

ONDERBUIK

Van Marte Kaan verscheen eveneens bij
Ambo|Anthos *uitgevers*

*Lang Leve de Liefde. Over de donkere kant van
verliefdheid, hartstocht en verlangen*
Saboteur
Wij houden alleen van onszelf

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven
van de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Marte Kaan

ONDERBUIK

NIEUW LICHT
op **redelijkheid**

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 4003 1

© 2017 Marte Kaan

Fragment uit Erich Fromms *Liefhebben, een kunst, een kunde*
(p. 135-140), vertaald door Arie Treurniet en Jakob Mordegai,
met toestemming van Uitgeverij Bijleveld opgenomen

Omslagontwerp Marry van Baar

Omslagillustratie © Untitled, Ben McLaughlin
(Contemporary Artist) / Bridgeman Images

Foto auteur © Bob Bronshoff

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

VOORAF

Nieuw Licht 7

DE VRAAG

In hoeverre mogen emoties een rol spelen in onze oordeelsvorming? 9

HET ESSAY

Onderbuik 11

HET FRAGMENT

Erich Fromm

Uit: *Liefhebben, een kunst, een kunde* 77

DE DENKERS 87

DE BEDENKERS VAN NIEUW LICHT 89

DANKWOORD 91

GERAADPLEEGDE LITERATUUR 93

VOORAF

Nieuw Licht

Het publieke debat is met de komst van de sociale media ingrijpend veranderd. En of het nu gaat om *#Jesuischarlie*, *#zwartepiet*, *#bedbadbrood* of *#bonusgraaiers*, het wordt er meestal niet genuanceerder op. De vertwittering van het debat was voor ons de belangrijkste drijfveer voor NIEUW LICHT, een reeks filosofische pamfletten waarin de eeuwenoude denktraditie wordt gecombineerd met het nieuwe denken van onze tijd. Als uitgangspunt voor ieder pamflet leggen we de hedendaagse denker een vraag voor die in een klassiek geworden tekst al eerder aan de orde werd gesteld, maar dan door een andere denker, in een andere tijd, en binnen een andere politieke en maatschappelijke context. Zo zouden we met Simone de Beauvoir (1908-1986) en haar *De tweede sekse* in het achterhoofd de vraag kunnen stellen hoe vandaag de dag ‘de vrouw wordt gemaakt’, we kunnen de opvattingen over

politiek en oorlog van Carl von Clausewitz (1780-1831) herbezien in een tijd van vredesmissies, terreur en cyberwars, of ons afvragen wat Johan Huizinga (1872-1945) zou hebben gezegd over doping, matchfixing en het monopolie van de FIFA.

De onderwerpen van NIEUW LICHT zijn evenzeer ingegeven door het maatschappelijk belang als door onze eigen persoonlijke preoccupaties. Het liefst zouden we ze allemaal zelf schrijven, maar behalve dat je niet alles zelf kunt doen zijn anderen door hun ervaring, kennis, sekse, afkomst soms veel beter. Meerstemmigheid is zodoende de motor van deze reeks filosofische essays.

Voor u ligt de achtste editie. Dat deze u moge verheffen!

Frank Meester en Coen Simon

In hoeverre mogen emoties een rol spelen in onze oordeelsvorming?

Beste Marte,

Door de individualisering en secularisering verwachten we van elkaar en van onszelf dat we zelfstandig tot een oordeel kunnen komen. Het zomaar met elkaar eens zijn omdat we dezelfde gewoontes, gebruiken of achtergrond delen volstaat niet meer. Alles moet bespreekbaar zijn, maar ook alles komt ter discussie te staan. En terwijl het woord 'respect' in deze discussies voortdurend valt, moet toch elke letter van ons gedrag worden gewogen en op rationele gronden worden verdedigd.

Wees toch eens redelijk! Die oproep is een erfenis van het Verlichtingsdenken. In een wereld zonder god zou de rede onze redding zijn. Maar biedt de rede wel soelaas als behalve god ook feiten en objectiviteit in diskrediet zijn geraakt, en particuliere gevoelens bovendien verdacht zijn? Want ook

al leven we in een tijd waarin we zelf mogen weten hoe we ons leven leiden, emoties zijn in het maatschappelijk debat al snel synoniem voor kort lontje of onderbuik.

Wat wij de vertwittering van het debat noemen uit zich in vluchtige discussies over trending topics. In dit gehakketak nemen we elkaar discursief de maat. We hebben het over moddergooien, maar de sociale media leven van letters, niet van modder. En dus lijkt ons het aftroeven en elkaar te slim af zijn toch vooral een zaak van het hoofd en juist niet van de spreekwoordelijke onderbuik.

Erich Fromm beschreef in 1956 in *The Art of Loving* de liefde als een integrerend deel van de persoonlijkheid. Waarmee hij wees op het belang van een gezonde emotionele huishouding in de redelijke omgang met elkaar. Zou jij, Marte, als psycholoog, relatie- en verslavingstherapeut, deze tekst van Fromm nog eens willen herlezen en de vraag willen beantwoorden in hoeverre emoties een rol kunnen en mogen spelen in onze oordeelsvorming?

HET ESSAY

ONDERBUIK

‘I’ve learned that people will forget
what you said, people will forget what
you did, but people will never forget
how you made them feel.’

MAYA ANGELOU

PROLOOG

‘Nu denk ik er bijvoorbeeld aan dat ik jou de kleren van het lijf scheur, je hier op tafel verkracht en je vervolgens in brand steek.’

