

Deel I

Het belang van het  
onbelangrijke

- I -

## *Allemaal instappen in de Oriënt-Express!*

Instappen, dames en heren, allemaal instappen voor het leven, de blinkende Oriënt-Express die u snel en soepel van het saae vertrouwde naar het exotisch betoverende, het avontuur en de spanning zal brengen.

Maar wacht eens even. De expres blijkt geen slanke sneltrein te zijn, maar een roestig oud boemeltje, dat uitgebreid het saae vertrouwde aandoet, met langdurig oponthoud bij Hunkeren, Vitten, Ergeren, Kibbelen, Noord-, Zuid-, Oost- en West-Weifelen, Uitputting Centraal, Levenloos Buiten, allemaal haltes op weg naar het ellendige eindpunt Ploeteren.

Wat is er gebeurd? Waar is het misgegaan? Na uitgebreid piekeren en onderzoeken komen we uit bij de vertrouwde klaagzang van de niet-meer-zo-jeugdigen: kon ik het maar overdoen, met de kennis van nu, dan deed ik het allemaal anders.

Zoals talloze anderen van een zekere leeftijd ben ik teleurgesteld geweest, gedesillusionneerd, in het nauw gedreven, verknoopt in verantwoordelijkheden, geremd door verplichtingen, met steeds minder tijd, hoop, kansen en energie. Ik heb er ook naar gesmacht om terug te keren, opnieuw te beginnen en alles anders te doen, waarbij het voornaamste verschil natuurlijk frequentere, afwisselendere en spannendere seks zou zijn. Na verloop van tijd drong echter tot me door dat mijn omstandigheden geheel en al zelfgekozen waren, dat ik er nie-

mand anders de schuld van kon geven en dat het ook eigenlijk een goed leven was, een bevoorrecht leven, ja, het leven van een zondagskind zelfs, en in elk geval een net zo geheimzinnig en rijk leven als dat van ieder willekeurig ander mens. Dat besef leidde tot nieuwe spijt. In de loop van al mijn tobben, klagen, verlangen en verwijten, gedurende al mijn lethargie, fantasie, ontkenning en wrokkigheid had een groot deel van mijn geheimzinnige, volle en enige leven zich afgespeeld zonder dat ik er erg in had gehad. Met dat gevoel van spijt ontwikkelde zich ook een nieuwe wens: terugkeren en opnieuw beginnen, om dan niet alles anders te gaan doen maar juist precies hetzelfde – dit keer echter met alle aandacht die dat leven verdient. Na nog wat verder overpeinzen begreep ik dat ook deze wens misplaatst was. Het overdoen kan niet, en spijt is zinloos. Het ging erom vanaf nú goed op te letten.

Het gebod om goed op te letten is net zo oud als de tien geboden die Mozes ontving, zo oud als Boeddha halverwege het laatste millennium voor het begin van de jaartelling, en sindsdien is het regelmatig herhaald, en toch is er geen gebod denkbaar dat makkelijker te debiteren en moeilijker na te leven valt. Het heden heeft blijkbaar iets intrinsiek ongrijpbaars. Het ogenschijnlijk voor de hand liggende is ontzettend moeilijk om te begrijpen, en wat pal voor je eigen neus ligt is ontzettend moeilijk om te zien. En de tegenwoordige tijd van het dagelijks leven is zelfs nog ongrijpbaarder. De schrijver Georges Perec heeft dat probleem eloquent verwoord: ‘Ons het gewone afvragen. Maar het gaat er juist om dat we dat gewoon vinden. We vragen ons dat niet af, het vraagt zich ons niet af, het roept geen problemen op, we beleven het gedachteloos, alsof het in zichzelf vragen noch antwoorden kent, alsof het geen drager van informatie is. Dat is geen conditionering meer, dat is verdoving. We slapen in een droomloze slaap door ons leven heen. Maar waar is ons leven? Waar is ons lichaam? Waar is onze ruimte?’<sup>1</sup>

