische gevoeligheid mag niet betekenen dat ikzelf in de verdrukking kom.

Want ik kan het beste helpen vanuit een sterk, gelukkig ik. En juist als mijn eigen zaakjes goed op orde zijn, heb ik ruimte voor anderen. Met de woorden van Bertolt Brecht: “Erst kommt das Fressen, und dann kommt die Moral“.

B. Als de cliënt centraal staat wil dat niet zeggen ‘u vraagt en wij draaien’. Want om hem te laten lukken moet ik misschien tegen zijn wens ingaan. Op de juiste manier helpen maakt dus niet vanzelfsprekend geliefd.

3. Beroepsregels en protocollen zijn hard nodig. Maar als de cliënt centraal staat, dan dus niet die regels. Die zijn dan ondergeschikt aan de cliënt. Wat betekent dat zich situaties kunnen voordoen waarin het wijs is regels te negeren of aan te passen. De keus is om of soms regels aan je laars te lappen, of mensen.

4. Ik ben door mijn ethische gevoeligheid in eerste instantie in de ban van mijn cliënt. Maar om rechtvaardig te helpen moet ik in tweede instantie die fixatie verbreken en de cliënt in de context van anderen beschouwen. Want wat ik voor de een doe kan ik niet tegelijk voor de ander doen. En wat ik voor de een doe heeft gevolgen, misschien schadelijke gevolgen, voor de ander. Daar moet ik rekening mee houden. Nietzsche zegt terecht heel resoluut:

“Zorg voor één is een barbaarsheid, want ze gaat ten koste van alle anderen.”

5. Met een vijfde en laatste punt keer ik terug naar het begin van mijn betoog. Ik stelde daar dat wij, mensen, voor elkaar een geheim zijn. En dat dus ook de cliënt voor zijn therapeut een geheim, een mysterie is. Die erkenning van de cliënt als

mysterie is van groot belang voor de humaniteit van uw behandeling. Want zo erkent u dat de cliënt als mens elke theorie overstijgt, en dus dat hij tot geen enkele theorie, ook niet de haptonomische, te herleiden is. Daardoor zult u, God zij dank, hem nooit in het keurslijf van een theorie proberen in te passen, wat het gevaar van oogkleppen en tunnelvisie verkleint. Daardoor kunt u ook open blijven staan, blijven luisteren, zonder de woorden van de cliënt in de mal van de theorie te drukken, wat een misvorming van zijn verhaal zou kunnen inhouden.

Ik moet afsluiten. Wat ik heb willen zeggen is het volgende: het appèl als beslaglegend contact, in de ban van de ander, maakt duidelijk dat de oriëntatie op de ander het humane fundament is van alle helpen dat geweld wil verhelpen. Het appèl maakt ook duidelijk dat ik ten volle verantwoordelijk ben voor het welzijn van de ander.

Deze conclusie hoeft u niet somber te stemmen. Want, zegt Levinas, dat appèl roept mij, dat wil zeggen dat ik in het appèl mijn roeping leer. Die verantwoordelijkheid past mij dus, en verleent mij een menselijke waardigheid. Helpen is een groot goed, het zegent uw bestaan, het is de zin van het mens zijn. Vandaar dat Perowne in de roman *Zaterdag* van Ian McEwan kan zeggen dat leven volgens deze roeping inhoudt dat je:

“Alles wat je hebt aan anderen geeft, maar niets van jezelf verliest.”

En vandaar dat Antjie Krog kan dichten:

“Daar waar ik jou ben, jou geworden ben, ZING ik buiten mijzelf.”

Alsof ik mijn leven heel door het leven van een ander te helen.

Botsen, beminnen en loslaten.

Pieter Verduin

Filosofen over het wat,
waarom en hoe van 'helen'.

Spreekbeurt lustrumcongres "Haptonomie, heel je leven" dat georganiseerd wordt door de uitgever Wim van der Veer en het bestuur van de Stichting Haptonomisch Contact 20 november 2009 in de jaarbeurs in Utrecht

Dames en Heren,

Het tijdschrift 'Haptonomisch Contact' bestaat 20 jaar. We vieren het met dit congres, en we richten de aandacht op 'het geheel' en 'helen'.

Dat is een passend onderwerp als we lezen hoe de grondlegger van de haptonomie Frans Veldman kernachtig aangeeft waar het om gaat in de haptonomie: 'de haptonomisch werkende richt zich via het bezielde lichaam tot de mens als persoon en geheel'.

'Helen' zie ik als het bijdragen, bekrachtigen van het geheel, goed te onderscheiden van iets anders: het opdelen, uit elkaar halen, kapot maken van het geheel.

Zo'n opvatting van helen impliceert minstens twee dingen: dat je niet *volstaat* met voelen van behoeften, strevingen, instincten, driften, lust en onlust, maar dat je dat voelen *koppelt* aan een wijze van handelen, van persoon zijn, die goed of slecht uit kan pakken als het gaat om het bijdragen aan het geheel. Die koppeling aan goed of slecht plaatst het 'helen' in een ethische dimensie. We zien hier de sprong van esthetiek naar ethiek, en een vraag kan zijn hoe dat in zijn werk gaat, die sprong naar ethiek.

Ten tweede veronderstelt de omschrijving van helen dat degene die heelt een begin van besef heeft van dat mysterieuze 'geheel', want het is de richting waar hij naar toe werkt. Hij wil dat geheel dienen en bekrachtigen en niet tegenwerken of frustreren. Het geheel dat we in alle delen vinden: in een individu, in een relatie, in een samenleving, in de natuur. De vraag die hier rijst is 'wat is dan dat geheel?'

We hebben nu twee vragen te pakken: 'hoe kom ik van voelen naar ethiek?' en 'wat is dat geheel?' Ook in Veldmans visie hangen die twee samen.

Veldman stelt dat ethisch handelen niet geleerd kan worden uit een boek, niet kan worden ontleend aan regelgeving of codering, maar uitsluitend voort kan komen uit de innerlijke esthetische rijpheid van de persoon en zijn verantwoordelijkheids- en

normbesef. Hij formuleert het PTP-principe: Presentie, Transparantie, Prudentie, dat ook geïnterpreteerd kan worden als “l’Amour Contenu”, de inhoudende, inhoudsvolle, liefde (= Philia) (Veldman 2007 p.487)

Veldman leert ons verder dat bij Aristoteles de philia de liefde tussen vrienden is, die in wederkerigheid elkaars goed-zijn aan elkaar presenteren en in wederkerigheid elkaar liefhebben. (Veldman 2007 p.343) Veldman rekt het begrip philia voor gebruik in de haptonomie een beetje op: “Binnen de haptonomie krijgt de Philia een veel bredere en duidelijk meerdimensionale betekenis. (...) Zij onthult en openbaart het goed in de mens – het goed-zijn op zich – zowel hemzelf betreffende, als de ander, binnen de leefwereld, de samenleving.” (ib.)

De mens als een goed-zijn-op-zich als uitgangspunt nemen. Het samenleven, de leefwereld als een goed-zijn-op-zich voelen, als een gidsende kracht voor het haptonomisch handelen. Een neiging om er ja op te zeggen is voelbaar. Maar ook een reserve.. Ik heb dat vaker bij dit onderwerp:

Henriëtte Roland Holst schrijft prachtig over een geheel en over helen, waarin zachte krachten en de liefde een rol spelen:

De zachte krachten zullen zeker winnen
in 't eind – dit hoor ik als een innig fluïstren
in mij: zoo 't zweeg zou alle licht verduïstren
alle warmte zou verstarren van binnen

De machten die de liefde nog omkluïstren
zal zij, allengs voortschrijdend, overwinnen,
dan kan de grote zaligheid beginnen
die w'als onze harten aandachtig luïstren

in alle teederheden ruischen hooren
als in kleine schelpen de groote zee.
Liefde is de zin van 't leven der planeten

En mensche' en diere'. Er is niets wat kan storen
't stijgen tot haar. Dit is het zeeke weten:
Naar volmaakte Liefde stijgt alles mee.

Henriëtte Roland Holst (1869 – 1952)

Het is inderdaad prachtig, een bewijs van meesterschap over de taal, zoals we van

dichters verwachten. Het is betoverend mooi, het is een uitnodiging om 'ja' op te zeggen. Het is zo mooi dat je ook een reserve voelt opkomen. Wil ik me wel laten betoveren, laten meeslepen door deze woorden en beelden? Klopt het wel om hierin mee te gaan? Is het niet *te* mooi?

Deze vraag maakte mij voor een moment brutaal en onvoorzichtig. Hij bracht mij bij mijn voorbereiding ertoe om kort op te schrijven wat voor mij het geheel, ofwel de natuur, ofwel het levende leven is:

Het levende leven

Klauwt en grijpt
Slaat en bijt
Botst en strijdt

Verslindt en bemint
Verwekt en verbindt
Moordt voor haar kind

Danst en verdicht
Opent, verlicht
Werkt tot het zwicht
Verliest wat zij sticht

Bevangt en bevrijdt
Feest en verblijdt
Worstelt en lijdt
Sterft en bezwijkt

Steeds opnieuw

Dit is een soort staccato opsomming die een gooi doet naar wat dat 'geheel' zou behelzen. U hoort het aan en kunt welwillend denken: 'Er zit wat in, misschien..', maar u zult wellicht ook hier reserve voelen. 'Is dat wonderlijke geheel van ons nu werkelijk zo zwaar, zo lelijk, zo moorddadig, met bijten en slaan en klauwen..?'

De Europees-Amerikaanse filosoof George Steiner schrijft in zijn 'Grammatica van de Schepping' (2002) iets over die hang naar het donkere, naar het zware. 'In onze tijd neigen we in te zetten op herfsttij, verval, de eigen lichamelijke aftakeling. Er is altijd een vaarwel dat in de lucht hangt. Altijd kijken we naar het moment van de dag dat de

schaduw en langer worden', zo observeert hij.

Dat is nog mooi en aardig, zelfs literair gezegd; het kan ons een bitterzoete glimlach van instemming ontlokken: 'OK, zou best kunnen..'.

Maar de zaak is verontrustender. Er is namelijk *wel aanleiding* om wat 'zwaar' te worden. Ook in onze tijd. *Zeker* ook in onze tijd.

Feitelijk heeft de eeuw die achter ons ligt helse trekken. Historici schatten het aantal mannen, vrouwen en kinderen dat tussen augustus 1914 en de 'etnische schoonmaak' in de Balkan de dood vond door oorlogshandelingen, verhongering, deportatie, politieke moord en ziekte op meer dan 70 miljoen. De nazi's verklaarden een hele categorie mensen, tot de kleinsten toe, 'schuldig' omdat ze er waren. Hun vergrijp was dat ze bestonden, dat ze aanspraak maakten op het leven. Dit 'schuldig' liep uit op 6 miljoen moorden met voorbedachte rade.

Er is meer in onze wereld om verbijsterd over te zijn. De *overvloed* in het westen bestaat tegelijk met de hongersnood, nooddruft en kindersterfte die op dit moment drievijfde van de mensheid bedreigen.

We zien helder de noodzaak in van een zorgvuldig omgaan met natuurlijke hulpbronnen, met wat er over is van flora en fauna. Dit inzicht staat lijnrecht tegenover de krankzinnige *verspilling* van die hulpbronnen van flora en fauna.

De zuidelijke helling van de Mount Everest is een vuilnisbelt.

Men schat het aantal onschuldige mensen dat veertig jaar na Auschwitz door de Rode Khmer levend is begraven op honderdduizend. De rest van de wereld is volledig op de hoogte en doet niets. We staan wel klaar om nieuwe wapens uit onze fabrieken naar de slagvelden over te vliegen.

Geweld, onderdrukking, economische slavernij en sociale krankzinnigheid horen bij onze geschiedenis, of het nu gaat om stammen of grootstedelijke samenlevingen.

De schaal waarop dit alles gebeurt is in de twintigste eeuw met zijn onderwijs, zijn techniek, zijn massamedia, zijn beschaving, wel groter geworden, niet kleiner.

Dames en heren, als professional in de zorg voor andermans gezondheid, 'heelt' u, u werkt met dat geheel, u richt zich op de mens als persoon en geheel. Ik wil van het 'geheel' laten zien dat het bepaald niet romantisch of aardig of zoetsappig is.

Naar mijn mening hebt u meer aanleiding om dat geheel een blind proces van knokken en botsen noemen dan 'fundamenteel goed'. Als we er menselijke woorden aan zouden moeten geven is het geheel pijnlijk, lijdensvol, grillig. Het goede nieuws is dat juist een verbinding met die donkere kant tot 'heelkracht' en gezondheid kan leiden.

Het geheel als een voortdurend strijden en botsen

De dichter Rainer Maria Rilke schreef hierover in een brief aan Gravin Sizzo het volgende¹:

“Wie niet, op enig moment, de verschrikkingen van het leven met een definitief besluit accepteert, ja ze toejuicht, die neemt de verbazende volmachten van ons bestaan nooit in bezit, die gaat langs de grens, die zal, wanneer het doek valt, geen levende en geen dode zijn geweest.”

Er zijn kennelijk verschrikkingen in het leven, lezen we hier, en daar moet je wat mee: ze accepteren en zelfs toejuichen. En, zegt Rilke, als je dat laat zitten, ga je wezenlijke elementen van het leven missen.

