

Hoofdstuk 4. Emotionele veerkracht tussen existentiële eenzaamheid en empathische verbondenheid

Joachim Duyndam

In deze bijdrage wil ik de relatie tussen eenzaamheid en veerkracht onderzoeken. Terwijl bij sommige mensen eenzaamheid tot isolement en algehele verzwakking leidt, tonen anderen in en vanuit eenzaamheid juist een indrukwekkende veerkracht. Hoe is dat mogelijk? Ik zal deze vraag onderzoeken door in eerste instantie te focussen op de emotionele kanten van eenzaamheid, niet door de vraag te stellen ‘hoe het voelt om eenzaam te zijn’, maar door te laten zien dat ons gevoelsleven zélf een inherente eenzaamheid heeft. Daartoe zal ik kort bestaande theorieën over emoties verkennen, om van daaruit een concept van emoties voor te stellen dat zowel de eenzame als de sociale of intersubjectieve aspecten van onze emoties verdisconteert. Het zal blijken dat wij allemaal in zekere zin eenzaam zijn omdat wij gevoelswezens zijn. In die zin is eenzaamheid per se existentieel: het is inherent aan onze existentie. Maar we zullen ook zien hoe we juist op emotioneel gebied verbinding kunnen maken met anderen – of eigenlijk: hoe we om echt onszelf te kunnen zijn verbinding *moeten* maken met anderen. Behalve op rechtstreekse wijze, namelijk door empathie, kan deze verbinding ook door kunstwerken en bepaalde rituelen tot stand komen. Vanuit het narratieve karakter van kunstwerken en rituelen wordt begrijpelijk hoe deze iemands veerkracht kunnen bevorderen. De context waarin deze veerkracht vandaag optreedt is die van een gesecculariseerde cultuur, waarin mensen hun (veer)kracht niet meer vanzelfsprekend bij God zoeken of verwachten maar daarvoor zijn aangewezen op relaties met elkaar en met zichzelf.

De zojuist genoemde existentiële eenzaamheid en de mogelijkheid van emotionele verbinding hangen samen met het relationele mensbeeld dat als onderliggende vooronderstelling in mijn ogen een belangrijk uitgangspunt vormt van de humanistiek in het algemeen en van de gedachtegang van dit hoofdstuk in het bijzonder. In een relationeel mensbeeld wordt de mens niet in de eerste plaats opgevat als

zelfstandig individu, maar wordt ervan uitgegaan dat relationaliteit voorafgaat aan individualiteit. Met andere woorden: mens-zijn is eerst in-relatie-zijn en pas daarna (en op basis daarvan) individu-zijn.

De term 'relationeel' is eigenlijk niet adequaat, omdat hij toch weer (zelfstandige) *relata* lijkt te veronderstellen: degenen die de relatie onderhouden. Alternatieve termen als verbondenheid en betrokkenheid hebben hetzelfde euvel; ook die verwijzen immers naar iets tussen primair aanwezige of voorhanden individuen, dat wil zeggen, voorhanden voor een denken vanuit toeschouwersperspectief. Hermeneutische denkers, voor wie een toeschouwersperspectief altijd is geworteld in, respectievelijk wordt voorafgegaan door een deelnemersperspectief van onderzoek, gebruiken onder meer termen als *Mitsein* (Heidegger), pluraliteit (Hannah Arendt), taal (Wittgenstein), mimesis (Girard) en verantwoordelijkheid (Levinas) om vanuit een deelnemersperspectief het gebeuren te benoemen dat voorafgaat aan degenen met wie het gebeurt, waarbij de aard van dit gebeuren bij elk van deze denkers uiteraard heel verschillend is ingevuld.

Met dit relationele mensbeeld als uitgangspunt is de opzet van dit hoofdstuk over emotionele veerkracht tussen existentiële eenzaamheid en empathische verbondenheid als volgt. In paragraaf 4.1 neem ik, om de gedachte te bepalen, de lezer mee in het (oorspronkelijk achttiende-eeuwse) verhaal van Robinson Crusoe, zoals dat in 1967 is her-verteld door de Franse romanschrijver Michel Tournier. Een focus op letterlijke eenzaamheid dus, via het literaire icoon bij uitstek daarvan. Aansluitend hierop volgt in paragraaf 4.2 de aangekondigde verkenning in de emotietheorieën, die in paragraaf 4.3 leidt tot een concept van empathie, dat het directe antwoord lijkt te zijn op de inherente eenzaamheid van (met name de gevoelskant van) emoties. In paragraaf 4.4 ga ik in op de verbondenheid die de 'indirecte empathie' van kunstwerken en rituelen geeft. Een uitwerking van deze verbondenheid volgt in paragraaf 4.5, door een focus op het narratieve karakter van deze verbinding die het aanboren, de werking en de mogelijke bevordering van veerkracht inzichtelijk maakt. Ten slotte wordt in deze paragraaf ook de hedendaagse culturele context waarin veerkracht optreedt belicht, waarmee de in dit hoofdstuk gezochte relatie tussen eenzaamheid, verbondenheid en veerkracht een kader krijgt en daarin gesitueerd wordt.

4.1 Het paradigma van de eenzame Robinson Crusoe

De filosofische her-vertelling door Michel Tournier van het klassieke Robinson Crusoe verhaal is getiteld *Vendredi ou les limbes du Pacifique*, in de Nederlandse ver-

taling *Vrijdag of het andere eiland*.¹ Tournier volgt in zijn her-vertelling aanvankelijk het oorspronkelijke verhaal van Daniel Defoe over de schipbreukeling Robinson Crusoe, die als enige overlevende aanspoelt op een onbewoond eiland en daar moet zien te overleven. Als na een jarenlang verblijf in zijn eentje op het eiland de indiaan Vrijdag verschijnt (door zijn stam voor straf daarheen gebracht en achtergelaten), neemt Tourniers verhaal een andere wending dan in de oorspronkelijke versie van Defoe, maar ons interesseert hier vooral de periode dat Robinson alleen verblijft op het eiland, dat hij Speranza (= hoop) heeft gedoopt. Ik geef uit Tourniers beschrijving van die eenzame periode het volgende citaat.

De eenzaamheid is geen onveranderlijke toestand waarin ik me sinds de schipbreuk van de Virginia zou bevinden. Het is een invretende sfeer die me langzaam maar onophoudelijk bewerkt, en vernietigt. De eerste dag bewoog ik me tussen twee even denkbeeldige menselijke gemeenschappen: de verdwenen bemanning en de bewoners van het eiland, want ik dacht dat het bewoond was. Ik was nog helemaal warm van mijn contacten met mijn metgezellen aan boord. In mijn geest zette ik het door de ramp onderbroken gesprek voort. En toen bleek het eiland onbewoond te zijn. Ik liep door een landschap zonder ook maar één levend wezen. Achter me verdween het groepje van mijn ongelukkige metgezellen in de nacht. Hun stemmen waren al sinds lang verstild, toen de mijne pas moe begon te worden van zijn alleenspraak. Vanaf dat ogenblik volg ik met een afschuwelijke gefascineerdheid het proces van ontmenselijking dat ik onverbiddeijk in me voel werken.

Ik weet nu dat ieder mens in zich – en als het ware boven zich – een broos en ingewikkeld bouwsel van gewoonten, reacties, reflexen, mechanismen, bezorgdheden, dromen en implicaties draagt, dat zich gevormd heeft en zich voortdurend blijft transformeren door de eeuwige aanrakingen met zijn medemensen. Als deze tere uitbotting geen sap meer krijgt, verdwijnt ze en valt ze uiteen, dit naaste en voor-naamste onderdeel van mijn wereld. Elke dag kan ik dat wat ik daaraan te danken had afmeten aan de nieuwe barsten die ik in mijn persoonlijk gebouw waarneem. Ik weet wat ik riskeren zou als ik het spraakgebruik kwijtraakte, en met al de heftigheid van mijn angst vecht ik tegen dit uiterste verval. Maar zelfs mijn relaties met de dingen zijn door mijn eenzaamheid ontaard. Wanneer een schilder of een etsers menselijke figuren in een landschap of bij een gebouw aanbrengt, dan is dat niet bedoeld als stoffering. De menselijke figuren geven de proporties aan en, wat nog belangrijker is, zij vormen mogelijke [potentiële] gezichtspunten die aan het werkelijke [actuele] gezichtspunt van de beschouwer onontbeerlijke essenties toevoegen. Op Speranza is maar één gezichtspunt, het mijne, dat van iedere essentie beroofd is. En deze beroving heeft zich niet in één dag afgespeeld. In het begin, door een onbewuste werktuiglijkheid, projecteerde ik mogelijke beschouwers op de toppen

van de heuvels, achter deze of gene rots of in de takken van die of die boom. Op die manier was het eiland voorzien van een ruitvormig netwerk van interpolaties en extrapolaties, dat de verschillende kenmerken ervan duidelijker deed uitkomen en het een zekere begrijpelijkheid verleende. Zo doet ieder normaal mens in een normale situatie. Ik ben me van deze functie – zoals ook van vele andere – pas bewust geworden toen ze bij mij in verval begon te raken. Nu is dat gebeurd. Mijn visie van het eiland is tot zichzelf gereduceerd. Wat ik er niet van zie, wat zich elders op het eiland of zelfs achter mijn rug bevindt, is het absoluut onbekende. Overal waar ik niet werkelijk [actueel] ben heerst een peilloze duisternis. Trouwens, terwijl ik deze regels neerschrijf constateer ik, dat de ervaring die ze trachten weer te geven de woorden die ik gebruik in hun essentie zelf tegenspreekt. De taal zelf immers maakt op fundamentele wijze deel uit van die bevolkte wereld waarin de anderen als evenzovele lantaarns zijn, die een lichtend eiland vormen waarbinnen alles – zo al niet bekend – dan toch tenminste kenbaar is. De lantaarns zijn uit mijn gezichtsveld verdwenen. Hun lichtschijnsel heeft me, gevoed door mijn fantasie, nog lange tijd bereikt. Maar nu is het afgelopen, totale duisternis omringt me.

En mijn eenzaamheid tast niet slechts de begrijpelijkheid van de dingen aan. Ze ondermijnt zelfs de basis van hun bestaan. Hoe langer hoe meer word ik besprongen door twijfels over de waarachtigheid van wat mijn zintuigen mij vertellen. Ik weet nu dat de grond, waarop mijn twee voeten steunen, pas stevig is als ook anderen dan ik erop treden. Tegen het gezichtsbedrog, de luchtspiegeling, de hallucinatie, de dagdroom, de hersenschim, het delirium en de gehoorstoornissen is de veiligste verdediging onze broeder, onze buurman, onze vriend of onze vijand, maar *iemand*, grote goden, iemand!² (Tournier, 1990: 57)

Het citaat eindigt in wanhoop. De eenzame Robinson schreeuwt als het ware om gezelschap. Michel Tournier weet waar hij het over heeft. In diverse interviews met de schrijver komt de eenzaamheid naar voren als een allesbepalende factor in zijn leven, als iets waaraan hij echt, existentieel lijdt. Voor ons is het interessant om te zien hoe de Robinson van Tournier een antwoord probeert te vinden op zijn eenzame situatie.

