

Zin in zielvol leven

Integratie van een zielsbegrip in een denken over levenskunst

Mirjam-Iris Crox

Zin in zielvol leven

Integratie van een zielsbegrip in een denken over levenskunst

Student	Mirjam-Iris Crox <i>mircrox@gmail.com</i>
Begeleider	Mr. dr. Ton Jorna <i>Universitair hoofddocent Praktische Humanistiek, in het bijzonder geestelijke of existentiële begeleiding</i>
Meelezer	Prof. dr. Joachim Duyndam <i>Socrates hoogleraar Wijsbegeerte, in het bijzonder met betrekking tot humanisme, mensbeeld, en geestelijke weerbaarheid, Projectleider Geestelijke weerbaarheid (GW&H), Voorzitter sectie Levensbeschouwing, Onderzoeksleer, Ethiek en Practica LOEP</i>

Masterscriptie afstudeervariant Geestelijke Begeleiding, UvH, Utrecht, 11 juli 2011

INHOUDSOPGAVE

<i>Voorwoord</i>	7
Formulering van het onderzoek	9
Probleemstelling	9
Doelstelling	10
Hoofdvraag en deelvragen	11
Onderzoeksopzet	11
Eerste hoofdstuk: het zelf	12
Zoekende mensen	12
Een nieuwe publieke moraal	16
Laatmoderne levenskunst	16
De wending tot het zelf	19
Zelfzorg	21
Conclusie	23
Tweede hoofdstuk: de ziel	25
Ongemak rond het zielsbegrip	25
Door de eeuwen heen	28
De tegenwoordige tijd	31
De diepere dimensie van het zelf	32
De ziel als affectieve en receptieve resonantieruimte	33
De weg van innerlijke transformatie	36
Geen begrijpen, maar toch...	37
Uit het leven gegrepen	38
Zorg voor de ziel	39
Zielvolle begeleidingspraktijken	42
Voorbij het logisch rationele	45
Conclusie	46

Derde hoofdstuk: het zelf versus de ziel	47
Verstrikt in het zelf	47
Een sprong in het diepe onbekende	48
Een zielvol zelf	50
Ziel in de samenleving	52
Algemene conclusie	54
Aanbevelingen voor vervolgonderzoek	57
Samenvatting	59
Geraadpleegde literatuur	60
Geraadpleegde internetbronnen	62

Voorwoord

Alle studie jaren heb ik mij verheugd op het schrijven van een scriptie, omdat dat het moment zou zijn dat ik uit de berg aan geboden leerstof het mijne zou mogen kiezen en me daarmee zou mogen afzonderen. In alle beslotenheid van de studeerkamer zouden ik en het gekozen onderwerp zich dan steeds opnieuw tot elkaar verhouden, als een intieme dans die zich in alle verborgenheid voltrekt. Het is echter een veel persoonlijker document geworden dan ik in eerste instantie voor ogen had. Zoals het ook in het dagelijks leven met menselijke relaties gaat, kreeg ik bij het lezen langzaam het besef dat voor een uiteenzetting met mijn onderwerp niet alleen de tekst zich voor mij moest ontsluiten, maar dat ik zelf ook een duit in het zakje had te doen.

Ik had aanvankelijk voor ogen dat ik me zou vastbijten in literatuur over levenskunst, zelfzorg en de ziel en dat ik daar dan verstandige dingen over zou zeggen. Zo ben ik ook begonnen met dit onderzoek, maar ik kwam mezelf hierin al vlug tegen: zolang ik mijzelf buiten schot hield kon ik de teksten weliswaar goed begrijpen, maar bleven het vooral woorden die logisch aaneen waren geregen en verder niet verwezen naar doorleefde werkelijkheid. Ik bleef zogezegd steken op dit cognitieve niveau en kwam voor mijn gevoel niet écht verder, hoewel ik genoeg te zeggen en schrijven had.

Aangemoedigd door mijn begeleider probeerde ik eens een andere werkwijze, namelijk een manier van lezen waarbij ik meer tot me liet doordringen wat de teksten *mij* te zeggen hadden. Eerst deed ik dat wat aarzelend en vroeg me steeds af wat mijn eigen verhaal nu aan dit onderzoek zou kunnen bijdragen. Tegelijkertijd had ik het gevoel dat de teksten zich meer voor mij begonnen te ontsluiten. Ik ben mij tijdens het schrijven zodoende steeds meer een houding gaan eigen maken, waarin ik enerzijds aandacht schenk aan wat de teksten mij te bieden hebben en ik anderzijds aan de auteurs teruggeef hoe ik ze begrijp en doorleef.

Zo ben ik vanuit het louter cognitieve veld een breder gebied binnengetreden en is het inderdaad dat geworden waarop ik mij al die jaren had verheugd: een uiteenzetting met materie die ik interessant vind, die me raakt en iets zou kunnen bijdragen aan mijn eigen ontwikkeling en de ontwikkeling in het wetenschappelijk domein. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat het goed mogelijk is om de dialoog aan te gaan met een tekst: dat het niet alleen gaat om de literatuur zo precies mogelijk te begrijpen, maar om je ook persoonlijk te laten raken, zodat je zelf weer nieuwe inzichten aan de bestaande literatuur kunt toevoegen.

Bij deze wil ik ook meteen van de gelegenheid gebruik maken om mijn begeleider Ton Jorna hartelijk te bedanken voor zijn zorgvuldige, prettige en humoristische manier van begeleiden. Het was goed en nodig dat ik bij jou de ruimte kreeg om uit het chaotisch en stormachtig geheel de vorm van dit onderzoek tot stand te laten komen. Niet alleen hebben we naar mijn idee hard gewerkt, het was ook leuk en onze gesprekken gaven mij steeds nieuwe moed om door te gaan. Ook wil ik mijn mee-lezer Joachim Duyndam hartelijk danken voor zijn frisse blik, die heeft bijgedragen aan precisering van het geheel en het vinden van passende formuleringen waar dat nodig was.

Niet alleen vormt dit voorwoord het sluitstuk op mijn scriptie (het is overigens enigszins merkwaardig om over sluitstuk te spreken, aangezien de lezer het voorwoord vrijwel als eerste onderdeel onder ogen krijgt), het betekent ook de afsluiting van mijn jaren als student aan de UvH. Deze zomer begint er een nieuwe fase in mijn leven. Dat is goed, maar stemt ook wel melancholisch. Ik denk dat het mijn ziel is die zich roert en ik laat haar maar begaan, erop vertrouwend dat het nieuwe zich vanzelf zal onthullen.

Utrecht, 11 juli 2011

FORMULERING VAN HET ONDERZOEK

Probleemstelling

Een onderwerp dat mij bezighoudt en mij onder andere naar de studie humanistiek heeft geleid is de vraag naar de wijze waarop mensen proberen ‘wat van hun leven te maken,’ de vraag naar hoe men een leven kan leiden waarvan men de ervaring heeft dat het de moeite waard is geleefd te worden. In de huidige samenleving hoor ik van verschillende kanten de wens om te leren omgaan met elementen van kaalheid of doelloosheid in het bestaan; de wens tot verdieping, bezinning, een rijker leven. Nu traditionele familie- en religieuze gemeenschapsbanden echter niet langer toonaangevend zijn neemt de onzekerheid over de juiste richting en de keuzen waar men voor komt te staan toe.

Dat deze observatie breder wordt gedeeld vond ik op de eerste plaats terug bij Joep Dohmen, in zijn werk *Tegen de onverschilligheid* (vierde druk in 2007). Hierin pleit hij voor een laatmoderne levenskunst als nieuwe publieke moraal met zelfzorg als centraal begrip, in antwoord op de vraag hoe wij kunnen omgaan met de bestaansonzekerheden van de late moderniteit. Het doel van deze nieuwe ethiek is om mensen te leren leven vanuit een eigen, waarachtige levenshouding, die er ook voor zorgt dat mensen hun leven beter kunnen afstemmen op dat van anderen, aldus Dohmen. Hij stelt dat hierin autonomie, in termen van zelfbepaling en reflectieve zelfevaluatie, belangrijk is, waarbij vrienden en betekenisvolle anderen ondersteuning bieden.

Dohmen stelt weliswaar een moraal van zelfzorg centraal die een antwoord geeft op de vraag hoe ik ‘iets’ van mijn leven kan maken, maar wat ik mis is dat hij hiermee geen antwoord geeft op de vraag welk innerlijk proces ik tegenkom wil ik kunnen komen tot een authentieke levenshouding en erachter komen wat wel en niet van belang is in mijn leven. Wat komt een mens tegen aan twijfels, vragen, emoties en verlangens? Wat wordt er allemaal overhoop gehaald als je de stap aandurft om naar de eigen stem van het innerlijk te luisteren? Dohmen bespreekt zijn levenskunst op een rationeel niveau, terwijl de consequenties van een dergelijke levenshouding zich ook op het innerlijke en affectieve niveau afspelen.

In 2009 heeft Josephine van Balen een vergelijkbaar gemis verwoord in haar doctoraalscriptie. Zij was in de veronderstelling dat zij in Dohmens levenskunst een antwoord zou vinden op de vraag hoe men een omgang kan vinden met tegenslag en moeilijkheden op de levensweg. Dohmen benoemt deze zaken wel, maar wat volgens haar ontbreekt is de verbinding met een innerlijk leven, bij haar verwoord als een weg die van overleven naar leven voert (Van Balen, 2009, 22-23). Ik sluit me aan bij het gemis dat zij waarneemt: Dohmen benoemt wel de kwetsbare kant van de mens en de onvermijdelijkheid van tegenslagen, maar hij stapt mijns inziens te gemakkelijk heen over het innerlijk proces dat daarmee onvermijdelijk ook in gang wordt gezet.

Ik ben de mening toegedaan dat het de moeite waard is om te onderzoeken hoe die weg naar de diepte eruit ziet, zodat we meer zicht kunnen krijgen op hoe de weg naar een waardevol leven vorm kan krijgen. Dit innerlijk aspect wil ik uitwerken aan de hand van het het zielsbegrip. Ik heb voor dit begrip gekozen omdat dit naar mijn idee woorden kan geven aan een dieper gelegen dimensie. Zo gaat de psychotherapeut Thomas Moore uit van de ziel als ondefinieerbare, oneindige dieptedimensie in de mens, waarin emoties, gedachten en ervaringen een plek hebben. Door in het innerlijk te kijken waar de ziel behoefte aan heeft kan de mens zichzelf volgens hem verrijken en zijn leven meer diepgang geven (Moore, 1998). Moore gaat in zijn praktijk dus uit van een zorg voor de ziel, maar wat in zijn visie dan weer mist is de wetenschappelijke onderbouwing. Daarvoor had ik me tot andere auteurs te wenden.

Het is echter een gewaagde onderneming om wetenschappelijk onderzoek te doen vanuit dit zielsbegrip, daar de ziel sinds de Verlichting niet meer op de filosofische agenda staat, stelt de hedendaags filosoof Gerard Visser in zijn essay *Niets cadeau* (2009). Recentelijk heeft men zich

echter vanuit filosofisch perspectief weer voorzichtig aan de ziel gewaagd. Naast Visser heeft ook Joke Hermsen een essay aan de ziel gewijd, getiteld *Windstille van de ziel* (2010) en Jacques Graste schrijft in zijn proefschrift *Spirituele filosofie en de ziel* (2008) over een spirituele levenshouding, met transformatie van de ziel als sleutelement. Het ambigue volgens Visser en Hermsen is dat ons dagelijks vocabulaire vol zit met woorden die naar de ziel verwijzen, maar dat het begrip op zichzelf in onbruik is geraakt. Het zielsbegrip is lastig gebleken, omdat wij er nooit helemaal de vinger op kunnen leggen waarover we dan spreken. Of is de ziel bij uitstek iets waarbij woorden te kort schieten?

Naast deze opleving van de ziel in de filosofie zijn er verschillende andere voorbeelden te geven waarin de actualiteit van het zielsbegrip naar voren komt. Zo vertelt humanistisch raadvrouw Josette over het contact met een cliënte in een justitiële, psychiatrische kliniek dat er sprake was van een zekere zielsverbondenheid, nadat zij enkele gesprekken hadden gevoerd (Jorna, 2008, 285). Een ander praktijkvoorbeeld is te vinden in het werk *Zorg voor de ziel* (vijfde, uit het Engels vertaalde druk in 1998) van de al eerder genoemde Thomas Moore. Vanuit zijn ervaringen in zijn psychotherapiepraktijk stelt hij dat, naast de ‘reparatiehouding’ waarin met name probleemoplossend wordt gewerkt, men een zorg voor de ziel voorop kan stellen. Hierbij gaat het om het onderzoeken van het zelf op een dieper niveau en kijken waar de behoeftes van de ziel liggen. Nog een ander voorbeeld biedt Jaap van Praag ons in een essay uit 1953, waarin hij ingaat op het onderscheid tussen beschouwing en beleving. Het interessante aan deze tekst is dat hij aan het einde ervan met een toevoeging uit de psychologie komt over de ontwikkelingsweg van de mens. Daarbij gaat hij in op het kinderlijk stadium, waarin de mens de wereld nog als beziel ervaart, tegenover het volwassen stadium, waarin de rede de maatstaf der dingen is geworden. Van Praag wil in deze tekst naar voren brengen dat meer ruimte voor bezieling in het volwassen bestaan een rijker, voller beleven toe zal laten (Derks, 2004, 88-89).

Deze voorbeelden over ziel en zielsverbondenheid in het vocabulaire en de praktijken van mensen geven aan dat de ziel ook in onze tijd nog leeft en dat het wellicht de moeite waard is om het zielsbegrip weer op de agenda te zetten en te onderzoeken of dit kan bijdragen aan het inzichtelijk maken van deze innerlijke weg, waar men onvermijdelijk mee te maken krijgt als men de moed opvat om de zoektocht naar waarde en zin in het leven aan te gaan.

Doelstelling

Het uitgangspunt van deze scriptie is om te onderzoeken hoe het zielsbegrip kan bijdragen aan het in beeld brengen van de weg die naar het eigen innerlijk voert, als aanvulling op het concept van zelfzorg. Het doel is om mensen die zoeken naar een waardevol leven tegemoet te komen op hun zoektocht. Dit onderzoek zou handvatten kunnen bieden aan diegene die vragen heeft over hoe je als levenskunstenaar in het leven kunt staan en hoe je kunt omgaan met wat zich in het eigen innerlijk aandient op deze weg. Ook in het kader van geestelijke begeleiding acht ik dit onderzoek van belang, omdat hiermee een handreiking wordt gedaan aan de begeleider en de cliënt in het samen zoeken naar waar de cliënt niet mee uitkomt in zijn leven, naar wat hem ten diepste beweegt en hoe hij zich op een voor hem kloppende wijze tot deze elementen zou kunnen verhouden.

Hoofdvraag en deelvragen

Aan de hand van bovenstaande vragen en overwegingen kan nu de hoofdvraag van dit onderzoek worden geïntroduceerd. Deze luidt:

Hoe kan het begrip ‘ziel’ een waardevolle aanvulling vormen op het concept van zelfzorg zoals opgevat door Joep Dohmen?

Deelvragen bij de hoofdvraag zijn:

Hoe verboudt het zielsbegrip zich tot innerlijke diepte?

Hoe verboudt deze innerlijke diepte zich tot zelfzorg?

Wat is de waarde van dit onderzoek voor geestelijke begeleiding?

Onderzoeksopzet

Aan het begin van het eerste hoofdstuk zal er worden ingegaan op een aantal problematische kenmerken van de huidige posttraditionele samenleving, die voor mij de aanleiding vormden om vragen over leven en levenskunstfilosofieën te stellen. Deze kenmerken zijn met name het individualisme, de ervaring van existentiële leegte, het zoeken naar zin en het gebrek aan een toonaangevend religieus kader. De auteurs die hier onder meer worden behandeld zijn Joep Dohmen, Jean-Luc Nancy, Harry Kunneman, Ton Lathouwers, Joke Hermsen, Jacques Graste, Thomas Moore en Charles Taylor. Vervolgens zal in dit eerste hoofdstuk de filosofie van Dohmen de leidraad vormen. Eerst zal er worden ingegaan op de actualiteit van de levenskunst, om vervolgens te focussen op Dohmens hantering van het begrip ‘zelf.’ Hierbij zal ook de invloed van Charles Taylor op Dohmen worden uitgewerkt. Tot slot van dit eerste hoofdstuk zal er worden ingegaan op Dohmens concept van zelfzorg en zal in een conclusie de waarde en reikwijdte van het zelfzorgbegrip voor het voetlicht worden gebracht.

In het tweede hoofdstuk van dit onderzoek zal een denken over de ziel centraal staan. Eerst zal er worden ingegaan op het ongemak dat er vandaag de dag kleeft aan de ziel en op de actualiteit van dit begrip. Dit zal worden gedaan aan de hand van auteurs als Joke Hermsen, Gerard Visser, Ety Hillesum, Otto Duintjer en Cornelis Verhoeven. Vervolgens zal de ziel in de historische context worden geplaatst. Daarna zal de actualiteit van het zielsbegrip vanuit eenentwintigste eeuwse filosofisch perspectief worden belicht, aan de hand van Joke Hermsen, Gerard Visser en Jacques Graste. Hierna zal een blik op de actualiteit van het zielsbegrip in de praktijk worden geworpen, aan de hand van het werk van Thomas Moore, Mia Leijssen, Ton Jorna en Elly Hoogeveen. In een conclusie bij dit hoofdstuk worden bevindingen uit het eerste hoofdstuk hernomen en in verband gebracht met inzichten uit het tweede hoofdstuk.

In het derde hoofdstuk, tenslotte, zullen het zielsbegrip en het concept van zelfzorg met elkaar in verband worden gebracht. Hierbij zal nogmaals worden ingegaan op de reikwijdte van de zelfzorg en zal de vraag aan bod komen waar de ziel het van het zelf overneemt, zowel op het niveau van de individuele levenskunst als op het breder niveau van de samenleving. In dit hoofdstuk zullen ook de drie geformuleerde deelvragen terugkeren, waarna zal worden toegewerkt naar het beantwoorden van de hoofdvraag. Er wordt afgesloten met een algemene conclusie en er zullen aanbevelingen worden gedaan voor vervolgonderzoek.

Zoekende mensen

Overal ter wereld zijn er op dit moment mensen bezig zo goed en zo kwaad als het gaat wat van hun leven te maken. Mensen uit verschillende werelddelen, met allerlei verschillende achtergronden, zoeken zich een weg door het bestaan. Een deel van deze tocht zal worden ingekleurd door de omgeving waarin iemand is geboren en opgegroeid, maar minstens zo belangrijk is de eigen houding, de inspanningen die iemand zelf levert en de wensen en begeerten die men heeft. Of je nu in Nederland, Indonesië of waar dan ook woont, het is aan onszelf om een zinvolle invulling aan het leven te geven nu we eenmaal in dit bestaan zijn aanbeland.

Dat klinkt gemakkelijk, maar de praktijk wijst uit dat het lang niet altijd zo vanzelfsprekend verloopt. Als jong kind volg je grotendeels nog de weg die je ouders voor je hebben uitgestippeld. Je bootst hen na in taal, gebaren en gedrag. Maar hoe ouder je wordt, hoe meer je jezelf ontwikkelt en hoe meer je een persoonlijke, individuele invulling aan je leven zult geven. Je ziet hoe andere mensen om je heen hun leven inrichten en je zult die levens gedeeltelijk, en vaak onbewust, als inspiratie en voorbeeld nemen voor een eigen manier om in het leven te staan. Maar dan nog blijft er genoeg ruimte over voor een eigen invulling die niet door iemand is voorgedaan en die gaat over het ontwikkelen van het eigen karakter en talenten.

Ik vind het maar lastig om te zien wie ik ben, wie ik wil zijn en wat mijn vaardigheden zijn. Ik heb gaandeweg de jaren wel wat talenten bij mijzelf ontdekt en ook denk ik redelijk in beeld te hebben wat fijne en minder fijne eigenschappen van mij zijn, maar dat is niet genoeg gebleken om met verve een bepaalde levensweg in te slaan. Van tijd tot tijd zinkt de moed me in de schoenen en ontstaat het verlangen om een moment niet de verantwoordelijkheid te dragen voor mijn eigen leven. Soms weet ik ‘gewoon’ niet meer welke kant het uit moet en ondertussen tikt de tijd onverbiddeijk door, terwijl ik dit machteloos gadesla. Als ik er echter voor zou kiezen helemaal niet bezig te zijn met uitzoeken welke weg bij mij past, denk ik dat mijn levensenergie geheel zou opdrogen. Ik zou er geen plezier meer aan beleven en mijn bestaan zou een aaneenschakeling worden van routineuze elementen. Dat klinkt mij ook niet bepaald aantrekkelijk in de oren. De enige weg lijkt daarom het aangaan van mijn verlangen om iets waardevols van mijn leven te maken. Daar hoort onvermijdelijk een proces bij, waarin ik grondig onderzoek hoe ik in het leven zou willen staan, wie ik ben en wat bij mij past.

Dit onderzoek gaat over de vraag naar wat deze zoektocht voor mensen betekent, nu toonaangevende religieuze en levensbeschouwelijke kaders grotendeels zijn weggevallen. Zo zie ik overal om mij heen kerkverlaters, voor wie dit instituut niet langer het vanzelfsprekende uitgangspunt is. In het katholieke zuiden, waar ik vandaan kom, hoor ik mensen bijvoorbeeld vaak zeggen: ‘ik ben van huis uit katholiek,’ wat meestal betekent dat ze wel in die traditie geboren zijn, maar dat die in hun huidige leven geen grote rol meer speelt. God is voor een groot deel van zijn troon gestoten en als we te maken krijgen met levensvragen, bijvoorbeeld over nut, noodzaak, zin, betekenis en lijden, krijgen we de antwoorden niet langer van bovenaf aangereikt.

Ton Lathouwers beschrijft in een tekst over het raadsel van ons bestaan de ervaringen van pijn en eenzaamheid op deze zoektocht. Ook hij spreekt over gestolde (al dan niet religieuze) instituten, die niet langer bepalend zijn voor hoe wij in het leven staan. Daarvoor in de plaats is volgens hem een persoonlijke zoektocht centraal komen te staan, en de vragen die zich op deze weg zullen voordoen kennen dus nog slechts een persoonlijk in plaats van een algemeen antwoord. Het besef dat je er grotendeels alleen voor staat kan gepaard gaan met gevoelens van pijn en dan is het soms makkelijker om je aan te sluiten bij een groep en geborgenheid in een instituut te vinden, aldus Lathouwers. Het gaat er volgens hem echter om dat je voor jezelf een voor jou kloppende unieke levensweg vindt (Lathouwers, 2000, 92-105).

De pijn en eenzaamheid die Lathouwers benoemt herken ik ook bij mijzelf. Zij komen naar boven op het moment dat de moed mij in de schoenen zinkt en de wens zich voordoet om even vrij te krijgen van mijn eigen bestaan. Ook ik heb van huis uit een bepaalde godsdienst meegekregen, maar vind hier nog maar weinig aansluiting meer mee. Ik heb nog wel eens een kerk bezocht, maar het godsgeloof dat daar gepredikt wordt is voor mij een leeg begrip geworden. Ik ben daarom verder gaan zoeken naar andere levenshoudingen om me bij aan te sluiten, maar ook dat bleek geen uitgemaakte zaak.

Het ietsisme, dat een alternatief zou kunnen zijn voor een spiritueel leven zonder God, schenkt mij weinig bevrediging. Ik vind het te slap, het doet te weinig doorleefd aan. Het is voor mij een gril van de massa die de kaalheid van het bestaan niet kan accepteren, maar er ook niet echt aan wil om uit te zoeken hoe deze hang naar iets hogers of diepers eruit zou kunnen zien. Het atheïsme, aan de andere kant, is mij te kil, te rationeel en spreekt ook weinig tot de verbeelding. Deze levenshouding zou te veel afbreuk doen aan bepaalde gevoelens van spiritualiteit in mij die ook een plek willen hebben. Deze gaan over hoe de buitenwereld soms diep op mij inwerkt, mij weet te raken en over de verbondenheid die ik met anderen ervaar. Het zijn gevoelens die voorbij gaan aan het bewust handelende leven van alledag en verwijzen naar een achterliggende dimensie die men een vorm van spiritualiteit zou kunnen noemen.

Tot nu toe heb ik daarom maar geleefd vanuit een soort agnostische houding: ik ontken noch bevestig het bestaan van God en zie mijzelf als een nietige sterveling in een groots heelal, dat zo alomvattend is dat het voor mij zinloos is om daar in te bepalen of er nu wel of niet een God aan het werk is. Hoewel dit agnosticisme mijn eigen beleving het best benadert geeft het nog geen antwoord op hoe ik persoonlijk mijn leven waardevol zou kunnen inrichten. Daarvoor had ik nog op verder onderzoek uit te gaan. Hierbij stuitte ik op verschillende problemen, die ook algemener als problemen van de huidige tijd kunnen worden aangemerkt. Deze zullen nu hieronder nader worden uitgewerkt.

De Franse hedendaags filosoof Jean-Luc Nancy gaat in zijn werk *The Creation of the World or Globalisation* (vertaald uit het Frans in 2007) in op de ontwikkeling die volgens hem heeft geleid tot de vorming van de globale samenleving, die zich kenmerkt door een denken in termen van planning, productiviteit en technologie. Hij noemt in dit verband het afscheid van God of goden die de wereld bestier(t)(en), waarmee de westerse wereld volgens hem is losgezongen van haar fundament. Wij zijn ons hierdoor noodgedwongen zelf de wet gaan stellen. Het probleem volgens Nancy is dat wij echter nooit geheel kunnen heersen over 'de natuur' of dat wat ons omringt. Wij kunnen onszelf wel de wet *willen* stellen, maar er zullen altijd gebeurtenissen plaatsvinden die ons overvallen, die wij niet hadden bedacht en die zich dus buiten onze eigen denkkaders afspelen. Hiertoe hebben wij ons ook te verhouden en schiet ons planmatig, technisch denken te kort.

Het boek is gericht op het globaliseringsvraagstuk, maar mijn interesse gaat met name uit naar Nancy's waarneming dat wij (in het Westen) zonder fundament hebben te leven. Dit raakt aan mijn eigen ervaring van moeite en twijfels over de juiste gang van mijn leven. Ik ben voor mijzelf steeds nieuwe kaders aan het opwerpen, door interesse te tonen in verschillende levensbeschouwingen en te onderzoeken of ik daar antwoorden kan vinden hoe ik met mijn eigen leven kan omgaan, maar ik kom er steeds niet mee uit. De algemene waarheden die door instituten worden verkondigd stroken niet met mijn individuele beleving en een gestold godsgeloof beantwoordt niet aan mijn hang naar het spirituele, die zich niet gemakkelijk laat duiden. Het is denk ik eigen aan deze tijd dat wij het meer moeten hebben van wat ons persoonlijk aanspreekt, omdat er niet meer vanzelfsprekend vanuit de omgeving een kader wordt aangeboden. Dan dreigt echter weer het gevaar van 'relishoppen,' zoals ik dat iemand eens heb horen uitdrukken: dat men het ene na het andere geloof uitprobeert, maar nergens echt rust vindt. Om willekeur te voorkomen zal men dus uiterst nauwkeurig bij zichzelf te rade moeten gaan om erachter te komen of dit voor diegene een kloppende weg is.

In hele andere bewoordingen schrijft Joep Dohmen in *Tegen de onverschilligheid* over het wegvallen van dit gemeenschappelijk fundament, dat volgens hem heeft geleid tot wat hij de bestaansonzekerheden van de late moderniteit noemt. Wij zijn volgens hem opgezadeld met een onvermijdelijke keuzevrijheid, die de plaats van de vaste fundamenteen heeft ingenomen. Dit betekent dat we onze persoonlijke drijfveren moeten onderzoeken en uit het chaotisch geheel van ons innerlijk leven hebben te destilleren wat ons richting en zin aan het leven geeft. Dohmen verwoordt dit als het aanbrengen van een contrast tussen sterke en zwakke waarderings; tussen oppervlakkige genietingen en dingen die wezenlijk voor mij van belang zijn. Op deze sterke waarderings hebben wij ons volgens Dohmen te richten in het komen tot een waardevol leven.

Ook Harry Kunneman erkent de moeilijkheden van deze tijd en de druk die er met de huidige keuzevrijheid op het individu wordt gelegd. Zijn metafoor van het dikke-ik, uit *Voorbij het dikke-ik* (tweede druk in 2006), heeft inmiddels op verschillende plekken weerklank gevonden, zoals in genoemd werk van Dohmen. Kunneman schetst met deze metafoor het beeld van een persoon die neemt wat hij hebben wil, zichzelf volstopt en geen rekening houdt met andere mensen om hem heen. Het is een oppervlakkige, onverschillige levenshouding, die gekenmerkt wordt door kortstondige genietingen en een weinig bereflecteerd handelen. Dit uit zich vaak in lomp gedrag. De welhaast clichématige voorbeelden vinden we in het verkeer: automobilisten die veel te hard voorbij komen scheuren en mensen die je de pas afsnijden of je zomaar beginnen uit te schelden. Dohmen ziet in dit dikke-ikgedrag een uitwas van de bestaansonzekerheden van onze tijd. Het feit dat wij het bij onszelf te zoeken hebben vraagt nogal wat van ons en brengt onzekerheid met zich mee. Dit leidt er volgens hem toe dat we vervallen in oppervlakkig gedrag, onverschilligheid en narcisme.

