

FRITS DE LANGE

OVERWEL

*ten have*

DIGEND

LEVEN



MET WAT JE

NIET IN DE HAND HEBT

# INLEIDING – WAAR JE GEEN GREEP OP HEBT

Mensen zeggen dat we allemaal op zoek zijn naar de zin van het leven. (...) Ik denk eerder dat we op zoek zijn naar de ervaring dat we echt leven, zodat wat we met ons lijf ervaren resoneert met wie we zelf ten diepste zijn. Op dat moment ervaren we in vervoering dat we leven.

*Joseph Campbell*

## 1. Wat het leven overweldigend maakt

Ik had het met Brahms. Het was de eerste klassieke plaat ooit die ik op mijn pick-up draaide. Languit liggend op de vloer van mijn studentenkamer liet ik de eerste maten van zijn Eerste symfonie over mij heen golven en was totaal van de wereld. Het dramatische openingsdeel duurt amper een halve minuut. Een stijgende en een dalende melodielijn kruisen elkaar, begeleid door een dwingende paukenslag. Er is geen ontsnappen aan, ik kon niet anders: ik moest me overgeven aan die zee van klank. Een moment lang was ik geen ik meer, maar voelde ik me deel worden van iets oneindig groots en machtigs.

Soms overkomt het je: een kunstwerk waar je perplex van staat, een popsong die je van je sokken blaast. Een adembenemend uitzicht in de bergen. Een totale zonsverduistering. De geboorte van je kind. Of gewoon de lente die uitbarst, zoals in het lied 'Mooi' van Maarten van Roozendaal. 'Dit is zo mooi/ 't Is om te janken zo mooi.' Ervaringen die je uitzinnig maken, of die je tot tranen toe roeren. Ze brengen je van je stuk. Dat gebeurt niet alleen aan de zonzijde van het leven. De dood van een partner, een fatale diagnose, een fysieke aanranding – het zijn drama's die niet passen in het min of meer geordende plaatje dat je van de wereld hebt. Ze slaan je uit het veld.

Wat leren zulke overweldigende ervaringen ons over onze plek in de wereld? Op zijn minst dat je je leven niet in de hand hebt, dat je relatie met de wereld primair zintuiglijk is, dat er geen stabiele wereldorde is waarop je terug kunt vallen en dat elke nieuwe dag een verrassing is die nieuwe kansen en mogelijkheden biedt. Maar hoe ga je om met dat waar je totaal geen greep op hebt? Hoe vind je een houding tegenover wat je overweldigt?

Niet dat ik zelf zo'n heftig leven leid. Grote rampen zijn me tot nu toe bespaard gebleven. Ik ben in een warm nest geboren, ben in de liefde gelukkig, heb altijd met plezier gewerkt en ben nog steeds redelijk gezond. Nu ja, er gebeurt weleens wat. Er is overal wel wat, immers. Maar het zat mij mee, ik beschouw mezelf echt als een zondagskind. Voor een groots en meeslepend leven moet je bovendien niet aan de universiteit gaan werken, zoals ik gedaan heb.

Zeker, ik heb wauw-momenten beleefd, en ben af en toe behoorlijk – ik ben nog van de generatie die het zo zei – ‘uit mijn dak gegaan’. Maar doorgaans lijkt mijn leven toch eerder een kabbelend beekje dan een woeste zee.

En toch.

Het héle leven ís overweldigend, is de stelling die ik in dit boek verdedig. Ik zoek naar een manier om met die overweldiging om te gaan, zodat ik er niet door verpletterd word, maar er mijn geluk in vind. Doorgaans denken we dat ons leven pas geslaagd is als we de touwtjes in handen hebben. Maar het is andersom. Het leven is óns de baas. Het leven overkomt ons als een macht die groter en sterker is dan wijzelf.

Dat besef is lastig te hanteren in het leven van alledag. We hebben een stel handige mentale trucs en tactieken bedacht om het buiten de deur te houden.