Hij begint met zichzelf een strakke ordening op te leggen. Hij gaat zijn dagelijkse dingen op vaste tijden doen. Daartoe bouwt hij een waterklok en stelt hij een kalender in met een zondag/rustdag waarop hij niet werkt. Hij gaat een 'wetboek' schrijven, met regels waaraan hij zich moet houden. Hij bouwt zelfs een gevangenis, voor het geval hij een van zijn regels overtreedt, en waarin hij daadwerkelijk een paar keer gaat brommen. Je vraagt je af: waarom doet hij dat? Als er nu iemand ter wereld volkomen vrij is, in de zin dat hij met niemand rekening hoeft te houden, dan is het Robinson Crusoe. En wat doet hij? Hij legt zichzelf de meest strakke ordening op

van regels en rituelen. Waarom zou hij dat doen? Mijn verklaring is dat Robinson op deze wijze probeert *als het ware* anderen op het eiland te creëren. In ons gewone leven zijn de regels en rituelen waar volgens wij leven immers afkomstig van anderen, meestal voorbije anderen van vorige generaties. Deze vormen zijn niet door onszelf bedacht en ingesteld. Door deze nu wel in te stellen probeert Robinson in zijn eentje iets van een gemeenschap te suggereren. Maar er zijn geen anderen op het eiland, en na verloop van tijd ziet Robinson het onzinnige en het hopeloze van zijn onderneming in en doet hij helemaal niets meer. Hij gaat tussen de varkens leven in een modderpoel.

Deze poging tot sociale ordening is Robinsons antwoord op zijn eenzaamheid, waarvan hij steeds meer de gevolgen ondervindt. Zoals uit het citaat hierboven blijkt, gaat hij twifelen aan zijn meest basale waarnemingen: de dingen die hij ziet, de bomen, de heuvels en de dieren op het eiland, tot en met de grond waarop hij loopt. Dat alles wordt schimmig en hallucinair. Hierdoor beseft hij dat het in het normale leven de anderen zijn die onze waarnemingen hun betrouwbaarheid geven. Uit het eenvoudige gegeven dat de dingen die wij zien normaal gesproken ook door anderen gezien kunnen worden, leidt de Robinson van Tournier af dat wij alleen maar iets kunnen zien en op onze waarneming kunnen vertrouwen *omdat* anderen dezelfde dingen kunnen zien. Niet dat anderen in het gewone leven mijn waarnemingen steeds zouden moeten bevestigen – alsof ik iedere keer aan iemand anders moet vragen of de wereld achter mijn rug nog bestaat – maar het moet wel mogelijk zijn: anderen moeten wel hetzelfde *kunnen* zien als ik. Niet voor niets ga ik, als ik iets meen waar te nemen dat door anderen niet kan worden bevestigd, me afvragen: ben ik nou gek?

Fenomenologische waarnemingstheorie

Er is een interessant verband tussen de bevindingen van Tourniers eenzame Robinson en de fenomenologische theorie van de waarneming zoals die door onder anderen Edmund Husserl wordt verwoord (Husserl, 1976; Merleau-Ponty, 2009). Volgens deze theorie wordt elke actuele gewaarwording van iets als het ware omgeven door een horizon van potentiële gewaarwordingen. Als ik bijvoorbeeld een bed voor mij zie staan, wordt mijn actuele gewaarwording van één kant ervan omgeven door potentiële gewaarwordingen van de andere kanten van het bed – andere kanten die ik op dat moment niet actueel zie, maar wel zou kunnen zien – vandaar potentieel – als ik om het bed heen zou lopen. Ook wordt mijn actuele gewaarwording omringd door potentiële gewaarwordingen van andere dingen in de nabije omgeving van het bed, waarop mijn aandacht op dat moment niet actueel is gericht. Deze actuele en potentiële gewaarwordingen vormen *tezamen* mijn waarneming van het bed. De potentiële gewaarwordingen vormen een belangrijke betekenisgevende bijdrage aan

wat ik actueel zie. Zij bepalen in de eerste plaats dat het echt een bed is wat ik zie, en niet een hallucinatie of fata morgana – waar ik niet omheen zou kunnen lopen. Zij bepalen bovendien wat voor een bed ik zie. Het maakt voor wat ik zie groot verschil of het bed in een slaapkamer staat, in een ziekenhuis of in de spreekkamer van een psychoanalyticus.

Anders dan Husserl vanuit zijn solitair denkende traditioneel-filosofische standpunt meende, zijn visuele waarnemingen normaal gesproken nooit waarnemingen van een geïsoleerd subject. De potentiële gewaarwordingen die mijn actuele gewaarwording omgeven en het tot een reële en betekenisvolle waarneming maken, zijn ook en vooral gewaarwordingen door anderen. Ik kan iets áls een bed, of áls een stoel of als wat dan ook waarnemen, omdat anderen hetzelfde kunnen zien. Anderen hoeven niet al mijn waarnemingen feitelijk te bevestigen, maar het moet wel kunnen. Vandaar, opnieuw, de term potentieel. Maar in de situatie van Robinson kunnen zijn waarnemingen niet door anderen worden bevestigd omdat er geen anderen zijn.

De ervaring van Robinson dat zijn eenzame waarnemingen schimmig worden, kan vanuit de fenomenologische waarnemingstheorie worden bevestigd. Fenomenologisch gezien zijn Robinsons waarnemingen alleen-maar-actueel: doordat zijn waarnemingen niet worden gecompleteerd door potentiële gewaarwordingen van anderen, is het alsof hij steeds slechts één kant van de dingen kan zien. Zijn waarnemingen zijn in fenomenologische termen ‘elementaal’ (Levinas, 2000), dat wil zeggen dat het waarnemende subject opgaat in het waargenomen object omdat het subject aan het object staat blootgesteld of erdoor wordt omgeven, ongeveer zoals je aan een storm kunt zijn blootgesteld of aan de gloed van een vuur, of omgeven kunt worden door water tijdens het zwemmen. In deze vorm van waarnemen neem ik geen ‘dingen’ waar, geen objecten op afstand, maar heeft het object het karakter van een element – in de klassieke zin van het woord: water, vuur, lucht (vandaar de term elementaal) – waar het waarnemende subject middenin zit en in opgaat. In een romantische visie mag dat mooi lijken – opgaan in, in je element zijn – maar de wederwaardigheden van Robinson getuigen van de huiveringwekkende keerzijde van deze eenzaamheid. In vergelijking met de hierboven beschreven visuele waarneming (van het bed dat als voorbeeld was genomen) heeft ‘het object’ in de elementale gewaarwording slechts één kant, zonder de mogelijkheid van gewaarwordingen van andere kanten. De storm, de vuurgloed, en het water waarin ik zwem omgeven me, en ik kan er om zo te zeggen niet omheen lopen en om ook de andere kanten gewaar te worden. Als onze hypothese klopt dat het de anderen zijn die de potentiële gewaarwordingen (van andere kanten van het object) toevoegen aan mijn actuele gewaarwording (van altijd slechts één kant van het object), moeten we concluderen dat er zonder anderen geen dingen zijn. Zonder anderen is alles schimmig. Deze

conclusie maakt – als zij klopt – de urgentie van existentiële eenzaamheid en de noodzaak van verbinding in alle hevigheid duidelijk.

4.2 Theorieën over emoties

Deze uiteenzetting van het Robinson-Crusoe-paradigma en de consequenties van de eenzame waarneming is bedoeld om de inherent eenzame kant van emoties en de rol van anderen in onze emoties te kunnen verhelderen en te laten zien dat precies daarin emotionele veerkracht gelegen is. In mijn onderzoek en publicaties sinds mijn dissertatie (1997) maak ik een onderscheid tussen een innerlijke en een uiterlijke kant van emoties. De innerlijke kant is de ‘gevoelskant’ van emoties en behelst de wijze waarop wij in emoties onszelf waarnemen. Tot de innerlijke kant behoort het gegeven dat ik mijzelf angstig voel als ik bang ben, mijzelf boos voel in de woede, of mijzelf blij en opgelucht voel in reactie op goed nieuws. Aan deze innerlijke kant van emoties is een principiële eenzaamheid inherent, waar ik zo dadelijk op terugkom. De uiterlijke kant daarentegen betreft de zichtbare, publieke aspecten van emoties: de wijze waarop een emotie een ook voor anderen waarneembare reactie is op een aanleiding. Dit is de communicatieve, bediscussieerbare, ‘redelijke’ kant van emoties.

Dit onderscheid komt niet uit de lucht vallen. Het is een (i.c. mijn) kritische reactie op het vandaag dominante cognitieve paradigma in de emotie-theorieën. Het is niet mijn intentie dit cognitieve paradigma te verwerpen, maar eerder om het te completeren met de door het cognitieve paradigma over het hoofd geziene of ‘vergeten’ innerlijke aspect van emoties. Het cognitieve paradigma houdt in dat zowel de theorievorming als het empirische onderzoek vandaag doorgaans vertrekt vanuit de opvatting dat emoties cognitief zijn: emoties hebben een kenniskarakter, ze zijn informatief, en zijn onderdeel van ons bewustzijn van de werkelijkheid. Dat mag vandaag misschien vanzelfsprekend lijken, er is eeuwenlang geheel anders over gedacht. In een prachtige studie over de rationaliteit van emoties laat Heleen Pott overtuigend zien hoe in het denken over emoties sinds Plato de irrationaliteit en de innerlijkheid van emoties door alle paradigmaverschuivingen heen zo’n 2500 jaar constanten zijn gebleven (Pott, 1992). Tot aan halverwege de twintigste eeuw, want sindsdien heeft volgens Pott in de emotietheorieën de ‘cognitieve wending’ plaatsgevonden en zijn irrationaliteit en innerlijkheid afgelost door een zekere rationaliteit en een communicatieve openheid van emoties. Toonaangevende psychologen binnen dit cognitieve paradigma zijn onder anderen Magda Arnold, Robert Solomon, Ronald de Sousa, en in Nederland Nico Frijda.

De aanzet tot de cognitieve wending is echter door een filosoof gegeven, en wel door Ludwig Wittgenstein (1889-1951) (Wittgenstein, 1953/1977: 283v). In zijn taal-filosofische onderzoek naar mogelijkheidsvoorwaarden van het uitdrukken van en spreken over emoties haalde hij de emoties uit de besloten innerlijkheid van individuen, en liet hij zien dat emoties van meet af aan communicatief zijn: angst, woede, vreugde, verdriet zijn geen innerlijke toestanden ('dingen in doosjes') waartoe het individuele subject een exclusieve toegang heeft, maar fungeren als communicatieve 'taaldaden'. Emoties zijn dus boodschappen die wij elkaar geven. Sartre voegde daar nog een strategische component bij: door middel van emoties manipuleren wij elkaar. Mijn huilen, bijvoorbeeld, stemt de ander milder (Sartre, 1987). Cognitieve psychologen werkten deze opvatting verder uit met empirisch onderzoek, en benadrukten dat, bijvoorbeeld, angst de informatie (cognitie) communiceert dat er gevaar dreigt, opluchting de informatie dat het meevalt, jaloezie de informatie dat iemand het misschien met mijn vriendin aanlegt. Dat de betreffende informatie onjuist kan zijn of blijken is geen tegenargument, maar pleit juist voor het cognitieve karakter van emoties. Een voorbeeld kan dit duidelijk maken: als ik fietsend over straat bijna word aangereden door een auto, zal ik waarschijnlijk woedend reageren, maar als ik vervolgens omkijk en zie dat de auto moest uitwijken voor een overstekend kind, zal dat de aard en de intensiteit van mijn woede veranderen. Nieuwe informatie kan een emotie dus beïnvloeden, wat wijst op het cognitieve karakter van emoties. Als ik – in dit voorbeeld – toch woedend blijf, kan ik daarop worden aangesproken, evenals wanneer ik lauw zou reageren op een ernstige belediging, of blij ben met een dode mus. De bediscussieerbaarheid en corrigeerbaarheid van emoties – uiteraard binnen culturele grenzen – vormen een ander aspect van hun cognitieve karakter. Ten slotte benadrukt Frijda het aspect van belangenbehartiging. Hij legt uit dat emoties als angst, woede of jaloezie fungeren als informatie die het individu ertoe aanzetten zijn belangen te behartigen of te voorkomen dat die geschaad worden, en dat emoties daarom zelfs nodig zijn om te overleven (Frijda, 1988). Door de informatieve, communicatieve, corrigerende en belangenbehartigende aspecten van emoties in de hedendaagse psychologie lijkt de cognitieve opvatting van emoties heel goed te passen in een relationeel mensbeeld. Emoties vormen een taal die ons verbindt en scheidt. Door de mogelijkheidsvoorwaarden van deze taal filosofisch te doordenken heeft Wittgenstein de weg bereid die de cognitieve psychologen vervolgens verder konden gaan: aanleggen, plaveien en van de nodige op- en afritten voorzien.