Deze houding brengt schade aan de omgeving toe. Zo kan ik zelf flink van mijn stuk worden gebracht wanneer ik geheel onverwacht een tirade van een vreemdeling in het verkeer naar mijn hoofd geslingerd krijg en ik verbaas me er telkens weer over wat diegene bezielt dat hij zich zulk gedrag aanmeet. Een deel hiervan laat zich verklaren uit de theorie van Dohmen over de worsteling met deze bestaansonzekerheden, maar een deel ligt ook bij deze mensen zelf. Ik zou ze willen zeggen dat dergelijk gedrag vooral destructief werkt en vragen of we elkaar wat vriendelijker zouden kunnen bejegenen, maar ik weet niet zo goed waar dan precies te beginnen.

In een artikel in dagblad *Trouw* van 18 mei 2011 werden mijn zorgen over deze tendens in de samenleving in ieder geval gedeeld en treffend verwoord door de Amsterdamse wethouder Andrée van Es. Het artikel draagt de titel *Met hoffelijkheid de verruwing te lijf* en Van Es gaat hier in op wat zij als goed burgerschap ziet, naar aanleiding van haar brief *Burgerschap en Diversiteit* aan de gemeenteraad. Zo stelt Van Es “dat de samenleving er al een stuk leuker van wordt als we allemaal wat minder chagrijnig zijn¹.” We moeten, om goed burger te zijn, volgens haar bij onszelf beginnen. Het kleine voorbeeld dat ze in dit krantenartikel geeft is het groeten van de buschauffeur bij het instappen. Ook haalt ze de Amerikaanse filosoof John Rawls aan, die schrijft dat er hoffelijkheid nodig is om de verschillen tussen met elkaar samenlevende burgers, die er allerlei verschillende meningen en levensbeschouwingen op na houden, te overbruggen.

Een andere auteur die schrijft over de moeilijkheden van deze tijd, en die in hoofdstuk twee over de ziel aan bod zal komen, is de hedendaags filosofe Joke Hermsen. Zij deelt met Dohmen de strijd tegen een oppervlakkige manier van leven. Zij schrijft in *Stil de tijd* (dertiende druk in 2010) dat de mens vervreemd is geraakt van zichzelf, wat zich volgens haar onder meer uit in een ver doorgevoerd consumentisme en materialisme, egocentrisme, onverschilligheid en ideologische lethargie. Hermsens kritiek is gericht op het jachtige leven dat zij overal om zich heen ziet en stelt dat wij hiermee voorbij gaan aan een diepere dimensie van het bestaan. Zij pleit voor een evenwicht tussen deze twee gebieden, door meer aandacht te vragen voor een innerlijke

¹ Zie <http://www.trouw.nl/tr/nl/4492/Nederland/article/detail/2433629/2011/05/18/Met-hoffelijkheid-de-verruwing-te-lijf.dhtml>

manier van tijdsbeleven. Dit zet zij af tegen een leven naar de economische kloktijd, die ons alsmaar voort blijft stuwten. Deze filosofie heeft Hermsen ontleend aan die van Henri Bergson.

Nog een auteur die bepaalde noden van deze tijd erkent, en die eveneens bij het hoofdstuk over de ziel ter sprake zal worden gebracht, is Jacques Graste. In zijn proefschrift *Spirituele filosofie en de ziel* (2008) geeft hij weer wat Simone Weil de ontworteling van de westerse beschaving heeft genoemd. De term 'ontworteling' heeft Weil geformuleerd in de context van de Tweede Wereldoorlog en gaat over militaire veroveringen en bezetting, de macht van het geld en sociale factoren in de samenleving, die tot deze ontworteling hebben geleid. Weil noemt als voorbeeld de aanwezigheid van een grootmacht die het Derde Rijk wilde vestigen en het feit dat een aantal Europese landen op geen enkele manier weerstand bood aan de Duitse inval en verovering. Hierin ziet zij dus een 'ontworteld zijn,' wat in haar ogen te maken heeft met de vernietiging en het verlies van het verleden (Graste, 2008, 11-13). Weil pleit dan ook voor nieuwe 'inworteling' in onze cultuur, wat zij verwoordt met de metafoor van een geworteld zijn in de aarde, waar bepaalde schatten voor voeding zorgen. Voor Weil, en voor Graste, zijn dat met name spirituele schatten. Graste stelt dat het Westen op dit moment een versnipperde, individuele weg gaat en ziet een spirituele filosofie als manier om een tegengeluid te bieden. Hij ziet een spirituele houding als noodzakelijke reactie op de rationele, individualistische tendens, die in onze samenleving volgens hem overheerst.

Tot slot kan Thomas Moore worden opgevoerd, die ook in hoofdstuk twee zal terugkeren. In zijn boek *Zorg voor de ziel* (1998) uit hij zijn zorgen over de huidige samenleving. Hij ziet als de voornaamste kwaal van deze tijd dat wij onze ziel hebben verwaarloosd. Dat uit zich volgens hem in symptomen als bepaalde obsessies, verslavingen en gewelddadigheid. Hij stelt dat er allerlei tekenen in de samenleving zijn die erop wijzen dat we niet meer beschikken over een voldoende diepe ervaring van gemeenschappelijkheid. Er wordt wel energiek naar gezocht, mensen proberen de ene kerk na de andere in de hoop hun honger naar gemeenschappelijkheid te stillen, maar echt helpen doet dit in de ogen van Moore niet.

Verskillende visies, allerlei kritieken op de samenleving vanuit diverse invalshoeken, met als gemeenschappelijk element dat alle auteurs zoeken naar een manier om met de manco's van deze tijd om te gaan. Toonaangevend hierin zijn de individualisering, het wegvallen van de alomtegenwoordigheid van religie en gemeenschappelijkheid, het gedwongen omgaan met de keuzevrijheid, de eigen weg vinden in een samenleving die soms ruw en bot aandoet en de overheersing van materialisme en consumentisme. Ik denk dat onze tijd zeker een tegengeluid nodig heeft. Met de overheersing van een materialistische en naturalistische visie op mens en wereld is mijns inziens de ruimte ingeperkt om te kunnen twijfelen, vallen, opstaan en dromen. Ik heb zelf soms het gevoel alsof ik niet goed mee kan komen in deze jachtige maatschappij en dat ik de omgangsvormen niet goed begrijp. Natuurlijk lukt het mij wel te functioneren in het dagelijks leven, omdat ik heb geleerd hoe ik staande kan houden, maar ondertussen loopt er een onderstroom mee, waarin beelden en gedachten leven die gaan over hoe de wereld bij mij binnenkomt en wat dat allemaal met mij doet.

Uit deze onderstroom komt mijn inspiratie naar voren, worden er nieuwe gedachten gevormd en inzichten verkregen. Dit innerlijk domein in mij vraagt ook om erkenning. Ik merk dat als ik daar meer aandacht naar laat uitgaan ik mij minder snel omver laat waaien door dingen uit de buitenwereld en ik daardoor krachtiger in het leven sta. Deze blik naar binnen begint bij een onderzoek naar en zorg voor het 'zelf' en voert mij daarbij naar de diepste krochten van mijn ziel. Deze formulering over de ziel heb ik ontleend aan Nietzsche, die de ziel het domein van onze innerlijke allerindividueelste herkomst en bestemming heeft genoemd. Ziel duidt volgens hem op het mysterie van het zelf, datgene wat er het meest intiem aan is (Visser, 2009, 119). Ik sluit mij aan bij Nietzsche, omdat ik ook op zoek ben naar een woord dat uitdrukt wie ik in wezen ben, wat voor de buitenwereld doorgaans verborgen blijft, maar via de weg van het innerlijk ervaren kan worden.

Een nieuwe publieke moraal

Laatmoderne levenskunst

Het individu in deze tijd is op zichzelf aangewezen. Het heeft geen universele richtlijnen meer waar het aan kan vasthouden en zal zelf op avontuur moeten gaan. Het is ongewis hoe dit avontuur zal verlopen, want men heeft geen volledig zicht op wat men allemaal te wachten staat. De mens geeft het eigen leven vorm in wisselwerking met de omgeving waarin men zich bevindt en waarin er ook altijd onverwachte, niet geplande elementen voor zullen komen. Een manier om met deze onzekerheden om te gaan is het bestuderen van theorieën over levenskunst en die betrekken op het eigen bestaan.

Vlak na de Tweede Wereldoorlog was het Erich Fromm die de stelling opwierp dat er een terugkeer van de levenskunst nodig was om de onverschilligheid van de mens jegens zichzelf, die hij als probleem van die tijd zag, tegen te gaan (Dohmen, 2007, 9-10). Aan zijn wens is ruimschoots tegemoet gekomen, want verschillende filosofen na hem hebben zich met de levenskunst uiteen gezet. Te denken valt aan Simon Blackburn, Pierre Hadot, Wilhelm Schmid, Fernando Savater en natuurlijk Joep Dohmen. Zo betoogt Schmid dat wij een levenskunst nodig hebben vanwege de eindigheid en het kortstondige van ons leven. De grens van de dood roept mensen op om te leven en naar vervulling te streven. En omdat de mens maar dit ene leven heeft moet hij dit ene leven volgens Schmid goed besteden (Dohmen, 2007, 197).

Dohmen volgt Schmid in zijn visie, maar voegt hieraan toe dat het specifiek voor deze tijd is dat wij er vanuit gaan autonome wezens te zijn die het leven volledig in eigen beheer hebben. Volgens Dohmen zijn wij echter minder autonoom dan we vaak denken. Zo worden we continu beïnvloed door marktmechanismen die ons voorspiegelen wat wij nodig zouden hebben en is het moeilijk om hier niet onbewust in mee te gaan. Daarnaast noemt hij de plicht tot geluk als een specifiek kenmerk van de huidige samenleving. Mensen zijn gericht op de vraag wat hen gelukkig maakt, maar er zullen altijd gevaren op de loer liggen die dit geluk ondermijnen en die wij niet kunnen overzien. Daarom gaat het volgens Dohmen eerder over het ontwikkelen van een levenshouding waarin men leert omgaan met de tegenslagen van het lot, in plaats van de focus op geluk als maatstaf te nemen.

De overheersende zorgwekkende tendens die Dohmen in de huidige tijd ziet is die van verveling, desinteresse en onverschilligheid. Volgens hem hebben we, vanwege de huidige keuzevrijheid en het waardepluralisme, belangstelling kunnen krijgen voor van alles en nog wat en dat brengt onzekerheid met zich mee, die kan leiden tot bovengenoemde factoren. Daarom hebben we volgens Dohmen een nieuwe cultuur van het zelf nodig, die hij uitlegt als een nieuwe publieke moraal die levenskunst heet. Deze zou ons een betrokken houding moeten leren om in het leven te staan. Hij schrijft:

“Tegenwoordig is ieder van ons veroordeeld tot zijn eigen zoektocht. Levenskunst kan worden opgevat als een langdurig, complex, individueel leerproces, waar verantwoordelijkheid, bewust leven, eigen waarden, expressie, volharding en plooibaarheid deel van uitmaken (Dohmen, 2007, 22).”

Met deze visie wil Dohmen zich naar eigen zeggen expliciet afzetten van spirituele zienswijzen waarin ook naar bewust leven wordt verwezen. De spiritualiteit waar hij op doelt is die die je, in zijn woorden, vaak in folders tegenkomt. Zijn kritiek hierop is dat in dergelijke visies wordt gesuggereerd dat we op een aparte laag van ons bewustzijn terecht zouden kunnen komen, van waaruit we hoger kunnen stijgen in het leven van alledag, terwijl Dohmen uitdrukkelijk bij het persoonlijke leven en de concrete omstandigheden wil blijven (Dohmen, 2007, 23).

De vraag die ik aan Dohmen zou willen stellen is of hij hiermee niet ten onrechte alle vormen van spiritualiteit verwerpt in zijn levenskunst. De spirituele folders die ik zoal tegenkom geven al een diverse waaier van verschillende visies en inzichten en men kan ze daarom denk ik niet eenduidig afserveren. Daarbij denk ik dat het wel mogelijk is om er een spirituele visie op na te houden, die ook gaat over de concrete werkelijkheid van alledag. Spiritualiteit betekent voor mij op de eerste plaats gehoor geven aan een innerlijke stem, daarnaar luisteren en haar serieus nemen. Voor mij werkt luisteren naar deze innerlijke stem bewustzijnsverruimend: ik kom tot inzichten waar ik aan voorbij zou zijn gegaan wanneer ik mijzelf deze ruimte niet had gegeven. Daarnaast helpt dit mij om mij te kunnen afstemmen op wat er zich in de buitenwereld voordoet. Ik kan mij juist betrokken weten op mijn omgeving, vanuit een doorleefd innerlijk leven. Ook Dohmen zet deze betrokken levenshouding hoog op de kaart en pleit voor verdieping in het dagelijks leven, dus daarin zouden zijn levenskunstfilosofie en een meer spiritueel georiënteerde levenshouding elkaar mijns inziens wel kunnen naderen.

Waar mijn eigen visie op spiritualiteit en Dohmens levenskunst uiteen gaan is wat mij betreft gelegen in het feit dat voor mij zelfverantwoordelijkheid en autonomie, als belangrijke kenmerken van Dohmens levenskunst, minder centraal staan. Daarvoor in de plaats zou ik juist meer aandacht willen hebben voor het gewaarworden van de buitenwereld en wat deze indrukken mij te zeggen hebben, om tot betrokkenheid en een waardevol leven te komen. Dit betekent ook dat ik mijn 'zelf' soms juist opzij heb te zetten, om te kunnen zien hoe de wereld op mij afkomt en hoe de omgeving mij inspireert. Het verschil zit denk ik enerzijds de eigen wil aan de wereld willen opleggen, of anderzijds je laten raken door de omgeving, door het ego een moment terzijde te schuiven.

Mijn eigen visie heb ik deels ontleend aan Otto Duintjer. In *Onuitputtelijk is de waarheid* (2002) gaat hij in op het proces dat hij levensbeaming noemt. Dit gaat over de 'keuze' die zich iedere dag opnieuw aan de mens voordoet om de werkelijkheid aan te gaan: men weet niet precies wat deze dag zal brengen, dus we hoeven volgens Duintjer niet bij voorbaat een oordeel te hebben of een en ander gunstig zal uitpakken. Het vereist volgens hem echter wel bereidheid om je bloot te stellen aan het proces van wat hij onthulling en manifestatie noemt. Dit gaat over blootstelling aan deels onbekende en deels bekende dingen in de werkelijkheid. In welke verhouding en op welke manier deze dingen tot mij komen zal gaandeweg pas openbaar worden, aldus Duintjer (2002, 8-9).

Deze visie spreekt mij aan omdat hierin ook het element te vinden is van een gerichtheid op hoe de wereld zich aan mij voordoet, in plaats van hoe ik mij aan de wereld wil voordoen. Uit Duintjers begrip 'levensbeaming' komt zowel een actieve als een ontvankelijke component naar voren, die ik allebei nodig acht in het komen tot een waardevol leven: het actieve element is dat men zelf steeds weer de keuze maakt om zich wel of niet bewust bloot te stellen aan het leven. Het ontvankelijke element bestaat uit de dingen van deze dag gewaarworden en tot mij laten spreken.

In zijn latere boek *Brief aan een middelmatige man* (2010) werkt Dohmen zijn levenskunstfilosofie verder uit, waarin de ander en de omgeving een grotere rol gaan spelen. Hij zoekt hierin naar een vorm van *sociale* zelfontplooiing, een houding waarbij iemand tegelijkertijd zichzelf kan zijn en ook op anderen betrokken (Dohmen, 2010, 16). Hij stelt in dit boek dat wie authentiek in het leven wil staan er niet aan ontkomt de dialoog met anderen aan te gaan: men is altijd ingebed in een sociale context en men leert zichzelf kennen in de wisselwerking met anderen en de omgeving. Men verhoudt zich op een bepaalde manier tot deze ander en ontdekt hierbij ook wat zijn eigen morele gesitueerdheid is. Zo leert men ook over algemeen geldende uitgangspunten en morele betekeniskaders. Hier heeft men zich volgens Dohmen steeds actief toe te verhouden (Dohmen, 2010, 70).

Dohmen gaat in dit boek uit van drie dimensies: het zelf, de ander en de betekenishorizon of -oriëntatie. Ik vraag mij echter af hoe deze in zijn visie zich tot elkaar verhouden. Wat ik opmaak uit zijn eerdere werk is dat het zelf goed vertegenwoordigd is in het accent op

zelfverantwoordelijkheid, autonomie, bewustzijn en volharding. De betekenis-horizon krijgt een morele invulling en vormt het hart van zijn levenskunst, hij noemt deze immers een nieuwe publieke moraal. De ander is bij Dohmen degene die als spiegel fungeert en mij helpt op mijn weg tot zelfontplooiing, maar krijgt naar mijn idee minder aandacht dan zij zou verdienen.

In de voorafgaande paragraaf schreef ik over de verruwing van de maatschappij en de moeite die het mij, en wellicht menig ander, kost om hiermee om te gaan. Als tegengeluid stelde ik voor het 'zelf' minder groot te maken en daarvoor in de plaats onze innerlijke onderstroom te onderzoeken, om erachter te komen wat er echt toe doet in het leven. Aan de hand van Duintjer zou ik daar nu aan toe willen voegen dat een volgende stap zou kunnen zijn om vanuit dit contact met het innerlijk je open te stellen voor de ander en de omgeving. Dan zal de omgeving meer voor zichzelf gaan spreken en zal dit wellicht een op het egogerichte houding helpen tegengaan.

In *De weg van de mens* (tweede, uit het Duits vertaalde druk in 1996) schrijft Buber dat we bij onszelf moeten beginnen, maar niet bij onszelf hebben te eindigen; dat we onszelf moeten zijn, maar niet met onszelf bezig zijn (Buber, 1996, 48). Volgens hem hebben we eerst onze eigen ziel te onderzoeken, op dat moment hebben we ons nog niet om de wereld te bekommeren. Op de eerste plaats moeten we volgens Buber vrede bereiken met onszelf, om vervolgens de wereld tegemoet te treden en de eigen bijzondere weg hierin te kiezen, en op die manier een bijdrage leveren aan de wereld. Buber contrasteert dit met de mens die is verdwaald in zelfzucht en die zichzelf steeds als einddoel ziet (Buber, 1996, 50).

Het gaat er mij ook om dat je jezelf niet als einddoel neemt, maar dat je vanuit een verkenning van het eigen innerlijk tot een duurzame levenshouding komt, waarmee je kan bijdragen aan een leefbare samenleving, op een manier die bij jou past. Dohmen legt de focus op zelfzorg, wat ik zie als een beginpunt in de weg van de mens. Van daaruit is het echter zaak om een handreiking te doen aan de buitenwereld, aan anderen in de omgeving. Een simpel voorbeeld biedt verheldering: zoals ik er zelf blij van word wanneer iemand mij helpt wanneer ik met mijn fiets op straat uitglijd, zo wil ik er zelf ook oog voor hebben wanneer een ander op wat voor manier dan ook gezien of geholpen wil worden. Daarom is het naar mijn idee nodig je niet al te veel met jezelf bezig te houden.

Dohmen erkent niettemin een eigen leerproces, waarbij men de sprong naar de diepte van het eigen innerlijk heeft te wagen, waarin volgens hem belangrijke waarden in het geding zijn waar men zich actief toe heeft te verhouden. Levenskunst is in zijn woorden geen trucje dat je kunt leren. Met deze visie levert hij kritiek op populaire vormen van levenskunst, zoals positief denken, zelfmagament, lifestyle en hedonisme. Dohmens voornaamste kritiekpunt is dat het hierin vooral gaat over goedkope successen najagen in plaats van een duurzame levenshouding ontwikkelen (Dohmen, 2007, 51). Samengevat kan zijn levenskunst als volgt worden omschreven:

“Levenskunst is compositie-leer. Vanuit een eigen set van waarden gaat het om het componeren van een geheel. Criterium van een geslaagd kunstwerk is dat je als persoon je eigen vorm gevonden hebt. Het mooie leven is er een van spanningsvolle harmonie. Zo'n leven is een kunstwerk! (Dohmen, 2007, 24).”

Mijn vraag bij Dohmens visie in het bepalen wat belangrijke waarden voor mij zijn, is wat er gebeurt wanneer twee conflicterende waarden zich niet in een hiërarchie laten zetten, dus wanneer ze conflicterend blijven. Een kort voorbeeld verduidelijkt waar mijn vraag vandaan komt: in mijn directe omgeving sprak ik een tijd geleden met iemand die een relatie heeft met iemand die in een ander werelddeel woont. Zij hebben het een tijd volgehouden om om de beurt elkaar op te zoeken, maar de wens om samen te gaan wonen en samen een leven op te bouwen is steeds sterker geworden. Beide zijn echter gebonden aan hun baan op de plekken waar ze nu wonen en voor beide geldt dat zij hun werk heel belangrijk vinden en dat ze op deze plek, waar ze nu dus apart wonen, de mogelijkheid hebben om te groeien in het werk. De vraag is of één van de twee bij de ander zal intrekken, maar dan moet diegene het huidige werk opgeven, of dat ze

nog langer gescheiden van elkaar blijven wonen, of in het slechtste geval de relatie zullen beëindigen.

Ze praten er vaak over met elkaar, maar zowel de wens om samen te wonen als om de mogelijkheden te halen uit het huidige werk blijven naast elkaar staan als belangrijke conflicterende waarden. Ze komen er niet uit, en ook ik stond met mijn mond vol tanden toen één van de partners mij om advies vroeg. Na een lang gesprek hierover was het enige wat ik nog wist te zeggen: “anders probeer gewoon een optie, met al dit gepraat komen we er ook niet achter.” Het inzicht dat mij dit in ieder geval bracht was dat men ook leert doorheen de *ervaring*. Het leven verloopt niet altijd netjes volgens een bepaalde waardeschaal, maar ook doordat men inziet dat men niet uitkomt met een bepaalde route en een andere weg inslaat.

Aan de hand van bovenstaande uiteenzetting en worsteling met Dohmens levenskunstfilosofie heb ik grofweg drie punten geformuleerd die ik in dit onderzoek zou willen uitwerken. Het eerste is het luisteren naar de innerlijke stem, die voor verdieping en verrijking in het eigen leven kan zorgen. Het tweede is de wending tot de ander en de omgeving en het derde is de rol van de ervaring in het komen tot een waardevol leven. Eerst zal ik een uiteenzetting geven van het zelf en het begrip zelfzorg, om tot een beter beeld te komen hoe dit eruit ziet en waar de ziel het van het zelf zou kunnen overnemen. In het tweede hoofdstuk zullen de innerlijke stem, de ervaring en de rol van de ander hernieuwd onder de aandacht worden gebracht, gerelateerd aan een denken over en leven vanuit de ziel. In het derde hoofdstuk, tenslotte, zal worden gekeken hoe een zielvolle levenshouding deze elementen kan integreren in een theorie over levenskunst.

De wending tot het zelf

Dohmens nieuwe publieke moraal wordt uitgedrukt in een zorg voor het zelf, die het doel dient om op een betrokken manier in het leven te staan. De drie punten die ik in voorafgaande subparagraaf heb geformuleerd hebben op de eerste plaats geleid tot de vraag naar de reikwijdte van dit zelf: hoe zou dit zelf eruit zou kunnen zien en waar heeft het mogelijk nog aanvulling nodig? Deze subparagraaf gaat dieper in op dit zelfbegrip.

Joep Dohmen baseert zijn zelfbegrip op de visie van Charles Taylor, zoals die naar voren komt in *Bronnen van het zelf* (vertaling uit het Engels in 2007). Taylor laat in dit werk zien hoe wij van een kosmische ordening in de Griekse oudheid de overgang hebben gemaakt naar een instrumenteel wereldbeeld, de wereld die wij door middel van onze rede kunnen kennen en beheersen. Aan de wieg van deze wending staat René Descartes die in de zeventiende eeuw de mens tegenover de wereld plaatst, door de focus te leggen op het denkend subject dat deze wereld waarneemt (Alma & Smaling, 2010, 93). Taylor verwoordt dit cartesiaans denken in termen van een procedurele rationaliteit, die volgens hem uiteindelijk de standaardvisie van de moderniteit is geworden. De rede heeft hierin niet langer tot taak om inzicht te verwerven in een bepaalde zijnsorde, maar houdt zich vanaf nu bezig met *procedures* die bepalend worden voor waarheidsvinding, zowel in de wetenschappen als in het eigen dagelijks leven (Alma & Smaling, 2010, 94-95).

Vanaf de moderne tijd wordt met deze visie op mens en wereld ook de bron van moraliteit in het zelf gezocht, in plaats van in een kosmische orde, zo stelt Taylor. Dit mondt bij Rousseau in de achttiende eeuw uit tot aandacht voor de innerlijke stem. Rousseau meent dat wij vervreemd zijn geraakt van onze ware aard en wijst hierbij de berekenende rede aan als één van de tekenen van dit verval (Alma & Smaling, 2010, 99). Hierin ziet Taylor de aanzet tot een latere romantische visie, waarin expressivisme de basis wordt voor een nieuwe en vollediger individuatie. In de visie van de romantici is ieder individu anders en origineel en deze originaliteit bepaalt hoe hij of zij hoort te leven (Alma & Smaling, 2010, 100). Innerlijke diepte wordt in deze

visie prominent en Taylor spreekt in dit verband van een persoonlijke resonantie, waarin datgene wat jij belangrijk vindt op een eigen manier kan weerklinken.

In de huidige tijd ziet Taylor drie dominante morele bronnen van het 'zelf,' namelijk (1) respect voor autonomie, (2) menselijke waardigheid en (3) zinvolheid, vervulling en zelfverwerkelijking. De derde bron vindt hij de meest moderne, waarbij er volgens hem dus geen voorgegeven zin en vervulling meer is: het zoeken naar zingeving in deze tijd betekent vooral een innerlijke zoektocht naar een nieuw kader (Alma & Smaling, 2010, 101). Dohmen werkt in het vormgeven van zijn zelfbegrip deze derde morele bron verder uit. Hij stelt dat het onze taak is onze eigen particuliere referentiekaders op te zoeken, in een proces van persoonlijke resonantie en een houding van zelfverantwoordelijkheid en radicale reflectie. Dit kost volgens Dohmen discipline, tijd en aandacht, en alleen wijzelf kunnen op zoek gaan naar wat voor ons ten diepste van belang is. De beloning van deze reis noemt Dohmen een zinvol leven. Hij stelt daarbij dat weten wie je bent een afgeleide is van weten waar je staat; weten wie je bent is je volgens Dohmen in een morele ruimte kunnen oriënteren (Alma & Smaling, 2010, 103).

In Dohmens visie is de reis naar innerlijke diepte dus nodig om te komen tot een zinvol leven. We moeten telkens opnieuw onderzoeken en onder woorden brengen wat voor ons echt belangrijk is. Door deze oriëntatie op onze waarderingen, keuzen, drijfveren et cetera kunnen wij er in de visie van Dohmen achter komen wie we zijn en dus zicht krijgen op wat ons 'zelf' uitmaakt. Aan de hand van de analyse van Taylor zien wij dat het 'zelf' doorheen de geschiedenis steeds meer een construct van het individu is geworden: we krijgen niet langer van buitenaf aangereikt hoe ons zelf eruit ziet of zou moeten zien, maar wij bepalen voortaan zelf wie we zijn en wie we zouden willen zijn.

Taylor heeft bovenstaande ontwikkeling verwoord als een wending tot een vorm die hij persoonlijke resonantie heeft genoemd. In het hierop volgende hoofdstuk over de ziel zal deze notie ook terugkeren, maar dan aan de hand van *Niets cadeau* (2009) van Gerard Visser. Waar Taylor deze persoonlijke resonantie relateert aan het volgen van je eigen innerlijke stem, kleurt Visser haar in met een denken over de ziel: de ziel als een resonantieruimte of open speelruimte, waarin de krachten van heel het gemoed openbaar kunnen worden. Hierin kan volgens Visser iemands unieke, oorspronkelijke zelf tot uitdrukking kan komen. Het opmerkelijke is dat Visser schrijft over *heel het gemoed* dat hierin wordt aangesproken. Dit raakt aan wat ik in de vorige subparagraaf noemde, dat in Dohmens levenskunst de component van de ervaring ontbreekt. In mijn voorbeeld van de twee liefdespartners ging het over twee waarden die bleven conflicteren en gaat het mijns inziens vooral over het kunnen leven in deze spanning en de gevoelens die dat met zich mee brengt. Ik vermoed dat beide partners uit het voorbeeld zich eenzaam en verloren voelen in hun de situatie, en dat ze eerst deze gevoelens hebben te doorleven, willen ze toekomen aan de (rationele) oriëntatie op wat ze belangrijk en minder belangrijk vinden.

Hebben we hiermee de reikwijdte van het zelf in beeld gebracht? Aan de hand van Taylor kan worden gesteld dat wij vandaag de dag construeren of zelf uitmaken wie we zijn en willen zijn. Zelfinterpretaties vormen mijn identiteit. Zo zou ik kunnen zeggen dat ik een student humanistisch en een geboren en getogen zuiderling ben, als interpretatie van wat er bij mij hoort. Men vormt zich een beeld van zichzelf, te midden van allerlei andere 'zelden.' Aan de hand van Dohmen kunnen we hieraan toevoegen dat weten wie ik ben is weten waar ik sta. Ik reis af naar mijn innerlijk en vind daar wat bij me past.