Welke verschrikkingen bedoelt Rilke? Hoe kan een mens dat accepteren en toejuichen doen? Wat zijn die verbazingwekkende volmachten van ons bestaan?

Voor een vruchtbaar oppakken van deze vragen laten we ons inspireren door het werk van de filosofen Kant en Schopenhauer.

De Duitse filosoof Immanuel Kant (1724-1804) wijst ieder die kennis wil verwerven over ons bestaan op iets belangrijks. Kant is een kennis-criticus, hij riep de in de moderne tijd al speculerend op hol geslagen filosofie terug in de menselijke geest, maakte juist die menselijke geestelijke vermogens tot onderwerp van onderzoek en stelde er grenzen aan. Kant deed een briljante poging het menselijk verstand weer terug in zijn hok te krijgen.

Kant stelde: alles wat we opmerken is via onze zintuigen tot ons gekomen. Dat wil zeggen dat de reëel bestaande wereld is gefilterd en uit elkaar gehaald door onze zintuigen en op de een of andere manier in onze hersenen weer in elkaar gezet. Dat geeft een plaatje dat wij ‘de realiteit’ noemen, maar in feite is het een verschijning of hersenschim, een ‘denk-beeld’ dat voortkomt uit de activiteit waarmee we concepten en categorieën op de realiteit plakken. Kant analyseerde dat categorieën als oorzaak en gevolg, rangorde, hoeveelheid, ruimte en tijd typisch menselijke uitvindingen zijn, ‘constructen’ die wij aanbrengen in ons plaatje van de werkelijkheid, en dat het geen bestaande dingen buiten ons zijn. Volgens Kant is het zelfs zo dat we niet verder dan onze ‘bewerkte’ versie van de realiteit kunnen kijken. De mens kent geen zon, geen aarde, altijd alleen een oog dat een zon ziet, een hand die de aarde voelt. Wat ‘iets op zichzelf’, een *Ding an sich*, is, zonder dat het vervormd is door onze waarnemingsacties, zullen we nooit kunnen weten. We hebben alleen het beeld van

1 “Wer nicht der Fürchterlichkeit des Lebens irgendwann, mit einem entgültigen Entschlusse, zustimmt, ja ihr zujubelt, der nimmt die unsäglichen Vollmächte unseres Daseins nie in Besitz, der geht am Rande hin, der wird, wenn einmal die Entscheidung fällt, weder ein Lebendiger noch ein Toter gewesen sein.”

de dingen zoals dat door de structuur van ons ken-apparaat aan ons verschijnt. We moeten het doen met die verschijning. Met het *Ding für mich*, de werkelijkheid zoals hij ‘voor mij’, ‘voor ons’ kenbaar is, de werkelijkheid zoals wij die gevangen hebben in de categorieën die eigen zijn aan ons verstand. We kunnen alleen door daarop te reflecteren, door ‘na’ te denken, inzien dát er een realiteit is die los is van onze denkactiviteit. We zullen die ‘realiteit op zichzelf’ alleen als afgeleide mogelijkheid kunnen kennen, nooit direct of ‘echt’.

Als je dat tot je door laat dringen, als je overweegt of Kant gelijk zou hebben, kan een zekere schrik je om het hart slaan. *‘We weten niks...?!? We zouden in een soort zeepbel leven, alsof er een glazen wand is tussen ons mensen en het volle leven?’*

En een tegenwerping: *‘Maar we hebben toch wel degelijk kennis, wetenschap die wérkt, die waardevol is, waar we wat aan hébben..!?!’*

De conclusie van Kants visie moet niet zijn het overhaast afschrijven van wetenschap. Wel dat we onze wetenschap moeten relativiseren. Inderdaad, Kant stelt tamelijk overtuigend dat ons kenvermogen te kort schiet. We zullen nooit precies te weten komen hoe het zit met de werkelijkheid. Maar dat neemt niet weg dat het inzetten van ons kenvermogen inderdaad waardevolle dingen op kan leveren. Met Kant in het achterhoofd gaan verstandige mensen dus niet zeggen ‘laat maar zitten die wetenschap’ of ‘kennis is niks’. Wel: ‘met passende bescheidenheid, met een inzicht in de beperktheid van ons kenvermogen, gaan we daarom juist álle mogelijkheden van ons kenvermogen inzetten, en niet slechts één specifiek stukje ervan, de natuurwetenschap’. Hier opent zich een koninklijke weg voor de haptonomische benadering om vanuit haar eigenheid samen te werken met de natuurwetenschappelijke benadering, maar daar ga ik nu niet verder op in.

Waar ik wel op door ga is die glazen wand die volgens Kant tussen ons en de werkelijkheid op zichzelf zou zitten. We kunnen we daarover stellen: er is een opening in die wand. Dat is deze: wij mensen hebben deel aan het levende leven. Zolang we leven zijn we ons levende lichaam. We belichamen voelbaar de primaire stroom van ervaringen, of die stroom nu in de tijd, in de ruimte, in bekende oorzakelijke verbanden (volgens Kant de categorieën van ons verstand) past of niet. Het is de Duitse filosoof Schopenhauer (1788-1860) die hier met veel overtuigingskracht over heeft geschreven.

Schopenhauer was een bewonderaar van Kant, maar hij verbeterde Kant waar deze stelde dat we de wereld op zichzelf niet kunnen kennen: het is niet helemaal zo dat we geen kennis kunnen hebben van de wereld ‘op zichzelf’.

Schopenhauer heeft iets heel gewaagds, iets bijna verbodens, maar ook iets heel diepzinnigs gedaan met die wereld an sich die hij de wereld ‘buiten ons hoofd’ noemde. Hij *definieerde* die wereld ‘buiten ons hoofd, hij gaf hem een naam, en, hoewel dat nu volgens Kant juist niet mogelijk was, Schopenhauer beweerde te weten

wat die wereld an sich was. Het was de *wil*.’ De wil-tot-leven.

Hoe kwam Schopenhauer erbij om de wil als meest grondige beginsel van het bestaan te formuleren? Hij redeneerde: We zijn zelf, als levend wezen, wereld ‘op zich’.

Behalve dat we een voorstelling van de wereld hebben (de wereld als verschijning), leven we zelf. Dat lijkt precies precies op hoe de haptonomie soms wordt omschreven: contact maken met het leven in jezelf. De meest grondige trek van leven, ook van ons eigen leven, is volgens Schopenhauer ‘de blinde wil om te leven’.

De wil was de laatste en niet verder te herleiden oergrond van het zijn, de bron van de ‘verschijnselen’, de in elk van die verschijnselen aanwezige en werkzame voortbrengende kracht, de drijvende kracht van de gehele zichtbare wereld en alle leven, - want het was de wil tot leven.

En dat, wil-tot-leven, was hij door en door, zodat, wie ‘wil’ zei, precies van de wil tot leven sprak. ‘Wil’ is eigenlijk genoeg. ‘Wil tot leven’ is in feite een overbodige herhaling. De wil wilde altijd maar één ding: leven. En waarom? Omdat hij dat goed vond? Omdat dat de uitkomst van de een of andere objectieve kennis van de waarde van het leven was? Helemaal niets van dat alles, de wil had niets met welke kennis dan ook te maken. De wil was geheel oorspronkelijk en onvoorwaardelijk. De wil was een blinde drang, een grond-zonder-grond, een absoluut ongemotiveerde kracht, die radicaal onafhankelijk was van welk oordeel over de waarde van het leven ook. Volgens Schopenhauer is het omgekeerd: oordelen over de waarde van het leven hangen geheel en al van de intensiteit van de levenswil af.

De meest fundamentele aard van de natuur is de wil. En dit buiten ruimte, tijd en causaliteit staande an-sich van alles wat er is, deze buiten de hoofden van de mensen bestaande meest fundamentele kracht, verlangde blind en zonder grond, maar met wilde en onweerstaanbare begeerte en lust naar leven, naar zich manifesteren in tastbare ‘levens’vormen. De wil wil leven, wil zijn. En dit verlangen naar ‘zijn’ voltrok zich zo dat uit zijn oorspronkelijke eenheid een veelheid ontstond. De naar het leven begerige wil die zijn lusten botvierde, versplinterde zich in de tienduizenden delen van de in ruimte en tijd verschijnende wereld, waarbij hij echter ook weer in de kleinste en enkelvoudigste van deze delen geheel en in volle sterkte aanwezig bleef. De wereld is op die manier geheel en al wils-produkt en wils-uitdrukking, de manifestatie van de wil in ruimte en tijd. En dat is een geduw en gebots..

Schopenhauer koppelt vervolgens op het niveau van hogere levensvormen de wil aan nog iets anders. Hij stelt dat de wil bovendien en in eenheid met dat louter ‘er willen zijn’ nog iets anders is, namelijk *voorstelling*, het beeld, het plaatje dat wij allemaal van het leven hebben (maar onder meer schapen, honden en katten, paarden, hebben ook zo’n voorstellingsvermogen). Eigenlijk de voorstelling van de wil van zichzelf dus – namelijk door het kennende intellect dat de wil zich op de hogere treden van zijn uitdrukking in levende wezens als voorstellingsvermogen schiep.

Hier is Schopenhauer weer de bewonderaar van Kant. Schopenhauer noemde zijn hoofdwerk dan ook kernachtig: ‘Die Welt als Wille und Vorstellung’, de wereld als wil en voorstelling.

Al wat leeft wil leven en doorleven. Vecht daarvoor, tot moord aan toe, raakt in wilde paniek en angst als er een doodsdreiging is. Zijn pleidooi voor een redeloze, blinde levenswil verwoordt hij zelf hieronder.

Arthur Schopenhauer: De wil om te leven

(uit: De wereld een hel, vertaling en aantekeningen van H.J. Poot, inleiding M. van Nierop, Meppel/Amsterdam Boom, 1981, p.86-87)

Elke blik op de wereld (...) bevestigt en bewijst ons dat *wil om te leven*, verre van een willekeurige hypothese of zelfs een holle frase te zijn, juist de enige ware formulering van haar diepste wezen is. Alles duwt en dringt om te *bestaan*, waar mogelijk om *organisch te bestaan, dat wil zeggen te leven*, en daar vervolgens weer de hoogst mogelijke vorm van te bereiken.

In de bestaanswijze van de dieren wordt pas echt manifest, dat *wil om te leven* de grondtoon van hun wezen is: de enige onveranderlijke en onvoorwaardelijke eigenschap die eraan toekomt.

Neem de universele levensdrang eens in ogenschouw, zie hoe grenzeloos de bereidwilligheid, het gemak en de overdaad zijn waarmede de wil om te leven in miljoenen vormen, overal en op elk moment, door middel van bevruchting en ontkieming (...) onstuimig het bestaan binnendringt. Zie hoe die wil elke gelegenheid dadelijk aangrijpt en zich van alle levensvatbare materie gretig meester maakt. En werp dan ook eens een blik op de geweldige paniek en de wilde opstandigheid waaraan hij ten prooi is, als hij in een van zijn talloze specifieke verschijningsvormen uit het bestaan moet verdwijnen, vooral waar dit bij helder bewustzijn plaatsvindt. Dan lijkt het wel alsof in dit ene verschijnsel de hele wereld voor altijd zou worden vernietigd, en heel zo'n bedreigd stukje leven verandert dan onmiddellijk in één en al wanhopig tegenspartelen in verweer tegen de dood. Zie bijvoorbeeld de ongelofelijke angst van een mens in levensgevaar, het snelle en oprechte medeleven van wie daar getuige van is. De grenzeloze vreugde als hij wordt gered. Zie de starre ontzetting waarmee men een doodvonnis hoort uitspreken, het diepe afgrijzen waarmee we de voorbereidselen voor de voltrekking ervan gadeslaan en het hartverscheurend medelijden dat ons bij die voltrekking zelf aangrijpt.

Dan moet je toch wel geloven dat het om iets heel anders gaat dan enkel die paar jaar minder aan lege, treurige, door kwellingen van allerlei aard verbitterde en steeds ongewisse existentie. Je zou haast gaan denken dat er wonder wat

aan gelegen is, of iemand al dan niet een paar jaartjes eerder daar terecht komt waar hij na een vluchtig bestaan biljoenen jaren lang moet wezen. – Aan zulke verschijnselen wordt dus zichtbaar, hoe terecht ik heb geponeerd dat datgene wat zelf niet verder verklaarbaar is maar aan elke verklaring ten grondslag moet worden gelegd, de *wil om te leven* is. Ze leggen er getuigenis van af dat deze wil om te leven, verre van een hol verbalisme te zijn – zoals het Absolute, het Oneindige, het Idee, en andere soortgelijke uitdrukkingen – juist het allerreëelste is wat wij kennen, ja de kern zelf is van de realiteit.

Wat we nu hebben is een visie op het geheel: ons bestaan is ten diepste een blinde, redeloze wil tot leven. Die wil is niet goed of slecht. Hij leidt wel tot een bestaan vol strijd en botsingen. Die wil is uiteengevallen in een veelheid van zelfstandige levensvormen met een tijd-ruimtelijke bepaaldheid, die wil is hopeloos in zichzelf verdeeld. Allen en alles wil, wil leven en voortleven, en wel dwars tegen elkaar in. Al wat zelfstandigheid heeft leeft op voet van oorlog met de rest. Dat geldt voor mens en dier, maar ook voor planten, stenen en sterren. Zo fundamenteel is voor Schopenhauer de tegenstrijdigheid in de zelfstandig bestaande wezens dat hij haar in de wil zelf legt. Blind en vraatzuchtig slaat de wil zijn tanden in eigen vlees. We leven een leven dat zichzelf opeet. Zinloos, zonder rede, blind, drukt de wil zich uit in lijdende, elkaar naar het leven staande individuen, hen listig toerustend met het domme verlangen zich in stand te houden en zelfs te vermenigvuldigen.