Een van de oorzaken van deze slaap is het negatieve beeld

dat van het dagelijks leven bestaat. Dat leven wordt als zodanig deprimerend saai beschouwd dat we er het best onze ogen, oren en geest bij kunnen uitschakelen. De essentiële kenmerken van de alledaagse ervaringen zijn anonimiteit, herhaling, banaliteit en een gebeurtenisloosheid die elke verbeelding of opmerkelijkheid ontbeert, die geen enkele geschiedenis zal schrijven en die zich niet voor enig bevredigend drama leent. Hierdoor wekt het dagelijks leven de indruk oninteressant, triviaal, betekenisloos, belastend en onbevredigend te zijn, en uiteindelijk voelt het aan als een gevangenis waarvan de beklagenswaardige bewoners het authentieke leven dat anderen leiden wordt onthouden; in plaats daarvan zijn zij veroordeeld weg te kwijnen, dag in dag uit aan identiteit en wilsvrijheid in te boeten, en ten slotte oud te worden en te sterven zonder ooit echt te hebben geleefd. Dat is een beangstigend vooruitzicht en roept een overweldigende behoefte in het leven om niet aan het hier en nu deel te nemen, maar er juist – al was het maar tijdelijk – aan te ontsnappen in de vorm van amusement, reizen, feesten, alcohol, drugs en seks. Dit escapisme werkt echter niet. Even later is de escapist terug in zijn gevangenis, nog somberder dan voorheen, en bovendien waarschijnlijk ook nog eens blut, katerig, uitgeput en geteisterd door schuldgevoel, schaamte en angst – en wie weet nog door een hinderlijke, eigentijdse SOA op de koop toe.

Zelfs als het verlangen bestaat om het dagelijks leven met overgave te leiden, zal de – door de eisen van werk en het gezinsleven ernstig versterkte – utilitaire uitstraling ervan tot gevolg hebben dat we slechts zien, voelen en denken wat we voor onmiddellijk nuttig handelen kunnen gebruiken, en het verdovende effect van vertrouwdheid en gewoonte vormt daar de bevestiging van. Gewoonte is een doelmatig kalmerend middel, maar tot de bijwerkingen behoren blindheid, doofheid en atrofie van de hersenen.

Daarnaast zijn er culturele factoren, zoals de hedendaagse obsessie met beroemdheid, die de indruk versterken dat een

anoniem, aards bestaan nog erger is dan de dood – om van de vele technologische mogelijkheden die voor afleiding van de nabije omgeving zorgen nog maar te zwijgen. Al die ontwikkelingen verergeren het eeuwige probleem van de afgeleide mens, het kniezen, betuttelen en zeuren, het verschrikkelijke bewustzijn, de meedogenloze obsessie met zichzelf en het voortdurende fantaseren en anticiperen, die het vrijwel onmogelijk maken om het heden te zien, laat staan eraan deel te nemen.

Er bestaan aanwijzingen dat de westerse cultuur niet alleen bepaalde denkwijzen gestimuleerd heeft, maar ook daadwerkelijk invloed op de hersenfuncties heeft gehad.<sup>2</sup> Bij dieren is de linkerhersen helft (LH) ontwikkeld voor de smalle aandachts-spanne die nodig is voor specifieke taken, zoals het verorberen van de lunch, terwijl de rechterhersen helft (RH) de bredere concentratie biedt voor taken als het in de gaten houden van de leefomgeving om te voorkomen dat het dier zelf de lunch van een ander roofdier wordt. Bij mensen hebben de beide hersenhelften zich analoog aan deze oorspronkelijke functies ontwikkeld. LH is buitengewoon selectief, filtert alles uit wat niet onmiddellijk nuttig is, geeft voorrang aan wat bekend is en verwacht wordt, rubriceert en deelt in, abstraheert ervaringen tot dogma's en regels, wijst ambiguïteit af en ontkent discrepanties. LH heeft een voorkeur voor het levenloze en met name het mechanische boven levende dingen, controleert en manipuleert graag, heeft een onwrikbaar zelfvertrouwen en wordt boos om weerwoord en tegengas. RH staat daarentegen open voor alle soorten ervaringen, verwelkomt het onverwachte, gaat juist actief op zoek naar discrepanties, geniet van ambiguïteit en onzekerheid, bekijkt zaken eerder overkoepelend dan kleinschalig, heeft een voorkeur voor levende dingen, en is in staat tot zelfbewustzijn en empathie. Beide helften zijn noodzakelijk en ze werken ook vaak op toepasselijke wijze samen. Je kunt zeggen dat LH syntaxis en RH beeldspraak begrijpt (maar van belang is vast te stellen dat wanneer een metafoor een cliché wordt,