Dohmen blijft echter uitgaan van een moreel en sociaal kader. Het zou mijns inziens het zelf tekort doen hierin een volledige weergave te zien van wie ik in wezen ben. Zoals ik betoogde hoort het ook bij de mens om zich vanuit bepaalde ervaringen, gevoelens en indrukken een weg door het leven te banen, bijvoorbeeld aan de hand van gevoelens als passie, lijden, liefde, inspiratie en schoonheid. De zelfinterpretaties die wij maken gaan over eigenschappen die bij ons horen en over de manier waarop wij ons (moreel) oriënteren in onze omgeving. Hiermee hebben we uitspraken gedaan over wat wel en niet bij mij hoort, maar niet over mijn gemoedstoestanden

en gewaarwordingen die zich in mijn innerlijk voordoen op mijn levensweg. Daar houdt het zelfbegrip mijns inziens aan diepte op en krijgt de ziel vrij spel om deze leemte op te vullen.

Zelfzorg

De vraag die bovenstaande bevinding bij mij opriep was hoe een zorg voor dit zelf er dan uitziet en op welke wijze dit recht doet aan het innerlijk leven van de mens. Met de cartesiaanse wending is het denkend subject tegenover de wereld komen te staan, waarmee de vraag naar het zelf een vraag naar mijn individualiteit is geworden. Het individu heeft zich actief te verhouden tot zichzelf en de wereld en maakt hierin een persoonlijke zoektocht door.

Zelfzorg is het centrale element in de levenskunst volgens Dohmen, zoals die in *Tegen de onverschilligheid* tot uitdrukking wordt gebracht. Zelfzorg is een manier om te ontsnappen aan de leegte en onverschilligheid waar de huidige mens mee te maken krijgt. Van hieruit kunnen mensen volgens hem een eigen houding leven. Niettemin blijven we volgens Dohmen kwetsbare en afhankelijke wezens, maar op basis van zelfzorg kan men zich hier bewust van worden en leren hoe daarmee om te gaan. De eerste dimensie van de levenskunst noemt hij dan ook controle op basis van goed zelfbeheer, of te wel: zelfzorg (Dohmen, 2007, 39).

Dohmens zelfzorgbegrip gaat terug op het gedachtegoed van verschillende filosofen, met als vertrekpunt de Oudgriekse denkers. Zo voert hij Plato's dialoog *Alcibiades* op, waarin ook een zorg voor het zelf wordt genoemd, wat hier neerkomt op het kennen van jezelf door eigen opvattingen, ondeugden en emoties tegen het licht te houden en te controleren of jouw woorden wel overeen komen met je daden. De Antieken deden samen allerlei praktische oefeningen hieromtrent en zochten zo een balans tussen het eigenbelang en dat van de samenleving. In het Christendom is volgens Dohmen de zelfzorg uit beeld geraakt, omdat het daarin meer gaat om pastorale zorg met het oog op eeuwig zielenheil (Dohmen, 2007, 33).

In de negentiende eeuw echter roept Nietzsche, in het voetspoor van de romantici, de mensen op om te worden wie je bent. Hij hekelt de mens die alleen maar leeft voor wat hij noemt 'zijn kleine gezondheid,' of het slaafse leven dat wordt gekenmerkt door lafheid, en vraagt hiermee hernieuwd aandacht voor het zelf (Dohmen, 2007, 135). Maar de echte pleitbezorger voor zelfzorg ziet Dohmen in Michel Foucault. Hij stelt dat kunst iets is geworden dat vooral met voorwerpen te maken heeft en de specialiteit is geworden van enkele experts die men kunstenaars noemt. Foucault vraagt zich echter af waarom niet iedereen van zijn *leven* een kunstwerk zou kunnen maken. Zijn pleidooi om het leven als kunstwerk te beschouwen heeft hij helaas niet ver kunnen uitwerken, daar zijn vroege dood dit heeft verhinderd (Dohmen, 2007, 17). Wat wij wel over Foucaults filosofie in relatie tot zelfzorg weten, is dat hij een bepaalde mate van persoonlijke vrijheid erkent, dat wil zeggen dat mensen een zekere speelruimte bezitten om zich te verhouden tot hun keuzes. Dat wat de mens beperkt zijn de wetten, codes en instituties, zijn vrijheid is volgens Foucault gelegen in het feit dat ieder zijn eigen verhouding hiertoe kan onderzoeken en bepalen. Dit noemt hij levenskunst in een concrete vrijheidspraktijk. Foucault stuurt het laatmoderne individu hiermee aan tot vrijheid en zelfsturing op basis van zelfzorg. Vrijheid is dus nooit absolute vrijheid, maar krijgt vorm binnen sociale netwerken en instituties waarin het individu zich bevindt. Foucault heeft dit ook wel relatieve en relationele autonomie genoemd (Dohmen, 2007, 137-141).

De waarde van Foucault voor Dohmen is in ieder geval dat hij het bestaan van de antieke levenskunst weer op de moderne agenda heeft gezet, met als kernelement dat het goede leven alleen maar geleid kan worden door iemand die het leven in eigen beheer neemt (Dohmen, 2007, 135). Ook het idee van relatieve en relationele autonomie vinden we in Dohmens concept van zelfzorg terug: door mij te oriënteren op wat ik belangrijk vind en hoe dat in relatie staat met anderen en mijn omgeving kom ik tot een voor mij passende levenshouding. Zelfzorg vindt ook

in Dohmens visie nooit plaats vanuit volledige autonomie, maar altijd in een concrete context en in verhouding tot anderen.

De kritiek die Dohmen heeft op de visie van Pierre Hadot, de leermeester van Foucault, gaat juist over dit punt, dat Hadot volgens hem niet genoeg deze concrete context betreft. Volgens Hadot heeft onze moderne tijd behoefte aan diepgang en die ziet hij gelegen in een spirituele vorm van levenskunst. Waar Foucault uit de klassieke levenskunst het element van zelfzorg voorop heeft geplaatst, stelt Hadot dat de klassieke visie eerder ging over het doorbreken van de eigen subjectieve grenzen en zichzelf ervaren als onderdeel van het groter geheel. Spreken in termen van autonomie en zelfstijling is volgens Hadot dan ook veel te modern. Zelfoverstijging, of het opgenomen worden in het alomvattende universum, was volgens Hadot doorslaggevend voor de klassieke visie op persoonlijke identiteit. Hij werkt deze gedachte verder uit en stelt dat levenskunst begint bij zelfinkeer die tot universalisering leidt (Dohmen, 2007, 144). Dohmen schrijft echter over Hadot en anderen die hij eveneens betitelt als 'spiritueel':

Spirituele denkers lijken te denken dat mensen in een ijle, machtsvrije ruimte leven, en niet in een aan den lijve zeer voelbaar, dynamisch universum van normatieve machtsaanspraken. Wie niet aan zelfbeheer doet, wordt beheerd. Zo iemand kan niet eens loslaten, laat staan zichzelf overstijgen. De beheersing verwijst onder meer naar het feit dat mensen regelmatig iets kunnen leren van het leven [...]. Dat valt niet te leren vanuit een verticale transcendentie. Dat valt alleen te leren in onderlinge vrijheidspraktijken (Dohmen, 2007. 157-158).

Dohmens kritiek op Hadot is dat hij verbondenheid tussen mensen op een hiërarchische manier vaststelt en zodoende te weinig de onderlinge verhoudingen betreft. In plaats van je op *elkaar* af te stemmen heeft men zich in de visie van Hadot te richten op zelfoverstijging. Dit maakt volgens Dohmen dat individuen zich van elkaar afsluiten, in hun gerichtheid op het hogere. Dohmen schrijft daarentegen over het feit dat in de dialoog juist naar voren komt welke waarden men belangrijk vindt en aan welke men geen belang hecht.

Natuurlijk kunnen wij persoonlijke grenzen en concrete handelingspraktijken niet uitwissen en net doen of ze er niet zijn. Dat is juist waar ik in mijn dagelijks leven vaak tegenaan loop: de omgeving beïnvloedt mij en laat mij daarmee ook zien wat haar beperkingen zijn. Een interessante vraag vind ik echter of wat Hadot schrijft over de eigen subjectieve grenzen doorbreken ook zou kunnen plaatsvinden *binnen* deze alledaagse context. Het punt dat ik eerder maakte was dat ik naar een manier zoek om de ander en de omgeving meer tot zijn recht te laten komen, als tegengeluid op de dominantie van het ik. In die zin sluit ik mij eerder aan bij Hadots visie: daarin wordt het subject gedecentreerd, of worden in ieder geval de eigen subjectieve grenzen opgerekt.

Ik denk dat het wel goed mogelijk is om het zelf minder groot te maken, zonder de banden met de concrete context door te snijden: ik denk dat het soms ook goed is me een moment uit het actieve, alledaagse leven terug te trekken, om er daarna met een frisse blik weer in terug te keren, om bij mijzelf te rade te gaan en stil te staan bij hoe de omgeving op mij afkomt. Dit betekent niet dat ik vlucht uit de werkelijkheid, maar dat ik ruimte geef aan mijzelf om te verwerken wat de werkelijkheid met mij doet en hoe ik in de werkelijkheid sta.

Tot besluit van deze subparagraaf worden nu de vijf dimensies weergegeven die Dohmen in *Tegen de onverschilligheid* in zijn zelfzorgbegrip onderscheidt. De eerste wordt omschreven als het hebben van zelfkennis, met als de sleutelwoorden onderzoek en reflectie: je leert jezelf kennen door een schets te maken van wat bij je past en wat jouw unieke biografie uitmaakt. In een narratief kunnen wij greep op ons eigen leven krijgen en de eigen identiteit rijst hier als het ware uit op. De tweede dimensie gaat over de zorg voor de eigen handelingsbekwaamheid: er is niet alleen onderzoek, reflectie en inzicht nodig, maar ook daadkracht. De derde dimensie is waardeoriëntatie bepalen en daarop reflecteren: Dohmen stelt dat het moderne antwoord op de

vraag naar het goede leven noodgedwongen een persoonlijk antwoord moet zijn. De vierde dimensie focust op het feit dat levenskunst geen ahistorisch levensplan is, maar altijd een vorm van tijdelijkheid insluit: alle keuzes die een mens maakt worden gedaan in de tijd en alles wat je doet laat zijn sporen na. Dit gaat over het bepalen van het juiste moment, in een gesitueerde context. Als laatste dimensie noemt Dohmen de maatschappelijke gesitueerdheid: zelfzorg voltrekt zich nooit in een vacuüm, maar in de concrete praktijk. Levenskunst betekent dat je rekening houdt met deze maatschappelijke gesitueerdheid en dat je je leert verhouden tot de claims en verwachtingspatronen die voor jouw verschillende rollen gelden (Dohmen, 2007, 196).

Ik kan me vinden in alle vijf de punten die Dohmen aanvoert, op mijn zoektocht naar een bestendige levenshouding. Het helpt mij in mijn leven om de blik bewust op mijzelf te richten, te onderzoeken en tot expressie te brengen of het bij me past zoals ik nu leef, me af te vragen of dit het juiste moment is voor bepaalde keuzes en of wat ik wil mogelijk is in deze concrete situatie. Ik probeer deze vijf punten toe te passen op mijn eigen leven en kom er een heel eind mee. Ik kan redelijk verwoorden wat ik belangrijk vind in mijn leven en probeer trouw te blijven aan mijzelf door deze elementen een ruime plaats in de beschikbare tijd toe te bedelen.

De momenten dat ik echter niet uitkom met deze manier van voor mijzelf zorgen is wanneer ik de moed even niet heb om mijn waarden na te streven, wanneer ik te maken krijg met tegenslag en wanneer ik verdrietig ben, of juist overmand word door grote blijheid. Kortom, dit gaat over aspecten die te maken hebben met mijn innerlijk leven, dat grillig is en zich niet door mijn 'zelf' laat inkaderen. Daarom is het naar mijn idee nodig om het concept van zelfzorg te verdiepen. Ik heb gezocht naar een manier om deze verdieping te bieden en kwam zodoende uit bij een denken over de ziel. Ik ben dit begrip gaan onderzoeken en me gaan afvragen of en welke actualiteitswaarde zij heeft. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat zij voor ons vandaag de dag nog waardevol kan zijn, maar daarover in het tweede hoofdstuk, dat spoedig zal volgen, meer.

Conclusie

Voordat dit eerste hoofdstuk wordt afgesloten is het goed de balans op te maken wat er is besproken en tot welke inzichten dit heeft geleid. Wij hebben gezien dat de huidige tijd van ons vraagt dat wij zelf een persoonlijke invulling aan het leven geven. De samenleving wordt gekenmerkt door individualisme en daar hebben wij onze eigen weg in te vinden. Dat is lang niet altijd makkelijk, soms stagneert het leven en bezorgt het leven vooral pijn. Dat kan zowel met factoren van buitenaf (iets wat je overkomt) als met een innerlijke gemoedstoestand (het gevoel dat je het leven niet aankunt) te maken hebben. Wij hebben ons op een nieuwe manier te verhouden tot onszelf en de samenleving, die recht doet aan deze individualistische tendens en die de dikke-ikken, die in deze tijd een opmars hebben gemaakt, in de kiem smoort

Deze nieuwe levenshouding kan men levenskunst noemen. Ikzelf zie als aanvulling hierop een spirituele weg, waarin twijfelen, dromen, passie ergens voor voelen en pijn lijden meer onder de aandacht moeten worden gebracht dan doorgaans gebeurt, omdat dergelijke gevoelens vaak voorafgaan aan een oriëntatie van hoe ik in het leven zou willen staan. Zolang men deze gevoelens niet aangaat zal het moeilijk zijn tot een juiste oriëntatie te komen. Joep Dohmen verwoordt deze wending tot het zelf als zelfzorg. Deze bestaat uit het hebben van zelfkennis, handelingsbekwaamheid, oriëntatie op belangrijke waarden en die tot uitdrukking brengen op het juiste moment, met inachtneming van de concrete context van alledag. Aanhakend bij deze visie pleit ik ervoor om meer tijd en ruimte in te ruimen voor mijn innerlijke stem, waarin allerlei gevoelens en indrukken verborgen liggen die zich niet netjes laten vangen in een bepaalde waardeschaal. Levenskunst begint in mijn visie ook bij een zorg voor het zelf, maar eindigt daarmee niet bij mijzelf. Ik stel mijzelf niet als einddoel, maar het samenleven met anderen in mijn omgeving. Door het bestuderen en aangaan van wat zich in de diepten van mijn innerlijk

roert kan ik op voor mij authentieke wijze de stap naar de buitenwereld wagen. In een doorleefde levenshouding kan ik op een eigen wijze bijdragen aan een menswaardige samenleving.

Uit bovengenoemde uiteenzetting heb ik drie punten gedestilleerd die zouden kunnen bijdragen aan een eigen en eigentijdse levenshouding die ik in de volgende hoofdstukken wil uitdiepen. Dit zijn (1) aandacht voor mijn innerlijke stem, die voor verdieping en verrijking in het eigen leven zorgt; (2) de wending tot de ander en de omgeving, in plaats van het eigen ego aan de wereld te willen opleggen; (3) aandacht voor de rol van de ervaring en gevoelens in het bepalen wat voor mij een waardevol leven inhoudt.

Een levenskunst zoals Joep Dohmen die uitdraagt houdt op bij mijn zelfinterpretaties en een morele en sociale oriëntatie. De drie genoemde punten zouden misschien eerder in het spirituele domein gevonden kunnen worden. Dit spirituele domein zie ik, aansluitend bij Duintjer, als de omvattende werkelijkheid, waarin alle afzonderlijke manifestaties van de werkelijkheid besloten liggen, of een onuitputtelijke werkelijkheid die alle eindige vormen van werkelijkheid doordringt (Duintjer, 2002, 31). Ik vraag me af of een denken over de ziel en een zielvolle levenshouding de drie genoemde punten wel insluit. Door dit in het tweede en derde hoofdstuk te onderzoeken hoop ik bij te dragen aan een levenshouding die zowel recht doet aan de concrete praktijk van het dagelijks leven als aan een innerlijke dimensie die mijns inziens in dit alledaagse leven vaak onderbelicht blijft. Een morele oriëntatie zou hierbij zeker niet uitgesloten zijn, maar kan in mijn overtuiging niet worden aangemerkt als het allesomvattende kader waaruit men het leven vormgeeft.

Ongemak rond het zielsbegrip

Onlangs las ik een stuk fictie van een medestudent, waarin hij zich tussen neus en lippen door liet ontvallen dat het zielsbegrip achterhaald is. Zijn zienswijze verbaasde mij niet, omdat hij wel vaker blijkt geeft van een naturalistisch wereldbeeld en ik me zo kan voorstellen dat een zielsbegrip zich daar moeilijk een zelfstandige plek in kan verwerven. De stelligheid waarmee hij dit in dit verhaal echter beweerde ergerde mij en ik ging me daardoor nog sterker afvragen hoe het komt dat het begrip mij *wel* wat zegt. Ik geloof niet dat ik een dergelijke naïeveling ben die met achterhaalde denkbeelden leeft, daarvoor heb ik mijns inziens genoeg algemene ontwikkeling gehad. Bezieling betekent voor mij, los van de theoretische uiteenzetting die spoedig zal volgen, in het diepste van mijn wezen ergens bij betrokken zijn. Ik denk dat dit ervaringen zijn die ieder mens in meer of mindere mate wel herkent, maar zonder dit verder te relateren aan het woord ‘ziel.’

Ik heb vaker ervaren dat mensen wat glazig begonnen te kijken wanneer ik begon te vertellen over dit onderzoek en mijn zoektocht naar de waarde van een zielsbegrip. Ik kreeg dan het idee dat ik pertinent onjuiste waarheden aan het verkondigen was (terwijl absolute waarheden verkondigen wel het laatste is wat ik voor ogen heb). Wat is dat toch met de ziel, dat wij het er maar liever niet over hebben, laat staan er bewust mee leven? Het huidige naturalistische klimaat zal er wellicht mee te maken hebben. Een zielsbegrip is daarin te vaag, omdat het niet direct vastgelegd lijkt te kunnen worden in een afdoende definitie. Maar is dat niet juist een andere trek van de huidige samenleving, dat op allerlei fronten algemene, vastgelegde kaders zijn afgebrokkeld en dat antwoorden op vragen over het leven en de mens noodgedwongen persoonlijke antwoorden zijn?

Desalniettemin lijkt een zielsbegrip vandaag de dag met name voorbehouden aan bepaalde spiritueel georiënteerde groeperingen, zoals de theosofen, antroposofen, newagedenkers en oosterse stromingen, voor wie de naturalistische zienswijze te beperkt is en die zodoende alternatieve wegen verkennen. Een interessante ontwikkeling is dat er nu ook neurowetenschappers van zich laten horen die zich buiten de naturalistische kaders begeven. Zo heeft Mario Beauregard in 2007 een boek uitgebracht, getiteld *The Spiritual Brain. A Neuroscientist's Case for the Existence of the Soul*, waarin hij laat zien dat bepaalde processen van mystieke vervoering niet zijn terug te leiden op activiteit in de hersenen en werpt hiermee een balletje op voor het bestaan van de ziel. Het onderzoek heeft hij gehouden met Karmelietessnonnen, van wie hij tijdens het mediteren de hersenactiviteit bestudeerde. Een ander voorbeeld is de Nederlandse cardioloog Pim van Lommel, die veel stof heeft doen opwaaien met zijn onderzoek naar bijna-doodervaringen, die zich volgens hem puur vanuit de huidige naturalistische visie moeilijk laten verklaren. Ook hij werpt de mogelijkheid op voor het bestaan van de ziel.

In andere disciplines begint de ziel zich eveneens te roeren. De al eerder genoemde filosofen Hermsen en Visser hebben in hun beider essays onderzoek gedaan naar wat een zielsbegrip voor ons vandaag de dag zou kunnen betekenen. Zij wijzen op de prominente aanwezigheid van dit woord in ons taalgebruik en vragen zich af hoe het komt dat we het woord nog wel gebruiken, maar er verder geen acht meer op slaan. Denk aan uitdrukkingen als ‘iemand op zijn ziel trappen,’ ‘met zijn ziel onder de arm lopen,’ of ‘met hart en ziel ergens mee bezig zijn.’ Hermsen laat het bij een open beschouwing, maar Visser stelt, aan de hand van de filosofie van Nietzsche, dat er geen equivalent is voor het woord ‘ziel,’ dat verwijst naar bepaalde innerlijke processen en dat gaat over de intieme worsteling van een mens met krachten in hemzelf. Nadat ik dit had gelezen begon het mij op te vallen hoe vaak het woord ‘ziel’ eigenlijk klinkt. Op de televisie, tijdens college, in boeken en tijdschriften, de ziel leeft. Daar kunnen we van vinden wat we willen, maar daarmee blijft deze constatering overeind.

Er is dus iets merkwaardigs aan de hand met de ziel. Aan de ene kant leven wij niet meer bewust met dit begrip en aan de andere kant leeft het begrip blijkbaar nog wel met ons. Erover spreken creëert soms ongemak en als wij expliciet onze aandacht op de ziel proberen te vestigen wordt het vaag voor onze ogen. Net of er een mist optrekt, die het denken uitschakelt en de blik vertroebelt. Ook Hermsen verzucht in haar essay dat een historische blik op de ziel het beeld niet helderder maakt. Het duizelt haar en de frustratie loopt op naarmate er meer invalshoeken worden belicht. Aan het einde van haar essay doet ze zelf een poging om een beschrijving van de ziel te geven:

“We zouden de ziel [...] als een levenskracht kunnen zien, die vanuit de innerlijk ervaren tijd en de dimensie van het zelf inwerkt op ons lichaam en onze geest. De ziel zou echter behalve levenskracht ook wel eens datgene kunnen zijn wat dit duistere zelf als zelf bijeenhoudt, of er in ieder geval de creatieve potentie van openbaart. Het is onmogelijk om iets wat niet afgebakend is van een definitie te voorzien. Daarom kan de ‘grenzeloze’ ziel eigenlijk alleen maar ruimte of openheid betekenen, in de zin dat zij de verhouding tussen ons uiterlijke ik en innerlijke zelf openhoudt, én in het verlengde daarvan, tussen de mens en de wereld (Hermsen, 2010, 69-70).”

Ook Visser moet zich tevreden stellen met een beschrijving van de ziel die met name openheid en ondoorgrondelijkheid betekent. Maar waar Hermsen het bij een poging laat om de ziel te beschrijven, gaat Visser over op een pleidooi voor een diepere herbezinning op dit raadselachtige fenomeen. In dagblad *Trouw* antwoordt Visser in een interview naar aanleiding van zijn essay:

“Ik pleit voor een dusdanig respectvolle herbezinning op het leven, dat ‘ziel’ op den duur in ons zelfbesef haar aloude zeggingskracht terugwint².”

Een terechte vraag van de interviewer is vervolgens wat de ziel ons vroeger dan wel te zeggen had wat nu verloren is gegaan. Visser antwoordt hierop dat zij bij de Oudgriekse denkers te boek stond als de oorsprong van ons leven. Hij voegt daaraan toe dat vandaag de dag leven en ziel nog wel in relatie tot elkaar staan, want levend is synoniem met bezielde en levenloos met ontziend of zielloos, maar wij leven dus niet langer bewust met dit begrip. Ook voor Visser blijft de ziel een raadsel dat wij nooit geheel zullen doorgronden.

De aanwezigheid van het zielsbegrip in de huidige tijd zien we bijvoorbeeld ook in het feit dat Cornelis Verhoeven plek voor haar inruimt in zijn werk *Dierbare woorden* (2002). Hierin heeft hij een aantal woorden opgenomen die hem dierbaar zijn en waar hij zich op beschouwende en subjectieve wijze mee uiten zet. Wat de ziel betreft schrijft hij dat het voor hem het dierbaarste, meest weerloze, meest dubbelzinnige, meest misbruikte en meest bespotte woord is in onze taal. Ook benoemt hij de scepsis van anderen, die ik ook tegenkwam, bij het in de mond nemen van dit woord. Verhoeven wijt deze scepsis aan het feit dat we een ziel niet kunnen zien, waardoor we haar bestaan maar liever ontkennen, en aan het feit dat mensen het leven naar eigen hand willen zetten en daarmee het bestaan ontkennen van alles wat zich daartegen verzet, de ziel voorop. Verhoeven stelt daarentegen:

² Zie http://www.trouw.nl/religie-filosofie/nieuws/filosofie/article3029914.ece/De_ziel_geeft_haar_geheimen_niet_zomaar_prijs_.html

“Misschien is ‘ziel’ in zijn letterlijkheid wel een te groot woord om het zonder meer tot afgesloten wisselgeld in de conversatie te reduceren. Maar het lijkt mij ook niet al te absurd te bedenken, dat het woord juist in zijn letterlijkheid, als aanduiding van de kern van een persoon, als levensbeginsel of zelfs als onsterfelijk element, niet voldoende recht doet aan wat wij bedoelen als we bijvoorbeeld over de ‘ziel’ van een bedrijf of over een geliefde persoon praten, dat het woord dus altijd een beeld is. Het lijkt inderdaad te groot voor letterlijkheid, want zijn betekenis gaat die altijd weer royaal te buiten en te boven (Verhoeven, 2002, 499).”

Ook Etty Hillesum laat zien dat het woord ‘ziel’ leeft, daar zij het veelvuldig heeft gebruikt in haar nagelaten brieven en dagboek aantekeningen. In het boek *Van aandacht en adem tot ziel en zin* (1999) is een aantal woorden opgenomen die op meerdere plekken in haar geschriften terugkeren en kenmerkend zijn voor Hillesums idioom. Deze woorden zijn alfabetisch gerangschikt en als samenhangend geheel weergegeven, wat een doorkijk biedt op Hillesums denken en haar innerlijke ontwikkeling (Jorna & De Costa, 1999, 9). Over de ziel lezen we onder andere dat Hillesum dit woord in verband brengt met wat zij de hartstochtelijke belangstelling noemt voor alles wat deze wereld en zijn mensen en haar eigen zielenroerselen betreft. Ergens anders noemt Hillesum de ziel in relatie tot een diep innerlijk leven dat als wezen de mens doorstraalt. Ook schrijft Hillesum over zorgen voor de ziel, wat voor haar contact onderhouden met de ‘onderstroom’ in haarzelf betekent. Daarbij maakt zij ook een onderscheid tussen ziel en geest:

“Je moet leven, ademen door middel van de ziel en werken, studeren met je geest. Wanneer je leeft door middel van je intellect, is het maar een armzalig bestaan. Maar om de ziel hoeft je de geest niet weg te gooien. Het is goed dat de mens beide heeft (Jorna & De Costa, 1999, 557).”

Dit citaat sluit aan bij wat ik in het eerste hoofdstuk al even een leven vanuit de ziel heb genoemd, waarin de ziel alle aspecten die bij het leven horen insluit en de bron is waaruit het leven voortvloeit. Hillesum geeft hier treffend weer wat volgens haar, en volgens mij, de verschillende gebieden zijn waar het intellect en de ziel het voor het zeggen hebben: het intellect gaat over denken en studeren, de ziel over het leven als zodanig. Ook was ik verrast te lezen over ‘de onderstroom,’ die Hillesum in verband brengt met zorgen voor de ziel. In het eerste hoofdstuk schreef ik ook over een onderstroom, die in het bewuste leven van alledag meer aandacht zou mogen krijgen. Toen ik die woorden opschreef was ik echter nog niet bekend met Hillesums denken, des te verrassender vond ik het dat mijn eigen zienswijze op deze wijze raakt aan die van haar.

Een voorlopig laatste auteur die laat zien dat het zielsbegrip nog springlevend is is Duintjer, die in het eerste hoofdstuk ook al aan bod kwam. In *Onuitputtelijk is de waarheid* gaat hij onder andere in op eros en transcendentie bij Plato. Vanuit een erotisch beleven en een grondhouding van *houden van* kan men volgens Plato een spirituele transformatie in gang zetten, die hij een transformatie van de ziel noemt. Dit is volgens Plato een ervaringsweg die men heeft af te leggen en die voert van mooie lichamen naar zieleschoonheid, naar de schoonheid van artistieke, pedagogische, maatschappelijke, intellectuele en wijsgerige zaken (Duintjer, 2002, 55). Duintjer noemt dit een weg van toenemende verdieping, en verwijding in ons houden van, die hij ook aan de orde stelt voor de mens in de huidige tijd. Hij bepleit een spiritueel pad om nihilisme, fundamentalisme en cynisme tegen te gaan (Duintjer, 2002, 45). Een transformatie van de ziel speelt hierin een sleutelrol en de eerder genoemde verruwing van de maatschappij zou hiermee wellicht kunnen worden omgevormd tot een vorm van respect, of een houding van hoffelijkheid, zoals wethouder Van Es, die eveneens in het eerste hoofdstuk werd opgevoerd, het heeft genoemd.

Geen van de auteurs die ik hier over de ziel aan het woord heb gelaten heeft een exacte definitie gegeven wat de ziel is, maar zij laten wel allen zien dat de ziel in het hedendaagse leven op heel verschillende manieren aanwezig is. Verhoeven stelt dat de ziel altijd een beeld blijft, omdat zij wellicht te groot is voor onze beperkte waarneming en beperkt begrip. Als we op deze manier naar de ziel kijken kunnen we mijns inziens enerzijds recht doen aan het feit dat de ziel nog steeds in ons leven is en anderzijds recht doen aan het feit dat we haar nooit geheel kunnen kennen. Door de ziel als een beeld te zien wordt de ruimte gecreëerd haar op te sporen, zonder haar te willen vastleggen en te reduceren tot een product van mijn eigen wil.