Zelfgewaarwording

Ideeën, opvattingen en (wetenschappelijke en andere) theorieën staan niet op zichzelf – waardoor zij gemakkelijk dogmatisch kunnen worden – maar zijn in een

humanistische visie en in het relationele humanistische mensbeeld altijd het voorlopige resultaat van (wetenschappelijke en andere) debatten en dialoog. Ook de opvattingen van Wittgenstein en van de cognitieve emotiepsychologie kwamen vanaf halverwege de twintigste eeuw niet uit de lucht vallen, maar vormden een reactie op eerdere opvattingen en zijn ontstaan via debat en in reactie op een traditionele opvatting van emoties (hierboven werd al kort gerefereerd aan de eeuwenlange constanten ‘innerlijkheid’ en ‘irrationaleiteit’ sinds Plato).

In het debat dat Wittgenstein en de cognitieve psychologen voerden met de traditionele opvattingen over emoties, zetten zij zich expliciet af tegen William James (1842-1910), hun belangrijkste tegenspeler. James was zowel filosoof als psycholoog, en hij staat zelfs bekend als de eerste experimentele psycholoog in de geschiedenis. Zijn experimenten met proefpersonen zouden echter vandaag door geen enkele ethische toetsingscommissie meer geaccepteerd worden.³ Zijn opvatting over emoties, neergelegd in het beroemde artikel ‘What is an emotion?’ (James, 1884), is wat betreft de innerlijkheid van emoties traditioneel, maar gaat toch in tegen een – eveneens traditionele – common-sense-opvatting, waarbij voor het begrijpen een aanleiding wordt verondersteld die de oorzaak is van een emotie, en een expressie die er het gevolg van is. James draait deze volgorde om. De aanleiding, zegt hij – bijvoorbeeld een eng beest, een sterfgeval, een gunstige examenuitslag – veroorzaakt eerst de expressie, respectievelijk trillen en wegvlugten, huilen en schokschouderen, juichen en breeduit lachen. De zelfgewaarwording van de eigen lichamelijke expressie die daarop volgt, dát is de emotie. Met andere woorden: we huilen niet omdat we verdrietig zijn, maar we zijn verdrietig omdat we huilen; we vluchten niet omdat we bang zijn, maar we zijn bang omdat we vluchten. Dit zou bevestigd worden door de bevinding dat paniek erger wordt als je wegrent in plaats van dat deze afneemt, wat je misschien zou verwachten omdat je je immers van het gevaar verwijdert. Ook verdriet wordt heviger als je je aan de tranen overgeeft. En sommige mensen intensiveren hun seksuele lustbeleving door de expressie van allerlei geluiden.

In bepaalde opzichten geldt de opvatting van James vandaag als achterhaald. Met betrekking tot zijn causaliteitschema hebben in het cognitieve paradigma oorzaken plaatsgemaakt voor redenen: communiceerbare en corrigeerbare redenen die emoties in een culturele context kunnen verklaren en rechtvaardigen. Verder valt het te betwijfelen hoe algemeen de theorie van James is. Hij geeft zelf toe dat zijn bevindingen vooral heftige emoties betreffen zoals angst, woede en hevige blijdschap, en niet de meer subtiele emoties als lichte argwaan en verfijnd kunstzinnig genot (James, 1884: 195). In andere opzichten echter is James uiterst actueel. In mijn dissertatie *Denken, passie en compassie* heb ik geprobeerd James te rehabiliteren ten opzichte van zijn verguizing door de cognitivisten, en wel door te laten zien dat

in de cognitieve theorieën het bij James cruciale element van zelfgewaarwording in emoties ten onrechte is weggefallen (Duyndam, 1997). Daar kan vandaag vanuit het hersenonderzoek naar spiegelneuronen nog aan worden toegevoegd dat zelfgewaarwording niet alleen de eigen lichamelijke expressies betreft maar evenzeer die van anderen (Iacoboni, 2008). Ook James' causaliteit beleeft vandaag een *revival* dankzij de neurowetenschappen. De actualiteit van de opvattingen van James maakt vandaag de dag een echt en relevant debat mogelijk tussen levende, in de zin van niet-achterhaalde, wetenschappelijke gesprekspartners.

Het passionele karakter van emoties

Dat het aspect van zelfgewaarwording uit de cognitieve emotietheorieën is 'weggefallen' heeft verschillende consequenties. In de eerste plaats betekent het dat de cognitieve theorieën geen recht doen aan de existentiële eenzame kant van emoties. In de cognitieve emotietheorieën van de twintigste eeuw is een emotie een redelijke, verstandige (in termen van overleven en belangen), communiceerbare, corrigeerbare reactie geworden op een situatie die de aanleiding tot de emotie vormt. Maar daarmee doen de cognitieve theorieën geen recht aan het passionele karakter van emoties: ze gaan voorbij aan de overweldigende, verstorende, ontregelende, 'onredelijke', inbeslagnemende kanten ervan, en trouwens ook aan de meer subtiel sturende onbewuste werkingen die emoties kunnen hebben en die des te heviger zijn in situaties van eenzaamheid. (En natuurlijk was dat ook precies de reden dat emoties traditioneel als irrationeel en gevaarlijk werden beschouwd.) In een adequate emotietheorie kan deze passionele dimensie echter niet buiten beschouwing worden gelaten. Iedereen weet dat angst meer is dan de loutere informatie dat er gevaar dreigt. Angst kan je overweldigen, verlammen, panikeren. Je trilt, je zweet, je springt als een kat in het nauw. Iets dergelijks, maar vrolijker, geldt ook voor lachen. Iedereen weet dat lachen meer is dan de informatie dat iets grappig is. Onze alledaagse ervaring ondersteunt dus het idee dat een emotie zelfgewaarwording is. Als ik bang ben, voel ik mijzelf angstig; als ik boos ben voel ik mij woedend; als ik jaloers ben voel ik mijzelf zo. Niet dat ik in een emotie reflectief op mijzelf gericht ben. Juist niet, want door zelfreflectie over angst, woede of vreugde neem ik immers juist afstand van deze emoties. Met Sartre zou je de zelfgewaarwording eerder een 'irreflexieve' relatie tot jezelf kunnen noemen (Sartre, 1987). Emotionele zelfgewaarwording betekent dat ik in mijzelf opga. Precies dit is het passionele element in emoties, waardoor zij overweldigend, ontregelend, 'blind' kunnen zijn.

Het aspect van zelfgewaarwording vormt de passionele – hierboven innerlijk genoemde – kant van onze emoties. De wijze waarop ik mijzelf gewaarword in een emotie is elementaal – in de hierboven beschreven zin. Als ik mij angstig, boos, opgelucht of blij voel ga ik op in mijn angstige, respectievelijk woedende, opgeluchte

of blijde zelf. Ik sta er zogezegd aan bloot zoals aan het water waarin ik zwem of aan de vuurgloed waaraan ik mij warm. Juist omdat ik zo in mijn angstige, woedende, opgeluchte of blijde zelf opga, ben ik in zekere zin blind in deze emoties. Dit lijkt mij de verklaring van wat Nico Frijda in zijn *De wetten van het gevoel* 'de wet van de geslotenheid' noemt. Daarmee verwijst hij naar het gegeven dat, als wij bijvoorbeeld kwaad of jaloez zijn, wij dit absoluut zijn: we menen heel zeker te zijn van ons gelijk en zijn daar maar moeilijk vanaf te brengen. Ook deze effecten zijn des te heviger in situaties van eenzaamheid.

Omdat ik denk dat zowel het cognitieve emotieparadigma als het passionele element van zelfgewaarwording van James belangrijke aspecten van emoties articuleert, en omdat de cognitivisten volgens mij bovendien ten onrechte de opvattingen van James verguizen, heb ik geprobeerd deze twee aspecten, respectievelijk het uiterlijke en innerlijke aspect van emoties, te verenigen in één theorie. Deze theorie (misschien een groot woord, laten we zeggen: hypothese) maakt bovendien de werking van empathie inzichtelijk, die we in de volgende paragraaf zullen bespreken.

Kernstuk van mijn hypothese is de formule 'ik voel mij v tot x'. In een emotie word ik mijzelf gewaar ('ik voel mij') in relatie tot een aanleiding of reden (x). De v in de formule staat voor voelen, en verwijst naar de inhoud van de zelfgewaarwording (de gevoelens, hoe ik mezelf voel); 'tot x' verwijst naar de cognitieve, communicabele, corrigeerbare, cultureel bepaalde relatie tot de aanleiding of reden van de emotie. Vrijwel al onze emoties kunnen zo worden begrepen: ik schaam mij (v) over mijn misstap (x); ik voel me opgelucht (v) over die uitslag (x); ik voel me angstig (v) over het politieke klimaat (x); ik voel me blij (v) als ik jou (x) zie. Mijn hypothese (theorie) betreft dus op elkaar het cognitieve aspect van emoties (de relatie tot de aanleiding) en de zelfgewaarwording in een emotie. Dat vrijwel al onze emoties volgens deze formule kunnen worden gearticuleerd en begrepen, betekent overigens niet dat dit de vorm zou zijn waarin emoties worden gecommuniceerd. Integendeel, een communicatieve uitspraak van de vorm 'ik voel mij v tot x' suggereert een reflexiviteit die emoties nu juist meestal niet hebben. Het elementaire karakter van de emotionele zelfgewaarwording – de eenzame kant ervan – betekent immers dat we erin opgaan.

4.3 Empathie en veerkracht

De brug vanuit de zojuist uiteengezette hypothese over emoties naar empathie wordt gevormd door het elementaire karakter van de zelfgewaarwording in emoties. Net zoals in de éénkantige elementaire waarnemingen van Robinson ben ik in mijn emotionele zelfgewaarwording éénkantig elementaal blootgesteld aan mijn angstige, woedende, opgeluchte of blijde zelf (om bij de gegeven voorbeelden te blijven).

Ik sta eraan bloot, mijn gevoel omgeeft me, ik ga erin op. In de innerlijke kant van onze emoties zijn we als het ware Robinsons, want de innerlijke zelfgewaarwording is in essentie eenzaam.

Toch is mijn emotionele zelfgewaarwording doorgaans helemaal niet schimmig of hallucinair. Ik weet normaal gesproken precies wat ik voel, kan daarmee omgaan, en kan erover praten met anderen. Hoe kan dat? Dat kan doordat anderen kunnen meevoelen met wat ik voel, net zoals de visuele waarneming steunt op het kunnen meekijken door anderen – wat die arme Robinson moest missen. Dit is empathie in werking. In de uitwendige cognitieve kant van emoties ('tot x') communiceren we met anderen, maar in de innerlijke zelfgewaarwordingskant van emoties zijn we eenzame Robinsons, tenzij anderen met ons meevoelen en ons zo de potentialiteit verschaffen die van actuele gevoelens betrouwbare en betekenisvolle ervaringen maakt. Dat kan op een directe manier via empathie of indirect via kunstwerken en rituelen zoals we in 4.4 zullen bespreken, maar in beide gevallen is het door de potentialiteit van anderen dat we emotionele veerkracht krijgen.

