

6. KIJKEN MET JE OGEN DICHT

Bij Aflevering 6 - Zelfzorg

DAG:	DONDERDAG 12 MAART 2015
REISTIJDEN:	16.30 UUR - 17.50 UUR
LOCATIE:	SMARTENKAPEL, KLOOSTER VAN WITTEM, WITTEM
BOEKBESPREKING:	HOOFDSTUK 5 - DE ZES FACETTEN VAN ZELFZORG (PAGINA'S 159-189)
OVER:	ZORG JIJ GOED VOOR JEZELF?

Het is vermoedelijk twintig jaar geleden, of nog langer, dat ik *De naam van de roos* las, mijn eerste kennismaking met het gevarieerde oeuvre van Umberto Eco. Aan ingebeelde scènes uit die roman moet ik denken (of zijn het de filmbeelden die in mijn geheugen zijn gebrand?) wanneer ik in het Klooster van Wittem de indrukwekkende kloosterbibliotheek bezoek. Deze Limburgse boekenschat oogt lichter en ruimer - in mijn lezersverbeelding dus - dan de Italiaanse, middeleeuwse bibliotheek waar Eco zijn spannende kloosterdetective in situeert.

Gerard en ik moeten een blik in deze imposante ruimte bijna aan ons voorbij laten gaan. De kloosterbibliotheek is op deze donderdag voor publiek gesloten, maar een vriendelijk verzoek aan de receptioniste naast de boekwinkel is onze geheime code voor een doordeweekse rondgang. Ze lacht ons vriendelijk door de gangen heen en ontsluit de toegang tot het sieraad van dit kloostercomplex. Wanneer ze de deur voor ons openzwaait, zie ik bij Gerard gebeuren wat ook mij overkwam bij een eerste bezoek. Hij gooit zijn hoofd in de nek en kijkt met open mond langs het houten hemelgewelf. 'Allemachtig'. Zoiets, zo'n woord, zo'n flard van denken: dat prevel je in het aanzicht van zoveel imposant uitzicht.

In Gerards geval komt er ook een fotocamera bij. Hij is radioman in hart en nieren maar gedraagt zich meer en meer als schrijver en fotograaf. Ik zie hem zoeken naar een mooie positie, weifelend, want hoe vang je zoiets uitbundigs in een lens? De verheven indruk die de ruimte in jezelf achterlaat, blijft in geen enkele afdruk bewaard. Wat je ziet is vast te leggen, maar wat je voelt vervliegt. Klik. En weg is het. En de beeldregistratie moet snel, want de vrijwilliger die ons een blik in de kloosterbibliotheek gunt kan de receptie niet te lang alleen laten.

Deze Wittemse minikathedraal ter ere van de boekenwijsheid is jonger dan die uit Eco's verhaal, want deze kwam amper een eeuw geleden tot stand. Toch voelt de wijze traditie zwaarder dan die prille honderd jaren doen vermoeden. De herinnering lijkt dieper te gaan, voelt als langer - maar hoe kan ik dat weten, waar in mij bevindt zich deze kennis? Wanneer mijn blik rondgaat, gaat mijn intuïtie meespreken. Ik hoor haar zeggen dat ons weten uitgestrekter is dan wat we zien. De wenteltrappen slingeren zich een weg naar onbereikbare galerijen met volgeschreven banden om vast te houden wat vergeten dreigt te worden.

Terwijl Gerard klikt, mijmer ik weg, ver weg, naar verhalen die telkens opnieuw rondgaan in de bioscoop van de herinnering. Wanneer ik mijn ogen dicht doe - het is maar voor even - zie ik een onzichtbaar geheugen zichzelf met uitschuifbare armen oprekken tot diep in vergeten tijden, waar rondwalende verhalen na nomadische reizen in perkamenten rollen een laatste vindplaats worden. Alles is verbeelding, ik weet dat het zo is, zeker nu ik mijmer over schrijven en over de taalgeheimen uit Eco's kloosterverhaal. Ik weet dat ik zie wat er niet is, nu ik - bijna, of net wel - de zinnen hoor uit Shakespeares mond, de muzieklanken opvang uit Rushdies verhalen, de keuken ruik uit Montaignes kasteel, de berglucht op mijn huid voel uit Nietzsches Ligurië. Ik zie zoveel meer met mijn ogen dicht. Klik. Klik. Ik hoor de boeken neerdalen in Gerards lens en voel het stempel dat zij drukken in mijn denken. Onze tijd is voorbij. De receptie wacht. Achter ons valt de deur in het slot.