Ik zie het als een spannende onderneming om de ziel vanuit deze constatering weer op te graven en te onderzoeken wat zij voor ons zou kunnen betekenen. Een onderzoek naar het zielsbegrip kan op twee manieren worden vormgegeven: vanuit de beleving onderzoeken waar en wanneer mensen ziel ervaren, en ten tweede vanuit een conceptueel wetenschappelijk niveau ingaan op het begrip 'ziel.' Ik zal beide lijnen volgen. Een wetenschappelijk schrijven kan natuurlijk niet zonder wetenschappelijk fundament, dat in dit geval vanuit filosofisch perspectief zal worden gegeven. Daarnaast vormen ervaringen een waardevolle aanvulling om deze filosofische redeneringen naar de praktijk toe te vertalen. Wanneer redeneringen op zichzelf blijven staan en geen relatie met de geleefde werkelijkheid kennen zijn ze naar mijn idee niet zinvol; ze zullen altijd moeten worden toegepast op concrete contexten van geleefde werkelijkheid.

Hieronder zal eerst de blik worden gericht op verschillende invullingen van het *begrip* 'ziel,' waarbij ook de vraag aan de orde komt wat zij in filosofische zin nog voor betekenis heeft in de huidige tijd. Er wordt op deze vraag ingegaan aan de hand van werk van Gerard Visser, Joke Hermsen en Jacques Graste. Daarna neemt de lijn van de ervaring het over en zullen Thomas Moore, Mia Leijssen, Ton Jorna en Elly Hoogeveen stem krijgen. Hieruit zal duidelijk worden hoe de ziel in de hedendaagse praktijk nog aanwezig is.

Door de eeuwen heen

De ziel is een hardnekkige gast die niet zomaar uit het leven te bannen is. Ook al wordt zij in de naturalistische visie ontkend, daarmee is zij nog niet per definitie uitgevlakt. Ook in de ontkenning gaat men immers uit van een bepaald zielsbegrip dat men vervolgens elimineert. Visser benoemt dit punt ook in zijn essay, waarmee hij wil laten zien dat de ziel nooit is weggeweest. Om dit te kunnen onderkennen zal nu in vogelvlucht een historische schets van de ziel worden gegeven. Ik realiseer mij dat onderstaande beschrijving zeer beknopt is en derhalve geen volledige weergave van een geschiedenis van de ziel kán zijn. Ook realiseer ik mij dat het aanbod van auteurs beperkt is. Ik heb me in mijn beeldvorming met name gericht op auteurs die ook in eerdere en latere paragrafen en hoofdstukken een rol spelen.

Er is verreweg het meest geschreven over de ziel in relatie tot het gedachtegoed van de Oudgriekse filosofen, waarin de ziel als levensbeginsel een prominent aandeel had in het mens- en wereldbeeld. Eén van de oudste omschrijvingen van de ziel die wij kennen is van Heraclitus, die in de zesde eeuw voor Christus schreef: "van de ziel zul je de grenzen op je speurtocht niet vinden, al bewandel je elke weg: zo een diepe samenhang heeft zij" (Hermsen, 2010, 15). Ook hier komt al het probleem van het ondefinieerbare karakter van de ziel naar voren, wat de filosofie de daaropvolgende eeuwen zou blijven bezighouden. De Oude Grieken zagen het zorgdragen voor de ziel als de belangrijkste taak van de mens, omdat volgens hen alleen vanuit de ziel iets nieuws tot leven gewekt kon worden. De ziel was voor hen datgene wat het leven in de stof blies en de dingen in beweging bracht. Dat er ook binnen deze algemene opvatting verschillend gedacht werd laten bijvoorbeeld de geschriften van Plato en Aristoteles zien.

In Plato's visie is de ziel verwant aan de wereld van de Ideeën, maar zit daarbij gevangen in het menselijk lichaam. De ziel heeft zich van deze last te bevrijden door zich af te wenden van

zintuiglijke prikkels en zich hiervoor in de plaats volledig op het denken te concentreren. In de dialoog *Phaedrus* geeft Plato het beeld van een wagenmenner achter een tweespan paarden, waarbij het ene paard de ziel omhoog en het andere de ziel naar beneden trekt. Het paard dat het span naar beneden wil trekken is het weerspannige paard, dat staat voor onze aardse lusten en driften waaraan we moeten ontsnappen. Het andere paard is het nobele, dat omhoog streeft naar het ware, schone en goede. De wagenmenner is het intellectuele zelf dat dit onderscheid waarneemt en de regie in handen heeft (Hermsen, 2010, 20-25).

Ook Duintjer schrijft over de *Phaedrus*, maar anders dan Hermsen brengt hij deze dialoog uitdrukkelijker in verband met het element van transcendentie. Duintjer noemt het streven naar het hogere of de wereld van de Ideeën een dimensionele overgang naar een rijkere werkelijkheid, die onze bekende ervaringswereld oneindig transcendeert, en waarbij de bekende wereld als een deelgebied binnen die rijkere werkelijkheid altijd toegankelijk blijft. Deze dimensionele overgang voert van mooie lichamen naar zieleschoonheid, naar de schoonheid van artistieke, pedagogische, maatschappelijke, intellectuele en wijsgerige zaken, zoals ik al eerder noemde. Duintjer benadrukt dat het in Plato's Ideeënleer niet gaat over een *andere* wereld in plaats van onze gewone wereld, maar om een *surplus* dat onze gewone ervaringswereld rondom omvat en doordringt. Via de weg van de ervaring en door het verdiepen en verwijden van ons bewustzijn kunnen wij onze ziel transformeren en deze rijkere werkelijkheid binnengaan, aldus Duintjer (2002, 44).

Ik kan mij vinden in de manier waarop Duintjer de *Phaedrus* interpreteert. In het eerste hoofdstuk heb ik gezocht naar een manier om wat Dohmen concrete vrijheidspraktijken noemt te relateren aan een levenskunst die meer recht doet aan de weg van de ervaring en het eigen innerlijk leven. Duintjer biedt een visie waarin deze concrete context niet uit het oog wordt verloren, maar wordt geplaatst in een groter geheel of surplus dat verwijst naar de werkelijkheid als geheel. Deze andere manier van kijken sluit zowel de weg naar transcendentie als de gebondenheid aan het concrete leven van alledag in. Hierin kunnen ook het luisteren naar de innerlijke stem en de ervaring een plaats krijgen als elementen binnen deze dimensionele overgang.

Ook de grotallegorie uit de *Politeia* kan in het licht van de ziel worden gezien: de mensen die in de grot gevangen zitten hebben hun ziel nog niet ontwikkeld. Iedere ziel begint in deze gevangenschap, maar heeft ook de mogelijkheid om zich uit de grot te bevrijden en in contact te treden met de zuivere Werkelijkheid. Wanneer de ziel in de grot ontdekt dat zijn blikveld niet de hele werkelijkheid omvat ontstaat het begin van bevrijding, want in de ziel ontwikkelt zich een verlangen naar de Werkelijkheid (Graste, 2008, 119). Deze ommekeer van het zintuiglijke naar het geestelijke betekent ook een systematische training van de geest, die de omvorming van de ziel tot doel heeft. Plato zinspeelt volgens Verhoeven op de gevangenen die hun hoofd niet kunnen bewegen, maar waarbij het oog van hun ziel zich wel naar het licht kan wenden. De ziel moet niet alleen zo hoog mogelijk stijgen, maar ook zo weinig mogelijk achterlaten. Als de ziel daarna zal terugkeren in de grot, zal zij nooit meer hetzelfde zijn en zal zij aan dit leven in de grot weer moeten wennen (Verhoeven, 1983, 110).

Aristoteles heeft zich in zijn *De anima* afgezet tegen Plato's visie op de ziel die van het lichaam gescheiden zou kunnen worden. In 2000 heeft Ben Schomakers een complete Nederlandse vertaling van *De Anima* uitgebracht, voorzien van een inleiding en commentaar. In de inleiding schrijft hij over de invloed van deze tekst op de Griekse oudheid, de latere westerse Middeleeuwen en de Arabische filosofen. Vaak wordt *De Anima* volgens Schomakers gezien als een cryptische moeilijke tekst, die haar geheimen niet zomaar prijsgeeft. Hij schrijft daarbij dat Aristoteles zijn lezers niet gemakkelijk aan de hand meevoert, omdat hij vaak impliciete verbanden legt die de lezer zelf moet opmaken uit het betoog (Schomakers, 2000, 8-15). Niettemin heeft het traktaat zijn invloed gehad en heeft het de tand des tijds zelfs tot aan de eenentwintigste eeuw overleefd.

Zo weten wij nu dat Aristoteles meent dat de ziel onstoffelijk is, maar er ook van overtuigd is dat zij alleen op een *levend* mechanisme kan inwerken: zij vormt er het levende

beginsel van. Aristoteles is de eerste filosoof van wie we het beeld overgeleverd hebben gekregen van de ziel als levensadem. Hij maakt hierbij onderscheid tussen drie niveaus van ziel: de vegetatieve of voedende ziel, de sensitieve ziel en de intellectuele of verstandelijke ziel. Aristoteles ziet de ziel vooral als de enthousiasmerende band tussen het goddelijke en aardse lichaam, die bestaat zolang het lichaam zich naar het ideaal laat plooiën (Hermsen, 2010, 27-28).

Na de Klassieke oudheid en de Hellenistische periode wordt de ziel ook door de christenen in hun gedachtegoed geïntegreerd, maar nu met het oog op eeuwig zielenheil (Dohmen, 2007, 33). De apostel Paulus noemt het lichaam daarbij de tempel van de ziel (Leijssen, 2007, 170). De kerkvader Augustinus daarentegen neemt het onderscheid tussen innerlijk en uiterlijk als uitgangspunt. Volgens Augustinus moet de mens de blik eerst naar binnen richten om vervolgens tot God te komen. Via het ervaren van ons innerlijke zelf kunnen wij volgens Augustinus bij de waarheid uitkomen (Alma & Smaling, 2010, 91-92). Deze wending richting het innerlijk is opmerkelijk omdat we zullen zien dat de ziel aan het einde van de negentiende eeuw juist weer terugkeert in relatie tot dit innerlijk leven. Sterker nog, dat zal voor de ziel de enige weg blijken waarin zij een plek kan hebben, in een zo veranderde wereld, waarin het naturalisme het overheersend wereldbeeld is geworden.

In de periode van de Verlichting is het zielsbegrip verder onder druk komen te staan. Kant gaat er nog wel vanuit, maar stelt de ziel gelijk aan de begrippen God en wereld, waardoor het een abstract en leeg begrip wordt waarin het aspect van de beleving (de ziel als levensbeginsel) geheel verloren gaat. Ook omdat in de Verlichting steeds meer de nadruk wordt gelegd op de rede als toonaangevend instrument om tot kennis over mens en wereld te komen, verliest de ziel haar waarde als bron van alle leven (Visser, 2009, 16). Ik zou hieraan willen toevoegen dat het richtinggevende element van de ziel hiermee ook teniet wordt gedaan: bij de Oudgriekse denkers had men zorg te dragen voor de ziel en was zij de voedingsbodem en maatstaf voor een geslaagd en geestelijk rijk leven. De Oude Grieken vertaalden dat naar concrete oefeningen en bepaalde deugden die men had na te streven. Bij Kant wordt het zielsbegrip echter geformaliseerd en daarmee in een onveranderlijke positie vastgelegd. Hiermee verbleekt niet alleen de levendige glans van het begrip, maar verdwijnt ook het zingevende, richtinggevende aspect.

Aan het einde van de negentiende eeuw is het op de eerste plaats Nietzsche die hernieuwd een lans wil breken voor de ziel. Hij stelt haar als een subject-veelheid voor, wat neerkomt op het geheel van wat de mens ten diepste is, dus naast alle mooie dingen ook onze driften, affecten, schaduwzijden et cetera. Nietzsche gaat uit van een allerindividueelste, onbegrensde kern in de mens die hij ziel noemt, en het is volgens hem de hoogst individuele opdracht dat je als mens het verschil creatief moet zien te maken dat jou geboren heeft doen worden (Visser, 2009, 103-104). In deze visie zien we dat de ziel voor terugkeert in directe relatie tot het innerlijk leven. Anders dan bij de Oude Grieken gaat het hier dus om een strik persoonlijke beleving, verwoord als de allerindividueelste kern in de mens. Nietzsche valt ook het christelijk zielsbegrip aan en dan met name het geloof in een onsterfelijke ziel of een substantie los van het lichaam. Hij gaat zelfs zover door dit een dwaling van de mensheid te noemen. Ook de naturalistische ontkenning van de ziel, die steeds meer terrein wint, moet het bij Nietzsche ontgelden. Daarin wordt volgens Nietzsche namelijk *iedere* mogelijkheid voor de ziel uitgesloten, wat Nietzsche onterecht noemt en plaatst zijn denken over de ziel als subject-veelheid hier tegenover (Visser, 2009, 103-108).

Een andere denker die aan het eind van de negentiende eeuw het zielsbegrip positieve waardering toekent is Wilhelm Dilthey. Volgens hem ontwikkelt elk mens gedurende zijn leven een innerlijke samenhang van interesses, zin en betekenis. Dit zorgt er niet alleen voor dat men zich steeds als dezelfde ervaart, maar dat men zich ook een volstrekt uniek, individueel karakter verwerft. Dilthey noemt dit de verworven samenhang van het zielsleven. Beleving noemt hij hierbij het gevoelsmatig van binnenuit gewaar zijn als de kiem van alle zielsleven (Visser, 2009, 64). Net als Nietzsche legt Dilthey dus de nadruk op de beleving van waaruit samenhang en begrip over de wereld tot stand komt, in plaats van dat men vanuit begripsmatige voorstellingen de beleving van de mens probeert vast te leggen.

Ook in de huidige tijd gaat men naar mijn idee te veel uit van begripsmatige voorstellingen, die men aanwendt om het leven vorm te geven. Dat is mijns inziens ook aan de orde in Dohmens visie op levenskunst. Hij stelt een nieuwe moraal voor die hij van buitenaf aan de mensen wil opleggen. Wel benadrukt hij steeds het belang van het vinden van een eigen authentieke levenshouding hierbinnen, maar betreft hierbij weinig tot niet het niveau van de verscheidenheid van ervaringen van mensen. Nietzsche en Dilthey geven in deze omkering, die vanuit de beleving naar de vorm leidt, een eerste aanzet tot een levenshouding die mijns inziens meer recht doet aan wat zich in de diepe kromten van de menselijke ziel roert. Men heeft het ook te stellen met de eigen schaduwzijden en met pijn en tegenslag, en vanuit dat oogpunt wil ik nogmaals het belang onderschrijven van een leven vanuit de ervaring. Nietzsche en Dilthey voegen hier beide het woord 'ziel' aan toe, waarbij Nietzsche haar ziet als de onbegrensde kern in de mens en Dilthey haar beschouwt als een open speelruimte van heel het gemoed.

De tegenwoordige tijd

Gedurende de twintigste en eenentwintigste eeuw heeft de trend van individualisering zich steeds verder doorgezet. Dohmen heeft ons laten zien hoe de markt vandaag de dag druk op ons uitoefent en ons in haar macht probeert te krijgen. Deze marktmechanismen beïnvloeden, zonder dat wij daar altijd erg in hebben, ons dagelijks reilen en zeilen en zijn medebepalend voor hoe wij ons leven vormgeven. Men moet voortdurend zelf bepalen wat het beste voor hem is en zich daarbij niet al te veel laten verleiden door de markt, die ook aanhoudend roept waar we vooral behoefte aan zouden hebben. Men kan natuurlijk te rade gaan bij anderen, bij familie of vrienden, maar dan nog blijft het vormgeven van het leven op de eerste plaats een individuele aangelegenheid.

Visser en Taylor hebben laten zien hoe deze trend tot individualisering al in de zeventiende eeuw is ingezet door Descartes, die het denkend subject tegenover de wereld plaatste en hiermee inbrak op de inbedding van het individu in een grote kosmische orde. In de twintigste eeuw laaien de gemoederen omtrent deze individualisering op en worden er kritische vragen gesteld bij dit voortschrijdend proces. Boeken over levenskunst beginnen als paddenstoelen uit de grond te schieten en men ziet steeds meer enkelingen die niet met deze individuele vrijheid om kunnen gaan en hun heil bij de therapeut zoeken. Zelf heb ik ook mensen van dichtbij meegemaakt die zich geen raad wisten met hun leven. Ze konden hun draai niet vinden in hun werk en hadden het gevoel niet mee te komen in deze maatschappij. Een enkeling hiervan heeft voor langere tijd een inrichting bezocht, om aan die druk die er op hem/haar werd gelegd te ontkomen.

Het wordt volgens mij tijd dat men vanuit deze kritische vragen verder gaat kijken naar een levenshouding, waarin wij een manier kunnen vinden om voorbij te komen aan deze druk, die Dohmen heeft verwoord als een noodgedwongen keuzevrijheid. De aandacht die Dilthey en Nietzsche hebben gevraagd voor een leven vanuit de ervaring, met de ziel als bron van het leven, hebben mij aan het denken gezet. Vanuit hun visies wordt erkend dat het leven lang niet altijd vlekkeloos verloopt en wordt ook het directe innerlijk van de mens aangesproken. Ik denk dat deze innerlijke dimensie vandaag de dag wel eens de sleutel zou kunnen zijn om het leven zinvol vorm te geven en een omgang te vinden met de druk die er van buitenaf door de markt op het individu wordt uitgeoefend.

Hillesum heeft deze innerlijke dimensie verwoord als de onderstroom in zichzelf, waar zij het contact mee wil blijven voelen en die zij de ziel noemt. De mens heeft volgens haar zorg te dragen voor zijn ziel, zodat deze onderstroom niet opdroogt. In dit zorgen voor de ziel zie ik een passende levenshouding waarmee wij ons staande zouden kunnen houden in de huidige tijd: als ik de blik naar binnen richt vind ik daar wat ik wezenlijk van belang vind en als ik bij deze waarneming blijft lukt het mij beter te gaan staan voor wat ik van belang acht. Dat maakt dat ik

mij krachtiger naar buiten toe kan opstellen en dat ik mij minder snel omver laat waaien door dingen uit de buitenwereld. Reden te meer om ons verder uiteen te zetten met dit weerbarstige zielsbegrip. Dat zal nu worden gedaan aan de hand van het werk van Hermsen, Visser en Graste, als drie eigentijdse denkers die vanuit filosofisch perspectief, ieder op eigen wijze, met de ziel aan de slag zijn gegaan.

De diepere dimensie van het zelf

Hermsen is vooral bekend van haar werk *Stil de tijd* (dertiende druk in 2010), dat direct aansloeg bij een breed publiek. De onderwerpen van dit boek zijn het fenomeen ‘tijd,’ de beleving van tijd en het onderscheid tussen de kloktijd en de tijd als duur, waarmee Hermsen teruggrijpt op de filosofie van Henri Bergson. Met de tijd als duur wordt een beleving van tijd bedoeld die niet de rigide opdeling in uren en minuten inhoudt, maar een stromende tijd die uit de innerlijke beleving van een dieper gelegen zelf voortkomt en een eigen dynamiek kent. Hermsen pleit ervoor om deze manier van tijdsbeleven meer aandacht te schenken, zodat wij uit het jachtige leven van alledag kunnen stappen en toekomen aan deze verborgen dimensie van het zelf. Haar essay *Windstilte van de ziel* (2010) bouwt voort op deze thematiek, die zij in dit essay in verband probeert te brengen met het zielsbegrip. Het essay is opgesteld in dagboekvorm. Via overpeinzingen en reflecties aan de hand van verschillende filosofen wordt de lezer ingeleid in diverse denkbeelden over de ziel. Vanwege deze dagboekopzet leest het eerder als een vrije, associatieve verkenning en mist het werk een grondige filosofische analyse.

Hermsen gaat in het begin van dit essay in op dromen, mijmeren en stilstaan, als voorwaarden om zicht te krijgen op dit dieper gelegen zelf. Hermsen relateert dit aan de ziel door te stellen dat deze zich hierin zou kunnen openbaren. Het mijmeren en dromen verbindt Hermsen onder andere aan de filosofie van Simone Weil, die gaat over transformatie en loutering van de ziel. Bij Weil krijgt dit vorm in het wachten, aandachtig kijken, luisteren en je richten op en overgeven aan God. Hierin kan volgens haar de verhouding tussen ‘ik’ en ‘zelf’ worden hersteld en verder worden verdiept (Hermsen, 2010, 51). Dit dromen en doelloos mijmeren zouden we in mijn visie ook als volgt kunnen vertalen: een moment uit het bewuste en actieve leven van alledag stappen en het om ons heen stil laten worden, zodat we kunnen luisteren naar wat zich in het innerlijk aandient. Vaak staan we er niet bij stil dat er ook een innerlijk leven meedoet. Ik herken het bij mijzelf dat ik zo bezig kan zijn met allerlei dingen die mijn aandacht vragen, en allerlei meningen van anderen die mijn geest bezetten, dat ik gemakkelijk over het hoofd zie wat dit bij mij allemaal teweeg brengt. Het helpt mij om dan even pas op de plaats te maken, mijn fantasie gewoon maar de vrije loop te laten en de beelden en ideeën vanzelf te laten opkomen. Dit laadt mij als het ware weer op om hernieuwd deel te nemen aan het actieve leven.

Het dieper gelegen zelf verbindt Hermsen in haar essay aan het raadselachtige van het zielsbegrip. Zij stelt zich de vraag waar de ziel zich zou kunnen bevinden en oppert dat het misschien eerder een beweging is en dat de ziel op zichzelf zich helemaal nergens in de mens bevindt. Zij stelt dat, hoewel de ziel zelf onzegbaar is, zij wel als afzetpunt voor het zegbare kan fungeren. Creativiteit en denken noemt Hermsen in dit verband het resultaat van een strijd tussen het zegbare en onzegbare: vanuit het onzegbare wordt datgene wat we reeds gezegd hebben verruimd en opgerekt. Zo kunnen we ook groeien of veranderen (Hermsen, 2010, 37).

Ook hier zien we dus weer de worsteling van een filosoof met de ongrijpbaarheid van het zielsbegrip. Op een gegeven moment schrijft Hermsen dat het denken over de ziel haar duizelt en neemt ze een poos afstand van haar onderzoek. In plaats daarvan gaat ze afwachten, nietsdoen en kijken wat er gebeurt. Over de ervaring die ze daarmee heeft schrijft ze dat ze het gevoel had dat haar ziel breder werd en haar vleugels uit kon slaan. Hermsen raakt er, naar eigen zeggen, langzaam van overtuigd dat het onbewuste zelf door de ziel geopend of tot leven gewekt wordt. De ziel krijgt als het ware de gelegenheid zich te tonen in de windstilte die er heerst in het zelf.

Het ego of bewuste ik is gaan liggen en een dieper gelegen of onbewust zelf voedt zich met het leven dat door de ziel wordt ingeblazen (Hermsen, 2010, 62).

De schichtige overtuiging die Hermsen hier poneert blijft nog wat in het vage, maar afgaand op haar woorden zie ik hier een eerste aanzet tot de beroering van de eigen innerlijke diepte. Dat maak ik bijvoorbeeld op uit haar woorden dat ze het gevoel had dat haar ziel breder werd. Maar in plaats van bij deze ervaring stil te blijven staan gaat ze direct weer over op een rationele duiding in Bergsoniaanse termen. Het lijkt er welhaast op dat hoe meer Hermsen het zielsbegrip probeert te duiden, hoe meer het zich van haar verwijdert, alsof het verzwolgen wordt door de rede die de ziel niet verdraagt.

Tot slot levert Hermsen in haar essay kritiek op Visser, die in de volgende subparagraaf zal worden behandeld. Hermsen schrijft dat ze zijn essay zeer de moeite waard vond, maar dat ze niet kan begrijpen dat hij in het begin de ondoorgroendelijkheid van de ziel benadrukt en aan het eind van het essay deze onkenbaarheid inruilt voor een door God aangeblazen ziel, aan de hand van het gedachtegoed van Meister Eckhart. Hermsen stelt dat hij beter de lijn had kunnen volhouden die Nietzsche en Bergson hebben uitgezet. Voor haar is dat een ziel die verbonden is aan een innerlijke tijd of openheid van het zelf. Visser richt zich daarentegen uiteindelijk op een denker die de armoede van geest propageert. Hermsen mist in deze visie de connotaties van volheid en betrokkenheid die men als bezielend kan ervaren, wanneer we ontvankelijk worden voor deze innerlijke gesteldheid.

Haar standpunt is dan ook dat het eerder gaat om een ik-vergetelheid die tot zelfbezinning kan leiden, in plaats van om het uitdoven van het ik en daarbij terecht komen in een passieve leegte. Zij schrijft:

“Het gaat er niet zozeer om het innerlijke zelf leeg te scheppen of schoon te wassen, maar er integendeel ontvankelijk voor te worden. Als dit lukt komt er een betrokkenheid van het ik op het zelf tot stand en die betrokkenheid ervaar ik als ‘bezielend,’ omdat ze mijn ervaring weet te verdiepen en mijn denken weet te verruimen. De ziel heeft voor mij met het op gang brengen of aanblazen van die betrokkenheid te maken. Bezielde momenten zijn voor mij dan ook niet leeg, maar lijken juist over te stromen van volheid en rijkdom. Ze inspireren, blazen nieuw leven in, sporen aan tot het nieuwe (Hermsen, 2010, 45-46).”

Ik vraag mij op mijn beurt weer af waarom Hermsen zich zo ergert aan dit beroep wat Visser doet op Meister Eckhart. Hermsens eigen beschrijving wijkt mijns inziens niet drastisch af van wat Visser wil verdedigen. Met de armoede van geest bedoelt hij naar mijn mening met name het ontvankelijk worden voor invloeden die niet worden verstoord door een te sterk werkend ik, dat nog van alles wenst en zodoende in de weg zit. Hermsen schrijft zelf ook over een ik-vergetelheid die tot zelfbezinning kan leiden, wat ook een leeg of stil worden impliceert en wat vervolgens leidt tot inspiratie en volheid. Haar huiver lijkt eerder te liggen in de christelijke connotaties die de armoede van geest oproept. Dit zie ik in haar uitroep dat ze niet kan begrijpen waarom Visser een door God aangeblazen ziel introduceert, maar hiermee mist ze denk ik het voornaamste punt dat Visser wil maken: dat het wensende ik tot stilstand heeft te komen, om in deze leegte de ziel de ruimte te kunnen geven.

De ziel als affectieve en receptieve resonantieruimte

Zo gemakkelijk als het essay van Hermsen leest, zo doorwrocht is het dunne werk *Niets cadeau* (2009) van Gerard Visser. Aan de hand van een filosofische analyse gaat Visser in op de vraag waarom de ziel vandaag de dag nagenoeg geheel uit het filosofisch discours is verdwenen. Hij wil dat in beeld brengen en een handreiking doen aan de filosofie om een denken over de ziel opnieuw op te nemen.

De stelling die Visser uitwerkt is dat de ziel ten onder is gegaan aan de illusie van haar kenbaarheid. De Oudgriekse denkers zagen haar volgens Visser als een intellectuele en productieve substantie, waarmee zij in de illusie leefden dat de ziel een kenbare entiteit zou zijn: de ziel als 'iets' dat de dingen tot leven wekt. Visser noemt dit een metafysische beaming van het zielsbegrip. Daartegenover is volgens hem eind negentiende eeuw de naturalistische ontkenning komen te staan. In deze visie werd de stof niet langer door de ziel in beweging gebracht, maar door een anonieme, genetisch bepaalde mechanica van verstand en emotie, in laatst instantie gedreven door een drift tot zelfbehoud (Visser, 2009, 26-27). Hiermee werd er ontkend dat er nog zoiets zou bestaan als een ziel, Visser duidt dit dan ook als de naturalistische ontkenning.

Volgens Visser zou er echter nog een derde positie ten aanzien van de ziel mogelijk zijn, namelijk er vanuit gaan dat het fenomeen ondoorgrondelijk is. Dit gaat over de ziel als de oneindige dieptedimensie in de mens. Hij heeft dat in zijn essay een vorm van spirituele terughoudendheid genoemd. Vanuit deze zienswijze zou de ziel volgens Visser weer tot leven kunnen worden gewekt (Visser, 2009, 17-19). Hij werkt dit verder uit door te stellen dat een voeling met de ziel zou kunnen terugkeren in het kader van een herbezinning op het raadsel van onze individualiteit, op basis van deze ondoorgrondelijkheid. Hierbij gaat hij uit van denkers als Dilthey, Nietzsche en Meister Eckhart, over wie al het een en ander in voorafgaande paragrafen aan bod is gekomen.

Dilthey luidt volgens Visser het einde van de metafysica in, doordat de *beleving* bij hem de maatstaf wordt in het beschouwen van de wereld, waarmee hij de zienswijze doorbreekt van de ziel als een substantiële eenheid. Met de beleving als uitgangspunt gaat Dilthey's filosofie over de speelruimte van heel het bestaan. Hiermee neemt hij afstand van de louter begripsmatige voorstellingen die we bij Kant tegenkwamen. Dilthey's kritiek op Kant is dat het levende van de betekenis hierin wordt teruggebracht tot een bepaalde vorm of categorie, waarin de menselijke ervaring geen enkele rol meer speelt. Deze intellectuele operaties snijden ons volgens Dilthey af van onze ware levenseenheid, waarin zelf en wereld onmiddellijk één zijn. We zagen al dat in Dilthey's visie de mens zich gedurende zijn leven een innerlijke samenhang van interesses, zin en betekenis verwerft, die de mens tot het unieke zelf maken. Beleving betekent voor Dilthey het gevoelsmatig van binnenuit gewaar zijn en dat is volgens hem de kiem van alle zielsleven (Visser, 2009, 64).