Onder empathie versta ik hier het zich gevoelsmatig inleven in de emoties van anderen. Ook al wordt de term dikwijls veel breder gebruikt en verwijst men ermee soms naar een bepaalde houding (geduld, openheid) of gedrag (luisteren), beperk ik me hier tot de emotionele kanten ervan. Zo opgevat is empathie het emotioneel 'weten' wat een ander voelt, of – sterker uitgedrukt – het emotioneel aanwezig zijn in de gevoelens van een ander. Vanuit de in paragraaf 4.2 genoemde emotietheorieën en mijn hypothetische synthese daarvan kunnen we ons nu afvragen: wat gebeurt er wanneer ik mij in iemand inleef, en wanneer iemand zich in mij inleeft?

Empathie grijpt aan op de eenzame, innerlijke zelfgewaarwordingskant van iemands emotie, en dus niet op de uitwendige bespreekbare x-kant, zoals vaak wordt gedacht. Praten over het object van een emotie is iets anders dan empathie. Sterker: het is er vaak het tegendeel van. Geruststellend bedoelde uitspraken als 'die hond bijt niet' (tegen een kind), 'armoede is relatief' (tegen een bijstandsmoeder) of 'er bestaan nog wel ergere ziektes' (tegen een patiënt) kunnen ware uitspraken zijn over het object van iemands angst, maar ze zijn weinig empathisch. Maar hoe kan empathie dan betrekking hebben op de binnenkant van iemands emotie? Hoe kan met andere woorden mijn empathie iemands zelfgewaarwording bereiken?

Dat kan omdat iemands zelfgewaarwording elementaal is, zoals we hebben gezien. Dat wil zeggen: alleen maar actueel. Het gegeven echter dat onze gevoelens doorgaans helemaal niet schimmig zijn, en evenmin betekenisloos maar juist min of meer stabiel en betekenisvol, betekent volgens onze fenomenologische waarnemingstheorie dat zij toch ook door potentialiteit worden omringd of gedragen. Welnu, in mijn opvatting is bij emoties de stabiliteit- en betekenisgevende potentialiteit afkomstig van anderen die met mij meevoelen, die zich gevoelsmatig in

mij inleven. Empathische anderen voegen namelijk potentiële gewaarwordingen toe aan mijn actuele elementale zelfgewartwordingen, waardoor deze stabiliteit en betekenis krijgen. Daarmee zijn die anderen in dit opzicht dus even onvermijdelijk als onmisbaar. De ondersteunende en sterkende werking van empathie, die de meesten van ons waarschijnlijk uit ervaring kennen, is in mijn opvatting dus verklaarbaar uit het potentiële karakter ervan.

Empathie is geen verdubbeling van het lijden

Hiermee kan tevens een hardnekkig misverstand omtrent empathie uit de weg worden geruimd, namelijk het misverstand dat empathisch medeleven iemand die lijdt helemaal niet helpt, sterker nog, dat het daardoor alleen maar erger zou worden. Zo wijst Nietzsche – de meest prominente criticus op dit punt – empathie in de door hem verguisde vorm van medelijden af omdat dit het lijden zou verdubbelen: niet alleen het slachtoffer lijdt, maar ook degene die medelijden met hem of haar heeft lijdt op zijn beurt aan diens lijden (Nietzsche, 1979). Nietzsche en zijn volgelingen zouden gelijk hebben als degene die zich empathisch inleeft in iemand actueel hetzelfde zou voelen als degene met wie hij empathie heeft. In mijn opvatting echter heeft iemand die zich empathisch inleeft in de emoties van een ander niet *actueel*, maar *potentieel* dezelfde gevoelens als die ander. Als de ander actueel verdriet of pijn heeft over bijvoorbeeld een verlies, heb ik in mijn empathie met hem of haar geen actueel maar potentieel verdriet. Het is immers niet mijn verlies maar het zijne of hare, en daarom voel ik geen actueel verdriet of actuele kwetsing, maar potentieel verdriet of kwetsbaarheid. Dit potentieel karakter van empathie, een theoretische conclusie uit onze gedachtegang, kan praktisch worden verklaard vanuit het herkende besef van de eigen kwetsbaarheid ('dit kan mij ook overkomen'), en is als zodanig eigen aan of onderdeel van de ervaring van empathie. Dat in dit besef soms angst meespeelt, vormt een extra argument voor het potentiële karakter van empathie. Angst kan zelf immers worden begrepen als potentiële pijn.

Cumulatieve opeenhoping van emoties is geen empathie

Niettemin treft Nietzsche met zijn kritiek wel een belangrijk punt. Er bestaat namelijk wel degelijk zoiets als een cumulatieve opeenhoping van emoties – goede en slechte, prettige en nare – die lijkt te worden veroorzaakt door gevoelsmatige inleving van mensen in elkaar. Maar is dat ook empathie? Een bekend voorbeeld van zo'n opeenhoping is het massale rouwbetoon dat sommige publieke figuren ten deel valt bij hun overlijden (denk aan de massale uitbarsting van verdriet na het overlijden van prinses Diana in 1997). Vrolijker voorbeelden van het gezamenlijk duiken in en overnemen van elkaars emoties zijn de 'elfstedenkoorts' en de zogenoemde 'oranjegekte' rond het voetballen. Kleinschaliger voorbeelden van een al dan niet

bewuste onderdompeling in elkaars emoties zijn er ook. Wie heeft er niet ooit eens in een gezelschap de slappe lach gehad? Dat vreemde verschijnsel waarin men elkaar ophitst in een collectieve lach die steeds sterker wordt, terwijl de aanleiding vaak al lang niet meer duidelijk is. En wie kent niet de ervaring dat een gedrukte stemming die ergens hangt zich van je meester kan maken? Een minder onschuldig voorbeeld is de paniek die in een bepaalde situatie plotseling kan ontstaan en overslaat op alle aanwezigen. Ook de meest ernstige voorbeelden moeten genoemd worden: de furieuze gezamenlijke haat van de lynchpartij en de hysterie van de nazibijeenkomst. Nee, Nietzsche heeft gelijk: het wordt alleen maar erger als mensen zich in elkaars gevoelens wentelen.

Ik denk echter dat er in deze voorbeelden geen sprake is van empathie in de bovenbeschreven zin van potentiële gevoelens ten opzichte van de actuele gevoelens van anderen in wie men zich inleeft. Wat namelijk opvalt in de genoemde voorbeelden van gezamenlijk opgaan in elkaars emoties – hoe verschillend deze ook zijn en ook al zou er over elk van deze voorbeelden nog heel veel meer te zeggen zijn – is dat het om actuele gevoelens gaat. Men gaat op in het actuele verdriet, de actuele vreugde of de actuele haat die men van anderen overneemt. Niet voor niets laat wat er hier gebeurt zich uitstekend beschrijven met ‘elementale’ metaforen als duiken, baden, overspoelen, onderdompeling. Er worden in deze situaties wel gevoelens gedeeld, maar alleen actuele gevoelens, en dus in mijn opvatting niet op een empathische manier. Empathie is iets anders dan een gezamenlijke onderdompeling of opgaan in actuele gevoelens. Empathie is potentieel voelen wat de ander actueel voelt, de potentiële eigen gevoelens betrekken op de actuele gevoelens van de ander. Dit kan uiteraard best in een grootschalige context gebeuren, bijvoorbeeld in een stille tocht, want ook al zullen er in stille tochten of andere grote herdenkingsbijeenkomsten ook heel wat actuele gevoelens gedeeld worden, lang niet iedereen komt daar om ‘in te haken en mee te huilen’ (Leclaire, 1999). Als men bij de eigen potentiële gevoelens blijft is er mijns inziens wel degelijk sprake van empathie. Zo klopt dus de tegelwijsheid ‘blijf bij je eigen gevoel’ ook voor empathie, mits dit het eigen *potentiële* gevoel betreft.

Empathie in geestelijke begeleiding

Dit onderscheid tussen actuele en potentiële gevoelens is van het grootste belang voor een goed begrip van empathie in het algemeen, en in het bijzonder voor empathie in de context van geestelijke begeleiding, zorg en hulpverlening, waar empathie een belangrijke rol speelt en waarop ik hier dan ook even wil ingaan.

Ook in deze contexten komt het voor dat in het emotioneel betrokken zijn van de geestelijk begeleider (respectievelijk zorg- of hulpverlener) op de cliënt, de geestelijk begeleider niet zijn potentiële emoties op de actuele emoties van de cliënt betreft,

maar actueel dezelfde emoties heeft als de cliënt. Dit doet zich bijvoorbeeld voor als de geestelijk begeleider zichzelf als het ware verliest in de emoties van de cliënt, als hij of zij ‘te betrokken’ is, ‘te weinig afstand bewaart’ of ‘de grens tussen zichzelf en de ander niet respecteert’, zaken waar in kringen van (opleidingen tot) begeleiding en hulpverlening terecht voor wordt gewaarschuwd. Hij of zij raakt op een of andere manier overspoeld of ondergedompeld in de emoties van de cliënt (waarbij ik voor dit moment in het midden laat in hoeverre de geestelijk begeleider in dergelijke situaties zelf actief een duik neemt in de emoties van de cliënt of dat deze hem of haar overkomen). Ik gebruik ook hier met opzet ‘elementale’ metaforen (overspoe- len, baden, duiken, onderdompeling) om aan te geven dat de geestelijk begeleider zich zodanig in actuele gewaarwordingen bevindt dat hij erin opgaat, terwijl het er bij empathie mijns inziens juist om gaat om *niet* op te gaan in de emoties van de cliënt en de cliënt te benaderen vanuit de eigen potentiële gevoelens en gewaarwor- dingen.

Alvorens dit punt verder uit te werken, wil ik het eerst illustreren aan de hand van een voorbeeld uit eigen ervaring. Het is een voorbeeld van hoe het niet moet, tame- lijk onschuldig voor zover het mijn persoonlijke ervaring als getroffen betrof, maar in zijn volle algemene omvang ronduit griezelijk. Toen ik een paar jaar geleden in heftige relatieproblemen verwickeld was, raakte ik op een avond in gesprek met een kennis, een oude schoolvriendin van vroeger, die mij helemaal scheen te begrijpen – iets waar ik op dat moment een enorme behoefte aan had. Alle verwarring en eme- tionele verscheurdheid waaraan ik in die periode was blootgesteld leek zij perfect aan te voelen en te begrijpen. Sterker: zij was zichtbaar geraakt door mijn verhaal, ik zag haar lijden aan mijn verscheurdheid. Haar schijnbaar empathisch medeleven gaf mij eerst een geweldig bevredigend gevoel van erkenning en gezien worden (‘eindelijk iemand die mij begrijpt!’). Maar vervolgens leek ook mijn intense gevoel van bevrediging op haar over te gaan, zo meende ik althans in haar ogen te zien. Op dat moment werd ik overvallen door een vreemde aarzeling: moet ik nu me heel ge- lukkig voelen over deze gedeelde gevoelens en erkenning, of klopt er iets niet? Even later volgde de desillusie, toen zij over mijn situatie en mijn emoties, inclusief het gevoel van erkenning, sprak alsof het de hare waren. Ik had het gevoel dat zij er met iets van mij vandoor was gegaan, en ik bleef een beetje leeg en ontredderd achter. Ik zou aan deze ervaring niet zoveel betekenis gehecht hebben, als ik deze ken- nis een paar maanden later niet opnieuw ontmoet had, en bij die gelegenheid ver- nam dat zij in de hulpverlening werkzaam was. In het kader van een zorginstelling voerde zij regelmatig individuele gesprekken met cliënten. Op mijn vraag wat voor haar het aantrekkelijke en bevredigende in dit werk was, antwoordde zij direct dat dit de emotionele kant van haar werk was. Zij vond het heerlijk om zich in mensen in te leven in hun emoties. Als het gesprek met een cliënt naar haar bevinding te