Zo hanteren we graag de illusie dat er voor iedereen zoiets bestaat als ‘het gewone leven’, waarin alles zijn gangetje gaat en volgens plan verloopt. Soms word je door iets overweldigd, maar meestal niet. En als het weer voorbij is zijn we snel terug bij normaal, de dagelijkse routine. Noem het de truc van het ‘normale leven’.

Een andere handigheid om het overweldigende leven buiten de deur of hanteerbaar te houden is de gedachte dat het uitzonderlijk is: er zijn maar een paar mensen die een groots en meeslepend leven leiden of door ramp op ramp getroffen worden (‘de duvel schijnt altijd op dezelfde hoop’). De meesten leggen zonder al te grote ups en

downs hun weg af van de wieg tot het graf. Noem het de bofkonten- of pechvogels-truc.

Maar beide trucs zijn illusies: niemand ontkomt aan het overweldigende leven. Het begint al bij geboren worden, zei de psychoanalyticus Otto Rank (1884–1934), leerling van Freud: een traumatische ervaring waar we volgens hem ons leven lang niet overheen komen. En dan hebben we het sterven nog tegoed. Daartussen doen we ons best om zo veel mogelijk het heft in handen te houden. Als dat niet lukt, kunnen we altijd nog de deur naar de wereld dichtdoen en ons terugtrekken in onze bubbel, of spiritueel of religieus vluchten in de binnenruimte van ons innerlijk. Veilige havens waar we menen vrij en onaantastbaar te zijn. Maar het zijn strategieën die gedoemd zijn tot mislukken. Jij kunt onverschillig worden voor de wereld, maar de wereld blijft niet onverschillig voor jou. Vroeg of laat sta je weerloos tegenover een gebeuren dat je totaal verrast. ‘Heftig, dat komt hard binnen,’ zeg je.

Hoe komen we tot een goed leven in een overweldigende wereld? Alles over je heen laten komen wat je niet in de greep hebt en je lijdzaam schikken in je lot – dat is één manier. Verwacht niet te veel van het leven, dan kan het altijd nog meevallen. ‘Het giet zoals het giet’, zingt de Drentse zanger Daniel Lohues. Niemand is voor het geluk geschapen, hooguit voor een boterham met tevredenheid. Radicaler is het fatalisme van sommige religieuze tradities, waarin je alles maar te nemen hebt zoals het je wordt toebedeeld; God heeft het immers in zijn ondoor-

grondelijke Voorzienigheid zo beslist. Er is geen ontsnappen aan. Een fatalist, zegt de Van Dale, gelooft aan een ‘onvermijdelijk voorbeschikt noodlot’. Berusting, dat is de beste houding om dat wat aan je greep ontsnapt hanteerbaar te maken.

Ze hebben wel een punt, de lijdzamen en gelatenen: controlfreaks hebben er geen benul van dat ze speelbal zijn van machten en krachten die groter en sterker zijn dan zichzelf. Maar enkel passief ondergaan wat je overkomt, maakt je wel angstig. Het weerhoudt je ervan voluit te leven en leidt ertoe dat je weinig verwachtingen hebt. Geluk is een te groot woord geworden.

Ik zoek een derde weg, ergens tussen de illusie van de totale beheersing en de slaafse onderwerping aan het lot. Ik wil graag onvoorwaardelijk en voluit ja zeggen tegen het leven in het besef dat me daarin alles, maar dan ook alles kan overkomen.

## **2. Overweldigende ervaringen als sleutel**

In dit boek wil ik verkennen wat het leven overweldigend maakt, wat dit ons leert over onszelf en onze plek in de wereld, en hoe we daar het beste mee kunnen omgaan.