De ontwikkeling die er volgens Visser heeft plaatsgevonden is die van substantie naar resonantie: de substantiële eenheid van het geïsoleerde 'ik denk' van Descartes maakt plaats voor de speelruimte van heel het gemoed en in plaats van ons op het begripsmatig denken te richten wordt bij Dilthey het accent gelegd op hoe wij openstaan in de tijd. De structuur van de levenssamenhang dient hierbij van binnenuit begrepen te worden, aldus Visser. De kritiek die hij niettemin op Dilthey heeft is dat deze nog niet radicaal genoeg is geweest in zijn beschrijving van de menselijke beleving, omdat hij nog steeds gericht blijft op het uitleggen van *iets*, dus een object. Ook vindt hij Dilthey's bewering dat de individualiteit zich volledig laat verklaren uit de verworven samenhang van het zielsleven in strijd is met een andere vaststelling van Dilthey, dat de aard van onze levenseenheid ondoorgrondelijk is (Visser, 2009, 67-69).

Visser's waarneming van de verschuiving van de ziel als een actief werkende substantie naar een open speelruimte van het gemoed sluit aan bij de omkering die eerder in dit onderzoek noemde, waarbij vanuit de *ervaring* de vorm van het leven tot stand komt, in plaats van dat vanuit een vastliggende vorm de ervaring wordt ingekleurd. Visser leidt ons het gedachtegoed van Dilthey binnen, die pleit voor een leven van binnenuit, waarin zelf en wereld onmiddellijk één zijn. Dit doet mij denken aan wat ikzelf een moeilijkheid in de levenskunst van Dohmen noemde: hij houdt ons een bepaalde vorm voor, maar besteedt weinig aandacht aan de beleving en het innerlijk leven.

Als voorbeeld van een eenheidsbeleving kan een hevige verliefdheid worden opgevoerd, die zomaar ineens op je pad kan komen. Als iemand van tevoren had gezegd dat dit zou gebeuren had je het niet geloofd. Verliefdheid is op dit moment in het leven nou helemaal niet wat je

bezighoudt, want je bent bijvoorbeeld bezig een carrière op te bouwen en een lange reis naar het buitenland te plannen. En toch is daar ineens de man die je hart sneller doet kloppen. Het zweet kruipt in je handen en je voelt je op een merkwaardige manier aangetrokken tot deze persoon. Deze beleving komt geheel van binnenuit, zonder dat daar enige reflectie of beschouwing aan te pas komt en waarin de wereld voor een moment samenvalt met de beroering van het innerlijk. Deze ontmoeting past niet in de vorm zoals je die had uitgedacht, maar doet wel wat met je en je kunt er niet omheen. Uit dit voorbeeld komt het onvoorspelbare, niet gestileerde aspect van het leven naar voren, waar men zich ook toe heeft te verhouden.

Naast Dilthey is ook Friedrich Nietzsche voor Visser bepalend geweest in zijn denken over de ziel. Over Nietzsche hebben we ook al het een en ander gelezen, maar kort teruggrijpend kan worden gesteld dat hij de ziel beschouwt als het domein van onze innerlijke allerindividueelste herkomst en bestemming, verwoord als een subject-veelheid (Visser, 2009, 110). Bij Nietzsche vindt er een radicale herbezinning op het raadsel van onze individualiteit plaats en daarmee ook een herbezinning op het zielsbegrip. Nietzsche stelt dat een mens zich pas werkelijk erkend voelt als een ander zichtbaar is geraakt door de intieme worsteling waar mijn leven uit bestaat, dat wil zeggen als de ander mij erkent in mijn ziel. Visser stelt dat Nietzsche niet zonder het zielsbegrip heeft gekund, omdat hij nog geen gezaghebbender woord had voor deze intieme, innerlijke worsteling, of het allerindividueelste in de mens (Visser, 2009, 119).

De waarde van Nietzsche's visie zie ik, net als Visser, in de focus op dat wat Nietzsche het allerintiemst heeft genoemd. Nietzsche vraagt aandacht voor wat het meest wezenlijk is aan de mens en diens individuele worsteling met het leven, als datgene wat heel ons zijn en zelf omvat. Hier toont zich ook weer de ziel, ontdaan van haar substantiële en productieve karakter, als het raadsel dat ons innerlijk heet. En juist dit innerlijk wordt zo vaak over het hoofd gezien, in deze tijd waarin het vooral om economie, uiterlijk succes en consumptie lijkt te draaien. Wat Nietzsche schrijft over de intieme worsteling raakt een heel ander niveau aan. Dit gaat over bij jezelf indrukken gewaarworden en je daarmee uiteenzetten. Je laten raken en het innerlijk een eigen stem geven.

De kritiek die Visser dan weer op Nietzsche heeft gaat onder meer over dat Visser vindt dat we het raadsel van onze individualiteit door niets mogen laten begrenzen (Visser, 2009, 128-131). Hij waardeert Nietzsche om de herbezinning op de individualiteit die hij in gang zet, maar het raadselachtige aan dit fenomeen dient volgens Visser nog verder uitgewerkt te worden. Aan het eind van zijn essay komt Visser uiteindelijk uit bij de dertiende eeuwse denker Meister Eckhart, voor wie het zelf van de mens berust in de 'oerbinding' aan een ziel, die absoluut zichzelf is en blijft. Meister Eckharts uitgangspunt is de armoede van geest: wanneer men het innerlijk ontdoet van alle aardse zaken die eraan kleven, kan het gemoed ontvankelijk worden voor datgene wat er werkelijk toedoet. God openbaart zich in Meister Eckharts visie vervolgens in de leegte en stilte van de ziel. Maar God kan pas werkzaam worden als het innerlijk niet meer bezet is met allerlei indrukken van buiten. Visser stelt op zijn beurt dat in deze leegte de uniciteit van heel een leven zich aan een persoon kan hechten (Visser, 2009, 124). De waarde van Meister Eckharts visie ziet Visser ook in het feit dat hij een substantiële opvatting van het zielsbegrip, die later in de geschiedenis een onhoudbare positie is gebleken, voor het eerst heeft opengebrouwen. Meister Eckhart ervoer de ziel als levende kwaliteit van leegte in de grond van het gemoed. De eenheid is hiermee tevens een ontvangstruimte geworden. Bij Meister Eckhart ging het over het ontvangen van de goddelijke vonk, bij Visser zou het mijns inziens eerder gaan over het ontvangen van het leven als zodanig.

Vissers zoektocht langs deze en andere filosofen hebben bij hem tot het inzicht geleid dat de ziel is op te vatten als een affectieve en receptieve resonantieruimte (Visser, 2009, 141-144). Met het affectieve heeft Visser alle gemoedstoestanden voor ogen die de mens rijk is en de receptieve resonantieruimte gaat over de ziel als ondoorgrondelijke bron waaraan de individuele eigenschappen van een uniek persoon zich kunnen hechten. De ziel is in Vissers visie datgene wat

het zelf als zelf bijeenhoudt en wat het meest intieme deel van de mens uitmaakt. Zij komt te voorschijn in de beleving en is tegelijkertijd drager van alle indrukken en gemoedstoestanden.

Met deze nadruk op het ondoorgrondelijk karakter heeft Visser recht willen doen aan het raadsel van de ziel waar de filosofie zich al verscheidene eeuwen voor geplaatst weet en wat volgens hem noodgedwongen een raadsel blijft, omdat de ziel een oneindig diepe dimensie behelst. Dat heeft Visser ervan overtuigd om een houding van spirituele terughoudendheid aan te nemen. Wat mijn eigen omzwerving langs verschillende gezichtspunten over de ziel mij heeft gebracht, is het besef dat we inderdaad moeten ophouden met de ziel in een bepaalde categorie te willen uitdrukken. Kant heeft dat geprobeerd, maar daarmee verloor de ziel onvermijdelijk haar zeggingskracht. Daarna werd het de ziel bemoeilijkt zich opnieuw te vestigen, in een landschap waar overkoepelende levensbeschouwingen aan het afbrokkelen raakten. Ik onderschrijf de mogelijkheden die Visser opwerpt om de ziel tot leven te wekken in relatie tot een herbezinning op de individualiteit. Maar waar Vissers betoog een filosofische exercitie blijft (en ook niet de pretentie heeft iets anders te zijn) zou ik de stap willen wagen om deze herbezinning te laten plaatsvinden op het niveau van de praktijk, waar de ziel zich toont en wij er zo nu en dan een glimp van kunnen opvangen.

Ik vind Vissers essay waardevol omdat het voor mij duidelijker maakt hoe het komt dat de ziel vandaag de dag in het verdomhoekje is gedreven. Bovendien geeft het werk een goed overzicht van welke denkers zich in de loop van de geschiedenis met de ziel uiteen hebben gezet. Maar op de eerste plaats vind ik zijn stelling prikkelend dat de ziel in het huidig discours weer zou kunnen terugkeren in relatie tot de individualiteit. Scherper geformuleerd zou zij zich weer een plek kunnen verwerven wanneer wij de *beleving* van het individu als uitgangspunt nemen. Ik zou dit een zoektocht in het innerlijk willen noemen, waarbij ik de ziel zie als de oneindig diepe bron van deze innerlijke dimensie.

De weg van innerlijke transformatie

Op weer heel andere wijze wil Graste een lans breken voor de ziel. In 1997 bracht hij een proefschrift uit dat de titel *Zorg voor de psyche* droeg. Dit was bedoeld als een handreiking voor de hedendaagse psychotherapie, aan de hand van een onderzoek naar het gedachtegoed uit de Grieks-Romeinse tijd, waarin een zorg voor de ziel voorop stond. Hoewel Graste in dit proefschrift het zielenaspect niet afzonderlijk aan onderzoek onderwerpt, is het wel opmerkelijk dat het woord veelvuldig aan bod komt. In 2008, wederom in een proefschrift van Graste dat nu de titel *Spirituele filosofie en de ziel* draagt, duikt de ziel opnieuw op. Hier neemt hij het gedachtegoed van Simone Weil als uitgangspunt en gaat Graste in op het belang van mystieke oerteksten voor de huidige tijd. Graste stelt dat steeds meer mensen in onze samenleving op zoek zijn naar een vorm van spiritualiteit, als tegenreactie op de dominantie van het ik en de daaruit voortvloeiende maatschappelijke problemen. Graste's probleemstelling is dat een gerichtheid op louter emotionele, sociale en intellectuele ontwikkelingen een spirituele ontwikkeling tekort doet, die hij van belang acht omdat hij de spirituele dimensie als een essentiële dimensie van het mens zijn ziet, en omdat deze rationele, seculiere tijd volgens hem vraagt om een tegengeluid. De sleutel tot deze spirituele wending noemt hij een transformatie van de ziel (Graste, 2008, 22-26).

Graste volgt Weil in de spirituele ontwikkeling die hij voor zich ziet. Bij Weil krijgt deze invulling in haar overtuiging dat wij ons hebben te richten op de werkelijkheid als zodanig, los van iedere persoonlijke connotatie. Voor haar bestaat deze werkelijkheid uit het eeuwige, goede en goddelijke. Analooq hieraan kent de ziel in Weils visie een persoonlijk en een onpersoonlijk en een tijdelijk en een eeuwig deel. Met het onpersoonlijk en eeuwig deel kunnen wij de werkelijkheid als zodanig ervaren en in het transparant maken van onze ziel kunnen wij volgens Weil de doorgang naar deze vorm van werkelijkheidsbeleving mogelijk maken. Het tegengestelde van deze transparantie noemt Weil een hechting aan het ik, die volgens haar illusies fabriceert.

Het denken moet hiervoor in de plaats leeggemaakt worden om een juiste aandacht te ontwikkelen die naar het onpersoonlijke en eeuwige leidt. Hoe hoger de graad van aandacht hoe onpersoonlijker, aldus Weil (Graste, 2008, 39-40).

Ook Weil geeft geen exacte omschrijving van de ziel, maar voor haar valt zij zeker niet samen met een persoon of het ik. Weils zielsbegrip heeft in haar eigen woorden meer te maken met een energie in de vorm van intens verlangen, die de mogelijkheid tot transcendentie in zich draagt van de scheiding tussen subject en object. Genoemde transformatie kan op gang worden gebracht in het beoefenen van wat Weil spirituele deugden heeft genoemd. Deze gaan over aandachtig zijn, wachten, kijken, onthechting, ontleding en gelatenheid (Graste, 2008, 36-42).

Een gelijkenis die ik zie tussen Weil en Dilthey is dat beide schrijven over een beleving waarin werkelijkheid en persoon samenvallen. Weil noemt dit de transcendentie van de scheiding tussen subject en object, Dilthey schrijft over het samenvallen van beleving en werkelijkheid. Waar Weil meer de nadruk legt op het leegmaken van het denken gaat Dilthey in op de samenhang die in het innerlijk wordt opgebouwd. Ik heb mij vaak afgevraagd of het ooit mogelijk zou zijn de werkelijkheid als zodanig te ervaren, zonder dat er persoonlijke elementen aan klevan. De twijfels die ik hierbij heb zijn dat je toch altijd slechts *vanuit* het persoonlijke zelf kunt waarnemen en je dit zelf zodoende niet kunt uitvlakken. Aan de andere kant ken ik ook wel de ervaring dat iets mij zo direct raakt dat deze ervaring centraal komt te staan, in plaats van mijn eigen persoonlijkheid. In de vorige subparagraaf noemde ik het voorbeeld van een hevige verliefdheid die je overrompelt en geheel voor zichzelf lijkt te spreken. Ik vraag me af hoe lang men in een dergelijke staat van transcendentie zou kunnen verkeren. Ik zie het eerder als momentane gebeurtenissen, waarbij de persoon even het gevoel heeft boven zichzelf uit te stijgen, waarna hij weer bij zichzelf terugkeert en zich gevoed weet in het dagelijks leven. Ik moet hierbij ook terugdenken aan de mensen uit de grot van Plato die, wanneer zij eenmaal in de buitensfeer hebben geschouwd, de werkelijkheid in de grot met andere ogen zullen aanschouwen.

Ik sta sympathiek tegenover Weils visie omdat ik deze transcendentiebeleving dus wel herken, maar mijn vraag aan Graste zou zijn hoe hij deze transcendentie en transformatie in de huidige tijd een rol ziet spelen. Het *streven* naar een spirituele ontwikkeling, waar Graste voor pleit, zie ik zeker als een weg die we hebben te gaan, en zelfs noodzakelijk is in deze tijd die Graste een tijd van ontworteling van onze levensbeschouwelijke en spirituele bronnen heeft genoemd, maar ik vraag me af hoe ik dit streven verder concreet vorm zou kunnen geven. Graste geeft als handreiking het lezen van mystieke oerteksten die bij de mens een transformatieproces in gang kunnen zetten, maar hij erkent ook dat het niet aan iedereen gegeven is om mystieke oerteksten te lezen. Welke bronnen of mogelijkheden zou de mens nog meer kunnen aanboren om aan zijn ziel te werken? Hier houdt het antwoord van Graste op en heb ik te rade moeten gaan bij andere auteurs die schrijven over de praktijk van leven, zoals Thomas Moore, Mia Leijssen en Elly Hoogeveen. Bij hen heb ik gevonden dat men ook in dagelijkse handelingen en details van het leven ziel kan ervaren, maar dat men daarvoor op een fundamenteel andere manier heeft te kijken: door het om mij heen stil te laten worden en aandacht te laten uitgaan naar mijn innerlijk en hoe ik mij verhoud tot de dingen in mijn omgeving, kan ik de ziel aan het woord laten en zelf beziend in de omgeving staan.

Geen begrijpen, maar toch...

De ziel heeft ons wat te zeggen, ook in de eenentwintigste eeuw, of misschien juist in deze tijd, nu zij niet meer vanzelfsprekend in ons denken aanwezig is. Al zullen wij haar nooit helemaal kunnen begrijpen, vastleggen of definiëren, de ziel leeft in de binnenkant van ons bestaan, als dat wat ons zelf als zelf bijeenhoudt en al onze indrukken, ervaringen en belevingen bewaart. Een zoektocht aan de hand van de auteurs Hermsen, Visser en Graste heeft mij het inzicht gebracht dat we moeten ophouden met de ziel te willen vastleggen. Bij de Oudgriekse denkers was zij

zonder twijfel aanwezig in alles wat leven heet, daarna werd zij geformaliseerd en van al haar leven ontdaan. Vervolgens werd het lastig voor de ziel zich opnieuw te vestigen in een wereld getekend door rationalisme en naturalisme. Gezien de aard van de ziel, die gaat over de diepste dimensie van alle leven, en het huidige mens- en wereldbeeld, waarin het begin van leven bij het biologisch organisme ligt, is het niet langer mogelijk de ziel in een overkoepelende definitie vast te leggen.

De kwaliteit van de ziel als levensbeginsel zou mijns inziens weer kunnen terugkeren in relatie tot een herbezinning op de individualiteit, om in de woorden van Gerard Visser te blijven. Hoe meer men zich op het innerlijk gewaarworden richt, hoe dichter men de ziel zal naderen, al bevindt de ziel zich op zichzelf nergens, maar kan zij eerder worden gezien als de ondoorgrondelijke bron van ons menselijk bestaan. Ik pleit voor een verrijking van het zelf, die op de eerste plaats kan worden bevorderd door het ik minder dominant aanwezig te laten zijn. Het ik wil bezitten, consumeren en zich groot maken, waarmee de ziel juist in de verdrukking komt. De ziel toon zich in een houding van openheid, dromerigheid, afwachten en stilstaan. Zij heeft ons iets anders te vertellen dan het actiefwerkende zelf, namelijk wat er allemaal bij ons binnenkomt en ons innerlijk aanraakt, zonder dat daar al een rationele reflectie en oordeel aan te pas komt. Die ondoorgrondelijke bron kan worden gezien als het meest wezenlijke element van onze persoonlijkheid. Nietzsche noemde de ziel het allerindividueelst denkbare van een persoon, dat nog niet is besmet met allerlei wensen van het ego. Geven wij te weinig voeding aan de ziel, dan zal zij opdrogen en krijgt het ego alle ruimte om zich te manifesteren. Dan komen de dikke-ikken te voorschijn, die nemen wat ze begeren en geen rekening houden met anderen in hun omgeving.

Met de constatering dat de ziel de ondoorgrondelijke, oneindig diepe bron, en daarmee het meest wezenlijke van het individu uitmaakt, rijst de vraag op hoe wij dit in ons dagelijks leven een plek kunnen geven. De noodzaak hiervoor heb ik aan de hand van Graste's laatste proefschrift, en in het contrasteren van de ziel en het ego, willen laten zien. Graste heeft een spirituele weg voor ogen die een transformatie van de ziel inhoudt, waarbij de ziel zich meer op het transcendentale onpersoonlijke richt en minder aandacht besteedt aan materiële, aardse bezittingen, waarmee het ik steeds verder in zichzelf wegzinkt. De vraag naar deze zielvolheid in de dagelijkse (begeleidings)praktijk zal in de volgende paragrafen centraal staan, zodat we beter zicht krijgen op hoe de ziel in onze tijd werkzaam is.

Uit het leven gegrepen

Ik begon dit onderzoek met de vraag hoe zoekende mensen richting en zin aan het eigen leven geven. Om mij heen, en ook bij mezelf, herken ik een worsteling met gevoelens van eenzaamheid en leegte, mede ingegeven door het individualistisch tijdperk waarin wij ons leven moeten zien te leiden. Dat is lang niet altijd makkelijk. Het legt een druk op het individu om steeds maar weer te bepalen wat het goede is. Mensen willen deze leegte opvullen en vluchten vaak in kortstondige genietingen en oppervlakkige, snelgemaakte keuzes. Zo ben ik zelf geneigd net wat te veel te drinken als ik met dergelijke gevoelens niet uit kom. Dit zorgt er dan voor dat ik even niets anders meer hoeft te voelen dan de roes, wat voor dat moment heerlijk is. En daarna kom ik mezelf weer net zo hard tegen en heb ik mij hier alsnog mee uiteen te zetten.

In mijn eigen zoektocht vond ik aansluiting bij het werk van Dohmen. Ook hij benoemt dit gevoel van leegte en het appèl dat hiermee wordt gedaan op het individu. Hij roept mij op om naar mijzelf te kijken en niet langer slaaf te zijn van de marktmechanismen die overal invloed op ons uitoefenen. Door zijn werk te lezen voelde ik mij erkend in mijn vragen rond een zinvolle invulling van mijn bestaan. Ik heb geprobeerd zo goed en zo kwaad als het ging naar Dohmen te luisteren en mijn leven als levenskunstenares in te richten, maar hier liep het spaak. Dohmen vertelt mij weliswaar wat ik heb te doen, maar het lukt mij bij lange na niet een dergelijke houding

steeds maar weer aan te nemen, omdat mijn leven veel grilliger verloopt en er continu obstakels op de weg liggen die eerst opgeruimd moeten worden. Met andere woorden, mensen kunnen hun eigen leven niet altijd volledig in beheer hebben. De één zal worden geplaagd door een zwak gestel, de ander heeft het al van jongs af aan zonder veel liefde moeten volhouden, het zijn willekeurige voorbeelden.

Daarom had ik mijn zoektocht begeleid door andere paladijnen voort te zetten en vond op die manier aansluiting bij Moore. Het eerste werk dat ik van hem las was *Zielsverwanten* (vertaald uit het Engels in 1994), waar hij ingaat op het zielvolle aspect in (liefdes)relaties. Wat mij trof was de passie en warmte die er uit zijn tekst naar voren kwam. Mij afvragend hoe het kwam dat dit boek mij wel meer tot steun (en troost) was, kwam ik uit bij het gegeven dat Moore zijn tekst vanuit praktijkervaringen tot stand laat komen. De tekst is doorleefd en de lezer die een vergelijkbaar proces doormaakt zal er wellicht iets in herkennen. Aan de hand van voorbeelden uit het dagelijks leven en zijn werk als psychotherapeut laat Moore zien hoe we met vragen, twijfels en wat zich al niet voordoet in een mensenleven omgang kunnen vinden. De herkenning die ik in dit boek vond bracht mij ertoe ook het boek te lezen waar dit boek het vervolg op is. Dit eerdere werk draagt de titel *Zorg voor de ziel* (vijfde, vanuit het Engels vertaalde druk in 1998) en gaat in op een andere manier om met vragen in het leven om te gaan. Deze andere manier noemt hij een zorg voor de ziel, die gaat over het eigen innerlijk op een dieper niveau onderzoeken en aan de hand hiervan je wenden tot de dingen in het dagelijks leven.

De twee volgende subparagrafen zijn ingericht om te laten zien hoe een zoektocht op de eigen levensweg vanuit de ervaring eruit zou kunnen zien en op welke manier de ziel daarin naar voren komt. Naast Thomas Moore zullen in de paragraaf over zielvolheid in begeleidingssituaties Ton Jorna, Mia Leijssen en Elly Hoogeveen aan bod komen.

Zorg voor de ziel

Het begin van Moore's boek *Zorg voor de ziel* geeft goed de strekking weer waar zijn gedachtegoed over gaat, daarom eerst maar een citaat:

“Duizenden mensen verschijnen eenmaal per week voor hun afspraak met een therapeut. Ze komen met problemen die al dikwijls besproken zijn, problemen die hun een intense emotionele pijn bezorgen en het leven ellendig maken. Afhankelijk van de soort therapie die wordt toegepast zullen de problemen worden geanalyseerd, terugverwezen naar kindertijd en ouders, of toegeschreven aan een of andere sleutelkwestie, zoals het onvermogen om woede te uiten, alcoholisme in de familie of kindermishandeling. Ongeacht de benadering, het doel is gezondheid of geluk, te bereiken door het wegnemen van deze kernproblemen. *Zorg voor de ziel* is een fundamenteel andere manier om het dagelijks leven en het zoeken naar geluk te bekijken. De nadruk zal misschien zelfs niet op de problemen liggen. Iemand kan voor zijn ziel zorgen door een goed stuk grond te kopen, een ander door de juiste opleiding of een bepaald vakkenpakket te kiezen, weer een ander door zijn huis of slaapkamer te schilderen. *Zorg voor de ziel* is een voortdurend proces dat zich niet zozeer richt op het ‘repareren’ van een centraal mankement, als wel op aandacht voor de kleine details van het dagelijks leven, maar ook op de belangrijke beslissingen en veranderingen (Moore, 1998, 21)”

Zijn werk is bedoeld als zelfhulpboek en Moore beoogt hiermee handvatten te bieden aan wie verdieping zoekt in de dagelijkse realiteit. Hij biedt een alternatieve kijk, met het zielsbegrip als basisingrediënt. Aan de hand van verschillende Griekse mythen onderzoekt hij in dit boek hoe de behoeften van de ziel eruit kunnen zien en wat haar uitwerking is op hoe wij in het leven staan. In bovenstaand citaat contrasteert Moore een ‘reparatiehouding’ met een fundamenteeler

onderzoeken van deze onderliggende behoeften van de ziel, door je te richten op de betekenisvolle details van je eigen leven. Hij stelt dat we vandaag de dag overspoeld worden met informatie en dat we mede hierdoor een stuk wijsheid ten aanzien van de ziel zijn kwijtgeraakt. Onze maatschappij richt zich op resultaten, klaar om handelend op te treden en een eind te maken aan spanningen. Op die manier lopen we echter kansen mis om achter onze motieven en geheimen te komen, zo stelt Moore. Zo kunnen we volgens hem niet werken aan de ziel, omdat we ons de tijd niet gunnen de ondertoon te beluisteren. We hebben wel een spiritueel verlangen naar gemeenschappelijkheid, verbondenheid en een kosmische zienswijze, maar blijven te veel op de uiterlijke dingen gericht, in plaats van op wat de dingen in ons innerlijk teweeg brengen, aldus Moore. Het gevolg is een gevoel van leegte, die Moore verwoordt als het onvermogen de wereld binnen te laten, haar gewaar te worden en volledig in haar betrokken te raken. Hij stelt hierbij dat de ziel niet gedijt in een jachtig leven, omdat geraakt worden, dingen in zich opnemen en herkauwen tijd vergt (Moore, 1998, 294).

Zorg voor de ziel is een boek waarin verschillende thema's bij de horens worden gevat, zoals de ziel, de taal van het hart, persoonlijke transformatie, intellect versus intuïtie en de kracht van het doormaken van een crisis. Voor mijn onderzoek heb ik mij echter beperkt tot het belang van Moore's zielsbegrip voor een eigentijdse vorm van levenskunst. Hoewel Moore stelt dat van de ziel geen exacte definitie is te geven schrijft hij:

“De ‘ziel’ is niet een ding maar een hoedanigheid, een dimensie van de manier waarop wij het leven en onszelf ervaren. Zij heeft te maken met diepte, waarde, verbondenheid, hart en persoonlijke essentie [...]. Wanneer we zeggen dat iemand of iets een ziel heeft weten we wat we daarmee bedoelen, ook al is het moeilijk precies aan te geven wat de betekenis ervan is (Moore, 1998, 23).”

Moore noemt dit een voorzichtige definitie, die volgens hem het praktische gevolg heeft dat deze manier van kijken ervoor zorgt dat in de begeleidingspraktijk niet vooral dingen worden afgenomen (dingen waar je last van hebt, bijvoorbeeld minderwaardigheidsgevoelens), maar dat het problematische juist aan de mensen terug wordt gegeven, op een manier die de noodzaak en zelfs de waarde ervan laat zien (Moore, 1998, 24).

Moore plaatst in zijn denken de ziel ook in het midden tussen lichaam en geest. Dit gaat terug op het gedachtegoed van de vijftiende eeuwse denker Marsilio Ficino, die stelde dat lichaam en geest twee uitersten zijn die door de ziel in evenwicht gehouden dienen te worden, om te voorkomen dat die twee een karikatuur worden van zichzelf. Moore uit kritiek op onze consumptiemaatschappij, waarin wij volgens hem ofwel vervallen in een gerationaliseerde benadering van het leven, of een op hol geslagen spiritualiteit, als twee uiterste gebieden. Volgens Moore moeten we een concrete manier vinden om de ziel terug te brengen in onze spirituele gebruiken, ons intellectuele leven en onze emotionele en fysieke betrokkenheid bij de wereld. Dit voorkomt een scheuring van de polariteiten, aldus Moore (1998, 242).

Een voorbeeld uit zijn boek dat Moore op deze zielvolle manier duidt is de mythe van Narcissus, de man die zo verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld in het water dat hij verdronk. Waar doorgaans dit narcisme in een negatief daglicht wordt gesteld, stelt Moore dat in zo veel eigenliefde een hoop (behoefte van de) ziel moet zitten. In plaats van dit narcisme af te wijzen nodigt Moore de lezer uit om naar deze zielselementen te kijken en te onderzoeken wat het ego mist en nodig heeft. Hij schrijft:

“Het negatieve beeld dat wij van het narcisme hebben kan erop wijzen dat het in beslag genomen worden door onszelf een element bevat dat we zo hard nodig hebben dat het allerlei negatieve associaties heeft. Ons geërgerd moralisme houdt het op afstand, maar geeft ook aan dat er ziel aanwezig is (Moore, 1998, 72).”

In plaats van narcisme als een afwijking te zien kijkt Moore naar wat dit narcisme te zeggen heeft, aan de hand van de mythe van Narcissus. Bij Narcissus ziet hij een moeilijkheid met de juiste manier vinden om van zichzelf te houden. Dat uit zich bijvoorbeeld in het feit dat hij de liefdesroep van de nimf Echo niet kan beantwoorden, omdat hij enkel de blik kan richten op zichzelf. Als Narcissus bij de poel aankomt verandert er volgens Moore iets in deze kille houding: hij staart naar het gezicht in het water en verwondert zich over dit ziellose gelaat, waar hij niettemin weergaloos naar verlangt omdat het zo knap is. Bij het besef dat het zijn eigen spiegelbeeld is dat hij niet kan bezitten wordt hij overvallen door een groot verdriet. Hierin ziet Moore een eerste dóórbreken van de ziel. Het starre opgaan in zichzelf verandert volgens hem hiermee in een liefhebbende (innerlijke) dialoog. Dit leidt bij Narcissus tot het diepere besef dat hij niet echt van zichzelf kan houden, terwijl dat is wat hij het liefste zou willen. Met dit voorbeeld laat Moore naar eigen zeggen zien dat narcisme duidt op een zekere starheid en dat de ziel er in dit verband om vraagt flexibel te kunnen worden (Moore, 1998, 77-78).