vlak bleef, te weinig emotioneel, kon zij door het gesprek te sturen bij de cliënt bepaalde emoties oproepen. En dat deed zij dan ook graag. Zo bleek zij zelfs bepaalde ‘methodes’, althans in mijn interpretatie, te hanteren om cliënten aan het huilen te krijgen. Waarom deed zij dat? Ondanks een spontane weerzin tegen wat zij mij vertelde – ik had sterk het gevoel dat zij haar cliënten misbruikte – begon ik mij, waarschijnlijk mede door mijn eigen ervaring met haar, voor haar gedrag te interesseren. Ik vermoedde een bepaald patroon in haar emotionele omgang met cliënten, zoiets als een al te empathische, overmatige of grenzeloze vorm van inleving. Behalve iemand aan het huilen maken bleek zij ook mensen te kunnen opjagen tot een geweldig opgewekte stemming. Om hun een beetje vrolijkheid te geven in hun tamelijk uitzichtloos bestaan, zei zij aanvankelijk op mijn vragen naar wat haar hierin bewoog. ‘Maar jij zelf dan?’ was de inzet van mijn verdere vragen. Waar kwam haar sterke behoefte aan meeleven met de emoties van anderen vandaan? Het antwoord kwam een paar weken later, toen zij me vertelde hoe ze bij een cliënt woede en verontwaardiging had opgewekt. Niet dat zij iets had gedaan dat de cliënt kwaad op haar had gemaakt, de woede van de cliënt was helemaal niet op haar gericht, maar op bepaalde toestanden in de buurt waar hij woonde. Mijn kennis, die van deze toestanden wist, had heel geraffineerd het gesprek op deze gebeurtenissen gebracht en hem daar wat zogenaamd nieuwe informatie over gegeven, wat heel veel oude boosheid en verontwaardiging bij hem naar boven had gebracht. Deze diepe en intense emoties van de man, die tijdens hun gesprek geruime tijd duurden, hadden haar op een vreemde manier bevredigd, het had haar bijna opgelucht, zei ze. Het voert te ver om te speculeren over de psychologische achtergronden van het gedrag van mijn kennis. Voor de gedachtegang hier volstaat het dat zij op een of andere manier de behoefte heeft zich te laven aan de emoties van anderen. Zij heeft de emoties van anderen nodig om zelf ten volle gevoelens te kunnen ervaren. In termen van paragraaf 4.2 wil dat dus zeggen: om zichzelf te kunnen voelen. Het laat zich raden dat het hier om een sterke behoefte gaat. Het laat zich tevens raden dat hulpverleningssituaties bij uitstek de gelegenheid bieden dergelijke behoeften te bevredigen. En het laat zich ten slotte niet eens raden maar zeker weten dat dergelijke behoeften van de geestelijk begeleider rampzalig kunnen zijn voor cliënten. Als cliënt krijg je te maken met een schijnbaar empathisch inlevende begeleider, die er uiteindelijk echter met jouw gevoelens vandoor gaat. Zo iemand misbruikt cliënten en laat hen berooid achter. En eenzaam. Want in plaats van de existentiële eenzaamheid van de cliënt tegemoet te komen middels empathie, onthoudt deze begeleider de patiënt juist de noodzakelijke emotionele ondersteuning, het houvast dat zijn of haar emoties nodig hebben om reëel en hanteerbaar te worden.

Empathie als narratieve reconstructie

Met deze voorbeelden wil ik onderstrepen dat empathie, wil zij zich niet verliezen in de actuele gevoelens van de ander, stevig verankerd moet zijn in de eigen potentiële gevoelens. Inleving in emoties van een ander geschiedt als het goed is vanuit de eigen potentiële emoties. Ter afsluiting van deze paragraaf over empathie wil ik proberen deze misschien enigszins abstract klinkende stelling wat concreter te articuleren, en wel door het opruimen van een tweede misverstand omtrent empathie (na het eerder besproken misverstand dat empathie een verdubbeling en daarmee een verergering teweeg zou brengen). Dit tweede misverstand is dat empathie iemand in zijn emoties gelijk zou geven en daarmee een kritiekloze ondersteuning zou inhouden. Empathische ondersteuning van iemand die verdrietig, ontredderd, verontwaardigd, jaloers of juist opgetogen of opgewonden blij is zou bij die ander de indruk wekken dat dit verdriet, deze verontwaardiging of deze blijdschap, enzovoort, terecht is.

In mijn opvatting is dit niet het geval. Empathie is in termen van de in paragraaf 4.2 genoemde theorie niet gericht op de bespreekbare en bediscussieerbare x-kant van de emotie (de kant waarin iemand gelijk of ongelijk zou kunnen hebben) maar op de zelfgewaarwordelijke v-kant. Omdat deze zelfgewaarwording elementaal van aard is en we erin opgaan, heeft zij een zekere absoluutheid. Ik verwees hierboven al naar Frijda's wet van de geslotenheid: iemand die achterdochtig of jaloers is weet zeker dat hij bedrogen wordt, voor wie boos is, is wat er gebeurd is absoluut erg; en de blindheid van de verliefde is spreekwoordelijk. Empathie geeft dergelijke emoties geen gelijk; de ondersteuning die empathie biedt bestaat uit de erkenning van iemands zelfgewaarwording als zodanig, zonder welke deze aan de binnenkant en eenzaam zou blijven, en dankzij welke deze juist opengebroken wordt. Waardoor ze om zo te zeggen cultureel wordt, een kader van plaats en betekenis krijgt.

Hoe doet iemand met empathie dat? Ik ga ervan uit dat, wanneer hij zich in iemand inleeft, er zich bij hem enige vorm van herkenning voordoet. Dat de emoties van de cliënt – om in de context van de begeleiding en hulpverlening te blijven – hem of haar niet volstrekt vreemd zijn, maar dat hij of zij deze kent uit eigen ervaring, uit eigen ondervinding of uit ervaringen met andere cliënten, uit verhalen van anderen, uit vakliteratuur, uit verbeeldingen in film of romans, of anderszins. Deze herkenning door de geestelijk begeleider van de emoties van de cliënt betekent dat de geestelijk begeleider de emoties van de cliënt tegemoet treedt vanuit zijn of haar eigen herinnering – de herinnering aan wat hij of zij zelf heeft meegemaakt of van wat hij gehoord, gelezen, gezien en verwerkt heeft (herinnering dus in een heel ruime omvattende zin van het woord). Voor zover de herinnering vervlochten is met emoties, zijn dit potentiële emoties. Deze emoties zijn waarschijnlijk ooit actueel geweest. Toen de ervaring die nu herinnerd wordt zich voordeed, ging zij gepaard

met actuele emoties die betrekking hadden op de toen actuele situatie. Met het verglijden van de tijd en van de situaties van toen, zijn zij niet meer actueel maar potentieel geworden. In die potentiële hoedanigheid vormen zij precies het kader voor nieuwe ervaringen die zich voordoen, bijvoorbeeld een verwachtingspatroon waarbinnen nieuwe ervaringen worden geïnterpreteerd. Maar dit veronderstelt wel dat deze herinneringen ‘verwerkt’ zijn, zoals dat tegenwoordig heet. Als een geestelijk begeleider zelf met onverwerkte emoties zit, bijvoorbeeld emoties in verband met een traumatische ervaring, dan is de kans aanwezig dat soortgelijke ervaringen en emoties van de cliënt bij hem de onverwerkte emoties weer actueel zullen oproepen, met alle griezelige gevaren van dien. Wil de geestelijk begeleider in staat zijn tot ‘goede’ empathie, dan moeten zijn of haar eigen emoties potentieel geworden zijn. Wat in het gewone spraakgebruik het ‘verwerken’ van emoties heet, is in mijn opvatting dus het potentieel worden ervan.

De emoties van de cliënt worden bij goede empathie dus in het licht van deze ‘gepotentialiseerde’ herinneringen benaderd en geïnterpreteerd. Net als alles wat we waarnemen, worden ook emoties immers geïnterpreteerd (wat niet per se een louter intellectuele activiteit is). En als de geestelijk begeleider de emoties van de cliënt dan vanuit zijn of haar eigen potentiële emoties interpreteert, zal hij die van de cliënt onvermijdelijk reconstrueren – wat iets heel anders is dan kritiekloos gelijk geven. Het klinkt misschien wat vreemd, empathie als reconstructie, maar het is daardoor dat de emoties van de cliënt, zoals ik zei, opengebrouwen worden, betekenis krijgen, cultureel worden.

Om te verduidelijken hoe de reconstructie – de interpretatie van de emoties van de cliënt in het licht van de gepotentialiseerde herinneringen van de empathische geestelijk begeleider – in zijn werk gaat, kan deze reconstructie mijns inziens het beste worden opgevat als narratief proces. Als iets verhalends dus, waarbij de empathische geestelijk begeleider het verhaal waarvoor de cliënt het materiaal aandraagt, schrijft of herschrijft. In narratieve theorieën (zoals Cupitt, 1991; Eco, 1995; Polkinghorne, 1988; Ricoeur, 1983) wordt doorgaans onderscheid gemaakt tussen onder meer de auteur, de verteller, de personages en de lezer of toehoorder van een verhaal. Vanuit deze theorieën zou de geestelijk begeleider als auteur en de cliënt als verteller, en meestal ook de hoofdpersoon van het gezamenlijk te reconstrueren verhaal kunnen worden aangemerkt (Hoffman, 1986; Newton, 1995). Dat de cliënt als verteller en meestal ook als hoofdpersoon optreedt, lijkt vanzelfsprekend. Maar waarom zou de geestelijk begeleider de auteur van het verhaal zijn, en niet de cliënt? Of desnoods beiden als co-auteurs? Dat heeft in mijn opvatting weer te maken met het verschil tussen actueel en potentieel, alsmede met de rolverdeling tussen geestelijk begeleider en cliënt. In begeleidingsrelaties gaat het om de actuele emoties van de cliënt

en de potentiële van de geestelijk begeleider. De empathische hulp van de geestelijk begeleider bestaat eruit dat hij vanuit zijn eigen potentiële emoties de actuele emoties van de cliënt opent, verbindt, in een zingevingskader opneemt en betekenis toevoegt. De potentialiteit die de geestelijk begeleider inbrengt, bestaat concreet in de verbeeldingskracht waarmee hij zich in de actuele emoties van de cliënt inleeft. Juist deze verbeelding met al haar potentialiteit kan de binnenkant van de emoties van de cliënt openbreken, kan er betekenis aan toevoegen, kan ze verbinden met andere (al dan niet eigen) ervaringen, kan ze een kader geven, kan ze cultureel maken. En omdat de verbeelding niet in het hoofd van de geestelijk begeleider blijft maar met de cliënt gecommuniceerd wordt op zodanige wijze dat deze verteller en hoofdpersoon blijft, is de geestelijk begeleider in narratieve termen te vergelijken met een auteur. Een empathische geestelijk begeleider moet goed kunnen 'schrijven', zich potentieel kunnen maken, en een schrijver met verbeeldingskracht zijn, opdat zijn personages kunnen leven.

4.4 Veerkracht door de indirecte empathie van kunstwerken en rituelen

Via de metafoer van de empathische geestelijk begeleider als auteur met verbeeldingskracht kunnen we inzien dat empathie een narratief proces is. Dit is een belangrijke conclusie in verband met het thema veerkracht in relatie tot eenzaamheid in deze bijdrage, die ik zo dadelijk nog verder zal uitwerken. Eerst wil ik het narratieve karakter van empathie illustreren aan de hand van zogenaamde indirecte vormen van empathie zoals kunstwerken en rituelen die kunnen geven.

Kunstwerken en rituelen bieden om zo te zeggen een plaatsvervangende empathie. Dit houdt in dat zij, net als bij directe empathie, onze elementale emotionele gewaarwordingen ondersteunen en er stabiliteit en betekenis aan verlenen door op gestileerde wijze potentiële gewaarwordingen te leveren, die zich verhouden tot de actuele gevoelsgewaarwordingen van de toeschouwer (in het theater), de lezer (van een gedicht), de luisteraar (naar een muziekstuk) of de genietter (van een beeldend kunstwerk). De zeggingskracht van een kunstwerk bestaat precies in deze potentialiteit in relatie tot 'mijn' actualiteit. In die zin geeft een kunstwerk veerkracht, en dat is ook waarom kunstwerken zo'n belangrijke rol kunnen spelen in de geestelijke begeleiding. Om deze werking van het kunstwerk (en trouwens ook van rituelen waarop ik verderop terugkom) te articuleren in termen van de hier gebruikte theorie, duid ik het kunstwerk aan als potentieel lichaam (Duyndam, 1997).