Doorschieten in een uitzichtloos pessimisme?

Mooi. Zo 'n soort visie op het geheel wilde ik. Ik wilde mij niet te gemakkelijk en te welwillend laten verleiden tot een opvatting van de mens, of het leven dat in de kern 'goed' zou zijn, waarbij voorbij kan worden gezien aan het slechte: aan grenzeloze begeerte, of onwetendheid, of haat. Of aan het onophefbaar lijden dat ieder leven vroeg of laat gaat treffen, of de dood waar ieder leven, hoe graag het ook wil leven, altijd op uit loopt..

Ik wilde, geïnspireerd door Rilke, de gruwelijkheden van het leven op de korrel krijgen, om dan te zien hoe mensen die kunnen accepteren en toejubelen om daarmee de verbazende volmachten van het volle leven deelachtig worden.

Bij Schopenhauer vonden we die gruwelijke wereld nogal rigoureuus, maar wel met een zekere overtuigingskracht uitgewerkt.

Maar zitten we nu niet met een schets van een boosaardige, egoïstische, lijdensvolle vechtwereld? En als het hierbij blijft, is het dan niet een uitzichtloos pessimistisch beeld van ons lieve leven? Waar is trouwens het goede, het aardige gebleven, dat we toch ook echt ervaren (af en toe..., de een vaker dan de ander.. altijd van korte duur)?

Wat we willen is een aanwijzing voor het loskomen van die alom aanwezige egoïstische wil tot leven. _

Voelend waarnemen en je daarvan bewust zijn: de kunst

Schopenhauer wijst inderdaad een weg uit de narigheid. Die weg gaat via een combinatie van voelend waarnemen en je daarvan bewust zijn. Dat is bijna een omschrijving van de haptonomische benadering, maar, dat hoeft niet te verbazen, Schopenhauer bedoelt het iets anders. Hij bedoelt hier de kunst. De kunstenaar is die mens die vertrekt vanuit zijn gevoelde waarneming. Hij voelt daarin iets goeds, iets wat hij belangrijk, waardevol vindt. Hij doet vervolgens zijn best om het goede, het waardevolle in die gevoelde waarneming via zijn kunst voor anderen voelbaar te maken. De esthetiek is dus het startpunt en dat startpunt groeit door naar een ethische laag.

In de aanschouwing van kunst, dat wil zeggen in het ontvangen van de doordachte, ‘geziene’ uitdrukking van onze gevoelde werkelijkheid, is het mogelijk dat een mens zich los worstelt van de stupide levensdrift die de oerwil aan zijn zelfstandige objectivaties, aan u en mij, dicteert. Volgens Schopenhauer maakt de kunst het mogelijk precies dat te zien: die oerwil in de individuele levensvormen en gebeurtenissen. De kunst maakt het mogelijk om in de concrete verschijnselen te zien wat er fundamenteel aan de hand is: steeds weer de wil tot leven. Zo kan, met behulp van het intellect van de kunstenaar en degenen die zijn kunst ontvangt, het intellect zijn eigen begrensdheid verliezen. Zijn eigen begrensdheid wil zeggen exclusief op zijn eigen ‘willen leven’ gericht zijn. Die begrensdheid verliezen wil zeggen zijn levenswil in dienst van de oerwil die zich manifesteert *in anderen, in de rest van de wereld*, stellen.

Anders gezegd: de kunst kan helpen bewust worden van de oerwil, de wil tot leven. Die wil *zien* maakt het vervolgens mogelijk om je er van los te maken, om er vrij van te worden, en hem om te keren, hem anders in te zetten.

Ik geef een voorbeeld uit eigen ervaring van wat kunst kan doen in dit verband. Begin 2006 bezocht ik samen met mijn beminde Stella, het Stedelijk Museum in Amsterdam om de tentoonstelling ‘Portretten’ van fotografe Rineke Dijkstra te zien. We begonnen met een kop koffie in het restaurant. Het was er druk. De tafeltjes waren zo neergezet dat er bijna geen tussenruimte was. Aan het tafeltje naast ons kwamen twee jonge dames te zitten, ook aan de koffie. Een jaar of twintig allebei, en ze zagen er mooi en goed verzorgd uit. Druk in gesprek over hun vriend, de jonge mannen in hun leven. Nu zaten ze, door die tafeltjesopstelling, al een beetje te dichtbij naar mijn zin, teveel in wat ik als mijn, onze ruimte voelde. Maar dan hun gesprek. Dat voerden ze met luide stem, en ze gingen er helemaal in op. Hun taal

stond bol van de schuttingwoorden en krachttermen. Dan was dit weer ‘zó kút’, en dan vond ze dat weer ‘écht lullig’ voor hem, dan was er weer iets ‘oh, shi-i-it!’... En dat ging maar door. De vriendin die niet aan het woord was maakte luistergeluiden ter aanmoediging, tot het haar beurt was. Toen trok zij van leer, en vertelde geanimeerd over het wel en wee met haar vriend, in precies hetzelfde idioom.

Ik ergerde me. Ik zocht naar mogelijkheden om er wat aan te doen, maar zag ze niet. Verbluft en vertwijfeld keek ik mijn vrouw aan. We dronken vlot onze koffie op en gingen de tentoonstelling bekijken. ‘Nou, lekker, zó’n gesprek, zó luid in je oren getoeterd te krijgen..’. Ik voelde me kwaad en gekrenkt door die meiden. Met Schopenhauer kun je zeggen dat ze met een soort grove levenslustigheid en met succes hun eigen ruimte hadden genomen en bevochten en mij en mijn vrouw daaruit hadden gebotst. Wel passend bij wat veel mensen van Schopenhauer vinden was ik goed chagrijnig geworden.

De foto’s van Rineke Dijkstra zien was als een voltrefter die in de loop van een minuut of 10 bij me binnen kwam. Dijkstra fotografeert jonge mensen. Haar modellen hebben een naam, maar ze staan ook voor een universeel thema: kwetsbaarheid en onzekerheid in relatie tot macht. Aarzeling, zachtheid en verlangen worden zichtbaar in houding, oogopslag en gezichtsuitdrukking. Je ziet op die foto’s de terughoudendheid en de schroom, tegelijk met het wél willen deelnemen, contact maken. Je ziet een beduchtheid voor de mogelijkheid om afgewezen te worden, om als klein individu kopje onder te gaan in die voortdenderende, allesomvattende stroom van ons bestaan dat zich onstuitbaar voltrekt, dat maar doorgaat, doorgaat: de wil tot leven.

Je ziet dat in de portretten van de Israëliische Abigail en in de Franse Olivier. Zonder dat hen iets gevraagd is, zijn ze er, moeten ze opgroeien, moeten zij zich redden in de verwarrende wereld van behoeften die zich doen voelen, van disco’s, van aantrekking en afwijzing, van eisen van de samenleving. Dat bestaan resulteert voor een zeker deel in eenzaamheid. In onzekerheid en kwetsbaarheid, die voor hen waarschijnlijk naar aanvoelen, maar die wél heel passend zijn bij de omstandigheden: het opgroeien in allerlei mogelijkheden om erbij te horen, om contact te maken; mogelijkheden die ook zómaar kunnen omslaan in afwijzingen, conflicten, geweldsdaden in het klein en in het groot. Allerlei mogelijkheden die wachten op verwerkelijking, realisatie. Hun beduchtheid, aarzeling, onzekerheid die ze laten zien, is zo passend.

Dan is er het uniform. Letterlijk is een uniform één uiterlijke vorm die voor allen geldt, het drukt hetzelfde uit en het werkt in zekere mate als een masker.

Voor Abigail is dat het uniform van het Israëliische leger. Voor Olivier dat van het Vreemdelingenlegioen. Het zijn niet alleen de kleren. Het is ook een psychologische lading van intenties, handelingen, doelen die bij dat uniform horen. Dat uniform en alles wat erbij hoort ‘overschrijft’ grotendeels de onzekerheid, maskeert de openheid

die ze daarvoor hadden. Je ziet, de kunstenaar laat je dat zien, dat er een sjabloon van macht over het communicabele, voelende en voelbare deel van de personen van daarvoor wordt gelegd.

De catalogus meldt:

“In de twee foto’s van Abigail geeft Rineke Dijkstra subtiel de transformatie weer van een jong Israëli meisje naar een soldaat, waarbij haar leven onherroepelijk veranderde door de verantwoordelijkheden en gevaren van militaire dienst. Door haar houding, haar beweging en blik laat Abigail de spanning zien tussen macht en kwetsbaarheid die karakteristiek is voor het leven van een jonge soldaat.”

Ze laat het zien, Abigail, beter gezegd, ze verklapt het, ze verraad het. Maar ik heb er wel de blik van de kunstenaar voor nodig en de concrete foto’s. De kunstenaar toont mij alle twee de foto’s, om iets van de onzekerheid en kwetsbaarheid van vroeger terug te kunnen zien in de soldaat.

Ook in de foto’s van Olivier is te zien hoe de kwetsbaarheid en onzekerheid van drie jaar geleden bijna overschreven is door een onwrikbaarheid, een hardheid. Door de combinatie van de foto’s zie ik als toeschouwer zijn zachtheid, bevraagbaarheid, toegankelijkheid nog.

Ik zag die foto’s en ik zag met een nieuwe blik mijzelf. De kunstenaar liet mij zien wat zij had gezien, en het trof mij midscheeps. De koffietafel van daarnet, die jonge meiden.. Hun onzekerheid en kwetsbaarheid, overschreven door een turbotaal die het uniform is van de hippe jonge mensen van vandaag die bezig zijn het te maken, het te redden. De kunstenaar sloeg voor mij een brug tussen het masker dat ik te zien kreeg en het onzichtbare zoeken, aarzelen, kwetsbaar zijn dat door het masker nogal goed verhuld werd.

Mijn chagrijn verdween, ik werd zacht en kon verbinding met ze voelen. Met hen en met andere mensen bij wie ik in een dergelijke presentatie van nu af aan scherper hun kwetsbaarheid, hun onzekerheid kon zien en voelen en in samenhang kon zien met hun levenswil, hun kwaliteiten en talenten.

Zo kun je begrijpen hoe Schopenhauer bedoelt dat de kunst een mogelijkheid biedt om vrij te worden van de wil tot leven, om afstand te nemen van die egoïstische drang om plek in te nemen, macht uit te oefenen, je eigen bestaan en voortbestaan in concrete situaties veilig te stellen tegenover andere wezens met diezelfde wil. De kunstenaar maakt het mogelijk die drang, die oerwil te zien. Als je die gezien hebt kun je vervolgens besluiten wat het beste is om ermee te doen in concrete situaties. Er zijn natuurlijk talloos veel meer voorbeelden van voortreffelijke kunstenaars die ons de ogen openen en onze blik organiseren zodat we in de details het geheel kunnen zien. Het is een intrigerende uitoefening van het menselijk geestelijk vermogen dat mensen kunst maken en geven, en kunst ontvangen en beleven.

Na de schok door de kunstenaar: verbinding met het geheel

Bij het zoeken naar een uitweg uit het gebots en tumult van levenswil die zich manifesteert kan het voelend waarnemen op een bewuste manier, in de vorm van de kunst dus helpen. Schopenhauer beschrijft een nog radicalere stap die kan volgen: het besluit om de egoïstische individualiteit, het zelf en zelfstandig willen leven ten koste van de rest, te stoppen en om te keren, om te vormen in mee-voelen. Mee-voelen, en in zoverre hetgeen dan te voelen lijden is, zelfs *mee-lijden* met anderen. Niet bedoeld is medelijden als op een softe manier samen zelig gaan zitten doen, te zwelgen in het lijden of zelfs het lijden te produceren en reproduceren. Ook geen emdelijden in de vorm van krampachtig en exclusief gericht zijn op het proberen over te maken van het lijden. Bedoeld is vanuit een gevoelde solidariteit schouder aan schouder staan in het woelige tumult van de wil tot leven die alles en allen drijft.

Die verbinding ontstaat dus vanuit een min of meer radicaal relativeren van de eigen agenda van verlangens en behoeften leidt tot een zekere mate van zelfverloochening, om niet te zeggen een zelfverlies, een verdwijnen van het ego.

Schopenhauer noemt dat een *negatie* van de levenswil, een ontkenning van de wil tot leven in zichzelf als levend organisme, die berust op het inzicht dat het wereldleed schrijnender is naarmate iedereen heftiger voor zichzelf opkomt. In wie langs die weg de eeuwige zelfbevestiging van de wil negeert, in hem neemt de wil een keer en ontkent zichzelf. Het is een besluit om te willen leven in dienst van het leven, een leven ter ondersteuning van, ter bevordering van het grote geheel, waar we het over hebben.