deze door LH wordt verwerkt<sup>3</sup>); bij het redeneren gebruikt LH rationele, reeksmatige logica en doet RH aan associatieve probleemoplossing; bij het construeren van een wereldbeeld begrijpt LH de onderdelen en RH het geheel, LH ziet structuur en vastheid, RH ziet het proces en de beweging; bij ergens aandacht voor hebben richt LH zich op het vertrouwde en RH zich op het nieuwe. In het algemeen heeft LH een voorkeur voor het nuttige en het letterlijke, terwijl RH het fantasierijke, het grappige en het spirituele meer waardeert.

De natuur heeft in haar oneindige wijsheid dus besloten dat het het beste voor ons is als we altijd op twee gedachten hinken: aan de ene kant de autoritaire boekhouder die slechts oog voor praktische zaken heeft en alles wat naar idealisme neigt afwijst, en daartegenover een op zijn gitaar tokkelende hippie die zekerheden stom en paradoxen gaaf vindt. Wij zouden natuurlijk het liefst met de hippie mee naar Kathmandu liften en de boekhouder aan zijn bureau kluisteren om op een spreadsheet de kosten van de reis te becijferen. Helaas legt hij zich niet bij zijn ondersteunende rol neer en streeft de boekhouder naar niets minder dan heerschappij over de hele wereld – en heel ver van verwezenlijking van dat streven is hij inmiddels niet meer. De aanleg van LH voor bureaucratie en technologie is in de westerse samenleving leidend en versterkt zichzelf. Succes in een LH-wereld vereist LH-vaardigheden, en dat leidt tot verdere LH-ontwikkelingen. Het rijk van LH is wel een dodelijk functionele plek. Veelzeggend is dat pasgeborenen met hun onvermoeibare speelsheid, nieuwsgierigheid en verbazing de functies van hun LH nog moeten ontwikkelen en geheel en al gestuurd worden door hun RH – en het is al even veelbetekenend dat schade aan RH bij volwassenen tot apathie, onverschilligheid en afname van de vitaliteit en het gevoel ergens bij te horen leidt.<sup>4</sup> Slechts RH biedt de alomvattende aandacht die nodig is om volwaardig contact met de wereld te maken, en biedt ook de fantasie, humor en spiritualiteit om die wereld gefascineerd, lachend en

met ontzag te interpreteren.

Al deze factoren die het alledaagse devalueren, maken het heel begrijpelijk dat het gewone leven saai lijkt. Er is hulp nodig, maar wie kan die bieden? Wat is wijsheid? De traditionele bronnen voor steun zijn religie, filosofie en de kunst, maar religie en filosofie zijn vaker onderdeel van het probleem dan van de oplossing geweest.