De idee dat een kunstwerk als potentieel lichaam plaatsvervangend empathisch kan zijn, wordt ons gesuggereerd door een belangrijk artikel van Theo de Boer, *Awater als plaatsvervanger*, waarin hij de figuur van Awater uit het beroemde gelijknamige

gedicht van Martinus Nijhoff interpreteert als een plaatsvervanger (De Boer, 1993: 31-50). Omdat dit lange gedicht (273 verzen, zie Nijhoff 1995: 233-242), een hoogtepunt uit de Nederlandse literatuur, een voortreffelijk voorbeeld biedt van de empathische wijze waarop een kunstwerk veerkracht kan geven, wil ik bij De Boers interpretatie van Awater aansluiten, en haar completeren in het licht van de hier uiteengezette theorie over empathie.

In Nijhoffs epische gedicht uit 1934 wordt het verhaal verteld van een ik-figuur die iemand anders, met de naam Awater, op een avond achterna loopt door de stad, zonder dat deze dat merkt. Tijdens deze wandeling, die begint bij het kantoor waar Awater werkt en waar de ik-figuur hem na werktijd opwacht, komen zij via een straat met etalages achtereenvolgens terecht bij een kapper, dan in een café en vervolgens in een restaurant, om ten slotte uit te komen op een stationsplein. Daar houdt de achtervolging op, wanneer Awater omkijkt en blijft staan, en de ik-figuur doorloopt. Het is een merkwaardig verhaal, dat aan de oppervlakte een onopvallende opeenvolging van alledaagse scènes en gebeurtenissen kent, maar dat daaronder zindert van betekenis en symboliek. Er is over Awater dan ook zeer veel geschreven en gespeculeerd (Kroon, 1981). Ik moet de verleiding weerstaan er breeduit en uitvoerig op in te gaan – bijvoorbeeld, om maar iets te noemen, op de betekenis van de elementen vuur, water en wind in dit prachtige ‘elementale’ gedicht – opdat we ons concentreren op wat er gebeurt in termen van plaatsvervangende empathie en veerkracht.

De ik-figuur, zo vernemen we in het begin van het gedicht, is iemand in een crisis. Hij is zoekende, hij zoekt een vriend, een ‘reisgenoot’, zoals het motto van het gedicht luidt. Hij heeft verliezen geleden, zijn broer is overleden en misschien eerder ook zijn moeder of een geliefde. Hij rouwt, en staat daarin moederziel alleen. Hij loopt met z’n ziel onder z’n arm, zoals we zeggen. Hij zoekt, denk ik, zowel een bestemming – hoe het verder moet met zijn leven – als gezelschap die zijn eenzaamheid opheft, in de vorm van een reisgenoot. En wie is Awater? Awater is een mysterieuze figuur. Hij is weliswaar een doodgewone kantoorman, maar hij krijgt in de expositie van het gedicht haast mythische proporties toegedicht. Ten eerste is hij een soort oermens, een Adam. Verder wordt hij met Mozes vergeleken, de leider en wetgever van het Bijbelse volk. Dan weer is hij een voorloper, een wegbereider als Johannes de Doper, en soms lijkt hij wel Jezus zelf. Hoe het ook zij, hij is in ieder geval kunstenaar, een ‘groot artiest’ die in de restaurant-scène het voor ons cruciale sonnet zingt.

In de loop van het gedicht blijkt dat de intuïtieve beslissing van de ik-figuur om Awater te volgen een goede is geweest. Awater is namelijk een lotgenoot; ook hij heeft een verlies geleden – een moeder, een geliefde. Eerst nog zit hij hierover op kantoor in sentimentele bewoordingen voor zichzelf uit te mijmeren, later in het

restaurant zingt hij publiekelijk en in de gestileerde vorm van een sonnet over afscheid en verlies en het onherroepelijk karakter daarvan. In zijn gestileerde sonnet – een gedicht in een gedicht dus – gaat het niet alleen, of althans niet rechtstreeks over zijn persoonlijk leed, maar over afscheid en verlies in het algemeen. Of beter: het gaat op potentiële wijze over afscheid en verlies, over potentieel afscheid en potentieel verlies, en over potentieel verdriet en potentiële rouw. Of zoals Nijhoff zelf over dichten zegt: het gedicht gaat als het goed is over de gevoelens van anderen, niet over die van de dichter zelf, die moet de dichter maar in een dagboek zetten, niet in een gedicht (Nijhoff, 1982: 1074). Zo gaat het hier over het verlies dat iedereen kan overkomen, over afscheid waar iedereen mee te maken kan krijgen. Over voorbeeldig verdriet en paradigmatische rouw. Zodat iedereen zich potentieel in het gedicht kan herkennen, dat wil zeggen: zodat iedereen een potentieel zelf kan herkennen. Dit is het sonnet: (Nijhoff, 1995: 240)

- Steeds troostte ze, steeds heeft zij als ik sliep
mij met haar liefelijke komst beziend,
de aanbedene; thans kwam ze en heeft vernield
de laatste steun die mijn verlies zich schiep.

Zij was, toen 'k haar ontwaren ging, in diep
met schrik vermengd verdriet terneergeknield;
ik hoorde dat zij mij geloof voorhield
maar zonder dat het hoop of vreugde opriep:

'Herinnert ge u dien laatste avond niet'
sprak ze 'toen ik uw tranen heb ontzien
en zonder meer de wereld achterliet?

Ik kon, noch wilde ik, melden u sindsdien
hetgeen ik u thans te verstaan gebied:
niet hopen mij op aarde ooit weer te zien.'

De ik-figuur herkent zich in het sonnet van Awater. Dit 'zich herkennen' mag hier letterlijk worden genomen: de ik-figuur herkent *zichzelf*; dat wil zeggen: het elementale zelf waarin hij opgaat, als hij rouw en verdriet voelt (v) tot zijn verlies (x). De ik-figuur is ondergedompeld in rouw, hij zoekt een uitweg maar ziet er geen. Aan het 'zichzelf' dat hij actueel elementaal gewaarwordt en waaraan hij in eenzaamheid is overgeleverd, worden door het sonnet potentiële zelfgewaarwordingen toegevoegd. We zagen hierboven dat de zeggingskracht van het kunstwerk erin

gelegen is dat het op gestileerde wijze potentiële zelfgewaarwordingen toont. Zo is ook dit sonnet het potentieel lichaam dat de elementale gewaarwordingen van de ik-figuur stabiliteit en echtheid geeft, en hem daardoor van de eenzaamheid van deze gewaarwordingen verlost, als de reikende hand de drenkeling. Het sonnet biedt hem die reikende hand plaatsvervangend, omdat hij die zichzelf niet kan geven en hij zichzelf niet uit het moeras of de stroom van zijn verdriet omhoog kan trekken. Maar als het potentieel lichaam van het sonnet de gewaarwordingen van de ik-figuur stabiliteit en echtheid geeft, wordt zijn rouw dan niet alleen maar erger? En zo ja, wat heeft de ik-figuur er dan aan? Dat is typisch een vraag die opkomt in een cultuur als de onze, die voor alles is gericht op pijnbestrijding, verdoving en entertainment. Het antwoord is niettemin ja. Ja, het wordt erger, en dat is toch beter, want voelen is beter dan niet voelen (Van Dantzig, 1990). En ja, de ik-figuur heeft er wat aan. Het is namelijk precies dit wat hem veerkracht geeft.

De ik-figuur zit vast in zijn rouw, en daarmee vast in het verleden. Hij is gefixeerd op wat voorbij is en kan aan niets anders denken dan aan de geliefde overledene die er niet meer is. Hij is niet in staat om zelf de omslag te maken van een gerichtheid op het verleden naar een gerichtheid op de toekomst. Hij kan niet zelf een nieuw begin maken. Dat doet Awater voor hem, plaatsvervangend. Door in zijn lied het definitieve karakter van het afscheid, het onherroepelijke van het verlies over te brengen, bewerkstelligt hij bij de ik-figuur de noodzakelijke omslag. Uiteraard doet Awater dit niet doelbewust. Hij is niet instrumenteel op de ik-figuur of op wie dan ook gericht, hij is geen psychotherapeut maar kunstenaar. Hij is zogezegd alleen met zijn werk bezig. Hij is, zoals het gedicht zegt, 'volstrekt alleen en ongemoeid./ Hij heeft wat een planeet heeft en een bloem,/ een innerlijke vaart die diep vervoert.' (p. 239) Dat het sonnet niet een instrumenteel communicatiemiddel is maar ten opzichte van de dichter en de verstaander een zelfstandige status heeft, blijkt onder andere daaruit dat het zingen van het sonnet Awater zelf minstens zozeer aangrijpt als de ik-figuur. Zozeer dat hij wankelend het restaurant verlaat (p. 241). Wat er in het sonnet gezegd wordt is dan ook hard; het hakt erin. Waarin precies? In het ijs waarin het verleden, het belevende verleden van de ik-figuur gestold is door zijn eigen gefixeerdheid erop. Zolang de ik-figuur het verlies niet heeft geaccepteerd en zich er niet mee heeft verzoend, staat dat verleden stuk van zichzelf stil. Zolang hij krampachtig probeert dat stuk verleden vast te houden, te fixeren, blijft dat stuk van zichzelf ijs. Pas wanneer dat ijs is losgehakt of ontdooid (a-water geworden), kan het 'zelf' weer gaan stromen en z'n oorspronkelijke elementale gedaante aannemen. Pas dan kan hij weer opgaan in het elementale 'zichzelf', en dat betekent: pas dan kan hij weer voelen. En dat kan allemaal pas als hij zich door de confrontatie met het kunstwerk realiseert dat zijn verlies onherroepelijk is, dat het niet ongedaan kan worden gemaakt, ook niet in droom of fantasie.

Dit is een voorbeeld van hoe een kunstwerk door potentiële belevingen te bieden aan de actuele belevingen van de ik-figuur (en daarmee aan de lezer die zich met de ik-figuur identificeert) door indirecte empathie versterkend werkt en de ik-figuur (en de lezer) veerkracht geeft waardoor deze het leven weer aankan. Waar geestelijke begeleiding dit via directe empathie kan doen, doen kunstwerken dit indirect. Het lijkt reëel te verwachten dat, wanneer kunstwerken in de praktijk van geestelijke begeleiding worden geïntegreerd, dit de veerkracht van de cliënt alleen maar ten goede kan komen.

Rituelen

Behalve kunstwerken kunnen ook bepaalde rituelen als potentieel lichaam van onze belevingen de ondersteunende en sterkende veerkracht-biedende werking van indirecte empathie hebben. Ik realiseer me uiteraard dat het lastig is om in het algemeen over kunstwerken en rituelen te spreken. In feite fungeren beide als containerbegrippen, die een veelheid van zeer verschillende fenomenen omvatten. Mede daarom heb ik er hierboven de voorkeur aan gegeven om één speciaal voorbeeld van een kunstwerk te bespreken, en om niet in plaats daarvan in allerlei gemeenschappen over kunst en kunstwerken te blijven steken. Omdat hier de ruimte ontbreekt om ook zo'n voorbeeld van een ritueel uit te werken, volsta ik hier wel met enkele kenmerken. Dat kan omdat juist in het opzicht van potentialiteit rituelen en kunstwerken sterke overeenkomsten hebben, en beide als potentieel lichaam kunnen werken. Een belangrijk verschil is echter dat je je bij kunstwerken in hoge mate in een toeschouwerspositie bevindt, terwijl een ritueel pas als potentieel lichaam werkt als je eraan deelneemt.

