

Autonomie, keuzestress en zelfoverschatting

Het fenomeen keuzestress pijnigt ons gangbare idee van autonomie, de vanzelfsprekende individuele vrijheid om zelf te kiezen, om ‘eigen keuzes’ te maken. Die pijnpunten zijn allereerst dat onze keuzes in beginsel helemaal geen eigen keuzes zijn – we zijn niet zo authentiek als we menen te zijn en zijn eerder ‘mimetisch’ ingesteld; we zijn nabootsers van anderen – en vervolgens dat juist het idee van autonomie als keuzevrijheid ons kan verblinden in tragische zin. In de tragedie van Euripides over Alcestis wordt via de liefde van Alcestis de begeerte om voor zichzelf onsterfelijkheid te verwerven, net zoals de goden die hebben, ontmaskerd en weerlegd.

door *Joachim Duyndam*

De auteur is Socrates-hoogleraar wijsbegeerte, in het bijzonder met betrekking tot humanisme, mensbeeld en geestelijke weerbaarheid, aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.

MIJN MOEDER VERTELDE ONS WELEENS OVER een tante van haar: een knappe, intelligente, welgestelde oudere dame, die eigenlijk alles had. Behalve een man. ‘Tante, waarom bent u eigenlijk nooit getrouwd?’, had mijn moeder als kind eens aan haar gevraagd. ‘Kijk’, had haar tante geantwoord, ‘het leven is een laan waarlangs heel veel prachtige bomen staan. De mooiste is voor jou. Die mag jij uitzoeken, en houden. Maar je mag maar één keer door het laantje lopen, en je kunt niet terug.’

Dit verhaal illustreert op bijzondere wijze een hedendaags probleem: hoe moet je kiezen? Of meer fundamenteel: hoe kún je überhaupt kiezen? Vandaag worstelen velen met dit probleem. In onze tijd zijn de keuzemo-

gelijkheden enorm toegenomen, hoor je vaak zeggen. Het leven lijkt niet meer een laan met bomen, maar een bouwpakket. Je bent vrij om er met zelf uitgezochte materialen een mooi bouwwerk van te knutselen. Maar als je inderdaad zelf mag kiezen, waarom is kiezen dan zo moeilijk? En waarom lijden zoveel mensen vandaag aan keuzestress?¹

Er zijn ten minste twee soorten keuzestress. Er is in de eerste plaats het onbehagen dat samenhangt met een teveel aan keuzemogelijkheden. De stress die ontstaat bij een overaanbod. Uit divers onderzoek blijkt dat we prima kunnen kiezen uit drie of vier mogelijkheden (reizen, uitgaan, producten in de supermarkt, studierichtingen, enzovoort); maar bij meer dan tien raken we verlamd, en weten we niet meer wat te kiezen. Een tweede, en eigenlijk ergere, vorm van keuzestress is de twijfel die kan toeslaan wanneer we eenmaal hebben gekozen. Ik ben nu wel in Portugal op vakantie, maar had ik niet beter naar Italië kunnen gaan? O jee, zit ik toch in de verkeerde film. Ik heb voor deze partner gekozen, maar zie ik daar niet een veel leuker iemand lopen?

Deze laatste vorm van keuzestress is niet alleen maar ongemakkelijk, maar tast op een wezenlijk niveau ons idee van autonomie aan. Je wordt geconfronteerd met het ondermijnende besef dat je eigenlijk helemaal niet weet wat je wilt, ook niet als er maar weinig keuzemogelijkheden zijn. Het fenomeen keuzestress pijnigt op ten minste twee punten ons gangbare idee van autonomie, zijnde de vanzelfsprekende individuele vrijheid om zelf te kiezen, om 'eigen keuzes' te maken. Die pijnpunten zijn allereerst dat onze keuzes in beginsel helemaal geen eigen keuzes zijn – we zijn niet zo authentiek als we menen te zijn – en vervolgens dat juist het idee van autonomie als keuzevrijheid ons kan verblinden in tragische zin. Deze beide pijnpunten maken duidelijk dat autonomie geenszins vanzelfsprekend is. Zo wordt het actuele fenomeen van de keuzestress een trigger om het gangbare idee van autonomie kritisch te onderzoeken.