In de wolken

De leeftijd van de bibliotheek vind ik als een historisch feitje op Gerards nieuw vormgegeven fotoblog. Op gofoto.nl plaatst hij dagelijks een beeld, met korte toelichting. (Dit is modern geheugen: bewaard *in the cloud* en verloren in onszelf zijn we permanent in de wolken - dat is de woordspeling die me invalt; alsof alles vervliegt dat niet gedigitaliseerd kan worden, en waar o waar koester ik mijn echte zelf?)



de achterkant van een vertelling

Nu we inmiddels al weer een tijdje terug zijn uit Limburg, krijg ik het lumineuze idee - waarvan ik me afvraag waarom ik daar nu pas opkom - zijn blog weer eens te bezoeken om te zien wat hij daar over onze reis naar Limburg schrijft. Bij een foto van één van de vier houten wenteltrappen van de bibliotheek, heeft Gerard gezet: "De bieb is eind 19e eeuw gebouwd voor het toenmalige groot-seminarie. Eind jaren zestig verdween die functie en het gebouw bleef dertig jaar leeg. Het klooster, de provincie Limburg en de gemeente Gulpen-Wittem hebben pas geleden hun spaargeld bij elkaar gelegd en de bibliotheek grondig herbouwd. Het ziet er nu weer prachtig uit. Een aanrader!" Dat is het inderdaad, 'een aanrader', ook voor liefhebbers van *De naam van de roos*, al is het niet de kwaliteit van de boekencollectie die indruk maakt. Die bevat immers geen bijzondere titels. Voor zover die er waren, zijn ze destijds met de priesteropleiding meeverhuisd naar Nijmegen. De huidige geïmproviseerde collectie is via schenkingen en de opkoop van tweedehands boeken tot stand gekomen. Wat hier vooral zijn indrukwekkende werk doet, is het bijzondere samenspel van omgeving, gebouw, verhalen en stilte. Ga maar na, of denk je eens in: een pelgrimsoord in een glooiend landschap, een kloostercomplex met tuin en buitenbeelden, een bibliotheekruimte met vier naar boven kringelende wenteltrappen, hoog zwevende houten plafonds en oprijzende boekenkasten met duizenden titels. De sterke associatie met Eco's roman zet alles, voor mij althans, onder een bijzonder gesternte. De verbeelding doet de rest. En dat is veel. Geregeld zijn er in de bibliotheek muziek- en toneeluitvoeringen en wordt er kunst van regionale kunstenaars tentoongesteld. Het complex draait op vrijwilligers die er de laatste jaren een aantrekkelijk cultureel centrum van hebben gemaakt, waar profane kunst wordt afgewisseld met religieuze exposities, temidden van de wetenschappelijke, filosofische en theologische kennis die hier in de boeken bijeen is gebracht.

Al ons weten

In de radioaflevering verwijs ik hier ook kort naar: dat er in dit kloostercomplex allerlei 'soorten kennis' samenkomen. Het is één van de redenen om precies hier onze pelgrimage naar het goede leven af te ronden alvorens we morgen huiswaarts gaan. Want het goede leven vergt soorten weten - en de waardering van hun diversiteit. Daar herinnert dit klooster ons aan.