We kennen dit geluid ook uit andere hoeken: De boeddhisten noemen een dergelijke compassie het Bodhisattva-ideaal. Schopenhauer was goed bekend met de Indiase Vedantafilosofie, en verwerkte die in zijn eigen opvattingen. De christenen noemen het het navolgen van het voorbeeld van Christus. Spinoza noemt het het leven van de wijze die door de ontwikkeling van zijn verstand inziet wat de aard is van de omvattende natuur die zich toont in een oneindige veelvuldigheid en zichzelf eindeloos vernieuwt. Door de ontwikkeling van zijn geest is de wijze sterker is dan de onwetende die alleen door de lust, gevoel, passie wordt geleid.

Dat is dus helen: jezelf met het geheel verbinden, en bevorderen dat een ander dat ook kan doen.

Een vraag kan zijn ‘*waarom* helen we? Waarom zoeken we die radicale solidariteit, die verbinding?’ We zullen zien dat het te verwachten antwoord: ‘vanuit de wil tot leven’ stand kan houden. En dat de wil tot leven de vorm van ‘beminnen’ aan kan nemen, waarmee de ‘liefde’ weer in beeld komt.

Aan het begin van dit relaas heb ik de liefde die gepresenteerd wordt als een ‘zachte

kracht' of als 'fundamenteel goed' even apart gezet. Te mooi, te zacht, te lief. Ik gaf voorrang aan het botsen en strijden van alles met alles. Nu komt dus de liefde weer terug in dit verhaal over het geheel, en we gaan nog zien of ze dan nog wel als mooi, zacht en lief is te karakteriseren.

Helen als beminnen

Schopenhauer was behalve een bewonderaar van Kant en van de Indiase Vedanta-filosofie, ook een groot bewonderaar van Plato, de oude Griekse filosoof. Het is dus niet gek dat we juist bij Plato iets vinden over een motief om te helen, om de natuur recht te doen naar haar ware aard, dat wil zeggen de wil om te leven.

In Plato's beroemde tekst 'Symposium' vertelt Socrates zijn tafelgenoten wat de wijze vrouw Diotima hem over de liefde, over Eros heeft geleerd:

Liefde of Eros, zei Diotima, is erop gericht om het schone te verwerven. Als iemand dat dan doet, als iemand het mooie verwerft, wat heeft hij dan? Dat is moeilijk te zeggen. Via een omweggetje dan: Schoonheid opgevat als een soort 'goed' *maakt gelukkig*. In zijn ruimste betekenis is elk *verlangen naar het goede en geluk* Eros, liefde. Daarom is liefde het verlangen naar het goede en geluk. En niet geluk voor eventjes, niet een geluk waarbij het ooit weer moeten missen van dat geluk als een donkere schaduw boven je hoofd hangt. Liefde is het verlangen om het goede *voor altijd* te bezitten, om daardoor gelukkig te zijn.

Het 'voor altijd' in dit verlangen brengt Eros op zijn kernactiviteit: het verwekken en voortbrengen in schoonheid. In het mooie, zowel lichamelijk als geestelijk. Zonder veel omhaal vertelt Diotima aan Socrates waar het in de liefde om gaat:

Liefde is niet ['gewoon'] gericht op wat mooi is; ze is gericht op het voortbrengen en verwekken bij wat mooi is. Alle mensen zijn vruchtbaar, zowel lichamelijk als geestelijk. Zodra we een zekere leeftijd bereikt hebben voelt onze natuur een drang om zich voort te planten.

Een wezen dat vruchtbaar is voelt zich blij en opgetogen wanneer het met iets moois in aanraking komt; het zal openbloeien en bevruchten en voortbrengen. Maar tegenover iets lelijks voelt het zich somber en bedroefd, het trekt zich samen, wendt zich af, staat weigerig en brengt niets voort, maar draagt als een zware last de kiem. Vandaar dat elk wezen dat vruchtbaar is en van sappen zwelt, zo hevig opgewonden raakt over iets wat mooi is, want die schoonheid verlost het van felle weeën. Liefde is niet gericht op wat mooi is, liefde is gericht op het voortbrengen en verwekken bij wat mooi is.

Maar waarom is liefde op voortbrengen gericht? Omdat voortbrengen voor een sterfelijk wezen eeuwigheid en onsterfelijkheid is. En volgens het onderzoek van Diotima en Socrates is het verlangen naar eeuwigheid onvermijdelijk met het goede verbonden, als het waar is dat de liefde ernaar verlangt het goede voor altijd te bezitten. Volgens deze redenering is liefde noodzakelijk ook een verlangen naar onsterfelijkheid.

Diotima vraagt Socrates: Wat is volgens jou de oorzaak van die liefde en dat verlangen? Je zal toch wel gemerkt hebben hoe erg alle dieren er aan toe zijn, wanneer ze ernaar verlangen zich voort te planten, zowel de dieren die op de grond als in de lucht leven. Ze zijn allemaal ziek en ontsteld door de liefde, eerst om met elkaar te paren, later om hun jongen te voeden. Zelfs de zwakste zijn bereid voor die jongen met de sterkste te vechten en ervoor te sterven. Zelf doorstaan ze de kwelling van de honger om die maar groot te brengen, en ze doen er alles voor. Van mensen, zei Diotima, zou je nog kunnen denken dat ze hun redenen hebben omdat alles te doen. Maar de dieren! Wat kan er bij hen wel de oorzaak van zijn, dat ze zo in de ban van de liefde zijn?

Het antwoord is dat ook hier de sterfelijke natuur er zoveel mogelijk naar streeft om eeuwig en onsterfelijk te zijn. En dat is alleen mogelijk door leven voort te brengen, omdat ze dan steeds iets anders, iets nieuws achterlaat in de plaats van het oude. En dat geldt niet enkel voor het lichaam, maar ook voor de ziel: aard, gewoonten, meningen, verlangens, genoegens, verdriet, angsten. Niets van dat alles blijft ongewijzigd in het individu; het ene ontstaat en het andere vergaat. Dat geldt ook zelfs voor kennis.

Dit is de manier waarop wat sterfelijk is toch bewaard blijft: het blijft niet eeuwig volkomen hetzelfde zoals het goddelijke, maar wat weggaat en verouderd laat iets anders en nieuws achter; wat op het oude lijkt. Door dit middel, Socrates, deelt het sterfelijke in de onsterfelijkheid, het lichaam zowel als de rest.

Het mag je dan ook niet verbazen dat ieder wezen een natuurlijke achting voor zijn nakomelingen heeft. Omwille van de onsterfelijkheid zijn die zorg en die liefde in elk levend wezen.

Diotima wijst Socrates op eierzucht, het verlangen naar roem en reputatie, waarvoor mensen bereid zijn alle gevaren te trotseren, nog meer daarvoor dan voor hun kinderen. Zelfs willen ze hun leven daarvoor opofferen. Op de onsterfelijkheid zijn ze verliefd. Buiten het krijgen van kinderen is er de vruchtbaarheid van de ziel: Inzicht en elke andere vorm van geestelijke kwaliteit. Dichters en vakbeoefenaars zijn verwekkers en scheppende kunstenaars. Maar veruit de voornaamste en mooiste vorm van inzicht houdt verband met de organisatie van staten en gemeenschappen, en wordt zelfbeheersing en rechtvaardigheid genoemd.

Door het contact met de schoonheid van een andere mooie ziel, een ander mens met een scheppende natuur, baart en brengt iemand voort wat hij al in zich had: inzichten, gedichten, gericht op het goede. Dergelijke geesteskinderen acht Diotima nog waardevoller dan ‘gewone kinderen’.

Uiteindelijk vertelt ze Socrates over het visioen van de opperste schoonheid. Degene die via de treden van de liefde zoals geschetst ingewijd wordt in dat visioen is in staat om ware deugd te verwekken en te ontwikkelen. Daarmee kan hij de vriendschap van de goden winnen. Als iemand ter wereld onsterfelijk zal worden is hij het.

(Samengevat uit: Plato, verzameld werk. Nieuwe, geheel herziene uitgave van de vertaling van Xaveer de Win, Pelckmans, Kapellen / Agora, Baarn 1999, gecursiveerde teksten zijn letterlijke citaten)

Onsterfelijkheid, anders gezegd de wil (voort) te leven, is dus de spil waar alles omdraait in Diotima’s opvatting van liefde. De liefde kan zich bij mensen ontwikkelen van de chaotische drang om nieuw leven te verwekken bij iets schoons, krachtigs, via het zien van schone ideeën bij je partner, de interesse voor wetenschap, het bestuderen van de manier waarop je een samenleving inricht en leidt, tot het zien van en leven naar de ware deugd, naar de bedoeling van het leven zelf. Deze ontwikkeling via de treden van de liefde is in feite een vrij worden van de versplinterende, tot strijd voerende, fragmenterende passies en het is de weg tot duurzaam geluk volgens Socrates, Plato, Schopenhauer.

Waarom helen we: we helen vanuit een verlangen naar geluk. De ervaring van jezelf als dat geheel is de manier om vrij te worden van het feitelijke lijden dat komt met de eindigheid, sterfelijkheid van je individuele bestaan. Sigmund Freud vatte zijn visie op het leven samen met deze woorden: het leven is een strijd tussen Eros, de liefde, en Thanatos, de dood. Uiteindelijk wint Thanatos.

We kunnen daaraan toevoegen dat, doordat een mens persoon is, door zijn vermogen het geheel te ervaren en in te zien, kan hij Eros, het verlangen te leven, laten winnen van Thanatos, het feit dat al wat leeft verdwijnt in de dood.

Iemand vertelde het mij onlangs heel mooi zijn versie van het Eros-Thanatos verhaal: we spannen ons in ons leven in om op te staan, en te blijven staan. Maar de grondstructuur is dat we vallen, opstaan en steeds weer vallen. Uiteindelijk is er geen opstaan meer bij. Goed kunnen mee-vallen is dus een kunst die vaak van pas komt. Vaak staan we na een val iets later weer op, voorlopig, als een soort tegen-vallen. Goed kunnen ‘tege-vallen’ is dus ook een kunst die goed van pas komt. Maar uiteindelijk vallen we definitief en is

er geen opstaan meer bij. Voorbereid zijn op dit definitief vallen is misschien wel de grootste kunst.

Als je dit zo ziet is de opgave om, als er vallen aan de orde is, je af te vragen: wat staat mij te doen, moet ik mee-vallen of tegen-vallen. Het is een echte uitdaging om adequaat en creatief en met een goed gevoel voor timing, te bepalen wat je bent of wordt in een situatie: een mee-valler of een tegen-valler.

Helen als loslaten en vrijworden

De kern van helen is 'loslaten'. Helen heeft alles te maken met afscheid nemen, steeds weer, leeg worden van waar je mee vol zat, vervuld was, weer opnieuw ontvangen, verbinden en zo door. Uiteindelijk het loslaten van het onderscheid tussen 'ikzelf' en 'het andere', zagen we al, om in *Selbstvergessenheit* tot *Seinsverständnis* te komen, georiënteerd op het geheel te zijn.

Dit 'Zijn' verstaan en begrijpen betekent zeker ook ook op tijd je boodschappen in huis hebben, in het verkeer rechts voorrang geven en je rekeningen betalen. Je talenten ontplooiën en zinvol inzetten in de situaties die zich voordoen, steeds weer anders en nieuw.

We kijken naar een voorbeeld.

Een goede kennis van mij, voor dit verhaal noem ik hem Paul, beleefde het volgende. Paul is een getalenteerd mens en is manager geworden in een groot bedrijf waar hij al lang werkte in verschillende andere functies. Hij is gevraagd door de directeur om te solliciteren op de functie, heeft dat weloverwogen gedaan. Hij heeft een uitgebreide assessment dag doorgemaakt, geknokt over de uitkomst en de verwoording daarvan. Hij heeft de baan gekregen. Hij wil zich graag ontwikkelen in het leidinggeven en zet zich volledig in voor het aansturen van een team van 20 professionals.

Na enige maanden is Paul verwickeld en verstrikt in een paradoxale communicatie vol rookgordijnen met zijn directeur, die op een grillige, onvoorspelbare wijze handelt. De directeur zet de ene maand in op het afbouwen van Paul's team, de andere maand op het ontwikkelen van zijn team tot landelijke bekendheid. Is soms ondersteunend en coachend; kan hem een week later weer passeren door zonder overleg in te grijpen in processen die Paul met zijn teamleden is gestart.

Door de tegenstrijdige boodschappen laat Paul zich sterk beïnvloeden. Hij beweegt niet meer voor- of achteruit; hij heeft een verlamme werking op zichzelf die ook voelbaar is in de interactie met de medewerkers die hij moet aansturen. Hij wordt doodmoe, uitgeput van het vasthouden, het afremmen. Hij zit krampachtig vast in

een ‘nee, dat ben ik niet, dat falen in die baan, dat wil ik niet, ik ben de geslaagde manager, ik blijf overeind’.

Hij moddert door. In plaats van ontwikkelen, groeien, leren in de functie bevriest Paul. Er is geen beweging meer, stilstand.

Op een dag escaleert het conflict, Paul explodeert in een confrontatie waarin hij zijn woede en verwijten uit naar directeur. En een streep trekt. Hij zegt duidelijk: ‘ik doe dit niet meer omdat het met jou is. Ik wil weg, maar niet omdat ik het fout zou doen. Ik wil weg omdat ik niet meer met jou wil werken. Ik wil een andere managerspositie, met een andere directeur.’ Dat lucht op. Maar de rust en ontspanning is oppervlakkig en van korte duur. De zaken zijn natuurlijk niet zomaar geregeld zoals Paul dat verlangde. De opluchting gaat weer snel over in angst, wanhoop, uitputting... Slapeloosheid, staren tijdens het eten... Veel te veel hoofdpijn.