Wat mij aanspreekt in dit voorbeeld is dat Moore ervan uitgaat dat aan de oppervlakte van ieder symptoom (of het nu negatief of positief is) een diepere behoefte ten grondslag ligt. Hij wijst ook negatieve uitingen niet af, maar ziet dit als ‘materiaal’ om deze diepere behoeften boven water te krijgen en ermee aan het werk te gaan. Zo noemt hij ook in een ander hoofdstuk uit zijn boek depressiviteit niet iets wat we puur als ziekte zouden moeten behandelen, maar ook als signaal dat de ziel zich roert. Als we dat erkennen kunnen we zien dat iemand bijvoorbeeld behoefte heeft aan oprechte gemeenschappelijkheid en intimiteit (Moore, 1998, 159-162).

Terugkomend op mijn eigen gevoelens van leegte en eenzaamheid wil ik stellen dat ik die ook kan aanwenden als materiaal voor een ‘zielenonderzoek.’ Wanneer ik mij leeg en eenzaam voel is dat meestal op momenten dat ik even niets te doen heb, op de bank zit en de tijd zie voortschrijden. Er komen dan twijfels bij mij naar boven of ik mijn tijd niet met allerlei zogeheten nuttige dingen moet vullen, maar dat is waar mijn ziel op dat moment juist geen behoefte aan heeft. Ik schuw deze leegte, omdat zij niet in het beeld past van levens die ik om mij heen zie. Iedereen lijkt de hele tijd bezig met van alles en nog wat en ik betrap mijzelf erop dat ik er niet eens voor uit durf te komen als ik wél genoeg tijd heb. Het gevolg is dat ik deze leegte krampachtig probeer te vermijden, in plaats van de ziel de rust te gunnen waar zij op dat moment misschien om vraagt. Ik vind het waardevol om te zien dat Moore eigenlijk het heersende beeld ten aanzien van symptomen die bestreden moeten worden omkeert. Symptomen vragen in zijn visie juist om aandacht en zijn dragers van belangrijke informatie over wie ik in wezen ben.

Dit doet denken aan wat ik eerder stelde, dat de ziel wel eens datgene kan zijn wat het meest wezenlijke van ons zijn uitmaakt, als een ondoorgrondelijke bron die zich op zichzelf nergens bevindt, maar in de ervaring tot uitdrukking komt. Zo zou je over de mythe van Narcissus kunnen zeggen dat in zijn ervaring van het besef dat hij nooit zichzelf echt kan liefhebben, en het verdriet wat dat teweeg brengt, de ziel te voorschijn komt. En zo zou ik bij mijzelf kunnen constateren dat in mijn twijfel en moedeloosheid over de leegte die ik soms in mijzelf ervaar mijn ziel niet wordt erkend. Wanneer ik de ervaring zou hebben dat deze leegte mij ook iets brengt, bijvoorbeeld rust of tijd om indrukken te verwerken, zou wellicht de ziel meer aan het woord worden gelaten.

Waar het om gaat is dat het symptoom vanuit dit zielenonderzoek geheel van binnenuit wordt begrepen. Dat doet dan weer denken aan Vissers kritiek op Dilthey, dat deze zich nog te veel richt op de objecten, in plaats van het onderzoek naar het eigen innerlijk. Ook de visie van Graste, dat de ziel zich wil ontwikkelen om geheeld te worden, vinden we hier terug. Net als Weil onderscheidt Moore ook uitdrukkelijk de ziel van het ego. Het ‘zelf’ noemt hij een egoproject. De ziel is daarentegen volgens Moore eerder verbonden met de wisselvalligheden van het lot en met wat de mens allemaal kan overkomen op zijn levenspad. Hiermee wordt volgens hem het raadsel van het leven niet opgelost, maar worden de paradoxale mysteriën in het leven gewaardeerd, in plaats van dat er bepaalde aspecten worden afgewezen die we liever niet willen zien (Moore, 1998, 16-17).

Vertaald naar een levenshouding betekent leven vanuit de ziel bij Moore eerst en vooral toegewijd zijn aan de dingen en aandacht hebben voor de wereld om ons heen. Op die manier kan er meer diepgang in het leven worden gevonden en is men volgens Moore bezig met het zorg dragen voor de ziel. Hij besluit zijn boek met de volgende woorden:

“Voor de ziel is herinneren belangrijker dan plannen maken, kunst dwingender dan de rede, liefde bevredigender dan begrip. We weten dat we ons op de weg naar de ziel bevinden wanneer we gehechtheid aan de wereld en jegens de mensen om ons heen voelen, en wanneer we evenzeer vanuit ons hart als vanuit ons hoofd leven [...]. Wanneer ik dan ook [...] *zelf* de zot ben, in plaats van alle anderen om mij heen, weet ik dat ik het vermogen van de ziel heb ontdekt om een leven interessanter te maken. Uiteindelijk resulteert zorg voor de ziel in een individueel ‘ik’ dat ik nooit zou hebben bedacht of misschien zelfs gewenst [...] (Moore, 1998, 311-312).”

Moore's stelling is dat het zorgen voor de ziel bijdraagt aan een rijker en dieper leven. Hij roept daarbij op om te stoppen met vluchten in het materiële en in allerlei therapieën en om daarvoor in de plaats de betrokkenheid waar te nemen met mensen en dingen om ons heen die er echt toe doen. Zoals uit bovenstaand citaat naar voren komt gaat het ook om de omvorming van een ik, diegene die men behoort te zijn, naar de enkeling die ik ben geworden door mijn ziel te ontwikkelen.

Het ontwikkelen van de eigen ziel is mijns inziens op de eerste plaats nodig om gehoor te kunnen geven aan de roep om diepgang en vervulling in het eigen leven. Men ziet gemakkelijk de innerlijke dimensie over het hoofd, wat ik zie als één van de oorzaken van dit gevoelde gemis aan diepgang. Daarnaast denk ik dat een leven vanuit de ziel, zoals Moore dat voorstaat, ons helpt in het omgaan met problemen, of moeilijkheden die wij tegenkomen op ons levenspad. Door deze pijnplekken niet te bestrijden als iets wat er niet mag zijn, maar ze juist binnen te laten en ermee aan de slag te gaan, denk ik dat men zich meer geheeld zal voelen, doordat ‘het symptoom’ wordt geïntegreerd in een uniek en bezielend leven.

Zielvolle begeleidingspraktijken

We hebben nu in beeld gebracht hoe de ziel in de loop van de geschiedenis een stille dood is gestorven, hoe zij weer nieuw leven ingeblazen zou kunnen worden, hoe de ziel in het leven van mensen wel of juist niet aanwezig is en we hebben de vraag benoemd naar de wijze waarop men een zielvolle levenshouding zou kunnen ontwikkelen. Op dit laatste element wil ik in deze paragraaf over begeleidingspraktijken dieper ingaan.

Mensen die hulp zoeken bij een professioneel begeleider komen met iets van hun leven op dat moment zelf niet uit. Ze zoeken hulp zodat ze hierbij stil kunnen staan, hun eigen leven in beeld kunnen brengen en de moed weer hervinden om het leven aan te gaan. Als begeleider ga je samen met de ander kijken hoe de moeilijkheid van diegene eruit ziet, waar zij naar verwijst en wat deze persoon nodig heeft. Soms ligt het aan de oppervlakte wat iemands behoefte is, maar vaak ligt aan een oppervlakkige wens ook een diepere dimensie ten grondslag. Om contact op deze dimensie met de ander te maken is het mijns inziens noodzakelijk je als begeleider van dit diepere niveau bij jezelf bewust te worden, zodat je deze innerlijke zoektocht ook bij de ander kunt herkennen en diegene hierin kunt bijstaan. Met andere woorden, je moet als begeleider een levenshouding ontwikkelen waarin je de eigen onderstroom verkent, om hiermee aan te sluiten bij het innerlijk proces van de ander. Moore noemt een dergelijke levenshouding een zorg voor de ziel. Ikzelf zou eerder spreken over een leven *vanuit* de ziel, omdat hierin nog sterker naar voren komt dat het gaat om een fundamenteel andere levenshouding, vormgegeven vanuit die oneindig diepe bron die het meest wezenlijke aan de mens is. Moore schrijft dat een leven vanuit de ziel

een proces is, een ontwikkeling die je in gang zet waardoor de ziel zal worden gevoed. De vraag is nu hoe een dergelijke houding ontwikkeld kan worden in het contact tussen begeleider en cliënt.

Hoewel hij in dit werk niet expliciet ingaat op de ziel kan *Echte woorden* (2008) van Ton Jorna wel op die manier worden gelezen. Hij verkent hierin de mogelijkheden voor geestelijke begeleiding als spiritueel beroep. Zijn uitgangspunt is dat in een begeleidingssituatie heel de mens benaderd dient te worden, in tegenstelling tot de houding waarin de ander als een casus wordt gehoord en een vooraf vastgelegd standaardantwoord afdoende is. Jorna gaat uit van de mens als een onherleidbaar individu en men dient dan ook op die manier naar de ander te luisteren. Hiervoor is het volgens hem noodzakelijk om de ander van binnenuit te leren verstaan. Dit betekent niet alleen dat de ander de sprong naar de diepte heeft te wagen, maar dat ook de begeleider van binnenuit moet kunnen luisteren. Dit is volgens Jorna de enige manier om tot authentieke (ant)woorden te komen, die voor deze persoon in deze situatie voor een kloppende ontsluiting zorgen (Jorna, 2008, 10).

In het eerste deel van zijn boek gaat Jorna onder andere in op de omvorming van wat hij noemt het individu tot enkeling. Op basis van eigen ervaringen en levensverhalen van anderen is hij tot het inzicht gekomen dat het een latente gave van is van ieder mens om een bepaalde ontwikkelingsgang door te maken, die begint bij het gevoel niet uit te komen met het tot dan toe geleefde leven en het verlangen naar meer diepgang. Op zo'n moment dient zich volgens hem diepte aan die ontsloten wil worden en is de eerste stap op weg naar omvorming gezet. Vervolgens gaat het over de bereidheid je hieraan over te geven, je ervoor open te stellen, bij jezelf door laten dringen wat het gemis behelst en hiermee aan het werk te gaan (Jorna, 2008, 45).

Ten eerste doet deze visie mij sterk denken aan het citaat van Moore, over het komen tot een individueel 'ik' dat men van te voren nooit heeft bedacht of gewenst, maar dat oprijst uit een verworven zielvolle levenshouding. Ten tweede doet het mij denken aan de wijze waarop Moore de mythe van Narcissus uitlegt. In het verdriet dat Narcissus overvalt wanneer hij aan het water zit zien we ook iets van een doorbraak. Deze gaat over het besef dat hij alleen maar op een kille manier van zichzelf kan houden, als de knappe onbereikbare jonge man. Dit besef brengt verdriet bij hem teweeg en hier begint de diepte, of de ziel, zich te ontsluiten. Kort gesteld gaat het zowel in de visie van Jorna als die van Moore over een transformatieproces dat het individu tot een originele enkeling maakt, die hij met deze sprong in het diepe kan worden. Alleen gebruikt Jorna niet uitdrukkelijk het woord 'ziel' waar Moore dit wel doet om deze transformatie te duiden.

Ook Mia Leijssen schrijft over het betrekken van een diepere dimensie in de begeleidingspraktijk. Dit komt naar voren in haar boek *Tijd voor de ziel* (2007), dat zij tot stand heeft gebracht aan de hand van haar ervaringen als psychotherapeut. Het werk is bedoeld als een (beperkte) gids om spirituele behoeften op te merken en te zoeken naar eigen bronnen en zin. Het boek kent vele voorbeelden van sessies met cliënten, waardoor de lezer op verbeeldende wijze wordt meegenomen in de geboden materie. In de inleiding schrijft Leijssen dat mensen vaak bij haar komen met vragen rond zingeving en het leven. Zij herkent daarin een gemis van de ziel, die volgens haar meer nodig heeft dan de basisbehoeften. Veel mensen lijden volgens haar aan zielsnood, wat zij duidt als een spirituele malaise. Wanneer men zichzelf de tijd gunt voor dingen die voedend zijn voor de ziel, wordt volgens Leijssen deze spirituele malaise erkend. Therapie betekent voor haar dan ook op de eerste plaats zorgen voor de ziel (Leijssen, 2007, 11).

In het eerste hoofdstuk waagt Leijssen zich aan een nadere verkenning van het zielsbegrip. Ze geeft aan dat hiermee ook wel het transcendentale bewustzijn van de mens wordt aangeduid, maar dat het ook verwijst naar de mystieke dimensie van de menselijke beleving, datgene wat het logisch rationele overstijgt. Leijssen stelt dat de ziel rechtstreeks te ervaren is als een lichamelijk gevoelde vibratie, die gepaard gaat met geraakt zijn en verwondering. Het is volgens haar een rechtstreeks kennen, of een helder innerlijk weten. En elk moment van het bestaan kan volgens Leijssen heilig worden, door aandacht te geven aan de ziel. In dit verband pleit zij voor het toelaten van sacrale ervaringen in de psychotherapie (Leijssen, 2007, 20-21).

Aan het eind van haar boek stelt Leijssen een zielzorgprogramma voor, waarin zij enkele aspecten benoemt waaruit dit zou kunnen bestaan. Hierbij stelt zij dat het voor iedereen persoonlijk is wat wel en niet werkt, bovendien krijgt een mens te maken met verschillende ontwikkelingsfasen, maar wat Leijssen in algemene zin belangrijk vindt is dat er in de therapie aandacht wordt gegeven aan wat de cliënt kan bezielen, zodat hij ook na de therapie zijn spirituele groei kan voortzetten met een zielzorgprogramma 'op maat' (Leijssen, 2007, 169). Een thema dat Leijssen bijvoorbeeld uitlicht is dat zij in haar praktijk ziet dat mensen hun lichaam vaak verwaarlozen, wat voor haar een gezonde ziel in de weg staat, omdat de ziel in haar visie zijn expressie vindt in en door het lichaam. Zo heeft Leijssen te maken gehad met mensen die over- of juist ondervoed waren. Zij herkende hiermee een bepaalde zielsnood in het leven (Leijssen, 2007, 170-171).

Wat Leijssen schrijft over de ziel, als iets wat rechtstreeks te ervaren of een direct innerlijk weten is, sluit wederom aan bij wat Visser aan de hand van Dilthey schrijft over het samenvallen van werkelijkheid en persoon, en wat en Graste aan de hand van Weil schrijft over het transcenderen van de scheiding tussen subject en object. Ook hier verwijst de ziel dus rechtstreeks naar het innerlijk, waarin de mens als denkend subject voor kortere of langere tijd wordt gedecentraliseerd. Vertaald naar een levenshouding schrijft Leijssen over een zielzorgprogramma, en ik zou hierin willen benadrukken dat het logisch rationele denken op bepaalde momenten minder op de voorgrond komt te staan, zodat het innerlijk hier voor zichzelf kan spreken. Dit betekent dat het ego het even moet afleggen om ruimte te geven aan de ziel. We zagen dit al eerder bij Moore en bij Graste en nu ook bij Leijssen, in termen van gerichtheid op de bezieling van de cliënt.

Tot slot nog een laatste auteur, die zich naar mijn idee op zielvolle wijze richt op het begeleiden van mensen, in dit geval binnen het kader van geestelijke verzorging. Elly Hoogeveen verwijst zelf nergens naar de ziel, maar schrijft over betrokkenheid, echtheid en acceptatie, als belangrijke waarden in het uitoefenen van het geestelijk raadswerk. Dit is te lezen in haar boek *Eenvoud en strategie* (1991), over de praktijk van het raadswerk. Hierin schetst zij enerzijds de vaak nuchtere kanten van het werk, het feit dat lang niet alle gesprekken expliciet over zingeving gaan en dat je ook tegen de grenzen van een instelling aanloopt. Anderzijds schrijft zij over ervaringen van diepte en echtheid die zich zomaar ineens in een gesprek kunnen voordoen en een ommekeer in het leven van de cliënt teweeg brengen.

Zo schetst Hoogeveen in haar boek de casus van cliënt F, een intelligente jonge vrouw die al veel therapeuten heeft bezocht en er nog maar weinig vertrouwen in heeft. Ze komt bij Hoogeveen met problemen rond een zeer traumatische jeugd. Ze vertelt haar het een en ander hierover, waarop Hoogeveen op een gegeven moment reageert met de woorden: "mijn god, wat moet dat een afschuwelijke situatie voor je zijn geweest," waarop de jonge vrouw boos wordt en snauwt dat ze niets heeft aan dat 'empathisch hulpverlenersgelul.' Hierop gaat Hoogeveen razendsnel bij zichzelf te rade hoe zij haar opmerking had bedoeld en antwoordt dan dat het een oprecht medeleven van haar kant was en dat zij het recht heeft haar te wantrouwen, maar dat ze zich dit keer vergist in haar oordeel. Hierop zegt de jonge vrouw plots: "jee, jij bent écht te vertrouwen (Hoogeveen, 1991, 66-67)." In dit voorbeeld is te zien hoe oprecht contact tussen twee mensen beide personen raakt en bij de cliënt een verandering in gang zet: de jonge vrouw verliest haar wantrouwen, laat iets van zichzelf zien en is vervolgens bereid om met Hoogeveen een werkrelatie aan te gaan.

In dit voorbeeld zie ik ook de ziel aan het werk. Aan de ene kant stemt Hoogeveen zich af op haar eigen innerlijk proces wanneer zich in het gesprek een moeilijkheid voordoet. Zij bevraagt zichzelf van waaruit ze haar woorden uitsprak en komt er mee klaar dat het medeleven van haar kant oprecht was. De jonge vrouw aan de andere kant, ziet eerst deze oprechtheid niet en weert het medeleven af. Als Hoogeveen vanuit haar innerlijke overtuiging dan aan de vrouw teruggeeft dat haar woorden niet geveinsd zijn komt dit direct binnen bij de cliënt en zet dit een fundamentele verandering in haar houding in gang. Met andere woorden, Hoogeveen is ingegaan

op behoeften van de ziel van cliënt F. naar oprechtheid en vertrouwen, waarmee deze vrouw ook weer toegang tot haar eigen zielsleven wist te krijgen. In het vierde hoofdstuk schrijft Hoogeveen:

“Vrijwel elk mens kent de sensatie iets mee te maken, te zien, te lezen, te horen, waarbij opeens –als door een aanraking– een inzicht, een zeker begrijpen optreedt van iets dat tot dat moment slechts een vage notie was (Hoogeveen, 1991, 47).”

Ik zou aan dit citaat willen toevoegen dat het de ziel is die in beweging wordt gezet wanneer een vage notie wordt omgezet in een inzicht of helder weten: de verandering die hierbij optreedt is van fundamentele aard, zij laat een blauwdruk achter in het leven van deze enkeling. Dit wil ik de ziel noemen, die iets van zichzelf laat zien en zijn uitwerking heeft op het zelf of de persoonlijkheid van de mens.

Hoogeveen stelt, gelijk aan Jorna, dat iedere begeleidingssituatie nieuw is en dat de werkelijkheid in feite veel complexer is dan in de theorie wordt voorgesteld. Men kan nooit de volledige werkelijkheid leren kennen, maar in het raadswerk moet je volgens haar op je eigen kompas leren varen, vanuit eigen authenticiteit (Hoogeveen, 1991, 45). Door de ziel als het meest wezenlijke en ondoorgrondelijke in de mens te beschouwen denk ik dat men een goed ‘handvat’ heeft om recht te doen aan deze complexiteit, of wat Moore noemt de mysteriën van het bestaan. Het ondoorgrondelijk karakter, dat wil zeggen de acceptatie dat we niet in een definitie kunnen vastleggen wie wij in wezen zijn, komt tegemoet aan deze complexiteit, juist vanwege dit ‘gebrek’ aan definitie. De component van het meest wezenlijke komt tegemoet aan de authenticiteit, doordat men vanuit deze innerlijk gevonden diepte contact kan maken met de onderstroom of het wezen van de ander.

Voorbij het logisch rationele

Aan de hand van de uiteenzetting met de verschillende auteurs in deze voorgaande paragrafen wil ik nu stellen dat achter het bewuste en denkende leven van alledag een innerlijke dimensie schuilgaat, waarin gevoelens en indrukken worden opgeborgen over hoe ik mij verhoud tot de wereld om mij heen. Het leven verloopt doorgaans niet langs rechte, uitgedachte routes, maar kent grillige zijpaden en hobbels op de weg. Het eigen leven voltrekt zich, naast het denken, ook vanuit de ervaring, waarin men ontdekt wat voor diegene een waardevol leven uitmaakt en waarin men ook deze grillen en hobbels tegenkomt. Door stil te staan bij de eigen ervaring kan deze worden verdiept en kan men inzicht verwerven over wat betekenisvolle elementen in het eigen leven zijn. Het op het spoor komen van deze elementen heb ik aan de hand van Moore en Leijssen een onderzoek naar de behoeften van de ziel genoemd, in tegenstelling tot een moralistische houding die deze behoeften juist op afstand houdt.

Het erkennen van de behoeften van de ziel zie ik als een eerste stap op weg naar een levenshouding, die ik een leven vanuit de ziel heb genoemd. Hierin hebben we onze ratio een moment het zwijgen op te leggen, om de onderstroom te beluisteren en de ziel de ruimte te geven. De volgende stap is om naar de eigen ziel te luisteren en aan haar behoeften tegemoet te komen, door met aandacht bij het innerlijk te zijn. In begeleidingssituaties gaat het er ook om aansluiting te vinden bij het innerlijk van de ander in de verkenning van de eigen innerlijke dimensie, om zo tot kloppende antwoorden te komen. Op deze manier zal de ziel van de cliënt worden aangeraakt, wat weer kan leiden tot een bepaalde ontwikkelingsgang bij de cliënt. Deze ontwikkeling gaat gepaard met het dóórbreken van inzichten, een helder weten dat niet uit het logisch rationele denken is voortgekomen, maar uit het aangegane zielsonderzoek.

Ik pleit voor een leven vanuit de ziel omdat dit betekent dat je je openstelt voor de gehele ondoorgrondelijke en complexe werkelijkheid, waarvan zich altijd een bepaalde manifestatie aan de mens voordoet, zonder bij voorbaat, bijvoorbeeld vanwege bepaalde overtuigingen, een

bepaald deel ervan uit te sluiten. Zonder de waarde van het logisch rationele te willen ondermijnen denk ik dat het een waardevolle aanvulling is om ook deze innerlijke en open dimensie bewust te onderzoeken, omdat zij ook aan de mens toebehoort en de mens mede maakt tot wie hij is.

Conclusie

In de conclusie van het eerste hoofdstuk werden drie punten genoemd waarop een zorg voor het zelf mijns inziens aanvulling nodig heeft en die ik in het tweede hoofdstuk heb willen onderzoeken en uitwerken. Kort teruggrijpend waren dat (1) Aandacht voor mijn innerlijke stem, (2) de wending tot de ander en de omgeving en (3) aandacht voor de rol van de ervaring en gevoelens in het bepalen wat voor mij een waardevol leven inhoudt. Als afsluiting van dit tweede hoofdstuk wil ik deze punten nogmaals de revue laten passeren, nu in relatie tot de bevindingen rond het zielsbegrip. Ik heb hierbij geconstateerd dat een leven vanuit de ziel deze drie punten wél insluit, waarmee nieuwe mogelijkheden voor de ziel inhoudelijk gestalte hebben gekregen.

Ingaand op het eerste punt kan worden gesteld dat aandacht voor de innerlijke stem kan worden geformuleerd als het ingaan op de behoeften van de ziel. Dat betekent aandacht hebben voor wat zich aan mij voordoet, ongeacht of dit een prettige, vervelende of afschrikwekkende gewaarwording is en erkennen dat deze gevoelens, gedachten of verlangens op dit moment erom vragen doorleefd te worden. De ziel wordt via deze innerlijke route aangeraakt en in de praktijk zien wij haar aan het werk op momenten dat ik zonder tussenkomst van reflecties en rationalisaties door iets word geraakt, dit bij mij een innerlijk proces in gang zet en mij tot nieuw inzicht brengt.

Ingaand op het tweede punt kan worden gesteld dat de ziel het ego ‘verzacht.’ Door de ziel te benaderen als een open resonantieruimte of oneindige dieptedimensie in de mens, waarin alle aspecten van wie ik ben liggen opgeslagen, geeft het zowel ruimte aan het ego, als aan al die andere facetten die eigen zijn aan de mens. De ziel als het meest intieme aan de mens sluit niet bepaalde delen van het menszijn uit, maar plaatst ze in verhouding tot elkaar; zij brengt het ego meer in evenwicht met andere aspecten van mij, zoals de ruimte om te dromen en te twijfelen en de omgeving op mij af te laten komen, zonder dat ik daar direct op ingrijp of er een oordeel over vel.

Het derde punt kan worden uitgelegd in de bevinding dat de ziel noch kan worden vastgelegd, noch als een bepaald object worden benaderd. Zij wordt *ervaren* op momenten dat de ratio even zwijgt en het innerlijk direct wordt aangesproken. Simone Weil heeft dit verwoord als de transcendentie van de scheiding tussen subject en object, Dilthey als het hebben van een eenheidservaring, waarin beleving en wereld voor een moment samenvallen. Ikzelf zou het een directe innerlijke ervaring willen noemen, waarbij zonder woorden meteen het innerlijk wordt aangesproken en die in contrast staat met een levenskunst waarbij vanuit de *vorm* wordt opgelegd wat het goede leven is. Door een leven vanuit de ziel als uitgangspunt te nemen bewandelt men het pad van een levenskunst die doorheen deze ervaring tot stand komt en waarin men vanuit bezieling zich een weg zoekt door het leven.

Het hedendaags ongemak rond een bewust leven met de ziel zal wellicht weggenomen kunnen worden, door aan te voeren dat zij belangrijk is voor het uitwerken van deze drie dimensies. De ziel als affectieve en receptieve resonantieruimte bundelt deze dimensies doordat zij heel de mens omvat en gaat over het meest eigene aan mij dat tot expressie gebracht wil worden. Een trek van de huidige samenleving is dat op allerlei fronten vastgelegde, algemene kaders aan het afbrokkelen zijn geraakt, waarmee antwoorden op levensvragen noodgedwongen persoonlijke antwoorden zijn geworden. De ziel gaat over dit uiterst persoonlijke en over hoe ik mij op een voor mij eigen wijze kan verhouden tot mijn omgeving en de ander. Daarom ook is de ziel mijns inziens een waardevolle toevoeging op bestaande theorieën over levenskunst.

Verstrikt in het zelf

In het tijdsbestek van een jaar ben ik op verschillende manieren met de ziel en het zelf bezig geweest. Aanleiding voor dit onderzoek was de moeite die ik van tijd tot tijd ervaar met leven: dat ik soms niet meer weet welke kant het nu uit moet en welke keuzes vruchtbaar zijn en welke niet. Dit gepeins gaat vaak gepaard met gevoelens van verlorenheid en eenzaamheid. Ik kan te rade gaan bij anderen en boeken lezen over levenskunst, maar uiteindelijk ben ik het zelf die vorm heeft te geven aan mijn leven. Dit besef, dat ik op mijzelf ben teruggeworpen, brengt mij echter geen verlichting. Ik heb nog steeds het idee dat er een hele weg voor me ligt die ik niet kan overzien en waarin ik de stappen niet goed kan bepalen. Dat is eng, maakt onzeker en doet mij soms verkrampen. Ik zoek naar houvast, maar krijg die niet van buitenaf aangereikt. Zodoende ben ik de blik op mijzelf gaan richten en heb ik geprobeerd meer zicht te krijgen op mijn 'zelf,' om erachter te komen welke weg bij mij zou kunnen passen. Maar hoe meer ik verstrikt raakte in dit zelfproject, hoe minder ik het idee had dat ik vooruitgang boekte. Juist omdat ik de hele tijd maar bleef nadenken of het klopte wat ik aan het doen was ging ik mij er niet beter door voelen. Sterker nog, dit zorgde er vooral voor dat ik niets liever wilde dan niet meer met mijzelf bezig hoeven zijn.

Een voorbeeld biedt verheldering: ik ben er al vele jaren over aan het nadenken welk beroep ik zou willen uitoefenen. Ik heb in de loop der tijd verschillende talenten bij mijzelf ontdekt, maar weet niet zo goed hoe ik daar beroepsmatig een vorm voor zou kunnen vinden. Ik begon eerst met een studie docent muziek, maar ontdekte na een jaar dat ik niet voor het leraarschap geboren ben. Vervolgens ging ik mij op mijn wetenschappelijke capaciteiten richten en rondde een studie muziekwetenschap af, maar ondertussen wist ik nog steeds niet welk beroep nu bij mij zou passen. Ik studeerde tijdens muziekwetenschap ook nog twee weken muziektherapie, maar werd afgeschrokken door het antroposofisch karakter van deze opleiding, en besloot om alleen in de muziekwetenschap af te studeren. Hierna heb ik een jaar gewerkt. Toen werd ik weer onrustig en schreef ik mij in voor de studie humanistiek.