MIMETISCHE THEORIE

Een krachtige kritiek op authenticiteit – prominent onderdeel van ons hedendaags zelfbeeld – wordt gegeven vanuit de zogenoemde 'mimetische theorie', waarvan de Frans-Amerikaanse denker René Girard de grondlegger is. Verwijzend naar het Griekse woord *mimesis*, dat onder andere 'nabootsing' of 'imitatie' betekent, begrijpt de mimetische theorie het menselijk doen en laten, inclusief denken, handelen en zin geven, als gemotiveerd door nabootsing. De theorie gaat niet over na-apen of kopieergedrag zonder meer, zij gaat over wat Girard de mimetische begeerte noemt. Onze verlangens, wensen, strevingen komen niet uit ons individuele zelf

voort, maar ontstaan en worden bevorderd en onderhouden doordat anderen hetzelfde verlangen, wensen of nastreven. De ander fungeert in de begeerte als model, aldus Girard. Ik begeer iets omdat een ander hetzelfde begeert, bijvoorbeeld door zich er de trotse eigenaar van te tonen. Dat kan in principe van alles zijn: de iets grotere auto van mijn buurman, de facelift van een collega, een nieuw elektronisch speeltje, een vakantiebestemming die in de mode is, een medische kwaal (ja, ook die!), een politieke opinie, een verfijnde smaak, zelfs een vrouw wordt voor mij als man aantrekkelijk doordat een ander haar begeert.

Deze mimesis gaat niet alleen over begeerte in strikte zin – het willen verkrijgen van iets – maar over interesse in het algemeen. Ook denken en ergens iets van vinden zijn mimetisch. Sommige visies en meningen zijn gewenst, en je hoort er helemaal bij als je er ook zo over denkt. Of neem het betekenis geven aan situaties en gebeurtenissen: wat heerlijk dat er deskundigen en *media celebrities* zijn om voor ons het nieuws te duiden, zodat we hun meningen kunnen overnemen. En wat te denken van emoties: anders dan in ons romantische zelfbeeld representeren onze gevoelens niet ons diepste en authentieke zelf, maar zijn we juist nergens zo vatbaar voor mimetische besmetting als in wat we voelen. Zo zijn vandaag onbehagen (bij intellectuelen) en verontwaardigde boosheid (in brede lagen van de bevolking) in de mode, en durf je nauwelijks optimistisch te zijn. Zelfs simpelweg naar iets kijken is al mimetisch. Ga maar eens op een toeristische ‘trekpleister’ (het woord zegt het al) heel geïnteresseerd naar een willekeurig punt kijken, zoals ik eens in een mooi palazzo in Florence heb gedaan. Onmiddellijk komen er dan mensen om je heen staan om naar hetzelfde punt te gapen. Elke interesse in denken, begeren, handelen, zin geven, voelen, waarnemen is mimetisch bemiddeld door modellen, aldus de mimetische theorie.

In mijn interpretatie gaat de mimetische theorie over de wil.² We willen iets omdat anderen (als model) hetzelfde willen. Maar in hoeverre is

Terwijl in ons zelfbeeld de ‘eigen keuze’, autonomie en authenticiteit hoog in het vaandel staan, wordt onze wil ‘van binnenuit besmet’

onze wil dan vrij? Als we kijken naar de verschillende markten waarop ons moderne leven zich voor een groot deel afspeelt – niet alleen de goederenmarkten, maar ook de banenmarkt, de vrijetijdsmarkt, de relatiemarkt, de medische-voorzieningenmarkt – dan beschouwen we onszelf graag als keuzevrije

consumenten, maar worden onze keuzes in feite bepaald door anderen. Of minstens heel sterk beïnvloed door anderen, en meestal zonder dat we dat beseffen. Terwijl in ons zelfbeeld de ‘eigen keuze’, autonomie en authen-

ticiteit hoog in het vaandel staan, wordt onze wil ‘van binnenuit besmet’, zoals de filosoof Levinas het zegt.

AUTONOMIE

Ook zonder bekend te zijn met de mimetische theorie wijzen veel denkers en commentatoren vandaag op de grote invloed van de media en de markten op onze keuzes. De media tonen ons de modellen van succes, geluk, waarheid, roem, prestige, schoonheid – en zeggen ons welke keuzes we moeten maken op de verschillende markten om al dit moois te verkrijgen. Opmerkelijk genoeg wordt het antwoord op – en het verzet tegen – deze grote invloed van de media en de markten vaak gezocht in het zelf. Je moet ‘zelf denken’ en je ‘eigen keuzes’ maken, luidt het devies. Ook rond dit ‘zelf’ is trouwens een hele media-industrie gebouwd, met personalityprogramma’s en lifestylebladen, en voor ‘aandacht voor jezelf’ kun je tegenwoordig op vele markten terecht.