Dan, als hij eens onder de douche staat, krijgt hij een sterk beeld: Ik zit op een glijbaan en ik zit me zelf tegen te houden, krampachtig vast te houden om niet naar beneden te glijden.. En wat me te doen staat: ik moet *glijden*.. loslaten en laten gaan.. *glijden*.. Geen manager meer? OK, met een mooie sprong er vanaf, opstaan en met vertrouwen in wat ik kan en wie ik ben kijken wat er dan is. Desnoods een postbode baan.

Het beeld van het niet meer remmen en vasthouden, maar loslaten en glijden, zelfs vallen, brengt hem opnieuw bij zijn besluit om *te gaan*, te veranderen, brengt hem bij zijn boosheid en verdriet en brengt hem nieuwe kracht. Hij handelt daarnaar in de communicatie: overlegt met de personeelsfunctionaris van het bedrijf over de mogelijkheden om zijn huidige positie af te bouwen en andere positie te verwerven. Hij zet nog een paar keer zijn besluit op losse schroeven, neemt het opnieuw, wordt weer boos, verdrietig, energiek, etc.

Er gebeurt meer: Kijkt naar zijn eigen aandeel in de narigheid, ziet dat ie dat mee gaat nemen naar iedere nieuwe situatie, leert ervan, neemt verantwoordelijkheid voor fouten en tekortkomingen, wordt een nieuwe mens, die die situaties beter aan kan. En: hij vindt het niet goed dat zijn werk hem, zijn leven zozeer bepaalt. Hij gaat op zoek naar ook andere talenten en activiteiten. Pakt zijn studie kunstgeschiedenis weer op en organiseert met vrienden museumbezoek in binnen en buitenland.

Wat zien we terug van de wil tot leven, de kunst, de liefde, het loslaten in dit voorbeeld?

Paul belichaamt wat Schopenhauer noemde ‘de wil tot leven’ dat wil zeggen: hij wil beheersen, macht, salaris, aanzien, en ziet kans om dat te verwerven, met onverkwikkelijke gevechten en al, in de procedures die tot de benoeming van manager leiden.

De manager handelt uit liefde in de betekenis die Diotima en Socrates ons voorhielden: hij wil voortbestaan, het liefst voor eeuwig, heel praktisch betekent dat

iets verwekken bij iets wat schoon en goed is. Paul wil het team van professionals waar hij leiding aangeeft voeren tot een gewaardeerde en succesvolle productie, dat buiten hem en na hem voort bestaat.

Het werken wordt hem onmogelijk gemaakt door de onberekenbare directeur. De manager moet 'vallen', maar zet zich vast en gaat hard achteruit. Voor fysiek en psychisch welzijn moet worden gevreesd; hij is gespannen en verkrampd. De vreugde en vervulling in het leven is ver te zoeken. Dan, onder de douche, in een helder moment van 'de aard van zijn handelen zien' komt hij tot wat Schopenhauer noemt de negatie van de levenswil. Het met een schok zien van de situatie door de werking van de kunst komt er als zodanig niet aan te pas in deze casus. Paul vervult eigenlijk zelf de rol van kunstenaar. De spontane inval onder de douche doet zijn beeld van de situatie kantelen, stoot hem uit zijn patroon van vasthouden naar moedige actie van loslaten.

Het komen tot de negatie van de wil en de omkering van die wil naar grotere belangen zien we in als Paul zich vrij maakt van zijn instinctieve passies, zijn ego-behoeften relativeert, zich toe staat te glijden, mee te bewegen, weg uit de huidige situatie, naar een zo goed mogelijke onbekende, nieuwe situatie, ook als die minder ideaal zou zijn.

Paul redde het, op eigen kracht en met behulp van vrienden en familie. Als de ommekeer uitblijft kan de therapeut een belangrijke rol vervullen. De rol van kunstenaar, van het bewust maken van wat er te voelen is. Aan verzet, afweer, tegenvallen, aan mogelijkheden om de krachten anders te richten, te ontspannen, 'mee' te gaan vallen, vertrouwen hebben in weer opstaan.

Dames en Heren ik rond af.

Haptotherapeuten zijn de experts die via het bezielde, dat is het levende, voelende, en voelbare lichaam de weg vinden naar de persoon en het geheel. Naar mijn observaties staat het voelen en voelbaar zijn vaak op de voorgrond. De persoon en het geheel worden doorgaans minder belicht. Een reden zal stellig zijn dat de onaangename, de lijdensvolle kanten van persoon en geheel zijn niet direct trekken om eens lekker uit te werken. Het risico om te blijven steken in naargeestige zwaarigheden is zeker aanwezig. Hopelijk heb ik laten zien dat dat niet hoeft; dat 'ja'-zeggen op dat geheel mét zijn onaangenaamheden een weg wijst naar levendigheid, en naar verzorgen, ondersteunen en dienen van die levendigheid als dat nodig is. Een ander woord daarvoor is: therapie.

Het Tijdschrift *Haptonomisch Contact* is jarig. Al twintig jaar toont het haar wil er te zijn, bevecht het haar bestaan, leeft het. Uitgever Wim van der Veer houdt haar levenskrachten voortdurend in de gaten. De huidige redactie bestaat uit Cecile den Herder, Wim Laumans, Mia van Luttervelt. Stuk voor stuk uitstekende minnaars,

in die zin dat zij voortdurend zijn gericht op het verwekken van pennevruchten, geesteskinderen bij iets moois, dat zijn de auteurs en de redactieleden zelf. Zeker is dat zij in hun noeste arbeid zichzelf soms vergeten, verloochenen ten behoeve van het dienen van het geheel. Er ontstaat een blad dat met het potentiaal van een kunstuiting gemoederen in beweging brengt, doet bezinnen, schokt.

Cecile, Wim, Mia, ik spreek in jullie allen aan die de afgelopen twintig jaar aan het verschijnen van *Haptonomisch Contact* hebben meegewerkt. Gefeliciteerd en een goede toekomst gewenst!

Dank u voor uw aandacht.

Literatuur:

Kant, I. *Kritiek van de zuivere rede* Uitgeverij Boom, Amsterdam 2007

Plato, *Verzameld werk. Nieuwe, geheel herziene uitgave van de vertaling van Xaveer de Win*, Pelckmans, Kapellen / Agora, Baarn 1999

Schopenhauer, A. *De wereld een hel*, vertaling en aantekeningen van H.J. Poot, inleiding M. van Nierop, Meppel/Amsterdam Boom, 1981

Schopenhauer, A. *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Insel Verlag Frankfurt am Main 1966

Veldman, F. *Levenslust en levenskunst*, Van der Veer Media, Blaricum 2007

Verduin, P. *Chronisch ziek en toch gezond*, Lemma, Den Haag 2007 (zie dit boek voor verdere literatuur)

'De helende werking van affectiviteit'

Bob Boot

Lezing symposium 20 november 2009

Titel: 'de helende werking van affectiviteit'

Bovenstaande titel, de titel die op het programma van het symposium van Haptonomisch Contact staat, heb ik in het proces van nadenken over het onderwerp veranderd in:

Ieder mens is in staat om een ander individu mens te laten worden, waardoor zij elkaars medemens worden. En daar is affectiviteit voor nodig!

Zonder affectiviteit maken we elkaar tot ding. Het is maar net waar je voor kiest.

Aristoteles zei ooit iets van dezelfde strekking. Ik heb dat citaat eerder gebruikt, en vanwege de kracht ervan wil ik het hier nogmaals noemen:

'Om een stad of staat heel te houden moet er liefde zijn tussen mensen'

De liefde die Aristoteles hier beschrijft interpreteer ik als affectiviteit, gerichtheid op elkaar en verbondenheid. Wil je stad of staat heel houden dan heeft iedereen de verantwoordelijkheid om vanuit die liefde te leven. Liefdeloosheid maakt kapot, zegt hij.

De nieuwe titel en het genoemde klassieke citaat die ik heb toegevoegd, geven aan dat ik de helende werking van affectiviteit niet zozeer op therapeutisch niveau wil bespreken, maar dat ik het veel meer wil hebben over de 'therapeutische' werking van affectiviteit op alledaags niveau, dus in de dagelijkse omgang met elkaar. Ik vraag me hierbij af wat de helende werking is die uitgaat van mensen die leven vanuit een *affectieve levenshouding*, zowel op de individuele (mede-)mens, als op de samenleving als geheel. Een affectieve levenshouding betekent niet zomaar aardig doen tegen elkaar (waar ook niets mis mee is), maar het betreft veel meer de intentie om te willen leven vanuit affectiviteit. Hebben we, met ons vermogen om te leven vanuit een affectieve levenshouding, niet allemaal goud in ons handen? Als ik het op een andere manier formuleer kan de vraag zijn: Hoe kan ik als mens de ander mens laten zijn? En wat is dan mens zijn. Bij dergelijke vragen komen de begrippen als bevestigen, verbinden, aandacht, intentionaliteit, betrokkenheid

en verantwoordelijkheid vanzelf bij me naar boven drijven. Allemaal menselijke vermogens. Het zijn begrippen die ik wil beschrijven in het licht van de helende werking van alledaagse affectiviteit. Daarvoor is het eerst nodig om te vertellen vanuit welk perspectief ik dit onderwerp zie en waar mijn wens om te spreken over alledaagse affectiviteit vandaan komt.

Het perspectief

Vrijwel alle problemen waar we in de afgelopen decennia in onze maatschappij mee kampen zijn wat mij betreft voor een belangrijk deel óók terug te voeren op een gebrek aan oprechte medemenselijkheid en liefde voor de mens (metta in het boedisme en philia bij de Grieken), een tekort aan verantwoordelijkheidsbesef en een onderwaardering van menselijke waarden. Kortom, het gaat mijns inziens vaak om een gebrek aan affectiviteit. De menselijke maat is op vele terreinen uit het oog verloren en liefdeloosheid viert hoogtij.

Het groeiende besef dat we niet door kunnen gaan op de manier waarop we het heden ten dage doen komt niet uit de lucht vallen. De behoefte aan een herijking van de manier waarop we samenleven leeft al langer en komt voort uit een gevoel van onbehagen dat vrijwel iedereen geregeld ervaart en in het collectieve bewustzijn al een tijdlang heerst. Maatschappelijk en cultureel is er in betrekkelijk korte tijd zo veel veranderd, zoals globalisering, schaalvergroting op vele terreinen, versnelde communicatiemogelijkheden, economisering van de cultuur, verharding en verruwing, dat velen het (nog) niet of niet meer kunnen volgen en zichzelf kwijtraken en vervreemden van zichzelf. Men probeert mee te gaan in de vaart der volkeren en kan daarbij niet meer trouw zijn aan zichzelf en de eigen waarden van waaruit men leeft. Zonder hier diep in te gaan op al deze maatschappelijke processen, kunnen een paar algemene tendensen niet ongenoemd blijven.

Al decennia lang ontwikkelt de samenleving zich in de richting van toegenomen individuele vrijheid en individualisering. We leven al betrekkelijk lang in een tijdperk van het 'ik' en niet van het 'wij'. Behoudens momenten van collectieve rouw bij de dood van Pim Fortuyn en Theo van Gogh en collectief feest bij prestaties van het Nederlands voetbalelftal, koninginnedag of een elfstedentocht. In die gevallen lijken we het gemis aan een 'wij' ruimschoots te compenseren.

De mogelijkheden om zich te ontplooien naar zijn eigen aard en om een eigen bewustzijn te ontwikkelen, zijn voor ieder mens toegenomen. Dat is mijns inziens een goede ontwikkeling en een groot verworven recht. Maar als toegenomen individuele vrijheid inhoudt dat we niets te maken willen hebben met anderen en met het grotere

geheel, dan zien we over het hoofd dat wij het zélf zijn die een omgeving maken of breken. Als iedereen ‘zijn ding wil doen’ en als iedereen uitsluitend het recht wil uitleven om zijn eigen koers te varen, met als een soort ondergrens dat het de ander niet mag schaden, dan desintegreert een samenleving. Als velen zich niet meer verantwoordelijk voelen voor een ander en het geheel, dan komt alles als los zand aan elkaar te hangen. Dan verdwijnt het besef dat we met allerlei touwtjes aan elkaar vastzitten en het besef dat liefdeloosheid de verbindingen tussen mensen laat eroderen.