De christelijke religieuze stromingen devalueren het dagelijks leven door het af te schilderen als een tranendal vol lijden dat we moeten doorstaan om het in het hiernamaals beter te krijgen – en die afwaardering wordt dan nog eens versterkt door de gewone dagen inferieur te maken aan de heilige dagen met hun rituele vieringen. Het is logisch dat zoveel mensen een hekel aan zondag hebben, want dat is de door God uitverkoren dag en hij waant zich verheven boven de andere dagen. De ware doorsneedag is dinsdag, de enige dag die op geen enkele manier met enige betekenis besmet is. Maandag is doordeesemd van de verschrikking dat de werkweek weer begint, woensdag is de midweekse pauze, donderdag is al beladen met de opwindning van het weekend en vrijdag is het begin van dat weekend. Alleen dinsdag is anoniem en nederig, en daarmee de enige ware heilige dag – wat ik natuurlijk helemaal niet hardop moet zeggen, want voor je het weet gaat dinsdag naast zijn schoenen lopen. Ik roep dan ook graag een geheimzinnige sekte in het leven. De leden van deze ‘Geheime Vrienden van de Dinsdag’ mogen niet alleen niet met elkaar communiceren, ze mogen elkaar niet eens kennen.

Met oosterse religies is meer te beginnen. Het boeddhisme biedt, met zijn afwijzing van een hiernamaals en de blik op het hier en nu, technieken ter beheersing van de ziedende kern van verlangen – een kern die geobsedeerd is door ontevredenheid over het verleden en beloningen in de toekomst, in beslag wordt genomen door hunkering, kwellingen en afgunst, en die volstrekt blind voor zijn omgeving is. Wanneer het slachtoffer

het mediteren onder de knie heeft komt het kolkende innerlijk tot rust, wordt het zicht op de omringende wereld weer scherp en krijgen bezinning en verbazing over wat de Chinezen de Tienduizend Dingen noemen weer de ruimte.

Ik kan er uit persoonlijke ervaring van getuigen dat mediteren werkt. Gedurende een periode waarin ik last had van aan mijn werk gerelateerde spanningen, paniekaanvallen, pijn op de borst en meer van dat soort zaken, deed ik elke dag een meditatieoefening. De spanningen namen af, en onbedoeld gebeurde er nog iets anders: de blik op de lawaaiige, smoezelige spoorlijn die achter mijn huis langs liep, het soort uitzicht waar elke makelaar 's nachts gillend van wakker wordt, werd een bron van verwondering. Het geluid van fluitende, langrazende treinen werd als de muziek van een vlucht overvliegende ganzen, de Japanse duizendknoop die het talud van het spoor had overwoekerd werd een demonstratie van de glorie en de vindingrijkheid van de natuur, en de reusachtige graffiti op de achtermuur van het wijkcentrum aan de overkant kreeg geleidelijk de ondoorgrondelijke schoonheid en sierlijkheid van Chinese ideogrammen.

Dus sindsdien ben ik altijd trouw blijven mediteren? Natuurlijk niet. Zodra de symptomen van de stress verdwenen kapte ik er weer mee. Ik heb een tijdje gedacht dat dat door een gebrek aan geduld en discipline kwam, maar na verloop van tijd begreep ik dat daar een diepere reden voor bestond: ik ben veel te dol op mijn ik om daar iets van te willen onderdrukken. Mijn hebberige verlangen is om zowel van mijn zelf als van de wereld te genieten – ik ben eigenlijk op zoek naar een of andere harmonieuze combinatie van innerlijke en uiterlijke aandacht.

Zelfs zonder meditatie is verlichting echter mogelijk van enkele van de ernstigste obsessies van het zelf, zoals de pincet-helften van verleden en toekomst die al het leven uit het heden knijpen. In de wereld van nu heeft deze obsessie met verleden en toekomst de neiging zich te openbaren in de ondermij-



nende vorm van wrok en angst: we kijken boos achterom en bang vooruit. Beide komen uit heel specifieke omstandigheden voort, maar worden al snel algemeen, en niet veel later chronisch. Het is daarom nog nooit zo belangrijk als nu geweest om in te zien dat we, als de hemel de plek is waar we geen spijt, hoop of angst kennen, die hemel van het heden alleen maar kunnen bereiken als we slechts spijt van spijt hebben, slechts hoop voor hopeloosheid voelen en slechts angst voor verschrikking ervaren.