Concreet bespreken Gerard en ik in deze aflevering de zelfzorg. In mijn boek geef ik in het betreffende hoofdstuk (5) in feite een hele specifieke invulling van 'het goede leven': dat is aanwezig als de zes verschillende facetten van zelfzorg in jouw leven in balans zijn, in evenwicht, als die zich in harmonie tot elkaar verhouden. Die zes zelfzorgfacetten heb ik uitgewerkt naar $6 \times 3 = 18$ vragen die het hele leven beslaan en het onderzoek naar het goede leven over de volle breedte en diepte van ons bestaan op gang brengen. De te onderzoeken kwesties zijn evenwichtig verdeeld over alles wat we 1) via de *bezinning* kunnen weten over onszelf en over de context waarin we leven, 2) via de *bezieling* kunnen ervaren in relatie tot onze energiehuishouding en tot alles wat van waarde is en ons door het leven wordt aangereikt en 3) via ons *gedrag* tot stand kunnen brengen in ons doen en laten, in ons handelen en nalaten, in ons dagelijkse leven. Deze drie verschijningsvormen van leven, deze drie wijzen van zijn, vergen verschillende vormen van weten - of zijn erop gestoeld:

in de *bezinning* is het hoofd hard aan het werk,
draaien onze hersenen op volle toeren,
willen we zaken helder zien,
doorgronden en vooral begrijpen;

in de *bezieling* spreken we het hart aan
en nemen we waar hoe we emotioneel geraakt zijn,
wat ons dit te vertellen heeft
en waarom we weten wat we ongemerkt al langer wisten;

in de *beweging*, de handeling, ons lopen en ons gedag,
kijken we vooral naar ons fysieke gestel,
naar wat ons lijf nodig heeft en hoe het reageert,
want zo zijn we alert



de achterkant van een vertelling

op de (handige) kennis die wordt verzameld
door de zintuiglijke waarneming
en op het weten dat zit opgeslagen
in de ingesleten gewoonte,
in de aangeleerde vaardigheid,
in de ingeboren gedraging
en in de genetische bepaaldheid.

Plato besteedt op allerlei plaatsen in zijn oeuvre aandacht aan de betekenis van ware kennis en hoezeer het van belang is goed te letten op de aard van ons weten. Er is geregeld sprake van schijnkennis, van schijnzekerheid, van schijnwaarheid. Misverstanden over onszelf zetten ons op afstand van het echte weten. Daarom is kritisch zelfonderzoek een sleutel tot het goede leven. Weten wie je bent, hoe je in elkaar zit, waar je vandaan komt en waar je naar op weg wilt, geeft inzicht in wat belangrijk is, wat van waarde is, waar het om gaat in jouw leven, in het leven. De filosoof is geïnteresseerd in de vraag wat 'waar, schoon en goed' is, en hoe een mens dit weten op het spoor kan komen. Dat willen gewone mensen die het goede leven zoeken, ook graag weten.

Ik denk dat een mens zijn hele 'systeem' moet aanspreken om tot het beste inzicht te komen. Het verstand, het hart en het lijf zijn bronnen van kennis die ons elk op hun eigen manier iets zinnigs te vertellen kunnen hebben over het goede leven.

Ons lijf als antenne

Ons hele lijf, ons hele mens-zijn, vormt een reusachtige antenne voor allerlei relevante en significante signalen over de kwaliteit van leven en samenleven. Een goede zorg voor het zelf vergt een uitgekiende balans tussen alles wat er in onszelf en in ons leven omgaat, en dat vereist een behendige flexibiliteit in het ontwikkelen, beheren en toepassen van allerlei soorten weten, inzicht, kennen. En dat is een wijsheid die ook alle vormen van niet-weten insluit. Want veel, heel veel, kunnen we niet echt weten maar slechts vermoeden. De dichter Kopland spreekt over 'de gaten in de taal' die hij met zijn poëzie wil dichtten. Dat is niet alleen een fraai idee, want dat is het, het is óók een utopie, omdat poëzie zelf de taal is van het onzegbare, vol met onuitspreklijke openingen, gevuld met gaten om doorheen te kijken. Alles wat de dichter wil vertellen zit verscholen in zijn gedichten omdat het er niet staat. Hij praat er kunstzinnig om heen, met behendige dansspirouetten en wegschietende schijnbewegingen, zoals ook Plato zijn Socrates alle vragen over wat 'goed' is uitgebreid laat ontwijken. Zodra een dialoog op zo'n punt is aanbeland, grijpt Socrates naar de taal van de mythe, naar de verborgen boodschap van het verhaal, naar de indirectheid van de allegorie.