Vele mensen denken dat toegenomen individuele vrijheid per definitie zou moeten leiden tot egocentrisme, egoïsme en losbandigheid. Ik denk echter het tegendeel: toegenomen individuele vrijheid, een vrijheid waarin mensen in staat zijn om een persoonlijk bewustzijn te ontwikkelen, *implicéert* wat mij betreft juist de verantwoordelijkheid voor het welzijn van de ander en voor het grotere geheel. Sterker nog, een logisch gevolg van een beter ontwikkeld persoonlijk bewustzijn is juist de aanvaarding van je verantwoordelijkheid voor het grotere geheel. Die verantwoordelijkheid ontstaat vanuit het besef dat je die vrijheid alleen maar hebt omdat anderen je die geven en omdat je van je medemens afhankelijk bent. Vrij ben je namelijk nooit in je eentje. Een affectieve levenswijze, wat mij betreft dus een eerste voorwaarde voor een gezonde manier van samenleven, vindt zijn oorsprong in het besef dat het hanteren van de ondergrens niet voldoende is om een bijdrage te leveren aan een samenleving waar mensen er echt toe doen, waar mensen ook echt mens én medemens kunnen zijn. Een samenleving waar we verbondenheid ervaren en geen mens genegeerd of ontkend wordt, maar dat we naar elkaar omkijken en elkaar zien staan. Dat is geen flower power samenleving waar alles onder het mom van liefde moet kunnen, maar een samenleving waarin we op elkaar zijn betrokken en elkaar aanspreken. Een samenleving waar mensen zich kunnen ontwikkelen naar hun eigen aard, maar zich wel met elkaar bemoeien, waar ieder mens er toe doet en zich, in alle vrijheid, verbonden voelt met het grotere geheel.

In de Volkskrant van 3 oktober 2009 zegt Job Cohen, burgemeester van Amsterdam, naar aanleiding van zijn boek ‘Binden’, wat gaat over individuele vrijheid en verbondenheid:

“Het boek is een dringende uitnodiging aan het publiek om zich te bekommeren om elkaars leven en lot. Op die manier ontstaan er weer verbindingen tussen mensen.”

Verbindingen tussen mensen, één op één, in een groep of in een samenleving zijn van groot belang voor het welbevinden van ieder individueel mens. Een mens is gebouwd op en kan niet zonder contact, op contact met andere mensen. Frans Veldman voegt

toe dat het daarbij vooral gaat om affectief contact. Dat laatste is zeker waar, maar ieder contact tussen mensen waar betrokkenheid en aandacht van uitgaat impliceert wat mij betreft altijd een zekere mate van affectiviteit. In eenzaamheid, zonder je verbonden te weten met anderen, verpietert ieder mens. Zonder het gevoel ergens bij te horen kun je niet leven. Dan wordt leven eerder overleven. Het heeft iets onmenselijks. En dat gebeurt vaker dan we denken. Denk maar aan de anonimiteit die je kunt ervaren in een buurt, of binnen een bedrijf waarin je altijd op je hoede moet zijn, of op een veel te grote school waar je steeds meer anoniem rondloopt, of als je in het ziekenhuis een nummer bent of aan de telefoon bij een callcenter. Wanneer we ons verbonden voelen met anderen dan ervaren we meer veiligheid en vertrouwen dan wanneer we ons bevinden in een situatie waarin we langs elkaar heen leven als eenlingen, of door het gedrag van anderen tot eenling gemaakt worden. Van onderling menselijk contact bloeien we op en kunnen we groeien. Deze afhankelijkheid van elkaar, deze kwetsbaarheid, houdt in dat we kennelijk verantwoordelijk zijn voor elkaar en niet zonder elkaar kunnen voor een menselijke samenleving.

Verbindingen tussen mensen zijn niet alleen van fundamenteel belang voor een individueel mens, maar ze vormen ook het cement van een samenleving als geheel. Een samenleving waarin zorg, aandacht voor elkaar en betrokkenheid verdwijnt, desintegreert. Deze valt uit elkaar en wordt onveilig, geeft een unheimlich gevoel. Je voelt je er niet thuis en je hebt het gevoel nergens bij te horen. En als je je ergens niet thuis voelt, wordt je onrustig, leeg en bang. Een omgeving waar je je niet verbonden voelt met anderen is bedreigend en beangstigend.

*Een cliënte van me verwoordde dat mooi in een brief die ik van haar kreeg:
“Nergens bij (thuis)horen. Het voelt als of je binnenste met zo’n gootsteenontstopper is leeggezogen. En om je heen is ook niets. Het is erger dan het lege gevoel van dood zijn. Dan is er niets anders dan niets. Nergens thuishoren is leeg met het gemis van het volle.*

Gevoel hebben voor je medemens, oog hebben voor de kwetsbaarheid van ieder mens individueel, je bewust zijn van de onderlinge afhankelijkheid van elkaar, met andere woorden een affectieve levenswijze, maken een samenleving mogelijk waarin het goed toeven is, waarin je kunt ervaren dat je er thuishoort. Dat kan gaan over onze samenleving als geheel of over kleinere vormen van samenleven, bijvoorbeeld een bedrijf, een school of een klas of een sportvereniging, een gezin of een beroepsgroep. Ik noem maar wat.

Uiteraard is zo’n affectieve samenleving een utopie en ben ik me ervan bewust dat een ideale samenleving niet haalbaar is. Ieder mens is tot het slechtste in staat.

Dat ondervinden we dagelijks: criminaliteit, discriminatie, verraad, hebzucht, onverdraagzaamheid enzovoort. Maar het zijn wat mij betreft de omstandigheden die het goede of het slechte in de mens aanwakkeren. En die omstandigheden creëren we zelf. Door wat we doen of niet doen, zeggen of niet zeggen, laten zien of niet laten zien. De Portugese schrijver en nobelprijswinnaar Saramago zei dan ook:

“De mens is erg afhankelijk van en wordt gevormd door de omstandigheden. Laten we daarom de omstandigheden menselijk maken.”

Met dit perspectief heb ik willen aangeven waar we nu staan in een samenleving waarin affectiviteit een ondergeschikt waarde lijkt te zijn geworden en waar liefdeloosheid voor mensen en dingen de boventoon voert, maar het is ook een vertrekpunt om te kijken hoe het anders kan. Voordat ik dieper zal ingaan op de heilzame werking van een affectieve levenshouding wil ik eerst wat uitgebreider stilstaan bij de begrippen die daarmee verweven zijn en ook in de oorspronkelijke titel staan, namelijk helen en affectiviteit.

Helen

Over helen is, ook op dit symposium, al veel gezegd. Ik wil op deze plek graag één aspect van het begrip ‘helen’ benadrukken.

Voor mij is het juist dít aspect als het gaat om het vermogen om elkaar tot mens te laten zijn, een mens die in staat is om op zijn beurt weer bij te dragen aan een menselijke samenleving. Ik zie helen als een mogelijkheid om een ander mens zichzelf als mens te laten ervaren en te laten voelen dat het goed is dat hij bestaat, dat zijn aanwezigheid er toe doet. Op deze wijze wordt hem of haar de mogelijkheid gegeven zichzelf te worden ofwel te groeien naar heelheid. Wij zijn dan meer de handen die een denkbeeldige kom vormen waarin de ander zich gezien en erkend weet en zich kan ontwikkelen, tot bloei kan komen en vanuit dat gevoel naar buiten kan treden en verbindingen kan aangaan.

Het helende zit hem dan in de mogelijkheid die je krijgt om de menselijke vermogens die latent bij je aanwezig zijn te laten groeien, waardoor je jezelf kunt ontplooien. Waardoor je meer mens wordt.

Wanneer we elkaar als ding behandelen of tegemoet treden, dan ontwikkelen die menselijke vermogens zich zeker niet. Als we elkaar negeren of als we elkaar slechts op onze nuttige kwaliteiten waarderen, als er geen liefde of affectiviteit is tussen mensen, dan helpen we elkaar niet om mens te worden.

Bijvoorbeeld:

In een gezin waar een affectief klimaat heerst en waar oprechte aandacht en betrokkenheid en liefde voelbaar is, kan een kind zich ontwikkelen naar wat hij is in zijn tijd en op zijn eigen wijze. Op die manier kan het zich ontwikkelen tot een volwaardig mens die in staat is anderen tot bloei te laten komen.

In een bedrijf, en dan keer ik het even om, waar een klimaat heerst van wantrouwen, eenzijdige nadruk op presteren en economische belangen en waar angst de grondtoon is, kan een medewerker zich niet ontwikkelen als mens en is de kans groot dat hij ziek wordt. Werken in een dergelijk bedrijf is een 'survival'. Onder die omstandigheden zal die mens ook niet in staat zijn het goede in anderen aan te spreken of bij te dragen aan gevoel van verbondenheid en veiligheid.

In een samenleving waar een klimaat heerst van vertrouwen, aandacht, betrokkenheid op elkaar, solidariteit en een gevoel van verbondenheid, kan een individu zich ontwikkelen tot mens en medemens. In een maatschappij waar alles op scherp gezet wordt en waar op je hoede zijn het basisgevoel is, is iedereen een potentiële vijand en in die situatie spreken we niet het goede maar juist het kwade in elkaar aan.

Een waardevolle bijdrage aan het grotere geheel vraagt om een levenshouding waaruit spreekt dat die ander er toe doet, dat je die ander toegenegen bent. Het impliceert dus een gerichtheid op die ander. Zoals ook Jan Keij in dit symposium zegt: 'in de ban van de ander.' En dat is een keuze voor affectiviteit vanuit het gevoel van verantwoordelijkheid voor een ander. Een affectieve levenshouding is helend vanwege de bijdrage die je daarmee levert aan de mogelijkheid om de ander de kans te geven zich te kunnen ontplooien en te kunnen groeien.

Affectiviteit

In grote lijnen kan affectiviteit worden omschreven als tot het gevoel sprekend, gevoelsmatig betrokken zijn op een ander, je laten raken door een ander en open staan voor de ander. Bij affectiviteit kun je ook spreken van het menselijk vermogen je in gevoelsbetrokkenheid toe te wenden tot de ander, zonder de ander te willen claimen of te willen bepalen, maar juist de ander vrij te laten en hem de mogelijkheid te geven te zijn wie hij is. In een affectieve levenshouding geef je om de ander, koester je een zekere liefde voor mensen en dingen en schenkt die mens daarmee iets waardoor hij kan groeien en opbloeien.

Vanuit affectiviteit toon je de intentie om je te verbinden met de ander vanuit het diepe besef dat anderen en de wereld om je heen je niet onverschillig laten. Je bent zo gezegd raakbaar en wil dat ook zijn. Dat is een keuze en impliceert het nemen van

verantwoordelijkheid die je als mens hebt voor je medemens.

Affectiviteit kent verschillende lagen. Er kunnen wat mij betreft grofweg twee vormen van affectiviteit worden onderscheiden: ik noem dat enerzijds de *grote affectiviteit* en anderzijds de *kleine affectiviteit*. Ik begin met een korte beschrijving van grote affectiviteit.

Grote affectiviteit

Onder grote affectiviteit versta ik de affectiviteit waar Frans Veldman over schrijft in zijn boeken en artikelen als het gaat om de ontwikkeling van ongeboren vrucht naar heel mens. Het proces van menswording waarbij een kind uitgroeit tot volwaardig zelfstandig en verantwoordelijk persoon. Hij beschrijft het ook in therapeutische zin, waarbij wat mij betreft hetzelfde proces aan de orde is, namelijk via de affectieve bevestiging mensen begeleiden naar een volgende fase in hun ontwikkeling naar mens zijn. In beide gevallen gaat het om affectieve bevestiging, een zijnsbevestiging. Dat is wijze waarop mensen elkaar ten diepste kunnen bevestigen voor de waarde die ze in zichzelf hebben. Het is de affectieve zijnsbevestiging waardoor het wezen van de mens wordt bevestigd. In deze affectiviteit laat ik voelen dat de ander mag zijn wie hij is en zich mag ontwikkelen op zijn eigen wijze en op zijn eigen tijd. Mevrouw Terruwe, psychiater die veel heeft geschreven en gesproken over bevestiging en tijdgenoot van Veldman, zei het ooit als volgt:

*“Je mag zijn wie je bent – zoals je bent –
met fouten en gebreken –
om te kunnen worden die je in aanleg bent –
maar zoals je je nog niet kunt vertonen –
en je mag worden op jouw wijze en in jouw uur.”*

Affectieve zijnsbevestiging impliceert een ‘ja’ zeggen tegen wie je in wezen bent, een gevoelde erkenning voor en blijdschap om je aanwezigheid en geeft je de mogelijkheid je te ontwikkelen naar je eigen aard. Dorus Gerritse benoemt nog een andere betekenis van de term bevestigen en wel het vastmaken. In de affectieve bevestiging, zegt hij, zegt de ander ja op jou, precies zoals je bent, en daarmee word je innerlijk vastgemaakt aan degene die je eigenlijk bent, aan jezelf.

Kleine affectiviteit

Kleine affectiviteit is de gevoelsmatige manier waarop je in het dagelijks leven in contact staat met jezelf, je omgeving en de mensen daarin. Het is het menselijk vermogen om met aandacht en betrokkenheid te leven, waarbij je gevoelens voor

mensen en dingen kunt koesteren. Het is een manier van leven waarin je ervoor kiest je te laten raken door mensen en dingen, waarin mensen en dingen je niet onverschillig laten, waar mensen en medemensen dus verschil maken omdat ze in zichzelf waarde hebben. Affectiviteit is tot het gevoel sprekend, raakbaar zijn en een bewustzijn van de kwetsbaarheid van jezelf en je medemens en je verantwoordelijkheid daarvoor, waardoor compassie, betrokkenheid, invoelen en meevoelen mogelijk worden, of eigenlijk vanzelfsprekend en logisch zijn.