Dit was ook de boodschap van de eerste stoïsche filosofen, en met name van Seneca ('Neem afstand van twee dingen: angst voor de toekomst en de herinnering aan ellende uit het verleden'<sup>5</sup>) en Marcus Aurelius ('Het ligt binnen uw vermogen om via een omweg alles waarvan u droomt onmiddellijk te verwijderen [...] als u het verleden laat rusten, de toekomst aan de voorzienigheid overlaat en u zich slechts op het heden concentreert'<sup>6</sup>). Deze twee denkers namen het voortdurend op voor de tweevoudige juistheid van het hier en nu. Seneca: 'Kenmerkend voor een groot mens is de minachting voor grootse dingen en een voorkeur voor het gewone.'<sup>7</sup> Marcus Aurelius was zelfs nog positiever: 'Het is onloochenbaar dat geen enkele toestand in het leven zo geschikt voor de uitoefening van de wetenschap is als die welke zich toevallig juist vandaag aandient!'<sup>8</sup> Beiden benadrukken echter ook hoe moeilijk het is om het heden bewust te beleven en hoeveel inzet er nodig is om voortdurende spijt en het verlangen om elders te zijn te voorkomen. Aurelius beval dagelijkse oefeningen aan om de wil sterk te houden.

Al deze wijsheden gingen verloren met de christelijke devaluatie van het hier en nu ten gunste van het hiernamaals. De gedachte dat iemand in het moment en voor het moment leeft ging men als zelfgenoegzaam hedonisme beschouwen. En toen de humanistische filosofie zich ten tijde van de Verlichting eindelijk weer oprichtte, ging ook deze stroming het alledaagse zien als een afleiding van en een obstakel voor grootsere dingen.

Recenter heeft het door Marx geschetste beeld van het moderne leven als een vervreemd en minderwaardig fenomeen enorme invloed gehad. Toen ik trouwde, een appartement kocht en een dochter kreeg, sprak een linkse kennis van mij neerbuigend over mijn 'bourgeois gezinssituatie', en daardoor schaamde ik me voor hoe diep ik gevallen was. Elitaire bohemians lieten zich zo mogelijk nog denigrerender uit over een burgerlijk gezinsleven en over werk; mijn literaire kennissen beschouwden het huwelijk en een baan als afvalligheid. Weer later, in de twintigste eeuw, waren daar Heideggers afwijzing van 'alledaagsheid' als een zondige toestand van doorsnee middelmatigheid, en Sartres opvatting over het dagelijks leven als niet-authentiek en conformistisch (dit *dedain* voor het gewone verleidde beide denkers tot het omarmen van extremisme, rechts dan wel links: Heidegger steunde Hitler, Sartre Stalin).

Twee uitzonderingen waren de negentiende-eeuwse Franse filosoof Henri Bergson en de negentiende-eeuwse Amerikaanse filosoof William James, die weliswaar niet rechtstreeks over het alledaagse spraken, maar wel voorstelden er anders naar te gaan kijken. Bergson was een van de eerste moderne denkers die afwijzend stonden tegenover de uit de linkerhersenhelte voortkomende kijk op zowel het leven als de wereld in een kader van structuren, permanentheid, vertrouwdheid en voorspelbaarheid;<sup>9</sup> hij zag iets anders dan een mechanistisch universum dat volledig in het teken stond van wetenschappelijke wetten, bewoond door eeuwige zielen die onderworpen zijn aan eeuwige waarheden van een onveranderbare, eeuwige, in monumentale stenen tempels aanbeden God. Bergson zag in plaats daarvan leven als een proces, voortgedreven door wat hij *élan vital* noemde: een grenzeloze energie die 'leven over de weg van de tijd duwt'<sup>10</sup> en voor een voortdurende creatieve evolutie zorgt. Het leven gebeurt niet zomaar, het wordt voortgestuwd, en het brengt niet alleen door wetten bepaalde veranderingen voort, maar het ontdekt, in een 'voortdurende uitweiding van