"Dat is niet zonder reden", staat in *Het poëtisch argument* van Jos Kessels, de praktisch filosoof en Platokenner die ik al eerder citeerde en voor mijn eigen inzichten en ontwikkeling zo belangrijk is gebleken. "Het hoogste inzicht is kennelijk niet rechtstreeks te beschrijven. Daarvoor is het te anders dan onze alledaagse, 'platte' ervaring. En onze taal is ook niet toereikend om het puur objectief onder woorden te brengen. Het vergt meer 'enthousiasme' - in de letterlijke zin van 'in de godheid zijn', en *theos* - dan neutrale descriptie. Het vraagt als het ware meer om zingen dan om spreken. Daarbij vergeleken is een wetenschappelijke beschrijving een ontoelaatbare verarming, een misplaatste regressie, een schamel reductionisme. Het punt is dat de kennis van wat in de klassieke filosofie de *phronimos* heet - de persoon met *phronèsis*, met wijsheid of verstandigheid - boven het wetenschappelijke uitstijgt. Hij gaat voorbij het conceptuele en discursieve denken van de wetenschapper (*epistèmè*), net zoals hij voorbij het instrumentele, op beheersing en belangen gerichte denken van de deskundige (*technè*) gaat."

Het poëtisch argument

De ontwijking van de concrete, zegbare, beschrijfbaar waarheid en de consequenties van het idee dat ware kennis onuitsprekelijk is, vormt een rode draad in Jos zijn denken. Zijn zoeken naar woorden voor onbeschrijflijke inzichten komt in *Het poëtisch argument - socratische gesprekken over het goede leven* telkens opnieuw en in mooie gedachten aan de oppervlakte. Zo schrijft hij bijvoorbeeld in het vijfde hoofdstuk over *de taal van het tekort, mystiek en wetenschap, transcendentie en jazz, stilleven van verbeelding, het beeld van een gevoel, het gevoel van een beeld en juridische poëtica*. Deze paragraaftitels



de achterkant van een vertelling

verraden onmiddellijk zijn pogingen om zelf telkens weer nieuwe woorden en taal te vinden voor de ondoorgroendelijkheid van de ware levenskennis. Het is deze intrigerende ideeënwereld van 'gaten in de taal' en van 'het poëtisch argument' die gedurende de radiovertelling tussen Gerard en mij ook voortdurend lijkt op te spelen. We willen beiden wel concreet worden - Gerard vraagt ernaar en ik probeer daar in mijn antwoorden aan te voldoen. Zo spreken we samen over het goede leven, begrijpen we elk woord dat we gebruiken, op zich, maar moeten we toch telkens weer erkennen dat we op zoek blijven naar de ware betekenis van onze bedoelingen, van onze verbeelding, van wat we willen uitdrukken over onze kennis en vertwijfeling. Omdat we een 'radiovertelling' maken doen we uiteraard al sprekend onze best de gaten in onze taal te dichten. En dat gaat natuurlijk niet - met woorden taalgaten dichten. Hoe breng je in vredesnaam, laten we zeggen, een *intuïtief weten* onder woorden? Is dit een sleutelwoord: *intuïtief weten*? Want komen in de oprechte intuïtie niet alle vormen van kennis samen die wij als mensen kunnen opdoen via de logica van het verstand, de sensitiviteit van onze emoties en de zintuiglijkheid van onze lijven, en waar wij geen woorden voor hebben?