Kleine affectiviteit bepaalt de manier waarop je je in het dagelijks leven verhoudt tot jezelf en de dingen en de mensen om je heen. Dat vraagt om een manier van leven waaruit de intentie spreekt om met gevoel in het leven te staan en met gevoel anderen tegemoet te treden. Het is gebaseerd op de wens om het goede in jezelf, maar zeker in de ander aan te spreken en tot bloei te laten komen. Kleine affectiviteit zou je dus een affectieve levenswijze kunnen noemen. Een wijze van leven waarin het je wat doet als het een ander niet goed gaat, waarin je er voor kiest om liefdeloosheid, een eigenschap waar onze huidige maatschappij aan lijdt, overboord te gooien. Het is, zogezegd, een kwestie van gevoel. Een gevoel voor jezelf en bij jezelf én een gevoel voor de ander.

In mijn boek *de innerlijke meetlat* beschrijf ik dat het besef van je eigen gevoel voor goed en kwaad, je eigen gevoel voor ethiek, je eigen gevoel voor een liefdevolle, affectieve manier van met elkaar omgaan een kompas kan zijn om het goede te doen. Je innerlijke meetlat is een leidraad voor een affectieve levenswijze. Maar ook andersom: de intentie om op affectieve wijze in het leven te staan en de mensen waartoe je je verhoudt op affectieve wijze tegemoet te treden vraagt om het raadplegen van je innerlijke meetlat. Het is een actieve, intentionele, bewuste en verantwoordelijke levenshouding.

Alledaagse affectiviteit gaat om kleine gebaren, maar die kleine gebaren hebben vaak grote invloed op de ander. Het gaat er eigenlijk altijd om dat de ander het gevoel heeft gezien te worden, erkend te worden in zijn aanwezigheid en het gevoel te krijgen dat hij bestaat. En vooral dat het goed is dat hij er is en voor een ander van waarde is. Spontane en pretentieloze affectiviteit kan bestaan uit een begroeting met echte aandacht, een vraag die de ander echt raakt of een gebaar naar die ander die alleen voor hem of haar is.

Als deze alledaagse affectiviteit ontbreekt, zoals dat in een maatschappij waar de menselijke maat uit het oog is verloren het geval is, dan ontstaat er een sfeer van afstand, kilte, onverschilligheid en een algemeen gevoel dat menselijkheid en medemenselijkheid er niet toe doen. Dan wordt, zoals gezegd, leven meer een vorm van overleven. En dat staat haaks op gedijen en dat hebben we nodig om te groeien en te helen in de zin van heel worden of te wel geheel mens te worden.

Anna Terruwe zegt mijns inziens terecht: 'Als affectiviteit verlaten wordt breekt menselijk leven stuk.'

Om een paar voorbeelden te noemen:

We kunnen bij de kassa van de supermarkt de caissière als ding behandelen of gewoon gedag zeggen. Voor haar maakt dat een groot verschil. Ze voelt zich in dat geval meer mens dan ding. Dat weet ik zeker. Bovendien maakt het ook voor jezelf een verschil. Ook dat weet ik zeker.

We kunnen de andere wachtende op het perron groeten of toeknikken of aan hem voorbij lopen. Het is maar waar je voor kiest, maar het maakt verschil.

We kunnen als dokter de patiënt als mens behandelen of als ding, of als loketmedewerker de klant met warmte en aandacht tegemoet treden of als potentiële lastpak. En tenslotte, we kunnen als bestuursvoorzitter van een groot bedrijf tonen dat we meelevens met onze medewerkers door ook in te leveren als het economisch tij ongunstig wordt, of we kunnen ervoor kiezen onze zakken te vullen. Het is een keuze tussen leven vanuit liefde of liefdeloosheid.

De lijst met voorbeelden kan tot in het oneindige worden uitgebreid, maar in de kern komt het erop neer of we ervoor kiezen om te leven vanuit de intentie dat we ons niet te veel met elkaar willen bemoeien, ons niet in elkaar of elkaars lot te interesseren, elkaar onverschillig te laten of dat we er voor kiezen om betrokkenheid en aandacht voor elkaar te hebben en de waarde van ieder van ons te respecteren. Met andere woorden maken we elkaar tot ding of maken we elkaar tot mens en medemens. Het is maar waar je voor kiest, maar die keuze bepaalt wat je met de ander doet. Dat is kleine affectiviteit en ook die is bevestigend.

Wat kunnen de gevolgen zijn van een affectieve levenshouding, wat doet het?

Alledaagse affectiviteit of een affectieve levenshouding heeft een direct en een indirecte werking. Direct effect heeft het op de mens die wordt gezien, waarop de kleine affectiviteit is gericht. En de indirecte werking is het effect dat een affectieve levenshouding heeft op de samenleving als geheel.

Met andere woorden:

'door affectiviteit kunnen individuen mens worden en een samenleving menselijk'

Ik ga eerst iets dieper in op de werking van een affectieve levenshouding op individueel niveau. Daarna vertel ik wat het betekent voor het grotere geheel.

Wat doet affectiviteit voor een mens?

Meer mens worden.

Oprechte betrokkenheid, aandacht en warmte van een ander zorgen er in de eerste plaats voor dat ik me gezien weet. Ik ervaar een erkenning van mijn bestaan. Affectiviteit is bij uitstek bestaansbevestigend! Het brengt me (weer) in verbinding met mezelf. Het vult me met het besef van mijn bestaan. Het verbindt me met mezelf. Dat gaat allemaal niet zo bewust, maar het gebeurt wel.

Dat is al heel wat, je bevestigt weten in je bestaan, maar er gebeurt veel meer. Wanneer ik voel dat een ander mens verbinding legt, contact maakt, dan ervaar ik een zekere warmte, veiligheid en ontspanning. Gevoel van verbondenheid geeft een gevoel van veiligheid en in veiligheid kun je jezelf laten zien. Als je jezelf veilig voelt kun je je openen voor een ander.

Als we nog eens kijken naar het eerder genoemde voorbeeld van de wachtende op het perron. Iedereen kan zich voorstellen dat die persoon zich ongemakkelijk zal voelen, wellicht zelfs wat angstig als ik in mezelf opgesloten, contact vermijdend en diegene negerend voorbij loop. De situatie wordt al een stuk beter als ik diegene even aankijk (niet met een bedreigende blik natuurlijk) en hem met een hoofdknik of een opmerking begroet. Niets bijzonders maar een groot verschil op gevoelsniveau. De manier waarop ik de ander tegemoet treedt bepaalt de mogelijkheid tot contact. Als ik me openstel voor de ander, dan krijgt diegene de kans zich naar mij te openen, waardoor wellicht een kort gesprek kan ontstaan.

Een affectieve benadering door een ander doet mij bewust of onbewust beseffen dat ik iets waard ben. Ik ben de moeite waard en wordt gewaardeerd omdat ik er ben. Mijn gevoel van eigenwaarde neemt toe als ik wordt herkend, erkend en gezien. Dat kunnen we elkaar dus geven: een bijdrage aan iemands gevoel van eigenwaarde. Dat geeft vreugde en plezier, zowel voor de gever als de ontvanger. Dat doet goed, maakt zachter, geeft meer ontspanning, minder vrees en het opent. De zachtheid en openheid maakt ons ontvankelijker voor de mensen om ons heen en de wereld waarin we leven.

Affectief is natuurlijk niet alleen maar lief en aardig. Het is ook heel bevestigend als ik wordt aangesproken op mijn gedrag als dat niet pluis is. Boos worden daar waar het gepast is en in de maat is zeker zo bevestigend en affectief als de aai over de bol of de knipoog. Gedogen of tolereren miskent de persoon net zo veel als negeren. Als we elkaar niet aanspreken op elkaar, zowel in positieve als in negatieve zin, dan leven we nog steeds langs elkaar in plaats van met elkaar. Ook als je wordt aangesproken op iets dat de ander niet fijn vindt ervaar je dat je bestaat en dat je voor de ander van belang bent om een conflict aan te gaan. Ook dat is affectiviteit. Gedogen en tolereren geeft in feite het gevoel dat je niet serieus wordt genomen, dat het de ander niets uitmaakt of je het een of het ander doet. Maar dat is niet zo, het maakt wel uit of je

gezien wordt en de ander niet onverschillig laat.

Gevoel van ergens bij horen en je verbonden weten met het grotere geheel schept een klimaat van veiligheid en geborgenheid. En in zo'n klimaat kun je je naar eigen aard ontwikkelen. Dan kom je tot leven en bloei je op. Van een affectieve bejegening word je meer mens, waardoor je tegelijkertijd medemens wordt.

Wat doet affectiviteit voor het grotere geheel?

Een samenleving die menselijker wordt.

Het is inmiddels duidelijk dat een affectieve levenshouding, een houding waarin mensen en dingen ertoe doen, ieder mens meer mens maakt. Met de mogelijkheid tot een keuze om mensen, zaken en dingen liefdevol tegemoet te treden hebben we dus goud in handen. We kunnen ervoor kiezen goed te doen voor een ander en elkaar te bevestigen in onze waarde voor elkaar.

Als meerdere mensen ervoor kiezen om vanuit die intentie te leven ontstaat er vanzelf een omgeving waar meer vertrouwen en zorg voor elkaar heerst, een omgeving die daardoor aan veiligheid wint. De omgeving vult zich met mensen die verbindingen leggen. Er is geen leegte of vacuüm meer waarin we als eenlingen langs elkaar leven. Zoals verbindingen in een bouwwerk de constructie sterkte en stevigheid geven, zo geven onderlinge menselijke verbindingen een leefomgeving stevigheid en veiligheid. Zoals ik al eerder zei zijn wij het met z'n allen die een samenleving maken of breken. Als we er dus voor kiezen om te leven vanuit het besef dat wij verantwoordelijk zijn voor elkaar en voor onze leefomgeving, juist omdat wij erkennen dat we allemaal kwetsbaar zijn in onze eenzaamheid en elkaar dus hard nodig hebben, dan dragen we bij aan een menselijker samenleving. Wanneer we ons handelen weer gaan afstemmen op de ander, met andere woorden als we ons weer op adequate wijze met elkaar gaan bemoeien en ons om elkaar bekommeren en weer gaan leven vanuit de waarde dat anderen er toe doen, dan zorgen we allen voor een samenleving waarin mensen tot hun recht komen en kunnen opbloeien. Het zou weer een deugd moeten zijn om onze individuele verantwoordelijkheid te nemen voor menselijkheid en het hanteren van de menselijke maat. Een menslievende maatschappij.

Ik wil tenslotte nog graag de econoom Johan Schaberg citeren die in de economiebijlage van het NRC van zaterdag 10 oktober 2009 een column schreef met als titel: 'We gaan het natuurlijk niet over liefde hebben.' De titel is ironisch bedoeld want hij schreef het volgende:

'Dat hebzucht aan de basis ligt van de financiële crisis, daar zijn de geleerden het wel over eens. Liefdeloosheid heb ik nog nooit iemand horen noemen. Daar hebben we het niet over in de wereld van financiën en zaken. Liefde is alleen voor popsongs

en verliefden. Maar dat is een vergissing. Liefde is een van de klassieke kardinale deugden. En deugden zijn bewust, actief, stuurbaar en je kunt ze oefenen en trainen. Zo kun je ook besluiten lief te hebben – of niet, uit lamlendigheid, onwetendheid of met opzet. Liefde als bewust beoefende deugd is het besef dat je met allerlei touwtjes vastzit aan de ander, en weten dat je zelf schade lijdt als er met de geliefde iets gebeurt. Tegen hebzucht en liefdeloosheid is niets bestand. Misschien kunnen we het vanaf nu over een andere boeg gooien en de liefde voor de mens en de dingen weer weten te ontwikkelen. Dat kan ieder mens in zichzelf proberen te ontwikkelen en te oefenen en daarmee een omgeving te scheppen die zulke oefening voedt en koestert.’ Het trof mij dat juist een econoom deze boodschap in zijn column in een belangrijke krant weergeeft. Dat is ook een voorbeeld van kleine affectiviteit en dat biedt perspectief.

Amsterdam, 14-10-2009

Bevestiging, van levensbelang voor het hele leven

Monique Duran

Hartelijk dank voor de uitnodiging om op deze dag te komen spreken. Ik doe dat graag, omdat ik veel belang hecht aan het doorgeven van, en elkaar inspireren met, de affectieve fenomenen die Frans Veldman in de haptonomie heeft uitgewerkt. Deze zijn werkelijk van levensbelang voor iedere mens, in elke fase van zijn leven, en daarnaast voor een menswaardige samenleving.

Ik wil het bestuur van HC van harte feliciteren met het bereiken van de twintigste verjaardag van dit belangrijke, verbroederende tijdschrift. Dit orgaan, dat ernaar streeft de zo waardevolle haptonomische kennis *waar te nemen, te waarderen, te ordenen en naar buiten te brengen*, is van fundamenteel belang. Het is hoog tijd dat wij de wereld buiten 'ons selecte gezelschap' opmerkzaam maken op de inhoud en de waarde van de haptonomie. Het streven van bestuur en redactie van Haptonomisch Contact, de verschillende opleidingen, het kenniscentrum en de schrijvers over haptonomie is duidelijk; zij zijn keihard bezig om dit 'Goed' actief naar buiten te brengen.

In feite ben ik nu al begonnen met de kern van mijn betoog.

Om levensvatbaar te zijn, zal er een basisgevoel moeten zijn dat waarneemt, onderscheidt, ordent, buiten zichzelf streeft naar een vitaal doel en herinnert. Deze 5 essentiële kwaliteiten van de primitieve tastzin vormen de basis van elk leven. Deze zijn noodzakelijk om het leven in stand te houden.