Nu komt ook van deze studie het einde in zicht en weet ik nog steeds niet goed wat ik wil. Ik word opgeleid tot geestelijk verzorger, maar kan het me moeilijk voorstellen dat dit ook echt mijn beroep zal zijn. Ondertussen ben ik met één been in de wereld van de oude muziek gestapt, volg ik lessen aan het Tilburgs conservatorium en dwalen mijn gedachten daarnaar af. Kortom, ik heb wel in beeld gebracht dat het muzikale en geesteswetenschappelijke twee belangrijke aspecten van mijn persoonlijkheid zijn (in Tayloriaanse termen zijn dit zo ongeveer mijn zelfinterpretaties), maar met het constant nadenken over wat voor werk ik nu wil en kan doen, krijg ik geen beter zicht op welke stap ik nu heb te nemen. Het blijft leeg voor mijn geestesoog en mijn zelfinterpretaties bieden mij niet de houvast waar ik naar op zoek ben. Zij zitten mij eerder in de weg, want zij benadrukken vooral dat er mogelijkheden genoeg zijn, maar dat *ik* een keuze ergens voor moet maken. En die keuze laat zich blijkbaar niet afdwingen door de verschillende mogelijkheden netjes op een rij te zetten en er nog eens over na te denken.

Bij het onderzoek naar de ziel las ik bij auteurs als Moore, Leijssen, Jorna en Hoogeveen over een doorbraak of helder weten dat zich ineens voor kan doen en dat zelfs een fundamentele verandering in de levensoriëntatie van mensen teweeg kan brengen. Moore en Leijssen verbinden dat expliciet aan een doorbraak van de ziel die wordt aangeraakt en in deze verandering te voorschijn komt. Als ik naar mijzelf kijk dan kan ik niet zeggen dat ik een ervaring heb gehad met een doorbraak. Wel besef ik dat ik met het denken over mijzelf niet uitkom en dat er wellicht op een ander niveau gewerkt zal moeten worden. Ik denk terug aan Narcissus die aan het water zit en wordt overmand door verdriet wanneer hij beseft dat hij niet werkelijk van zichzelf kan houden, maar slechts op een afstandelijke, bewonderende manier.

Ik heb ook nog steeds het gevoel alsof ik van buitenaf naar mijzelf aan het kijken ben en me van daaruit afvraag wat goed voor mij zou zijn. Ik ben met mijn ‘berekende zelf’ niet uitgekomen en probeer nu op een andere manier te kijken naar mijn twijfels en vragen. Ik probeer te luisteren naar de stemmen in mij, die zich niet netjes tegen elkaar af laten wegen in een consistent verhaal. Mijn leven is tot nu toe altijd heel ordelijk verlopen en ik denk dat de eerste stap nu is om het leven meer te gaan beamen, in plaats van het steeds strak in eigen beheer te houden. In plaats van de hele tijd actief bezig te zijn met welke keuzes ik nu moet maken, kan ik ook proberen ontvankelijk te worden voor de mogelijkheden die zich aandienen. Wie weet word ik dan nog eens door mijzelf verrast.

Ik zou aan mijzelf en aan anderen die dit wellicht herkennen op de eerste plaats willen zeggen dat de weg naar binnen ook écht een weg naar binnen betekent en niet alleen voor zover ik dat zelf aangenaam en prettig vind. Zo bespeur ik bij mijzelf angst om echt te gaan staan voor wat bij me past. Ik merk dat er direct allerlei moraliserende stemmen beginnen te roepen die ook wat vinden en zo houd ik een eerlijke, open blik op mezelf op afstand. Misschien weet ik wel wat mijn weg is, maar nu nog de moed opvatten om haar ook echt in te slaan. Wellicht komen er dan nieuwe mogelijkheden op mijn pad, dingen die ik niet had voorspeld, maar waar ik naar kan kijken en waarvan ik bij mijzelf kan ervaren of deze weg klopt. In plaats van zelf actief de hele tijd bezig te zijn met mijn levensweg, zou ik kunnen gaan vertrouwen op het leven zelf en mijn ziel hierin haar werk laten doen.

Een sprong in het diepe onbekende

Wat mij bij Moore trof was zijn visie dat het niet aan de orde is om de mens die ergens niet mee uitkomt, of lijdt aan een bepaald symptoom, dit af te nemen, maar juist het ‘probleem’ terug te geven en de waarde en noodzaak ervan te laten zien. Moore wijst niets wat de mens eigen is af, maar ziet het als materiaal om aan de ziel te kunnen werken. Moralisme noemt hij hierbij één van de meest doeltreffende schilden om de ziel op afstand te houden en ons tegen haar complexiteit te beschermen. Hij ziet van de moraal een verstarrende werking uitgaan, wat de mens tegenhoudt om echt naar zichzelf te kijken (Moore, 1998, 34).

Dit zou ik als eerste punt willen aanvoeren waarop de visies van Moore en Dohmen gecontrasteerd kunnen worden. Voor Dohmen is de morele oriëntatie juist de weg naar een waarachtig en waardevol leven, terwijl voor Moore de moraal vooral een afschermend mechanisme is. Ook Duintjer geeft uiting aan een visie die overeenstemt met die van Moore. Hij stelt in plaats van de moraal de werking van het gemoed en het hart aan de basis van ons zijn, waarmee we volgens hem in contact kunnen komen met de rijkere werkelijkheid. In *Maken en breken* (1988) schrijft hij:

“[...] Spiritueel gezien werkt zo’n heersend begrippenkader dikwijls ook als een afschermend schild dat een direct contact met de onuitputtelijke werkelijkheid blokkeert (Duintjer, 1988, 21).”

En twee bladzijden verderop lezen we:

“[...] Juist daar waar de meeste moed vereist lijkt, ligt ook de plek in ons gemoed waar een bron welt van prealabel vertrouwen in beaming [...]. Vanuit het hart vinden we ook de ruimte die ons in staat stelt om onder omstandigheden ons ‘leven,’ het voortbestaan van ons ego, op het spel te zetten ter wille van anderen. De liefde van het hart kent geen tegendeel, het is een zijnstoestand en niet iets wat kan worden opgelegd als gehoorzaamheid aan een norm (Duintjer, 1988, 23).”

In eerste instantie lijken het twee tegenovergestelde visies, die van Dohmen aan de ene kant en die van Moore en Duintjer aan de andere zijde. Ik vraag me echter af of die tegenstelling terecht is. Ik vond zowel bij Dohmen als bij Moore en Duintjer aanknopingspunten in de levensvragen die ik voor mezelf heb geformuleerd, en vanuit mijn eigen belevingswereld zijn beide zienswijzen dan ook goed te integreren in een levenshouding die je levenskunst zou kunnen noemen.

Als we nog eens naar de levenskunstfilosofie van Dohmen kijken, zien we dat hierin wel degelijk ook het element van veranderlijkheid aanwezig is: in het maken van kwalitatieve contrasten en het steeds opnieuw evalueren van hoe bepaalde waarden zich tot elkaar verhouden, verschuiven deze waarden ook en krijgt men mettertijd steeds opnieuw zicht op wat voor deze mens op dit moment in het leven belangrijk is. Dit waardensysteem kan dus een flexibel geheel genoemd worden en hoeft niet per definitie starheid in te sluiten. In voorafgaande paragraaf beschreef ik een eigen moeilijkheid die met mijn persoonlijke levensoriëntatie te maken heeft: ik probeer goed naar mijzelf te kijken, maar dat lukt niet goed omdat er allerlei moraliserende stemmen de overhand dreigen te nemen. Zo denk ik geregeld over mijzelf: “je moet nu echt wat gaan betekenen voor de maatschappij, dus vind nu maar snel een baan, want dan tel je ook mee.” Ook denk ik wel eens: “als je geen fatsoenlijk werk krijgt verdient je zo weinig geld dat je je kinderen geen fatsoenlijke erfenis kunt nalaten.” Ik heb niet eens kinderen, heb nog niet de leeftijd om over erfenissen na te denken en zou op hele verschillende manieren een bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij, dus deze gedachten zijn op zijn minst dubieus, sterker uitgedrukt: zij berusten niet op reële gronden, maar hebben wel tot gevolg dat ik andere gedachten op afstand houd, bijvoorbeeld wat er zou gebeuren als ik gehoor gaf aan de wens om meer met mijn creativiteit te doen.

Het voornaamste gevaar in deze morele oriëntatie zie ik in het feit dat zij belangrijke zaken weet te verhullen, dingen waar we liever niet naar willen kijken omdat we het bijvoorbeeld eng vinden ergens voor uit te komen. In mijn geval ben ik er onder andere bang voor hoe mijn leven er in financieel opzicht uit zou komen te zien als ik mijn wensen zou volgen. Zou ik mijn moraliserende stemmen het zwijgen op kunnen leggen dan zou zich wellicht een onbekende manifestatie van de werkelijkheid voordoen, waarin ik een omgang weet te vinden met mijn twijfels en vragen. Om daadwerkelijk vorm te geven aan deze onbekende, nieuwe manifestaties zou een morele oriëntatie mij wellicht dan weer behulpzaam zijn. Een morele oriëntatie en iets dat we zorg voor de ziel kunnen noemen hoeven wat mij betreft dan ook niet tegen elkaar afgezet te worden.

Een tweede punt waarin de visies van Dohmen en Moore gecontrasteerd kunnen worden is in het feit dat Moore het ‘zelf’ een ego-project noemt, waarmee we steeds dieper in het ik verzeild raken en het contact met de ziel kwijtraken, terwijl Dohmen zijn levenskunst op de eerste plaats goed zelfbeheer heeft genoemd. Als we het beeld van Plato’s wagenmenner nogmaals voor de geest halen, zou in Dohmens visie het accent liggen op het intellectuele zelf dat alle teugels strak in handen heeft en ervoor zorgt dat alle paarden precies doen wat ze moeten te doen. In de visie van Duintjer, die ook hier in overeenstemming is te brengen met die van Moore, gaat het bij Plato eerder om het transformatieproces dat de wagenmenner doormaakt. Duintjer legt dus de nadruk op de omvorming van dit intellectuele zelf, in plaats van op het goed zelfbeheer..

Ook hierbij ben ik van mening dat deze verschillende zienswijzen niet zover uit elkaar liggen, maar dat het eerder een accentverschuiving betreft. Ik kan mij vinden in Dohmens oproep tot zelfsturing, want *ik* ben de eerste ben die ervoor kan zorgen dat mijn leven de moeite waard wordt. Ik kan mijn tijd verslapen en oppervlakkig voorbij laten kabbelen, maar ik kan ook naar mijzelf kijken, de sprong in het diepe wagen en actief het leven in eigen beheer nemen. Moore en Duintjer waarschuwen mij dan weer om niet al te diep in ego verzeild te raken. Zoals we in het eerste hoofdstuk zagen waarschuwt ook Buber hiervoor, door te stellen dat we wel bij onszelf hebben te beginnen, maar niet bij onszelf hebben te eindigen. Als we te veel met het zelf bezig zijn worden andere voedende manifestaties van de werkelijkheid uitgesloten en wordt het perspectief versmald tot een sterke gerichtheid op het ik, die kan doorslaan in egoïsme. Waar

Buber stelt dat we niet bij onszelf hebben te eindigen voegt Duintjer hier nog het element van de onuitputtelijke waarheid aan toe, waarvan wij ons steeds eindige manifestaties gewaarworden.

Ik denk dat zowel in het eerste punt over de moraal als in het tweede punt over het ego de gulden middenweg uitkomst biedt: aan de basis staat de ziel, de ondoorgrondelijke en meest wezenlijke bron in onszelf die ons tal van mogelijkheden biedt en ons voor opgaven stelt. Dit is een open begin van waaruit verdere invulling van het zelf en welke eigenschappen bij mij horen tot stand worden gebracht. Hierbij is het zaak om het leven te durven aangaan en actief in eigen beheer te nemen, maar er daarbij ook oog voor te hebben dat men niet al te veel gedomineerd wordt door dit ego, zodat we kunnen blijven zien we ten diepste zijn en wat ons ten diepste beweegt. Moore schrijft:

“We moeten onszelf openen om te zien waaruit onze ziel bestaat en dan zien we wie we werkelijk zijn en wat onze uitdaging is. Tot op zekere hoogte moeten we ons hart wijder openen en ons moralisme en vooroordelen verzachten (Moore, 1998, 34).”

Aan de hand van bovenstaande wil ik nu stellen dat het de ziel is die mijn hele leven en wie ik ben omvat en het zelf datgene is waarmee ik actief keuzes maak, dingen doordenk en ervoor zorg dat het leven in een geschikte vorm tot uitdrukking wordt gebracht. Met deze bevinding ben ik ook beter gaan begrijpen wat Visser wellicht voor ogen had toen hij, aan de hand van Meister Eckhart, Nietzsche en Dilthey, kwam tot de formulering van de ziel als affectieve en receptieve resonantieruimte. Dit gaat mijns inziens over een radicale wending tot het innerlijk, dat nooit een gegeven eindpunt zal bereiken, maar mij voert naar het raadsel van mijn ziel, ontdaan van alle uiterlijke, rationele en moraliserende elementen.

Een zielvol zelf

De ziel staat aan het begin van mijn zijn en sluit een diepte in waar het ‘zelf’ niet bij kan komen. Het zelf wordt hier opgevat als actief handelend zelf; hoe ik mijzelf interpreteer, beoordeel en in de buitenwereld presenteer. De ziel doordringt dit zelf als wie ik ten diepste ben en verwijst naar het radicaal innerlijke van de mens. Men kan een glimp van de ziel opvangen, bijvoorbeeld wanneer men zegt dat iemand zijn werk met bezieling doet, maar als we de ziel als geheel proberen te doorgronden blijft zij een raadsel. Visser laat ons zien dat de ziel geen substantie of object is. De ziel bevindt zich op zichzelf nergens, maar zou kunnen worden gezien als ons innerlijk tot in het oneindige doorgevoerd. De ziel is groter dan dat wij met ons verstand kunnen bevatten, zoals we in het tweede hoofdstuk aan de hand van Verhoeven zagen, en daarom blijft zij voor ons altijd een beeld. Ik zou hieraan willen toevoegen dat de ziel een beeld is waar we wel of niet bewust mee kunnen leven. De ziel is er hoe dan ook en met dit onderzoek wil ik de lezer een handreiking bieden om bewust met het zielsbegrip te leven, omdat dit mijns inziens het leven rijker maakt en ons leert ook de moeizame aspecten van het leven te doorleven. Hoe zouden ‘ziel’ en ‘zelf’ nu in relatie tot elkaar gezien kunnen worden? Om die vraag te beantwoorden gaan we nogmaals te rade bij de drie auteurs die vanuit filosofisch perspectief een blik op de ziel hebben geworpen.

Voor Hermsen blijft het het meest open wat de ziel haar te zeggen heeft en waarin zij zich onderscheidt van het zelf. Hermsen blijft van een zekere afstand naar het zielsbegrip kijken en vat het eerder op als studieobject dan dat ze zelf vanuit een doorleefde ervaring over de ziel spreekt. Ze schrijft dat ze wel intuïtief een onderscheid zou maken tussen het zelf en de ziel, maar dat het nooit bij haar was opgekomen om het woord ‘ziel’ daadwerkelijk te gebruiken (Hermsen, 2010, 37). Hermsen laat haar gedachten stoppen bij de constatering dat wij een onzegbaar surplus met ons meedragen en of ze dat ziel of een dieper gelegen zelf wil noemen laat ze verder aan de lezer.

Voor Visser ligt dat anders. Voor hem is het boven alle twijfel verheven dat de ziel in ons leven werkzaam is. Ondanks wat hij zelf een riskante onderneming noemt om de ziel weer op de filosofische agenda te zetten, gaat hij dit avontuur aan en kijkt hij hoever hij hiermee kan komen (Visser, 2009, 43). Na een zwerftocht langs verschillende filosofen komt hij via Nietzsche, Dilthey en Meister Eckhart uit bij het zielsbegrip in relatie tot een herbezinning op het raadsel van de individualiteit. Hij noemt de ziel hierbij een open resonantieruimte, een levende kwaliteit in de leegte van het gemoed, de allerindividueelste kern en ondoorgrondelijk raadsel in de mens. Vissers werk leest als een eigen ‘zielenzoektocht,’ die hij op filosofische wijze vormgeeft. Is Visser in zijn zoektocht geslaagd? Wat hij in ieder geval heeft laten zien is dat het de mens tekort zou doen het zielsbegrip te elimineren, want dat zou onrecht doen aan dit eindeloos diepe en onuitsprekelijke element van de individuele ervaring. Hierin reikt de ziel voor Visser dan ook verder dan het zelf. Het zelf noemt hij formeler. Ziel daarentegen verwijst rechtstreeks naar innerlijk leven, aldus Visser.

Graste is van de drie degene die volgens mij het meest overtuigend vanuit de ziel leeft. Zijn werk is een pleidooi voor een spirituele oriëntatie, als tegenreactie op de dominantie van het ego in de huidige maatschappij. Hij omschrijft zijn spirituele oriëntatie als een transformatie van de ziel, die bijvoorbeeld in gang kan worden gebracht door het lezen van mystieke oerteksten. Zij gaat over het ervaren van de werkelijkheid als zodanig als tegengesteld aan een te sterke ikerichtheid. Bij Graste valt de ziel ook niet samen met het zelf, zij heeft ook volgens hem te maken met een dieper gelegen innerlijk van de mens.

De gemene deler tussen de visies van Hermsen, Visser en Graste is dat zij alle drie schrijven over een innerlijk leeg worden en het opzij leren zetten van het eigen zelf, om je vervolgens te richten op wat zich in het innerlijk en in de omgeving voordoet. Naar analogie van Visser wil ik stellen *dat de ziel kan worden gezien als de ondoorgrondelijke, oneindige innerlijke bron die ons omvat en waaraan de eigenschappen zich kunnen hechten die iemand tot zijn unieke zelf maakt. Ziel en zelf staan dus niet tegenover elkaar, maar de ziel doordringt het zelf en vormt er het levende beginsel van.* In het tweede hoofdstuk noemde ik Hillesum, die een onderscheid aanbrengt tussen ziel en geest. Aan de hand van haar visie zou ik nu ook willen stellen dat we leven en ademen door middel van de ziel en werken en studeren met de geest. Dit element van de geest zou ik gelijk willen stellen aan het zelf of de ratio die bewust handelt, kijkt, reflecteert en beschouwt. Een zorg voor het zelf zou dus op de eerste plaats een zorg voor de ziel betekenen, als men de ziel inderdaad als de bron of het levensbeginsel van de mens erkent. Op deze manier zal ook het zelf bezielde kunnen raken en verrijkt kunnen worden met bepaalde aspecten van mijn zijn (zoals gevoelens en ervaringen waar geen woorden voor zijn), die buiten de morele oriëntatie vallen en buiten het gebied van het actieve zelfbeheer waar Dohmen over schrijft.

Een ‘zielvol zelf’ kan worden vertaald in een leven vanuit de ziel. Dit betekent dat we de blik richten op onze onderstroom of diepere dimensie in onszelf, dat we het af en toe om ons heen stil laten worden en luisteren naar wat deze innerlijke stem mij te zeggen heeft. Dit heb ik geïnspireerd op het wat ik in het tweede hoofdstuk, aan de van Leijssen, het toelaten van sacrale elementen in het dagelijks leven noemde, en wat Moore schrijft over aandacht hebben voor betekenisvolle details in het dagelijks leven.

Als voorbeeld kan de fietstocht worden genoemd die ik bijna dagelijks afleg, van mijn huis naar de universiteit. Deze kan ik maken door zomaar mijn spieren te gebruiken om de trappers in gang te zetten. Mijn doel zal vanuit deze routine zonder problemen worden bereikt. Ik kan me echter ook gewaarworden van wat er zich onderweg voordoet: ik ruik een frisse lentebries die me aan een voorbije vakantie doet denken, voel hoe de wind mij van mijn fiets wil blazen maar dat sta ik niet toe, zie een moeder die een onwillig kind aan de hand meevoert en vraag me af of ik zelf ooit een kind zal gaan opvoeden. Het werkt inspirerend om deze indrukken op deze manier op mij te laten inwerken, want daarmee geef ik gehoor aan mijn innerlijke stem die zo vaak onderbelicht blijft.

Ik neem mij ook Dohmens en Lathouwers woorden ter harte dat ieder voor zich een persoonlijk antwoord moet formuleren op de vragen die het leven aan hem of haar stelt, maar zo'n antwoord is een levenslange opgave en vergt veel oefening en vallen en opstaan. Een leven vanuit de ziel leert mij vallen en weer opstaan, doordat het alles accepteert wat er op mijn pad komt, en dan niet op een berustende manier dat alles goed is zoals het is, maar op een manier dat alles wat op mijn weg komt welkom is als een aspect van mij dat doorleefd en verwerkt wil worden. Naast het leren vallen en opstaan maakt een leven vanuit de ziel mijn leven rijker en intenser, zonder daarbij natuurlijk uit het oog te verliezen wat mijn concrete gesitueerdheid is waarin ik mij bevind.

Ziel in de samenleving

In de inleiding van dit onderzoek onderkende ik een aantal noden van deze tijd, die kort kunnen worden uitgelegd als een toegenomen individualisering, het wegvallen van de alomtegenwoordigheid van religie en gemeenschappelijkheid, het gedwongen omgaan met keuzevrijheid, de eigen weg vinden in een samenleving die soms ruw en bot aandoet en de overheersing van materialisme en consumentisme. In de Griekse oudheid was er het kosmisch geheel dat de mensen houvast bood in het leven. Daarna volgde het Christendom dat een overkoepelend levensbeschouwelijk kader bood en in de Verlichting werd de rede het toonaangevend instrument om mens en wereld te beschouwen. Dit leidde uiteindelijk tot een naturalistische visie, waar begin twintigste eeuw nog het technologisch vooruitgangdenken aan toe werd gevoegd. Tegenover al deze vormen van vooruitgang kan men echter het zoekende individu plaatsen, van wie de ervaringen zich lang niet altijd laten vangen in een naturalistisch-technologisch klimaat; ervaringen die het gemoed in beweging zetten en niet logisch zijn af te bakenen in een kloppend geheel.

In de visie van Nancy wordt onze westerse wereld gekenmerkt door grondeloosheid, nu zij is losgezongen van haar godsdienstig fundament. Hij betoogt dat ook het naturalistisch-technologisch wereldbeeld zijn tekort moet erkennen: men probeert in deze houding de wereld als geheel te beheersen, maar altijd zullen er processen optreden die deze beheersingsdrang te boven gaan en die wij niet kunnen voorzien (bijvoorbeeld een natuurramp of een onverwachte ontmoeting). Dohmen zoekt een tegenwicht voor deze grondeloosheid door een nieuwe publieke moraal te introduceren. Hij doet hiermee een handreiking aan de zoekende mens, die zijn leven stijlvol wil inrichten. Deze nieuwe publieke moraal is echter zelf een nieuwe vorm die van buitenaf wordt aangeboden, terwijl Nancy juist betoogt dat we het moeten uithouden in de spanning tussen wat hij de wens tot zelfffundering en de gegeven grondeloosheid heeft genoemd.

In het tweede hoofdstuk van dit onderzoek kwam de omkering ter sprake, waarin juist vanuit de beleving een bepaalde vorm tot stand komt, in plaats van dat de vorm bepaalt op welke manier het leven wordt ingevuld. Een leven vanuit de ziel heeft, anders dan de zelfzorg, wel deze grondeloosheid als vertrekpunt. Door de ziel als eindeloze dieptedimensie of ondoorgrondelijke bron in de mens te zien wordt recht gedaan aan het feit dat we het moeten uithouden in de spanning tussen het niet volledig in beheer kunnen nemen van het leven, maar toch steeds op zoek blijven naar een passende levenshouding. Een leven vanuit de ziel erkent dit verlangen naar een vorm, maar laat ook zien dat het leven altijd meer is dan wat deze vorm te bieden heeft, omdat een leven vanuit de ziel het geheel van alle mogelijkheden, van alle leven, omvat.

Dit bracht mij nogmaals terug bij het gedachtegoed van Duintjer, waarin ik sterke herkenning vond met de visie zoals ik die hier heb verwoord. Ik noemde in het eerste hoofdstuk van dit onderzoek Duintjers begrip 'levensbeaming,' waarmee hij de bereidheid bedoelt om je open te stellen voor het proces van onthulling en manifestatie van van de werkelijkheid. Deze onthulling is in Duintjers visie nooit een eindpunt, maar altijd een ontsluiting van een deel van de ondoorgrondelijke, onuitputtelijke werkelijkheid (Duintjer, 2002, 16). Ook Duintjer laat, net als

Nancy, het grondeloze of fundamentloze karakter van onze samenleving in tact en stelt dat wij de keuze hebben hoe we ons hiertoe verhouden; welk deel van de werkelijkheid wij aangaan en welk deel daarmee verhuuld blijft. Onze ziel kan zich verruimen wanneer wij niet *bij voorbaat* bepaalde delen van deze ondoorgrondelijke werkelijkheid uitsluiten, bijvoorbeeld vanwege een bepaalde religie. Wij kunnen verdieping vinden in ons leven door ons open te stellen voor de manifestatie van de werkelijkheid zoals die zich nu aan mij voordoet. Aan de hand van het transcendentielement bij Plato heeft Duintjer willen laten zien dat dit een transformatie van de ziel is, die in deze levenshouding ruimer wordt en in verbinding zal komen met het surplus van de alomvattende werkelijkheid.

Vertaald naar de context van de samenleving betekent dit dat wij deze ruimere levenshouding of open bewustzijn kunnen inzetten om leefbaarheid in onze omgeving te bevorderen. In een artikel in *Trouw* van 8 september 1989 levert Duintjer kritiek op het feit dat de economie het leven op alle fronten domineert, zoals op het gebied van kunst, politiek, sport en onderwijs. Economie staat niet langer in dienst van levenswijsheid, maar leven is in dienst komen te staan van de economie. Duintjer schrijft dat we wel een intuïtief inzicht hebben in wezenlijke verhoudingen, iedereen zal toegeven dat we produceren om te leven en niet andersom, maar vaak heerst er volgens hem de omgekeerde rangorde. Aristoteles waardeerde in zijn tijd een zekere economische en technische welstand, maar dan als *middel* om ook zogeheten niet-nuttige vormen van weten en wijsheid te ontwikkelen, die waardevol in zichzelf zijn.

Tegenwoordig zijn productie en consumptie volgens Duintjer echter doelen op zichzelf geworden en zijn zij ook gaan uitwaaiëren naar andere levenssferen, zoals politiek, kunst en sport. Duintjer schrijft dat we ons door de overheersing van wat hij het huidige productiebewustzijn noemt afsluiten voor een ruimere werkelijkheid, maar dat onze zielenkern hiermee niet vernietigd kan worden: wij kunnen altijd weer ons open bewustzijn aanwenden om voeling te krijgen met wat hij de omringende context van hemel en aarde noemt. Hierbij gaat het om aandacht geven aan bepaalde verwaarloosde delen van ons bewustzijn en ons verbonden voelen met deze wijdere context. Dit noemt hij in de laatste alinea van het krantenartikel een weg naar levenskunst (Duintjer, 1989).

Ik denk dat als wij het materialisme en consumentisme in onze maatschappij niet langer als doel beschouwen maar weer als middel in dienst van levenswijsheid, wij de gevoelde verruiming kunnen tegengaan. Om te beginnen zouden wij bij dit gegeven stil kunnen staan en ons gewaarworden dat de werkelijkheid groter is dan ik in mijn beperkte bewustzijn nu waarneem. In plaats van direct mijn wil en vorm aan de werkelijkheid op te leggen kan ik ook beamen dat de werkelijkheid op deze specifieke wijze zich nu aan mij voordoet en dat op een ander moment een andere manifestatie zichtbaar zal worden. Ik stel mij zagezegd open voor deze onuitputtelijke bron aan mogelijkheden, die mij voedt en mijn leven rijker maakt. Dit noem ik werken aan de ziel, die de openheid en uniciteit van mijn zelf uitmaakt, om in de woorden van Visser te blijven. Als vertrekpunt kunnen we de aandacht op onze eigen onderstroom of innerlijke stem richten, het ego opzij zetten en luisteren naar wat deze stem te zeggen heeft. Moore omschrijft het als volgt:

“Hoe vaak missen we een kans om te werken aan de ziel doordat we de sprong maken naar een definitieve oplossing zonder ons de tijd te gunnen de ondertoon te beluisteren? Onze maatschappij richt zich radicaal op resultaten, klaar om handelend op te treden en een eind te maken aan spanningen; op die manier lopen we kansen mis om achter onze motieven en geheimen te komen (Moore, 1998, 138).”

De bron waarin onze motieven en geheimen verborgen liggen is, gelijk aan de werkelijkheid, een onuitputtelijke bron, door Visser de oneindige dieptedimensie in de mens genoemd. Als wij het durven aangaan om niet meteen met ons zelf of onze ratio in te springen en resultaten en oplossingen in de samenleving aan te dragen, kunnen verschillende manifestaties de kans krijgen

zich te openbaren en zal dat wellicht bijdragen aan het ontwikkelen van een leefbaarder klimaat in de maatschappij, die mij soms hard en kil aandoet.