Parallel aan het schrijven van dit achterkantverhaal, lees ik een prachtige essaybundel onder redactie van Johan Goud: *Het leven volgens Rutger Kopland - Onze vluchtige plek van de waarheid*. De taal en de gedachten die ik daarin aantref, hebben grote invloed op mijn denken en pennenvruchten van dit moment. Ik krijg de behoefte mijn zinnen te laten zingen. Kopland raakt iets aan in mijn bestaan dat ik herken als een grote waarheid. Dat zijn grote woorden, ik weet het, maar ze zijn in oprechtheid neergezet. En precies daarover, over woorden en het misverstaan dat ze meebrengen, dicht Kopland bijvoorbeeld deze zinnen:

BOOMGAARD

Woorden weten van zichzelf niet waarvoor ze
gemaakt zijn - en zo is het met alles in de wereld
niets weet waarvoor het er is
en ook wij weten het niet

ik kijk door het raam de boomgaard in en ik zie hoe
woorden voor vogels, bomen, gras, voor wat er is daar
daar niets betekent en ook de boomgaard zelf
heeft geen betekenis

in mijn hoofd zoekt iemand naar woorden voor
iets dat nog geen gevoel is en nog geen gedachte

en langzaam begin ik te voelen en te denken
dat ook de boomgaard daar naar zoekt - dat wij
hetzelfde zoeken, de boomgaard en ik



Levenskunstenaar

Achteraf vind ik het eigenlijk gek, dat ik in het klooster van Wittem waar de heilige Gerardus wordt vereerd, niet spontaan de associatie krijg met een wereldberoemde uitspraak over levenskunst die aan een andere heilige wordt toegeschreven. Het is Franciscus van Assisi die gezegd zou hebben:

Hij, die met zijn handen werkt, is een arbeider
Hij, die met zijn handen en zijn hoofd werkt, is een vakman
Hij, die met zijn handen, hoofd en hart werkt, is een kunstenaar

Die uitspraak past in ons gesprek over zelfzorg uitstekend, omdat de zorg voor het zelf aandacht vergt voor hoofd, hart en hand(en). Waarom kom ik daar niet op tijdens de opnames en zie ik nu bij het schrijven van dit achterkantverhaal pas de parallel met Franciscus'gezegde?

Reisgenoot

Deze uitspraak reist, denk ik, al zo'n zeven of acht jaar met me mee. Vermoedelijk is hij via Ria in mijn leven gekomen en het kan goed zijn dat ze deze spreuk - tijdens een ontbijt, of tijdens een autorit, zittend naast me, of tussen het lezen van de krantenpagina's door - plotseling voorlas. Zo gaat dat geregeld als ze iets tegenkomt - een uitspraak, een gedachte, een gedicht, een beeld - dat haar raakt en dat ze graag met me wil delen. Dat levert soms de mooiste dingen op - nieuwe ideeën voor een artikel of boekhoofdstuk, of een plannetje voor de academie, of een verdiepend gesprek over wat haar en mij beweegt. Het is ook geregeld een uitgangspunt voor haar eigen schrijfwerk, voor een Lefje bijvoorbeeld, zoals ze haar columns noemt die ze schrijft voor academievoorlevenskunst.nl en werkmetslef.nl.

Ria vindt wel vaker dingen waar ik naar op zoek ben - doorgaans ook zonder dat ik wist dat ik ze zocht. In *Aanwijzingen voor het goede leven* schrijf ik dat ik hoop 'dat de lezer vindt wat hij niet zocht maar toch blij is te vinden'. Zou ik dat gedacht en geschreven hebben doordat Ria dit geregeld voor mij doet?

In het eerste plan dat wij maakten voor onze levenskunstacademie hebben we de uitspraak van Franciscus al aangehaald. Toen ik in 2011 na acht politieke jaren de Staten van Zuid-Holland verliet, zei Jan Franssen, toenmalig Commissaris der Koningin, me vaarwel met dezelfde woorden. Jan wist als geen ander dat Ria en ik de academie twee jaar eerder waren gestart: hij had de eer de academie op 11 september 2009 'officieel voor geopend' te verklaren. Zo was goed te verklaren waarom hij bij mijn afscheid zijn persoonlijke betrokkenheid liet blijken en met Franciscus' uitspraak mij een mooie reis door het verdere leven toewenste.

We trekken dus al heel wat jaartjes samen op, die uitspraak en ik. En toch doet ze even niet mee in de radiopelgrimage naar het goede leven, zelfs niet in het klooster van Wittem. Gek dus, eigenlijk, want het ligt daar in het klooster zo voor de hand. Hoe zou dat komen? Zijn andere uitspraken inmiddels belangrijker voor me geworden? Zit mijn hoofd ondertussen zo vol met citaten en ideeën van filosofen dat er voor Franciscus' woorden amper nog ruimte over is?