Om het leven zin en inhoud te geven zullen deze vermogens beleefd moeten worden, zich uitend in gevoel, in lust en onlust.

De beleving van deze vermogens veroorzaken bestaansbevestigende of bestaansbedreigende gevoelens, die worden opgeslagen in een belevingsgeheugen. Afhankelijk van het positieve- dan wel negatieve karakter van deze gevoelens ontstaat een gevoel van veiligheid of onveiligheid en van innerlijke zekerheid¹.

Deze gevoelens zijn van belang om te kunnen bestaan en overleven en vormen samen met het leer- denk- en strevingsvermogen de vitale intelligentie, de hapsis. Dit is het grondbeginsel van leven en de bron voor zowel de rede als de affectiviteit.

1

Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz 40

Ik wil u nu vragen om u zelf de vraag te stellen in hoeverre u zich veilig dan wel onveilig voelt binnen dit gezelschap, naast de mens die rechts van u zit, en naast de mens die links van u zit, en misschien wel ten opzichte van diegene die voor u of achter u zit. En afhankelijk van het antwoord, wat maakt dat u zich veilig voelt of, wat zou u nodig hebben van diegene die u geen veilig gevoel geeft, om u wel veilig te voelen?

U mag dit voor uzelf houden, maar natuurlijk ook delen, dan loopt u een beetje vooruit op mijn betoog.

Ik wil hier de theorie ondersteunen door het schema van Frans veldman betreffende de vitale-representatie vermogens van de hapsis te projecteren. Velen van u zullen dit kennen uit verschillende boeken van Frans en uit de congresbundel van 2006, waarin dit schema staat afgedrukt.

De Hapsis:

Zoals ik eerder opmerkte is het grondbeginsel van leven de hapsis, de levenszin. De hapsis maakt leven mogelijk, doordat deze een zekere basis intelligentie vertegenwoordigt, waarin de mogelijkheid ligt om waar te nemen, gewaar te zijn en te onderscheiden via het waargenomene en ervarene. Deze ervaringen worden opgeslagen, waardoor er een weten ontstaat, een weet-hebben-van. Dat betekent dat er ook op dit niveau bewustzijn bestaat, een innerlijk gevoelsleven en er bewust kan worden waargenomen, door Frans Veldman de apperceptie genoemd. ‘De hapsis maakt het mogelijk om het levensbevestigende actief op te zoeken en het levensbedreigende te vermijden. Daarmee overleven mogelijk te maken.’² Ieder mens wordt geboren met de mogelijkheden, die in de hapsis gegeven zijn en de drang om te leven, de vis vitalis.

De Vis Vitalis:

Het levensinstinct, dat zorgt voor een autonome levensdrang. Het leven wil leven, dat geldt voor alle levende wezens

De Libido Vitalis: Het levensverlangen. Door de bevestiging van de ander ontstaat er levenslust, krijgt een mens ‘zin in het leven’. Idealiter wordt deze bevestiging vanaf de conceptie gegeven. Door de bevestiging worden fundamentele en voor het leven essentiële verlangens geactiveerd. Iemand die affectief bevestigd wordt en daarmee wezenlijk bevestiging geniet, ervaart zichzelf en zijn verlangens als goed. Het gevolg daarvan is dat hij niet alleen levenslust heeft, maar die ook kan koppelen aan

2 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz. 39

levensmoed. ‘Hij gaat voor’ datgene wat hij in zichzelf ervaart, of het nu letterlijke honger of dorst is, of de behoefte om zijn mogelijkheden en talenten te ontplooiën, zichzelf te verwezenlijken.

Omgekeerd zal de levenslust toenemen, wanneer iemand de ander bevestigt. Wanneer deze affectieve bevestiging niet of niet voldoende op jonge leeftijd heeft plaatsgevonden, kan dit gelukkig later alsnog gebeuren, zoals u wellicht in eerdere lezingen hebt kunnen horen.

De Vis Affectiva: Wanneer de vis affectiva gevoed is, door zelf affectief te zijn bevestigd, zal een mens in staat zijn om affectieve contacten aan te gaan en lief te hebben.

De Thymos:

Het innerlijk gemoed, het gevoelsleven en daarmee het vermogen tot bewogenheid en affectief deelnemen aan het leven. Dit openbaart zich door de libido vitalis en verwezenlijkt zich door zijn vitale intentionaliteit.

De rest van het schema wil ik aan de hand van een voorbeeld uitleggen.

Voordat er een uitgesproken kinderwens is zal het verlangen naar een kind bij zowel de vader als de moeder geleidelijk ontwikkelen, letterlijk rijpen en tot integratie in het gemoed komen. Het wordt daarmee een gemoedsverlangen, dat door een gemoedsbeweging adequaat op het doel wordt afgestemd: Dit wordt door Frans Veldman de vitale intentionaliteit genoemd. In dit voorbeeld is de relatie van bepalend belang en ook binnen de relatie zal dit verlangen moeten rijpen. Deel van dit rijpingsproces is ook dat er een *zinvolle* aanpassing aan het doel van het verlangen ontstaat. De rede wordt erbij betrokken, is het verstandig voor ons en op dit moment in ons leven? De conatus houdt een beslissingsproces in en leidt tot actualisatie van dit uitgerijpte vitale verlangen.³ Het bereiken van dit verlangen is een verantwoord, een passend ‘goed’, essentieel voor het leven van beide ouders.

Een dergelijke voorbereiding houdt niet in dat het verlangen ook verwezenlijkt zal kunnen worden, maar zal zeker bijdragen aan de optimale omstandigheden, waarin een zaadcel ontvangen, een kind geconcipieerd kan worden en hij of zij zich binnen de moederschoot kan innestelen.

Wanneer ervaren wordt dat het verlangen vervuld is, kan de lustbeleving groot zijn. ‘Het is belangrijk om psychisch in volle omvang te genieten van het vitale goed dat

3 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz 231

hen toekomt, om er de vreugde van te beleven, die zijn levenslust onderhoudt en de toekomst voor hem opent. (= zeker stelt).'⁴

Ik wil u vragen om weer even stil te staan bij uw aanwezigheid hier, in deze zaal, op de plek waar u zich bevindt. Is het gevoel van veiligheid of onveiligheid van straks hetzelfde gebleven? Is er een gevoel in u dat misschien verandering aan zou willen brengen in de wijze waarop u zich 'verhoudt' tot de mens naast, vóór of achter u? Neem rustig de tijd, zonder u meteen te uiten. Wanneer u uw gevoel serieus neemt en het aan de rede heeft getoetst, wil ik u aanmoedigen om met dit gevoel naar buiten te komen en u zelf te actueren in het contact dat verandering behoeft.

'Het individu heeft behoefte aan zelfverwezenlijking. In zijn verlangen naar bevestiging worden in zijn persoonlijke goed is hij doorlopend onderweg om in de loop van zijn bestaan zijn wezen te actueren. Op deze weg bereikt hij tussenstations, die een werkelijke oase van rust vormen, waar hij kan verblijven en in alle rust genieten van het vredige genot van het goede met vreugde lust en voldoening. Een uit elk nieuw bereikt stadium kan hij alsdan de nieuwe energie putten die door de delectatio vrijkomt, zo wordt het hem mogelijk gemaakt zijn leven zin en inhoud te geven, te vervolgen, door te zetten en te vervolgen.'⁵

Ik wil graag langer stil staan bij het begrip vitale intentionaliteit. Dit is een gericht zijn op iets dat zich buiten onszelf bevindt, waarbij wij bepaald worden. De mens, die een appel op ons doet, of de behoefte die wij voelen, raakt ons. Ons gemoed wordt erbij betrokken. Wanneer wij reageren, zal onze spierspanning daarop aangepast, geïntegreerd zijn. Dat betekent dat wij actief kunnen reageren, onszelf actuerend.

'Betrokken zijn behelst en betekent het bestaan van een onmiskenbaar interactieve en wederzijdse invloed tussen de mensen onderling.'⁶

Dit het punt waarop ik wil aanhaken met de titel van deze lezing: Bevestiging van levensbelang voor het hele leven.

In het voorgaande heb ik aangegeven dat een mens vanaf zijn conceptie affectieve bevestiging nodig heeft. Deze behoefte blijft bestaan.

In iedere levensfase heeft een mens behoefte aan bevestiging en met name aan affectieve bevestiging, bevestiging vanuit het gevoel, die in het gemoed doorklinkt.

4 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz 213

5 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz.186

6 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz.204

Dat is met name het geval wanneer de mens overgaat naar een andere levensfase, zoals geboren worden, de puberteit, ouders worden, ouder worden en afscheid van het leven nemen. Maar ook bij verlies ervaringen, geconfronteerd wordt met ziekte en geïsoleerd zijn, bijvoorbeeld door een depressie of dementie.

Juist wanneer een mens het moeilijk heeft, trekt hij zich terug, steekt geen energie in externe contacten en ‘blijft met zijn ziel onder zijn arm zitten’. Het resultaat is dat zijn vitale intentionaliteit niet meer geactiveerd wordt, hij zichzelf minder actueert, geen vitaal goed nastreeft, daardoor geen bevestiging krijgt en in een vicieuze cirkel terecht kan komen, waarbij zijn levenslust verkommert.

In contact met zijn medemens, die hem erkent, hem zijn plaats in de samenleving helpt voelen en innemen en hem affectief bevestigt, zal deze libido vitalis weer gewekt worden. En ook dit kan in ieder van de zo juist genoemde fases.

‘De mens heeft van nature behoefte aan contact met zijn medemens. De mens is geschapen voor en afhankelijk van deze contacten’.⁷ Hij heeft een fundamentele behoefte aan geborgenheid en zekerheid, waarbij het lijfelijke affectief - bevestigende contact van groot belang is voor zijn bestaansbekrachtiging.

Ik maak nu een zijsprong naar de haptonomie in al zijn toepassingsvormen. In hoeverre zijn wij in staat en in staat geweest om het ‘goed’ van de haptonomie, buiten onszelf tenderend, over te dragen en te integreren in de samenleving? Ik heb me sinds mijn betrokkenheid bij de haptonomie verbaasd over de kleine kring waarin het goed van de haptonomie erkend wordt en navolging krijgt. In al die ruim 65 jaar die Frans Veldman en met hem zoveel anderen bezig zijn met het ontwikkelen en naar buiten brengen van dit gedachtegoed is het nog steeds niet algemeen aanvaard.

Ik wil u weer vragen stil te staan bij uzelf, hoe u hier aanwezig bent. In hoeverre bent u veilig voor de mensen rondom u? In hoeverre gaf of geeft u hen hun plaats? Was u veilig voor hen?

Misschien kunt u dit nog navragen?

Kunt u het antwoord ook binnen laten komen, het verinnerlijken en de ander laten weten dat hij ‘gehoord’ is?

Om het bij mezelf te houden wil ik hier graag een voorbeeld geven van mijn hunkeren om het respect voor een barende en haar kind te garanderen, waarmee ik enorm geblunderd heb ten opzichte van de assistent gynaecoloog die dienst had. In mijn enorme betrokkenheid had ik geen ruimte en respect voor haar en haar werk.

7 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz.348

Wanneer u zichzelf afvraagt op welke wijze u in het verleden aandacht voor uw werken op haptonomische basis, of als haptotherapeut hebt gevraagd, aandacht voor de haptonomische fenomenen, herkent u dan iets in mijn voorbeeld?

Ik hoop het niet, maar in de geschiedenis van de haptonomie herken ik heel veel van mijn eigen voorbeeld. Het overtuigd zijn van het eigen goed, het eigen gelijk en daarmee het zich afscheiden, het buitensluiten van de ander is veelvuldig en op zeer pijnlijke wijze gebeurd.

Is er misschien een overeenkomst tussen de wijze van ‘zichzelf actueren’ en de implementatie van de haptonomie in onze samenleving, binnen de vele verschillende toepassingsgebieden? En zou dat een antwoord kunnen zijn op de beperkte bekendheid met het haptonomisch gedachtegoed?

Frans Veldman geeft mijns inziens het schriftelijke antwoord in het eerste deel van zijn boek *Levenslust en Levenskunst*:

‘Leven is anticiperen, communiceren en participeren.’

‘De wereld die de mens met anderen deelt is een ontmoetingswereld, die zich aan hem onthult door communicatie.’

‘Zo handhaaft de mens zich levend in de wereld : door voelen en beleven. ‘tactvol’ en met een zekere wijsheid; een handelen met tact en prudentie.’

‘De manier waarop hij affectief participeert aan de wereld met zijn gevoel, zijn empathisch medeleven, bepaalt in belangrijke mate de kwaliteit van zijn eigen zijn.’⁸

Ieder kan dit alleen voor zichzelf beantwoorden. Ik laat dat geheel bij u en misschien kan dit een bijdrage leveren aan het uitreiken naar de ander, want mijn conclusie is de volgende:

levensvatbaar zijn in onze samenleving, is voelend in de wereld zijn, in een ontmoetingswereld, waarin ieder mens zijn plaats verdient en in mag nemen.

Ik dank u voor uw aandacht

8 Veldman, F. (2007) *Levenslust en levenskunst* (Blaricum) blz. 36, 37, 38