Overweldigende ervaringen verbluffen ons, maar kunnen ons ook beschadigen. Ze bevinden zich ergens op een schaal tussen verschrikking en verrukking, tussen trauma en extase. Niemand leeft permanent in uitzinnige vreugde of huiverend van ontzag. Onze ‘overweldigende

ervaringen' zijn doorgaans incidenten, verbonden met extreme gebeurtenissen of een weergaloos moment. Toch beschouw ik ze als sleutel tot een beter begrip van het overweldigende karakter van het hele bestaan. Als we inzien wat dit type ervaringen overweldigend maakt, snappen we volgens mij beter wat 'gewoon' leven is. Overweldigende ervaringen fungeren als bouillonblokjes in de waterige soep van het alledaagse leven. Ze doen in geconcentreerde vorm hetzelfde wat 'normale' gebeurtenissen verdund ook met ons doen, als we er maar meer alert op zouden zijn: ze doordringen ons van onze fysieke verwevenheid met en afhankelijkheid van het onvoorspelbare krachtenveld dat 'wereld' heet.

Dit boek is een filosofische verkenning, geen therapeutisch zelfhulpboek. Ook al kan het je persoonlijk helpen om je houding in het leven te herijken, de focus ligt niet op traumatische ervaringen. Ik ben uit op een spirituele ethiek, die ons helpt om voorbij de illusie van het maakbare leven te komen.

Dat is nodig, want onze moderne beheersingsdrang stuit op zijn grenzen. Tot voor kort leek hij nog redelijk succesvol. De natuur danste naar onze pijpen, de maatschappij konden we managen, ons eigen 'levensplan' konden we uitvoeren. Maar de controlezucht lijkt zich tegen ons te keren. *Nature strikes back*: de biosfeer antwoordt met een klimaatcrisis op onze uitbuiting van de natuur. De verzorgingsstaat werd een risicomaatschappij, bestaanszekerheid een woord van vroeger. Hoe weinig greep de overheid heeft op het onvoorziene toonde de

coronapandemie. En dat Rusland Oekraïne zou binnenvallen was onvoorstelbaar maar gebeurde toch. Onze levensloop is een keuzebiografie geworden, schreef ik zelf nog in *Moderne levens lopen niet vanzelf*, een boek dat ik twintig jaar geleden samenstelde met Joep Dohmen: het leven wordt je niet opgedrongen, het is aan jou om er iets van te maken. Maak een levensplan en doe je best het uit te voeren! Nu lijkt een levenspad meer op het springen van ijsschots naar ijsschots, het spel dat we als kinderen speelden bij invallende dooi en dat ons soms een nat pak bezorgde.

De wereld komt verpletterend bij ons binnen, nu 24/7 online. We proberen filters in te bouwen om ons daarvoor af te schermen. We creëren eigen vriendenbubbels op Facebook of Instagram. We zijn blij met *trigger warnings* (de melding dat media kwetsend materiaal kunnen bevatten) en *safe spaces* (fysieke of digitale ruimtes zonder vooroordelen). En je kunt ook een weekje offline gaan. Onderzoekers tonen het aan: je voelt je beter, minder depressief en angstig na een week zonder sociale media. Maar helpt het? In de twintigste eeuw liep elke volgende generatie meer risico om een posttraumatische stressstoornis (PTSS) te krijgen dan die ervoor, toont een Amerikaans onderzoek aan.

Het begrip trauma (letterlijk: wond) had in 1952 in de eerste editie van het psychiatrisch handboek DSM nog de betekenis van een levensbedreigende fysieke verwonding, door een externe gebeurtenis veroorzaakt, met mogelijk



ingrijpende psychische schade tot gevolg. Dat laatste rechtvaardigde zijn plek in een diagnostische handleiding. Sindsdien is zijn betekenis enorm uitgebreid. Ook andere pijnlijke psychologische ervaringen vallen eronder. En steeds mildere. Het begrip is aan ‘*concept creep*’ onderhevig, zeggen onderzoekers. Het wordt zo wijd opgerekt dat het uiteindelijk nergens meer op slaat.

Zijn we gevoeliger geworden? Kunnen we minder verdragen? Misschien moeten we niet kijken naar wát mensen meemaken, maar hoeveel last ze ervan hebben. Ook niet héél extreme gebeurtenissen kunnen tot extreme klachten leiden. De filosoof Søren Kierkegaard (1813–1855) zag zich gedwongen zijn verloving met Regine Olsen te verbreken. Hij leed daar zo onder dat hij zijn lot vergeleek met dat van de bijbelse Job, die alles wat hij had (bezit, kinderen, gezondheid, reputatie) verloor. Overdreven? Voor hemzelf niet.