Willen weten

Inmiddels vraag ik me af hoe Gerard denkt over de thematiek die we bespreken in de smartenkapel van het kloostercomplex in Wittem. We spreken daar over de goede zorg voor het zelf en de ontwikkeling van een afgeronde, stabiele levenshouding. Gerard zegt zich te herkennen in het patroon dat bij velen opspeelt: eerst doen wat anderen van je nodig hebben of verwachten en dan (pas) voor jezelf zorgen. Later zal pas blijken hoezeer Gerards denken door dit deel van onze gesprekken is beïnvloed.

Ik zou willen weten of Gerard zich in Franciscus' uitspraak kan vinden en of het Gerard lukt zo in het leven te staan. En ik zou wel willen weten hoe de verscheidenheid van al het mogelijke weten (laten we zeggen: verstandige kennis, hartelijk weten, ingelijfd inzicht) in Gerards leven doorwerkt. Ik ben benieuwd of Gerard vindt dat zijn denken, voelen en handelen op elkaar zijn afgestemd geraakt, in de loop van zijn leven, en of hij het in balans krijgen daarvan als een kunst is gaan ervaren.



de achterkant van een vertelling

Dit soort dingen zou ik willen weten en toch heb ik er niet naar gevraagd, daar in Wittem. Je zou het een gemiste kans kunnen noemen, maar je zou evengoed kunnen zeggen dat Gerard en ik die kans nog tegoed hebben. Omdat het verleden zich niet laat veranderen, maak ik er een voornemen van: ik zal het Gerard vragen, bij een goede gelegenheid. Misschien doe ik dat wel per mail, dan kan hij zich in alle rust op zijn antwoord bezinnen en de woorden bijschaven, de zinnen polijsten, de gedachte blijven overdenken. Daar houdt hij van. En zijn gepolijste zinnen lees ik graag. Maar nu we terug zijn en ik in de radioafleveringen allerlei zaken tussen de regels door hoor, of associërend aan toevoeg, groeit er eigenlijk een veel bredere wens, een ruimer voornemen: ik zou Gerard over méér onderdelen van onze radioreis vragen willen stellen. Per mail, inderdaad, dat is een goede manier: zorgvuldig en efficiënt. Ik wil zijn antwoorden kennen.

Uitstel

Misschien zoek ik - met mijn voornemen Gerard per mail te bevragen - een manier om de reis te verlengen, op papier, in mijn hoofd, in mijn taal, in mijn eigen bezigheid. Dat zou best kunnen kloppen, want het einde van ons project komt in zicht en dat bevalt me niet. Alleen bij de laatste aflevering heb ik nog een achterkantverhaal te schrijven, de rest staat op papier. De vertelling is gemonteerd. De foto's en video's zijn gesorteerd. Het project is dus bijna klaar, maar ikzelf ben nog lang niet 'afgerond'. Misschien ben ik er nog niet klaar voor om *de ruimte van onze radioreis in te ruilen voor de engte van het thuiszijn*. Anna Enquist brengt me op die gedachte via een gedicht dat de stad memoreert waar onze zoon werd geboren, wijzelf jarenlang woonden en waar wij nog steeds met veel plezier slome zaterdagmiddagen en donkere filmavonden doorbrengen. Zo is Delft in de loop der jaren geworden tot de stad van mijn thuiskomen.

UIT DELFT

Als hier licht valt, dan onder loden
lucht, valse gloed in de namiddag.

Kon ik de stad innemen, mij stellen
in de stenen cirkel op de markt, drinken

de bloedige schaduw van het stadhuis -
Laat naar je kijken. Ik bonk op de muren,

zij verstuiven als ochtendas in de kachel,
of ik er ben. Uit de grachten rijst

een wal van zuur water. Hier was het,
hier zuchtte ik om de polder, viel ik,

tegen ijzig bouwwerk. Hier ruilt men
de reis tegen een enge thuiskomst.

ANNA ENQUIST