Hoewel dus deze bijdrage niet de plek is om uitgebreid in te gaan op wat een ritueel is, kunnen er wel enkele kenmerken worden genoemd. Zo gaat het vrijwel altijd om een min of meer vast en herhaalbaar handelingspatroon, dat op gezette tijden wordt uitgevoerd, met een duidelijke rolverdeling tussen de deelnemers. Zo bezien heeft het ritueel iets van een toneelspel of drama: de deelnemers zijn voor de duur van het ritueel enigszins losgekomen van het gewone leven en betreden een andere tijd, een andere wereld. Het ritueel vormt voor de deelnemers, al is het maar voor even, een wereld op zich, met een eigen tijdsverloop en tijdbeleving, en ook met een eigen finaliteit, die niet in ongebroken continuïteit staat met de doelen en de middelen van het gewone leven. Eventuele nuttige doelen van het ritueel, die buitenstaanders daaraan zouden kunnen toekennen, blijven voor degenen die eraan deelnemen buiten beeld. Ook daarin lijkt het ritueel op spel. Het instrumentele denken en handelen dat zo kenmerkend is voor het gewone leven in de publieke ruimte, is tijdelijk uitgeschakeld. Rituele handelingen zijn dan ook, vanuit een instrumentele rationaliteit gezien, goeddeels nutteloos: ze staan haaks op normen van doelmatigheid en

efficiency, en zij kunnen niet vanuit een middel-doelrelatie worden gelegitimeerd. Zij hebben hun eigen rationaliteit en legitimititeit binnen het spel.

Hoewel het ritueel in veel opzichten dus lijkt op spel, is een groot verschil dat veel rituelen zich voltrekken zonder dat daar een regisseur aan te pas komt. Natuurlijk wordt bij rituele handelingen vaak een gegeven volgorde aangehouden en zijn ook de locatie, het tijdsverloop daarvan, de deelnemers, hun toelating, hun verschijning en rolverdeling allemaal in hoge mate voorgeschreven, maar meestal is niet duidelijk wie of wat de voorschrijvende instantie is en zelden is er de naam van een uitvinder aan verbonden. Wel is duidelijk dat deze voorschrijvende instantie uit een normerend verleden stamt, bijvoorbeeld een traditie, voorouders, een bepaalde geschiedenis of een gezaghebbende tekst. Natuurlijk kennen sommige feesten wel een ceremoniemeester, maar diens rol is eerder organiserend en uitvoerend – ten hoogste vergelijkbaar met een dirigent die een voorgeschreven partituur uitvoert. Een ceremoniemeester zet het spel niet naar zijn hand zoals een regisseur dat wel kan. En als de ceremoniemeester al een sturende rol heeft, moet deze zo veel mogelijk onzichtbaar blijven voor de deelnemers, op straffe van verlies aan geloofwaardigheid van het ritueel. Om geloofwaardig te zijn, moet het ritueel namelijk een anoniem karakter hebben (Duyndam, 1997).

Zowel de eventuele externe doelen van het spel als de sturing vanuit een regie (die ook altijd een enigszins extern karakter heeft) blijven voor de deelnemers verborgen. Precies deze factoren maken het voor de deelnemers mogelijk zich aan het ritueel over te geven. Overgave is nodig om in een rituele viering echt te kunnen feesten, maar ook bij andersoortige rituelen, zoals bij rouw of protest, wordt in feite een dergelijke overgave gevraagd. De overgave is nodig om de vreugde van het feest, respectievelijk het verdriet van de rouw en de verontwaardigde woede van het protest daadwerkelijk en in hun volheid te beleven en te delen met anderen. Het ritueel vormt precies het houvast dat een dergelijke overgave mogelijk maakt. Waarom is dat zo? Waarom zou men zich niet zonder het houvast van een ritueel kunnen overgeven aan belevingen en emoties? Dat is omdat overgave geen handeling is, althans niet in de gebruikelijke zin van het woord. Zonder hier een uitvoerige filosofie van het handelen te willen geven, kan men in het algemeen zeggen dat een handeling (in de gebruikelijke zin van het woord) iets is dat door iemand willens en wetens verricht wordt, vanuit een bepaalde intentie en met het oog op een bepaald doel. Van het duo willens en wetens zou men het weten als conditie nog kunnen afzwakken door ook onbewuste handelingen te blijven noemen, maar voor het willen ligt dat moeilijker: ongewilde of onwillekeurige zaken als vallen, struikelen, ziek worden (en weer genezen), ademen, slapen, doodgaan – zijn dat handelingen? En hoe zit het met 'handelingen' zonder duidelijk handelend subject, zoals blijken, regenen, gebeuren?

Overgave hoort in beide rijtjes thuis: het is zoiets als laten gaan, en het is iets dat wel of niet gebeurt. Je kunt het wel wensen maar niet willen. Het dubbelzinnige van de term overgave is dat het zowel verwijst naar wat er gebeurt als naar wat het handelende subject daarvoor 'doet', namelijk juist het opgeven of loslaten van zichzelf als beheersend of controlerend subject dat zijn handelingen in de hand heeft. Precies hiertoe dienen de vaste, voorgeschreven en nutteloze handelingen van het ritueel: zij vormen het houvast waarbinnen men zich kan laten gaan. Want ook al doet het tegenwoordige feestvertoon in het uitgaansleven of rond grootschalige voetbaltoernooien anders vermoeden, overgave betekent niet dat men ongeremd losgaat in welke liederlijke uitspatting ook. Het ritueel – ook het feestritueel – is als het goed is een zaak van stileren en raffinement. Dat is nodig omdat feesten niet alleen maar uit momentane vreugde bestaat ('lol'), maar door de rituele verbinding met het verleden ook uit melancholie of weemoed, en door het voorschot op de toekomst tevens uit (bange, blijde) hoop en verwachting. En dat is nog niet alles. Veel rituelen – ook feestrituelen – zijn omgeven met angst, taboe en zelfs bijgeloof. Dat past wellicht niet zo goed in een (post)moderne smaak, maar het hoort er toch bij. Een zo uiteenlopend mengsel van gevoelens vraagt erom individueel uitgehouden en gezamenlijk gedeeld te kunnen worden, vraagt om stileren en raffinement.

Vandaar dat het ritueel – ook het feestritueel – vaak iets plechtigs heeft. Soms heet het zelfs expliciet zo, bijvoorbeeld de plechtige communie. Het woord plechtig is etymologisch verwant met zowel plicht als plegen (Verhoeven, 1998). Het plichtelement is aanwezig in de al genoemde nauwkeurige voorschriften waarmee een ritueel gepaard gaat, het plegen verwijst naar de wijze van uitvoering. Plegen is een soort nadrukkelijk doen, dat wil zeggen met hoge concentratie, nauwgezet, enigszins vertraagd, daardoor onthaast en helemaal op de uitvoering van de handeling zelf gericht. Plechtigheid, stileren en raffinement blijken bij de meeste rituelen dan ook uit de speciale kleding, de omslachtige gebaren, een geconcentreerde houding, de typische formuleringen, de nadrukkelijke manier van spreken en bewegen, enzovoort.

Dit alles vormt het houvast waarbinnen men zich kan laten gaan, waarbinnen overgave plaats kan vinden. De vast voorgeschreven, plechtig en met raffinement uitgevoerde, gestileerde en nutteloze handelingen creëren een veilige ruimte waarbinnen overgave zich kan voltrekken, waarbinnen zij kan gebeuren. De beschermende kring van rituele handelingen is onontbeerlijk als voorbereiding tot de niet-handeling van het overgeven. Anders gezegd: zonder deze beschermende kring zou men zich niet kunnen overgeven, en dus niet kunnen feesten.

4.5 Narratief perspectief en de hedendaagse context

Vanuit narratief oogpunt kan men zeggen dat zowel kunstwerken als rituelen een verhaalkarakter hebben, en wel zodanig dat men in dit verhaal opgenomen moet worden en aan dit verhaal moet deelnemen om de helende en veerkrachtgevende werking die het verhaal als potentieel lichaam geeft deelachtig te worden. Dit geldt zowel voor de indirecte empathie van kunstwerken en rituelen als voor de directe empathie zoals die in de geestelijke begeleiding werkt. Ik vergeleek in paragraaf 4.3 de rol van de geestelijk begeleider al met die van een tijdelijke (mede-)auteur van het levensverhaal van de cliënt om het narratieve karakter van empathie te onderstrepen. In een tv-interview in het VPRO-programma Boeken gaf de GZ-psycholoog Ed Brand (2012) het volgende prachtige voorbeeld van de narratieve wijze van begeleiden.

Een vrouw komt bij de begeleider met de klacht dat zij stemmen hoort. Of eigenlijk: de vrouw werd gebracht door haar man die meende dat zijn vrouw psychotisch was. De vrouw hoort met name de stem van haar vader, die een jaar eerder was overleden. Zelf had de vrouw een coherent verhaal over de dood van haar vader. Die was, zo vertelt zij, tijdens zijn leven niet in staat geweest te zorgen voor haar moeder, die jaren daarvoor aan kanker was overleden. Hij had waar het zorg voor zijn vrouw betreft volledig afgehaakt, waardoor de zorg bij haar, de dochter, was komen te liggen. Toen haar vader enige jaren daarna overleed, zo vertelt ze verder, was het toen hij in de kist lag net alsof hij nog niet dood was. 'Mijn moeder was dood, mijn moeder was in rust, mijn moeder kon naar boven. Maar mijn vader had onrust in zijn lichaam. Ik weet wel, hij is dood, maar toch hoor ik iedere dag zijn stem. En ik heb het niet tegen mijn man verteld, maar mijn vader komt ook bij me op bezoek. Hij zegt dan niets, maar hij is er.' Door samen dit verhaal te herinterpreteren als de angst van de vader om 'naar boven' te gaan, en zijn vrouw onder ogen te komen die hij niet had kunnen verplegen – dat was te veel gevraagd – kon haar verhaal nieuwe betekenissen krijgen. De uitdrukking 'naar boven' kwam van de vrouw, zonder dat ze daarmee speciaal de hemel of het hiernamaals bedoelde. De begeleider suggereerde de vrouw: 'Als u nu de volgende keer weer uw vader hoort als hij bij u op bezoek komt, vraag dan eens hoe het is om "naar boven" te gaan; vraag hem eens of hij er inderdaad tegen opziet om met uw moeder te worden geconfronteerd.'

Deze begeleider helpt dus niet alleen het verhaal te interpreteren, maar vraagt haar bovendien om zelf een rol te nemen in het verhaal, om uitdrukkelijk deelnemer te

worden. Het verhaal van de vrouw lijkt vreemd, maar in de beleving van de vrouw is het echt. Ze heeft vervolgens in de dagen daarna inderdaad haar vader dingen gevraagd, uiteraard in haar verbeelding, maar gestimuleerd door de begeleider. Een paar dagen later belde ze de begeleider op en vertelde dat ze haar vader had gesproken en dat hij 'boven' was. De stemmen heeft ze niet meer gehoord. Een heel mooi voorbeeld van het serieus nemen van het verhaal van de cliënt, en daar op narratieve wijze op reageren en mee verder gaan!

Levensbeschouwelijke context

Aan het slot van deze bijdrage wil ik de hier besproken emotionele veerkracht vanuit de eenzame kant van emoties en de relatie tot de (directe en indirecte) empathische rol van anderen daarin, plaatsen in de context van onze hedendaagse gesecculariseerde cultuur.

Aan de hand van een analyse van de Duitse bevrijdingstheologe Dorothee Sölle (1929-2003) wil ik laten zien hoe het voor onze zelfbeleving cruciale potentieel lichaam verschoven is van God naar de medemens. Dat Sölle haar analyse in termen van identiteit geeft, maakt die analyse zeer bruikbaar voor onze focus op emoties en zelfbeleving.