Tegenover me zit Raj, een vijfenveertigjarige Indiase academicus die sinds een paar maanden last heeft van dwanggedachten en zich bij me meldde met de vraag of ik daar wat aan kon doen als psycholoog.

Ik luister naar zijn relaas. Ook al ben ik inmiddels wel wat van hem gewend – hij vertelde me dat hij eraan dacht hoe hij een houten paal door iemands hart zou steken, zijn vrouw een kussen op haar gezicht zou drukken en zijn dochter in haar slaap zou scalperen – moet ik toegeven dat ik het een beetje warm krijg. Ik laat hopelijk niets merken, en vraag hem of hij het nu ook gaat doen. Ik weet dat het antwoord ‘nee’ zal zijn, maar het is een noodzakelijke vraag omdat het antwoord leidt

tot de conclusie: gedachten zijn alleen maar gedachten (een chemische activiteit in het brein) en geen representatie van de werkelijkheid – het centrale idee van de therapie.

De behandeling lijkt effect te hebben. Week na week nemen de dwanggedachten af in intensiteit en frequentie. Ik denk natuurlijk graag dat dat een beetje aan mij ligt, maar een plausibeler verklaring is dat de tijd de heemeester is: Rajs obsessies waren ontstaan nadat hij de hoestdrank Benadryl had genomen. Volgens de psychiater die Raj had bezocht zou dit de dwanggedachten kunnen hebben aangejaagd en naarmate de tijd verstrijkt neemt dat effect vanzelf af.

Het probleem van Raj zijn niet zijn gedachten, maar de verhouding tot zijn gedachten. Veel mensen denken zo nu en dan de vreselijkste dingen (over wat er gebeurt als je nu voor de trein springt, een mes in dat peuterhoofdje steekt, met 130 km per uur keihard op de rem trapt), maar schudden die van zich af, vaak zelfs zo snel en effectief dat ze deze gedachten niet eens opmerken.

Gezond functioneren zou kunnen betekenen dat we onze gedachten niet al te serieus nemen. Dat lijkt me een mooi vertrekpunt voor een onderzoek naar redelijkheid. Het laat zien dat redelijkheid die alleen gestoeld is op onze ratio tekortschiet, dat het een luchtspiegeling is, een fata morgana aan de horizon van ons bestaan.

Het verlangen naar die rationele, *beredeneerde* redelijkheid is een erfenis van het Verlichtingsdenken. Wanneer we niet langer op andere fundamenten als kerk, politieke beweging of gedachtegoed kunnen terugvallen, moet er iets anders zijn dat ons bindt, en dat is ons vermogen tot logisch redeneren: de rationele redelijkheid. Daarom is het ook zo bedreigend als feitelijkheid en objectiviteit in diskrediet geraten zoals nu gebeurt in deze tijd van *post truth*, *fake news* en *alternative facts*. Wanneer de wetenschap ons dan ook nog eens vertelt dat we ons brein zijn en dat de vrije wil een illusie is, voelen we ons compleet verloren.

Het opvallende is dat het verlangen naar redelijkheid groter lijkt te worden zodra we erachter komen dat de redelijkheid ons ontglipt. Ik zie dat *in extremis* gebeuren in mijn werk met verslaafde cliënten: in de diepe vertwijfeling die hoort bij het moment waarop ze aan zichzelf ten onder dreigen te gaan, draait het verstand overuren. Ze weten precies hoe alles bij hen werkt en wat ze moeten doen. Het is goed dat ze weer een misstap hebben gemaakt, zo redeneren ze, dan weten ze immers precies waarom ze willen stoppen. En dat doen ze. Morgen. Dit keer echt. Overtuigd van deze gedachte, tot het moment dat zich een nieuwe gedachte aandient: dit is niet het juiste moment, ik heb het verdiend, hoeveel kwaad kan dit nou, het is

beter om morgen te stoppen want X, Y of Z.

Ook de niet-verslaafden onder ons zoeken houvast in het denken, of het nu gaat om onze mentale en lichamelijke gezondheid, onze relaties of ons professionele bestaan. Deskundigen vertellen ons in bladen, boeken en blogs hoe we onszelf het best kunnen beheersen, verbeteren en controleren. De vraag is hoeveel we daarmee opschieten, immers: hoe redelijker (rationeler) we proberen te zijn, des te meer dreigt de controle ons te ontglippen.

Er bestaat een ander, completer soort redelijkheid, een gevoelde, doorleefde vorm die ontstaat uit denken én voelen: de redelijkheid van de onderbuik. Dat klinkt tegenintuïtief: de onderbuik wordt doorgaans geassocieerd met kleingeestige oordelen en opvattingen, met kort-door-de-bocht, uitsluiting, veroordeling en discriminatie. De onderbuik, dat is nieuwrechts, dat zijn Henk en Ingrid. Maar de Henken en Ingrids zijn onderbuik zonder verstand, ze laten zich door hun niet-pluisgevoel regeren en durven geen vragen meer te stellen.

Waar ik voor wil pleiten is om te voelen wat redelijk is, zonder te stoppen met denken. Dit is een ingewikkelde manier om tot een oordeel, standpunt of besluit te komen, het vergt moed omdat je je geloof in je gedachten op moet durven schorten zodat je je kunt verdiepen in je drassige gevoelsle-