Algemene conclusie

Aan het einde van het eerste hoofdstuk formuleerde ik drie punten waarop een zorg voor het zelf mijns inziens aanvulling nodig heeft. Dit waren (1) aandacht voor mijn innerlijke stem, (2) de wending tot de ander en de omgeving en (3) aandacht voor de rol van de ervaring en gevoelens in het leven van mensen. In het tweede hoofdstuk heb ik het zielsbegrip uitgediept en ben ik tot de bevinding gekomen dat we moeten ophouden met de ziel te willen vastleggen in een vastomlijnde definitie. Aanhakend bij Verhoeven wil ik stellen dat het meer in haar aard ligt om de ziel te benaderen als een beeld. Aan de hand van auteurs als Visser, Graste, Moore en Leijssen ben ik tot het beeld gekomen van de ziel als ons innerlijk leven tot in het oneindige doorgevoerd: de ziel staat aan het begin van mijn zijn en sluit een diepte in waar het ‘zelf’ niet bij kan komen. Het zelf gaat over hoe ik mijzelf zie, beoordeel en in de buitenwereld presenteer. De ziel doordringt dit zelf en verwijst naar het oneindig diepe innerlijk van de mens.

In het tweede hoofdstuk heb ik de drie genoemde punten hernomen en ben ik tot de conclusie gekomen dat een denken over de ziel, zoals ik hierboven uiteen heb gezet, deze drie punten wel insluit, waar het zelf ons in de steek laat. Dit samengevat met de bevindingen uit dit derde deel wil ik nu stellen dat een leven vanuit de ziel (1) aandacht schenkt aan de innerlijke stem doordat van hieruit alles wordt geaccepteerd dat zich in in het innerlijk aandient, ongeacht of dit een prettige, vervelende of niet gewilde gewaarwording is. In een leven vanuit de ziel betekent de weg naar binnen ook écht een weg naar binnen, waarbij soms ook moraliserende stemmen voor dat moment het zwijgen moeten worden opgelegd. Er is echter moed en uithoudingsvermogen voor nodig om oprecht deze innerlijke weg aan te gaan.

Een leven vanuit de ziel houdt (2) ook in dat mijn ego even opzij wordt gezet, zodat de weg vrij wordt gemaakt om de aandacht op mijn ziel te richten. Het ego wordt hiermee niet afgewezen, maar voert even niet meer de boventoon en wordt in verhouding geplaatst met andere aspecten van mijn zijn, die buiten deze egogerichte component vallen. Hierdoor kan mijn wezen zich ook voeden met deze aspecten en kan er meer ruimte worden geven aan wat zich in de omgeving voordoet. Alles wordt ‘materiaal’ om aan de ziel te werken en op die manier wordt er ook meer recht gedaan aan anderen en de omgeving, in contrast met een te sterk werkende ikerichtheid.

Een leven vanuit de ziel betekent (3) tot slot ook dat niet vanuit een vastgelegde vorm invulling aan het leven wordt gegeven, maar dat men vanuit de beleving tot een bepaalde levensvorm of –stijl komt: vanuit een doorleefd innerlijk leven, rijst in de ervaring op wat het pad is dat ik heb te gaan. Als ik het idee heb dat ik mijn weg ‘zielvol’ aan het doorlopen ben zal ik de ervaring hebben dat dit pad voor mij klopt en zal ik een omgang kunnen vinden met vragen en twijfels die zich onderweg voordoen. De daadwerkelijke invulling van mijn leven zal dan weer op een rationeler, bewuster niveau plaatsvinden, waarin het actief handelende ik meer op de voorgrond staat.

Aan het einde van dit onderzoek gekomen wordt de hoofdvraag opnieuw gesteld, namelijk hoe het zielsbegrip een waardevolle aanvulling vormt op het concept van zelfzorg zoals opgevat door Joep Dohmen, in antwoord op de vraag hoe wij een leven kunnen leiden waarvan wij de ervaring hebben dat het de moeite waard is geleefd te worden. In de uitwerking van de drie bovengenoemde punten heb ik willen laten zien dát het zelfzorgbegrip aanvulling nodig heeft en wel op de manieren die ik hier heb onderscheiden. De vraag naar de noodzaak om uit te gaan van een *zielsbegrip* is hier echter nog niet mee aangetoond. Om ook deze vraag te kunnen beantwoorden keren we eerst terug naar de drie deelvragen.

De eerste deelvraag luidde: “hoe verhoudt het zielsbegrip zich tot innerlijke diepte?” Er kan nu worden gesteld dat de ziel is te omschrijven als het innerlijk van de mens tot in het oneindige doorgevoerd. Aan de hand van met name de filosofie van Visser en de visies van Moore en Duintjer heb ik de ziel in beeld gebracht als de ondoorgrondelijke bron, of de oneindige dieptedimensie in de mens, die aan het begin van ons leven staat en zodoende alleen maar ‘innerlijke openheid’ kan betekenen, waaraan de persoonlijke eigenschappen van de mens zich hechten. Zo haalt Visser in zijn betoog Nietzsche aan, die de ziel het intiemste en allerindividueelste in de mens heeft genoemd, wat Visser vervolgens relateert aan de zienswijze van Meister Eckhart, die de ziel als levende kwaliteit in de leegte van het gemoed beschouwt. Moore, op zijn beurt, heeft de ziel omschreven als een diepe innerlijke dimensie waarin wij onszelf kunnen ervaren en die alle elementen die bij ons horen in evenwicht houdt en voedt. Duintjer noemt de ziel datgene dat verdiept en verruimd kan worden, en waarmee we voeling kunnen krijgen met het surplus van de onuitputtelijke werkelijkheid.

De tweede deelvraag luidde: “hoe verhoudt deze innerlijke diepte zich tot zelfzorg?” Met ‘deze’ diepte wordt de diepte bedoeld die het gevonden zielsbegrip uit de eerste deelvraag in haar omschrijving insluit, wat nu dus innerlijke diepte tot in het oneindige doorgevoerd betekent. Het zelfzorgbegrip, zoals dat door Dohmen wordt uitgedragen, gaat kort geformuleerd over goed zelfbeheer op basis van zelfkennis, handelingsbekwaamheid, waardeoriëntatie, omgaan met tijd en de eigen maatschappelijke gesitueerdheid. Een dergelijke visie sluit echter de momenten uit waarop mijn rationele ‘zelf’ niet de boventoon voert, bijvoorbeeld wanneer de moed om te leven mij in de schoenen zinkt, of wanneer ik overmand word door een enorm geluk dat te groot is om in woorden te vatten. Op die momenten begint zich een diepte te ontsluiten die verder reikt dan goed zelfbeheer, een diepte die zich niet netjes laat ordenen, waar mogelijk chaos heerst en waar de ziel, als ondoorgrondelijke bron van mogelijkheden, zich begint te ontsluiten.

De derde deelvraag was de vraag naar de waarde van dit onderzoek voor geestelijke begeleiding. Er kan nu worden gesteld dat wanneer men de ander wil bijstaan met iets van zijn leven waar hij niet mee uitkomt, dit zowel van de begeleider als van de cliënt vraagt dat zij vanuit een doorleefd innerlijk leven kijken waar dit gevoel van de cliënt mee te maken heeft. Als begeleider moet je, om aansluiting te kunnen vinden bij het innerlijk leven van de ander, zelf ook een innerlijke weg hebben doorlopen, zodat je kan herkennen hoe het innerlijk proces bij de ander eruit ziet. Men zal de ander op die manier van binnenuit leren verstaan. Deze visie heb ik ontleend aan die van Jorna.

Deze weg naar het innerlijk zie ik als het leren gewaarworden van de behoeften van de ziel. Moore omschrijft dit als de focus op onze onderstroom, op onze motieven en geheimen, die soms weerbarstig zijn en zich niet zo gemakkelijk laten zien. Leijssen omschrijft het gevoel dat er iets mist als een vorm van zielsnood, die zich afspeelt op een dimensie die het logisch rationele denken overstijgt en die gaat over de mystieke kant en woordeloze dimensie van ons bestaan. De waarde van dit onderzoek naar de ziel voor geestelijke begeleiding zie ik dan ook in het feit dat in een zorg voor de ziel deze ondoorgrondelijk diepe dimensie, of onderstroom van de mens centraal komt te staan. Er wordt niet bij voorbaat een element van de werkelijkheid uitgesloten, bijvoorbeeld vanwege een bepaalde levensovertuiging, of omdat men het symptoom als probleem ziet waar we vanaf moeten zien te komen, maar begeleider en cliënt gaan samen dit innerlijk avontuur aan, waarvan niet van te voren vaststaat welk diepte-element er ontsloten zal worden. Alles wat zich aandient wordt geaccepteerd en wordt benaderd als materiaal om aan de ziel te werken.

De *noodzaak* van het integreren van een denken over de ziel zie ik, aan de hand van bovenstaande bevindingen uit de deelvragen, in het feit dat het zielsbegrip heel de mens omvat, alles wat de mens eigen is en wat hem maakt tot wie hij is. In een denken in termen van zelfzorg wordt er bijvoorbeeld weinig plek ingeruimd voor gevoelens, woordeloze ervaringen die direct het innerlijk aanspreken en de chaos die er soms in het innerlijk leven heerst. De kwetsbaarheid en de slagen van het lot worden wel benoemd, maar daarna wordt er geen aandacht meer aan

besteed. Vanuit mijn eigen ervaring kan ik zeggen dat het mij doorgaans beter lukt om dingen logisch te overdenken, maar dat het mij veel meer moeite kost om bepaalde gevoelens en moeilijkheden onder ogen te zien.

In antwoord op de vraag hoe het begrip 'ziel' een waardevolle aanvulling kan zijn op Dohmens concept van zelfzorg kan nu worden gesteld dat de ziel is op te vatten als de oneindige diepte van het innerlijk, die het hele leven omvat. Met mijn 'zelf' maak ik actief keuzes, kan ik dingen doordenken en ervoor zorgen dat het leven in een geschikte vorm tot uitdrukking wordt gebracht. Met de ziel kan ik zicht krijgen op deze innerlijke dimensie, die in zijn oneindigheid te groot is om in een definitie vast te leggen en die alles insluit wat de mens aan eigenschappen met zich mee draagt. Als we op deze manier naar de ziel kijken kunnen we recht doen aan het feit dat de ziel nog steeds in ons leven is en aan het feit dat we haar nooit geheel zullen leren kennen. De ziel en het zelf sluiten elkaar niet uit: de ziel doet ons leven en ademen, zoals Hillesum het heeft verwoord, en door middel van het zelf bepalen wij waar wij staan, kunnen wij ons moreel oriënteren, onze drijfveren tot expressie brengen en daadkracht tonen. In deze visie zou een zorg voor het zelf echter op de eerste plaats een zorg voor de ziel genoemd moeten worden, als men tenminste de ziel erkent als de bron of levensbeginsel van de mens, die aan de basis staat van waaruit verdere invulling van het 'zelf' tot stand wordt gebracht.

Een zorg voor de ziel, of leven vanuit de ziel, begint bij het stil laten worden om mij heen en de aandacht richten op de eigen innerlijke stem. Proberen alle egogerichte connotaties daarin te herkennen, ze vervolgens het zwijgen op te leggen en dan oprecht kijken naar wat er te voorschijn komt aan zielvolle elementen. Van hieruit kunnen er nieuwe perspectieven oplichten, worden wij voor opgaven gesteld en kunnen we een gevoel ontwikkelen voor de rijke werkelijkheid, die altijd meer is dan wij op dit moment gewaarworden en waar wij ons steeds weer opnieuw voor kunnen openstellen. Op deze manier wordt er niet alleen recht gedaan aan de ondoorgrondelijkheid en complexiteit van mijn eigen leven, maar ook aan de fundamenteelheid die de huidige samenleving kenmerkt, nu vastgelegde, godsdienstige kaders niet langer toonaangevend zijn. Een zielsbegrip vormt hiermee een waardevolle aanvulling op het concept van zelfzorg en kan mijns inziens met recht worden geïntegreerd in een actuele vorm van levenskunst.

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Het heeft mij ongeveer een jaar gekost om een idee te krijgen waar een zielsbegrip over gaat en wat de ziel voor mensen vandaag de dag zou kunnen betekenen. Het is een weg vol worstelingen met literatuur geweest, met in mijn achterhoofd steeds de vraag waar de ziel begint en wanneer het zelf ophoudt. Ik heb zowel vanuit theoretisch-filosofisch perspectief naar de ziel gekeken, als ook een blik geworpen op hoe de ziel in het alledaagse leven te voorschijn komt. Beide gebieden heb ik beter in beeld gekregen, maar ook heb ik het idee dat het echte onderzoek nu pas begint.

Op de eerste plaats heeft dit onderzoek veranderingen in mijzelf teweeg gebracht, dit was welhaast onvermijdelijk. Iets daarvan beschreef ik al in de eerste paragraaf van het derde hoofdstuk, over verstrikt raken in het zelf. Nadat ik alle drie de hoofdstukken had voltooid bleef ik met een onbestemd gevoel achter, dat te maken had met een opkomend inzicht over de manier waarop andere, al dan niet moraliserende, stemmen in mij vaak de dienst uitmaken en bepalen hoe ik mijn leven leid. Ik kwam tot de ontdekking dat ik mij vaak aan zinnen en meningen van anderen vasthoud. Ik ben me gaan afvragen wat mijn eigen stem is in dit geheel en of die stemmen van anderen wel overeenkomen met hoe ik zelf vorm zou willen geven aan mijn leven.

Ik moet hierbij terugdenken aan het boek *Leeg en bevrijd* (2004) van de ex-monnik Hein Thijssen, die schrijft over een proces waarin hij zich bewust wordt van dingen die hem zijn aangepaard (zoals in zijn geval een godsgeloof) en dat hij het grootste deel van zijn leven bezig is geweest met het in stand houden van een systeem: een netwerk van verdedigingen en vluchtreacties, die hem weg van de werkelijkheid voerden. Hij kwam er echter op latere leeftijd achter dat hij niet op de simpele werkelijkheid reageerde, maar op wat voor betekenis die werkelijkheid voor hem had, dat wil zeggen op zijn interpretatie ervan en wat anderen zouden vinden. Hij heeft dit systeem willen laten sterven zodat hij zich weer vrij zou kunnen voelen (Thijssen, 2004, 65).

Na dit zielenonderzoek herken ik pas wat Thijssen schrijft. Ik bleef na het schrijf- en denkproces ook achter met de notie dat ik mijn eigen stem in veel gevallen het zwijgen op leg ten gunste van anderen die harder roepen, en dat ik me vasthoud aan bepaalde overtuigingen om de sprong in het diepe onbekende niet te hoeven wagen. Dit recente besef heeft tot nu toe echter vooral tot een stuk niemandsland geleid, waarin ik een beetje bedremmeld om mij heen kijk. Ik heb gemerkt dat ik met mijn berekenende zelf niet uitkom in mijn vragen over het leven, maar ik kan die manier van denken maar moeilijk loslaten. Het is mijn routine geworden om een oplossingsgericht denken aan te wenden als ik een hobbel tegenkom en ik weet nog niet zo goed hoe ik mij op een andere wijze in deze open vlakte een houding kan geven.

Ik heb in dit onderzoek gepleit voor een zielvolle levenshouding. De vraag waar ikzelf nu voor sta is hoe ik het zielvolle in mijn eigen leven vorm kan gaan geven. Ik zal waarschijnlijk een tijd in dit onontgonnen gebied verblijven, er doorheen gaan en zo goed mogelijk proberen te luisteren naar wat het leven mij te zeggen heeft. Laatst, toen ik zomaar wat aan het mijmeren was over mijn toekomst, zei ik ineens tegen mijzelf: “heb er maar vertrouwen in dat het goed komt.” Dat was voor mij een belangrijke ervaring die rust bracht, zonder dat er direct een oplossing voorhanden was. Het was alsof de ziel hiermee de mogelijkheid kreeg zich te laten zien, de ziel als bron van wie ik ten diepste ben. Voor vervolgonderzoek zou ik het interessant vinden om onderzoek te verrichten naar de wijze waarop mensen in het leven komen te staan als zij het zielvolle element durven toe te laten, wat men dan tegenkomt en hoe dit het eigen leven verandert. Ik heb mij dit al lezende en schrijvende vaak afgevraagd, maar ik merkte dat ik eerst beter in beeld had te krijgen wat ik nu precies aan het onderzoeken was en om dat duidelijk te krijgen had ik eerst de wending tot het eigen innerlijk domein te maken. Dat heeft mij dit hele jaar gekost en dit onderzoek is hier de ‘uitkomst’ van.

Een andere vraag die is blijven liggen gaat over hoe de ziel in verschillende zorgpraktijken een rol zou kunnen spelen. In het tweede hoofdstuk ben ik ingegaan op de ziel in relatie tot praktijken van geestelijke begeleiding, aan de hand van Moore, Leijssen, Jorna en Hoogeveen. Ik

stelde dat een focus op de behoeften van de ziel recht doet aan het woordeloze, chaotische en ondoorgrondelijke van ons bestaan en dat dit heel de mens omvat, waar een zorg voor het zelf ophoudt bij wat men in logische bewoordingen kan vatten. Aan de hand van deze constatering vraag ik mij nu af op welke wijze men de ziel breder zou kunnen aanwenden in verschillende zorgpraktijken. Herman de Dijn heeft hier een boek over uitgebracht, getiteld *De herontdekking van de ziel* (2002), waarin hij ingaat op het verdwijnen van de ziel uit de zorg en hoe zij er weer in teruggebracht zou kunnen worden. Voor het doel van mijn onderzoek heb ik slechts in grote lijnen kennis genomen van dit boek en mijns inziens is verdere uiteenzetting met dit werk, in relatie tot bovenstaande vraag, zeker de moeite waard.

Nog een thema dat is blijven liggen gaat over hoe de ziel en de notie van verbondenheid zich tot elkaar verhouden. Het boek *Zielsverwanten* (1994) van Moore heeft deze verhouding tot onderwerp. Dit werk is in mijn onderzoek nauwelijks aan bod gekomen, omdat ik mij heb gericht op zijn eerdere werk *Zorg voor de ziel*. Ook Leijssen schrijft in *Tijd voor de ziel* over verbondenheid met de ander en je verbonden voelen met een groter geheel. Er lijkt een onlosmakelijke relatie te bestaan tussen de ziel en ‘verbondenheid,’ maar hoe die er precies uit ziet zou wat mij betreft nog verder onderzocht mogen worden. Het wierp bij mij in ieder geval vragen op over wat dit groter geheel dan uitmaakt en hoe die verbondenheid er in de praktijk uitziet. Ook heb ik het verschil tussen ziel en geest, dat ik meerdere keren tegenkwam, slechts zijdelings genoemd. Dit kan ook worden aangemerkt als een thema dat ik heb laten liggen. Voor vervolgonderzoek naar de ziel zouden in dit onderscheid wellicht aanknopingspunten te vinden zijn, in antwoord op de vraag naar een waardevol leven aan de hand van een leven vanuit de ziel.

Tot slot wil ik noemen dat zowel Dohmen als Visser een promotieonderzoek naar de filosofie van Nietzsche hebben verricht. Nietzsche’s filosofie heeft zowel de ziel als het zelf tot onderwerp, waarbij Dohmen de weg van de zelfzorg heeft gekozen, waar Visser de blik juist heeft gericht op de ziel. Ik zou het interessant vinden om te onderzoeken wanneer en op welke manier Nietzsche over het ‘zelf’ spreekt en wanneer hij het woord ‘ziel’ gebruikt. Wellicht dat we hiermee nog scherper in beeld krijgen waar de ziel een aanvulling kan zijn op het concept van zelfzorg binnen een denken over levenskunst. Mogelijk biedt dit een nog toegespitstere handreiking aan het zoekende individu, dat zijn leven op een stijlvolle, waardevolle manier vorm wil geven.

Samenvatting

Dit onderzoek gaat in op de vraag naar de wijze waarop mensen in de huidige tijd een leven kunnen leiden waarvan men de ervaring heeft dat het de moeite waard is geleefd te worden. Een eerste antwoord is te vinden in de levenskunstfilosofie zoals opgevat door Joep Dohmen. Hij stelt een moraal van zelfzorg centraal, die gaat over goed zelfbeheer op basis van zelfkennis, handelingsbekwaamheid, waardeoriëntatie, omgaan met tijd en de eigen maatschappelijke gesitueerdheid.

Dohmen besteedt echter weinig aandacht aan de kwetsbare kant van het leven, de moeite die het ook kost en de chaos die er soms heerst in het bestaan. Dit verwijst naar eigen innerlijke diepte, die er ook om vraagt doorleefd te worden. Door onderzoek naar het begrip 'ziel' te verrichten is er geprobeerd uitdrukking te geven aan deze dieper gelegen innerlijke dimensie binnen een denken over levenskunst. De hoofdvraag die is gesteld luidt: hoe kan het begrip 'ziel' een waardevolle aanvulling vormen op het concept van zelfzorg zoals opgevat door Joep Dohmen?

Nadere bestudering van het begrip 'zelfzorg' heeft geleid tot de constatering dat dit aanvulling behoeft op de volgende punten: (1) aandacht voor de innerlijke stem; (2) de wending tot de ander en de omgeving; en (3) aandacht voor de rol van de ervaring en gevoelens in het leven van mensen. Nadere bestudering van het begrip 'ziel,' aan de hand van auteurs als Joke Hermsen, Gerard Visser, Jacques Graste, Thomas Moore, Mia Leijssen, Cornelis Verhoeven, Otto Duintjer en ETTY Hillesum, heeft tot het inzicht geleid dat een hedendaags zielsbegrip kan worden opgevat als het individuele innerlijk leven tot in het oneindige doorgevoerd, of de ziel als een ondoorgrondelijke bron die aan het begin van het individuele zijn staat en een oneindige diepte insluit.

Een zielsbegrip op deze manier opgevat sluit bovengenoemde drie punten wel in omdat (1) de ziel alles insluit dat zich in in het innerlijk aandient, ongeacht of dit een prettige, vervelende of niet gewilde gewaarwording is; (2) het ego hierin voor een moment opzij wordt gezet, zodat de weg vrij wordt gemaakt om de aandacht op de ziel te richten; (3) in dit zielsbegrip niet langer vanuit een vastgelegde vorm invulling aan het leven wordt gegeven, maar dat men vanuit de beleving tot een bepaalde levensvorm of –stijl komt.

In antwoord op de hoofdvraag kan worden gesteld dat de uitwerking van deze drie punten bevestigen dat het zelfzorgbegrip aanvulling nodig heeft. De noodzaak van het integreren van een zielsbegrip in een denken over levenskunst is gevonden in de constatering dat het zielsbegrip *heel de mens* omvat, alles wat de mens eigen is en wat hem maakt tot wie hij is. Met het 'zelf' maakt men actief keuzes, worden dingen doordacht en zorgt men ervoor dat het leven in een geschikte vorm tot uitdrukking wordt gebracht. Met de ziel kan men zicht krijgen op deze dieper gelegen innerlijke dimensie, die in zijn ondoorgrondelijkheid te groot is om in een definitie vast te leggen en die alles insluit wat de mens aan eigenschappen met zich mee draagt. De ziel doet ons leven en ademen, en door middel van het zelf bepalen wij waar wij staan, kunnen wij ons moreel oriënteren en onze drijfveren tot expressie brengen. De ziel staat aan de basis en doordringt dit actief handelende zelf.

Een zorg voor het zelf in deze visie betekent op de eerste plaats een zorg voor de ziel, die begint bij het stil laten worden om je heen, de aandacht richten op de eigen innerlijke stem, alle egogerichte connotaties het zwijgen opleggen en dan oprecht kijken naar wat er te voorschijn komt aan zielvolle elementen in het eigen bestaan. Van hieruit kunnen er nieuwe perspectieven oplichten, worden wij voor opgaven gesteld en kunnen we een gevoel ontwikkelen voor de rijke werkelijkheid, die altijd meer is dan wij op dit moment gewaarworden en waar wij ons steeds weer opnieuw voor kunnen openstellen. Zo zal er ook meer ruimte worden geboden voor niet bedachte en wellicht verrassende elementen in het eigen bestaan.

Geraadpleegde literatuur

Alma, Hans & Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Humanistics University Press.

Aristoteles (vert. B. Schomakers) (2000). *De ziel*. Budel: Damon.

Balen, Josphine van (2009). *Hoe doe je dat nou, leven? Van overleven naar leven*. Doctoraalscriptie Universiteit voor Humanistiek.

Beauregard, Mario (2008). *Het spirituele brein. Bewijzen voor het bestaan van de ziel*. Kampen: Ten Have

Buber, Martin (vert. Servire Uitgevers) (1996). *De weg van de mens volgens de chassidische leer* (tweede druk). Utrecht: Servire Uitgevers.

De Dijn, Herman (2002). *De herontdekking van de ziel. Voor een volwaardige kwaliteitszorg*. Kapellen: Pelckmans.

Derkx, Peter (2004). *J.P. van Praag. Om de geestelijke weerbaarheid van humanisten*. Utrecht: humanistisch archief.

Dohmen, Joep (2010). *Brief aan een middelmatige man. Pleidooi voor een nieuwe publieke moraal*. Amsterdam: Ambo.

Dohmen, Joep (2008). *Het leven als kunstwerk*. Rotterdam: Lemniscaat.

Dohmen, Joep (2007). *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst* (vierde druk). Amsterdam: Ambo.

Duintjer, Otto (2002). *Onuitputtelijk is de waarheid*. Budel: Damon.

Duintjer, Otto (et al.) (1998). *Maken en breken. Over productie en spiritualiteit*. Kampen: Kok Agora.

Duintjer, Otto (1989). 'Leven we om te produceren of produceren we om te leven?'. In: *Trouw, Letter & Geest*, p. 16-17.

Graste, Jacques (2008). *Spirituele filosofie en de ziel : mystieke oerteksten met Simone Weil als gids*. Kampen: Klement.

Graste, Jacques (1997). *Zorg voor de psyche. Een archeologie van de psychotherapie*. Nijmegen: University Press.

Hermsen, Joke (2010). *Windstilte van de ziel* (uitgave in het kader van de maand van de spiritualiteit). Kampen: Ten Have.

Hermsen, Joke (2010). *Stil de tijd. Pleidooi voor een langzame toekomst* (dertiende druk). Amsterdam: De Arbeiderspers.

Hoogeveen, Elly (1996). *Verbondenheid. Opstellen over humanistische geestelijke verzorging*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.

- Hoogeveen, Elly (1991). *Eenvoud en strategie. De praktijk van humanistisch geestelijk werk*. Amersfoort: Acco.
- Jorna, Ton (2008). *Echte woorden. Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Jorna, Ton & Denise de Costa (1999). *Van aandacht en adem tot ziel en zin. Honderd woorden uit het levensbeschouwend idioom van Etty Hillesum*. Utrecht: Kwadraat.
- Kunneman, Harry (2006). *Voorbij het dikke-ik. Bouwstenen voor een kritisch humanisme* (tweede druk). Amsterdam: Humanistics University Press.
- Lathouwers, Ton (et al.) (2000). *Meer dan een mens kan doen* (tweede druk). Nieuwerkerk a/d IJssel: Asoka.
- Leijssen, Mia (2007). *Tijd voor de ziel*. Tiel: Lannoo.
- Lommel, Pim (2007). *Eindeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring* (zesde druk). Kamen: Ten Have.
- Moore, Thomas (vert. Spirit Talk) (2008). *Jouw levenswerk. Geluk vinden door te doen waar je voor geboren bent*. Utrecht: Servire.
- Moore, Thomas (vert. V. Franken) (1998). *Zorg voor de ziel. Naar toewijding in het dagelijks leven* (vijfde druk). Utrecht: Servire.
- Moore, Thomas (vert. V. Franken) (1994). *Zielsverwanten. Het mysterie van liefde en relaties*. Cothen: Servire.
- Nancy, Jean-Luc (vert. F. Raffoul & D. Pettigrew) (2007). *The Creation of the World or Globalisation*. New York: State of University Press.
- Plato (vert. X. de Win) (1999). *Verzameld werk deel II*. Kapellen: Pelckmans.
- Praag, van, Jaap (2006). *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag. Eerste cursus humanistische geestelijke verzorging door J.P. van Praag* (heruitgave). Amsterdam: Humanistisch Verbond.
- Taylor, Charles (vert. M. Stoltenkamp) (2007). *Bronnen van het zelf. De ontstaansgeschiedenis van de moderne identiteit*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Thijssen, Hein (2004). *Leeg en bevrijd. Verslag van een mensenleven*. Amsterdam: SWP.
- Verhoeven, Cornelis (2002). *Dierbare woorden. Beschouwingen over de woordenschat*. Budel: Damon.
- Verhoeven, Cornelis (1983). *Mensen in een grot. Beschouwingen over een allegorie van Plato*. Baarn: Ambo.
- Visser, Gerard (2009). *Niets cadeau. Een filosofisch essay over de ziel*. Nijmegen: Valkhof pers.
- Weil, Simone (vert. R. Hensen) (1997). *Wachten op God* (tweede herziene druk). Utrecht: Erven J. Bijleveld.

Geraadpleegde internetbronnen

Groot, Ger (2010). 'Verloren in vertaling.' In: *NRC Handelsblad*, online versie op <http://www.nrcboeken.nl/recensie/verloren-in-vertaling>, geraadpleegd op 30 november 2010.

Ramesar, Perdiep (2011). 'Met hoffelijkheid de verruwing te lijf.' In: *Trouw*, online versie op <http://www.trouw.nl/tr/nl/4492/Nederland/article/detail/2433629/2011/05/18/Met-hoffelijkheid-de-verruwing-te-lijf.dhtml>, geraadpleegd op 30 mei 2011.

Steenhuis, Peter Henk (2010). 'De ziel geeft haar geheimen niet zomaar prijs.' In: *Trouw*, online versie op http://www.trouw.nl/religiefilosofie/nieuws/filosofie/article3029914.ece/De_ziel_geeft_haar_geheimen_niet_zomaar_prijs_.html, geraadpleegd op 12 januari 2011.