Niet iedereen loopt trauma’s op waar je een leven lang last van houdt, maar aan stress valt in ons type samenleving niet te ontkomen. De ene mens kan meer aan dan de andere, constateert Christian Vinkers, psychiater en stressdeskundige, ieder heeft zijn of haar persoonlijke ‘stressprofiel’. Een scheiding, een ontslag, te hoge werkdruk, examenvrees: je krijgt, acuut of chronisch, meer te verwerken dan je aankunt. Personeelsadvertenties eisen van hun sollicitanten dat ze stressbestendig zijn. Maar 1,3 miljoen werkenden hebben ondertussen burn-outklachten.

Overweldigende ervaringen hoeven beslist niet altijd negatief te zijn om je te ontregelen. Je kunt compleet

ondersteboven raken van positieve gebeurtenissen: een geboorte, een verliefdheid, een huwelijk, het winnende lot in de staatsloterij. Je weet niet wat je ermee aan moet, je kunt zo niet verder. Onderzoekers constateren dat ook zulke op het oog prettige *life events* je psychisch volledig kunnen ontwrichten. Wauw-ervaring wordt au-ervaring.

We hebben misschien te lang de impact van zulke levensgebeurtenissen afgedaan als een vorm van *collateral damage* in een verder volmaakt voorspelbaar burgermansbestaan. Het wordt tijd om ze eens recht in het gezicht te kijken. Als moderne mensen meenden we dat niet meer te hoeven doen, we leefden een gecontroleerd leven. Onze voorouders leefden wellicht ‘in permanente angst voor een gewelddadige dood’, zoals Thomas Hobbes (1588–1679) aan het begin van de moderne tijd schreef in zijn *Leviathan*. Het middeleeuwse leven was ‘eenzaam, arm, afschuwelijk, wreed en kort’. Of dat historisch ook klopt, is nu even niet zo relevant. Verlichtingsdenkers als Hobbes hadden deze framing nodig om zich ertegen af te zetten. Tot nog toe leefden de mensen in permanente staat van overweldiging, suggereerden ze. Dat gaat nu veranderen. We brengen de onberekenbare wereld met onze ratio op orde en zetten hem politiek, economisch en technologisch naar onze hand. Zeker, je kunt best nog eens overvallen worden door de adembemende grootsheid van een vergezicht in de Alpen, maar zo’n ervaring blijft iets uitzonderlijks. In de normale wereld zijn wij de baas.

**‘Het héle leven is overweldigend, is de stelling die ik in dit boek verdedig. Ik zoek naar een manier om met die overweldiging om te gaan, zodat ik er niet door verpletterd word, maar er mijn geluk in vind.’**

De klimaatcrisis en coronapandemie, oorlogsgeweld, psychisch en lichamelijk leed en problemen in onze eigen sociale kring: het overweldigt en overmeestert ons. Continu zijn we op zoek naar evenwicht en een manier om hiermee om te gaan. Maar hoe doen we dat?

Frits de Lange verweeft inzichten van grote denkers met persoonlijke ervaringen en laat ons inzien dat overweldiging zo slecht nog niet is. Overweldigende ervaringen zijn juist de grond van ons bestaan. Dit besef biedt ons een sleutel tot een nieuwe, rijkere verhouding met de wereld om ons heen.

FRITS DE LANGE is onderzoeker, schrijver en spreker. Van 1997–2021 was hij hoogleraar Ethiek aan de PThU Groningen. Eerder verschenen van hem *Heilige onrust* en *Eindelijk volwassen* bij uitgeverij Ten Have.

[www.fritsdelange.nl](http://www.fritsdelange.nl)

**th** ten have

[WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL](http://WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL)



9 789025 910631 >