In haar *Plaatsbekleding. Een hoofdstuk theologie na 'de dood van God'* onderscheidt Sölle twee principiële funderingen van persoon-zijn. In de eerste, religieus-metafysische constructie wordt iemands identiteit niet bepaald door de vele rollen die hij of zij maatschappelijk en privé vervult, maar door de unieke relatie die hij of zij als individuele ziel onderhoudt met God. Achter de rollen die een persoon in het leven vervult (en waarin iemand in principe vervangbaar is) ziet God het onvervangbare ik aan wie hij als regisseur de verschillende rollen heeft toebedeeld. Het zijn in deze visie uiteindelijk niet de altijd vervangbare en vergankelijke maatschappelijke functies, posities, status, aanzien, relaties of vriendschappen die iemands identiteit bepalen, maar het is de relatie met God – de uitverkiezing Gods – die iemands eigenlijke identiteit als unieke en onvervangbare persoon áchter al deze rollen bepaalt.

Naast deze religieus-metafysische constructie van identiteit onderscheidt Dorothee Sölle de postreligieuze moderne zelffundering als constructie van identiteit. Het houdt in dat het moderne individu zijn identiteit niet ontleent aan zijn relatie met God, maar aan de relatie met wat het zelf voortbrengt: zijn werken, zijn prestaties, zijn status, zijn hobby's, zijn smaken en voorkeuren, kortom de zelfstilering van zijn of haar leven. Deze werken tonen het authentieke zelf van het moderne individu. In deze visie verwerft men geen authentieke identiteit als een door God geregisseerde speler van rollen. Integendeel, het spelen van een rol wordt juist gezien als verraad van de eigen authenticiteit. Als het gaat om identiteit is authenticiteit de opdracht

die de postreligieuze mens zichzelf stelt: men moet zichzelf zijn, en dit bereiken door zelfconstructie van de eigen identiteit.

De overgang tussen deze twee vormen van identiteit hangt volgens Dorothee Sölle samen met de 'dood van God'. Deze door Nietzsche bekend geworden constatering verwijst niet zozeer naar een historisch dateerbare gebeurtenis, maar naar iets dat in de westerse cultuur al geruime tijd aan het gebeuren is en nog steeds gaande is, namelijk dat God geen rol van betekenis meer speelt in de cultuur. Niet dat er helemaal geen geloof in God meer zou zijn – dat is er wel degelijk, individueel en bij bepaalde religieus georiënteerde groepen – maar God speelt niet meer een bepalende rol in het politieke en maatschappelijke leven, in de opvoeding, in de literatuur, in de beeldende kunst, kortom, in het gedeelde zelfverstaan van de moderne mens. (Althans in het Westen. Of en hoe dit in andere culturen het geval is, blijft een open vraag.) Hoe men (in het Westen) verder ook denkt over deze verandering, met de overgang van de metafysisch-religieuze identiteit naar de moderne postreligieuze identiteit is, aldus Sölle, iets belangrijks verloren gegaan, namelijk de vanzelfsprekende onvervangbaarheid of uniciteit van de persoon. Ontleende het individu vroeger zijn onvervangbaarheid aan zijn uitverkiezing door God, nu ontleent het individu deze aan zijn werken, zijn prestaties, zelfstilering en status. Het individu moet nu zichzelf onvervangbaar maken – wat een onmogelijke opgave is, want in prestaties en maatschappelijke functies is niemand onvervangbaar.

Vandaag ontlenen mensen hun uniciteit niet zozeer aan een relatie met God, maar aan andere relaties waarin mensen elkaar uitverkiezen en uitverkoren zijn, bijvoorbeeld in vriendschappen. Uniek ben je niet alleen voor je ouders of voor je kinderen, maar ook voor je vrienden: een vriendschap kan weliswaar verloren gaan, en je kunt nieuwe vrienden krijgen, maar elke vriend is uniek en onvervangbaar. In de relatie tussen uitverkiezer en uitverkorene betekent de uitverkiezing dat de persoon wordt erkend in zijn of haar uniciteit en onvervangbaarheid. Het grote belang hiervan is gelegen in de dreiging van het afschrikwekkende tegendeel van uniciteit: overbodigheid. Uitverkiezing betekent de bevestiging dat men niet overbodig is. In onze globaliserende wereld is overbodigheid een gevaar dat het individu ten diepste raakt. In een wereld waarin massaproductie en massaconsumptie domineren, waarin massamedia massale hypes dicteren, massawerkloosheid heerst, massaslachtingen plaatsvinden en waar massatoerisme en massale evenementen geslaagd mens-zijn uitdrukken, moet je als individu wel sterk in je schoenen staan (als je die tenminste hebt), wil je niet worden belaagd door een gevoel van overbodigheid. Het besef overbodig te zijn is voor een mens onverdraaglijk, met alle gevolgen van dien. Existentiële eenzaamheid – eenzaamheid die inherent is aan de menselijke existentie, en die wij hier vooral vanuit haar emotionele aspecten hebben belicht – wordt kritiek als deze wordt doordrenkt met een besef van overbodigheid. Juist daarom is

geestelijke begeleiding zo belangrijk op 'plekken van overbodigheid' als verpleeghuizen, gevangenissen of asielzoekerscentra.

Dorothee Sölle heeft in haar cultureel-maatschappelijke analyse denk ik een uiterst belangrijk punt geraakt door de consequentie van de 'dood van God' in de westerse cultuur te duiden in termen van uitverkiezing, uniciteit en overbodigheid. Haar conclusies lijken mij eveneens van toepassing op de principiële eenzaamheid van onze zelfbeleving, en op de bevrijding van deze eenzaamheid door potentiële lichamen als kunstwerken, rituelen en ja, ook vriendschappen. Het zijn alle potentiële lichamen die in relatie met onze beleving veerkracht geven. Emotionele veerkracht tussen eenzaamheid en verbondenheid.

Referenties

- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The Subtlety of Emotions*. Cambridge MA: MIT Press.
- Boer, Th. de (1993). *Tamara A., Awater en andere verhalen over subjectiviteit*. Amsterdam: Boom.
- Bohart, A.C. & L.S. Greenberg (Eds.) (1997). *Empathy Reconsidered. New Directions in Psychotherapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Brand, Ed (2012) in uitzending VPRO Boeken, zondag 8 januari 2012. Zie <http://boeken.vpro.nl/televisie/2012/januari/8-januari.html>
- Cupitt, D. (1991). *What is a story?* London: SCM Press.
- Dantzig, A. van (1990). *Psychotherapie – een vak apart. Opstellen over mogelijkheden en grenzen van psychotherapie*. Meppel: Boom.
- Duyndam, J. (1997). *Denken, passie en compassie*. Kampen: Kok Agora.
- Duyndam, J. (1999). De plamoen in de hulpverlening. Over de grenzen van emotionele betrokkenheid. *Sociale Interventie* 8, 2-10.
- Duyndam, J. (2001). De stuipen op het lijf. Over goede en griezelige empathie. *Tijdschrift voor Humanistiek* nr. 5, 16-23.
- Duyndam, J. (2011). *De liefde van Alcestis. Over relationele weerbaarheid en hermeneutische levensbeschouwing*. Amsterdam: SWP.
- Eco, U. (1995). *Six Walks in the Fictional Woods*. Cambridge MA. [e.a.]: Harvard University Press.
- Eisenberg, N. & J. Strayer (Eds.) (1987). *Empathy and its development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. (1988). *De emoties. Een overzicht van onderzoek en theorie*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Frijda, N. (1993). *De psychologie heeft zin*. Amsterdam: Prometheus.

- Hoffman, M.L. (2000). *Empathy and Moral Development. Implications for Caring and Justice*. Cambridge [e.a.]: Cambridge University Press.
- Husserl, E. (1976 [1913]). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie I*. Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie. Den Haag: Martinus Nijhoff.
- Iacoboni, M. (2008). *Het spiegelende brein. Over inlevingsvermogen, imitatiegedrag en spiegelneuronen*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind* 9: 188-205.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden. Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Humanistics University Press/SWP.
- Kroon, D. (red.) (1981). *Nooit zag ik Awater zo van nabij. Teksten omtrent Awater van Martinus Nijhoff*. 's-Gravenhage: Uitgeverij Bzztòh.
- Leclaire, A. (1999). Inhaken en meehuilen. *HP/De Tijd* 4 (29/01/99), 34-37.
- Levinas, E. (2000). *Totality and Infinity. An Essay on Exteriority*. Pittsburgh PA: Duquesne University Press.
- Margulies, A. (1989). *The Empathic Imagination*. New York [e.a.]: Norton.
- Merleau-Ponty, M. (2009 [1945]). *Fenomenologie van de waarneming*. Amsterdam: Boom.
- Michel Tournier, M. (1990). *Vrijdag of het andere eiland*. Vertaald door Jean Schalekamp. Amsterdam: Meulenhoff. Vertaling van: *Vendredi ou les limbes du Pacifique*. Paris: Gallimard 1967.
- Newton, A. (1995). *Narrative Ethics*. Cambridge Ma [e.a.]: Harvard University Press.
- Nietzsche, F. (1979). *Werke*. Ed. Karl Schlechta. Frankfurt/M: Ullstein. In het bijzonder: Der Antichrist 7, Jenseits von Gut und Böse 222, Also sprach Zarathustra II.
- Nijhoff, M. (1982). *Verzameld werk II. Kritisch en verhalend proza*. Amsterdam: Bert Bakker.
- Nijhoff, M. (1995). 'Awater'. In *Verzamelde gedichten*. Bezorgd door W.J. van den Akker en G.J. Dorleijn. Amsterdam: Prometheus/Bert Bakker, pp. 233-242. Het gedicht is ook op het internet te vinden: http://www.dbnl.org/tekst/nijh004awat01_01/nijh004awat01_01_0001.php
- Omdahl, B.L. (1995). *Cognitive appraisal, emotion and empathy*. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum.
- Polkinghorne, D. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. New York: SUNY.
- Pott, H. (1992). *De liefde van Alcibiades. Over de rationaliteit van emoties*. Amsterdam: Boom.
- Ricoeur, P. (1983). *Temps et récit I*. Paris: Seuil.

- Sartre, J.P. (1987 [1939]). *Magie en emotie. Schets van een theorie van de gemoedsbewegingen*. Vertaling van: *Esquisse d'une théorie des émotions*. Meppel: Boom.
- Sölle, D. (1966 [1965]). *Plaatsbekleding. Een hoofdstuk theologie na 'de dood van God'*. Vertaling van: *Stellvertretung*. Utrecht: Ambo.
- Verhoeven, C. (1998). *Rondom de leegte*. Best: Damon
- Wittgenstein, L. (1977 [1953]). *Philosophische Untersuchungen*. Frankfurt/M: Suhrkamp.

Noten

1. Met dit boek maakte de filosoof en journalist Michel Tournier (1924) zijn romandebuut. De roman werd bekroond met de grote prijs van de Académie Française. Het oorspronkelijke Robinson verhaal is van Daniel Defoe, *The Life and Adventures of Robinson Crusoe* [1719].
2. De toevoegingen tussen vierkante haken zijn van mij. Op de termen actueel en potentieel kom ik terug in de volgende twee paragrafen.
3. Heleen Pott geeft in *De liefde van Alcibiades* (p. 121v) huiveringwekkende voorbeelden van experimenten, die overigens niet zozeer door James zelf als wel door volgers van zijn opvattingen in de eerste helft van de twintigste eeuw werden gedaan: proefpersonen werden geblinddoekt in stoelen gezet die plotseling achterover kieperden, waarna een pneumograaf hun veranderde ademhaling registreerde en een ecg hun harstslag registreerde.