Het is niet moeilijk om met deze modegevoelige zogenoemde authenticiteit de spot te drijven. De achterliggende vragen zijn echter wel belangrijk: hoe kun je zelf denken, en eigen keuzes maken? Hoe kun je autonoom zijn? Laten we eerst eens kijken wat het maken van een keuze eigenlijk inhoudt – van de kleine keuze voor een of ander consumptieartikel tot de grote keuze van een boom langs de laan des levens. Wat beide hiervoor genoemde vormen van keuzestress ‘stressend’ maakt, is dat elke keuze verlies impliceert – ‘kiezen is verliezen’. Zowel bij een overaanbod als bij een achteraf betwijfelde keuze wordt het verlies van de niet-gekozen mogelijkheden betreurd. Dit verlies wordt echter verzacht als je je realiseert dat een keuze ook weer nieuwe mogelijkheden opent.

Vergelijk het hiermee. Stel, je staat op het perron van Amsterdam Centraal met de vraag: welke trein zal ik nemen? Het maakt nogal wat uit of je naar Parijs gaat of naar Berlijn. Als je voor Berlijn kiest, verlies je Parijs. Maar eenmaal in Berlijn, zul je merken dat zich daar weer nieuwe mogelijkheden voordoen, in de stad zelf, maar ook naar verdere bestemmingen. Elke keuze is een keuze voor een wereld – dat wil zeggen: voor een geheel van mogelijkheden, betekenissen en bestemmingen die je op het moment dat je de keuze moet maken, op het perron in Amsterdam, nog niet kent, en dus ook niet allemaal kunt voorzien. Al was het maar omdat die mogelijkheden daar niet al kant-en-klaar voorhanden zijn, en omdat je die mogelijkheden ook zelf opent, zelf mede mogelijk maakt door jouw komst en verblijf daar. Door een keuze kom je in een wereld van mogelijkheden die je voor een deel zelf mogelijk maakt, en eenmaal daar maak je verdere keuzes voor weer verdere mogelijkheden, enzovoort. Zo is ook de keuze voor

een van de bomen langs de laan des levens een keuze voor een wereld die verder gaat en weer nieuwe werelden opent. Elke boom daar is een boom des levens, en misschien wel een boom van waardevolle kennis.

Ik denk dat dit wereld-openend karakter van de keuze zowel onze keuzestress kan verklaren als ook het risico van zelfoverschatting in de autonomie blootlegt. Als keuze verlies impliceert, gaat het om verlies van werelden. Dat is nogal wat, zeker als het om grote en verstrekkende keuzes gaat, zoals de keuze voor een boom des levens, die bepalend is voor je verdere levensloop. Daarvoor heb je eigenlijk die andere boom nodig, de boom van beslissende kennis, terwijl je ook weet dat die boom omgeven is met verleiding – want hij wordt ook omringd door slangen van mimetische begeerte. Ik zou dit de *paradise lost*-stress willen noemen.

ZELFOVERSCHATTING

Elke beslissende keuze opent een wereld van mogelijkheden, betekenissen en bestemmingen – maar doet onvermijdelijk andere werelden verliezen. Wanneer je dit verlies niet kunt accepteren, bijvoorbeeld doordat je mimetisch besmet bent door de begeerte van anderen naar die werelden, kun je niet zelf kiezen, en blijf je verlamd door keuzestress. Maar als je, omgekeerd, dit verlies negeert, kan dit gemakkelijk tot zelfoverschatting leiden. Je zou dan kunnen menen dat jij, door je keuze, de schepper van die wereld bent, als een god. Beide – het verlies niet kunnen accepteren en het verlies negeren – zijn tragisch. Over het laatste – de zelfoverschatting, *hybris* – gaat de klassieke Griekse tragedie. Daarin spelen behalve mensen ook vaak goden een rol. Goden die, behalve dat zij onsterfelijk zijn, precies als mensen zijn. Hun oorlogszucht, rivaliteit, machtswellust en jaloezie hebben misschien wat grotere proporties dan hun menselijke evenbeelden, maar naar hun aard zijn ze door en door menselijk. Zelfs Apollo, toch het toonbeeld van zelfbeheersing en de juiste maat, ging weleens in de fout. Hierover gaat het verhaal van Alcestis, naar de gelijknamige tragedie van Euripides (480-406 v.Chr.).³

In een conflict met oppergod Zeus had Apollo zich op diens helpers de Cyclopen gewroken, waarvoor hij moest boeten door een jaar lang, incognito, als slaaf te dienen onder de stervelingen. Normaal gesproken een zware straf, zeker voor een god. Maar Apollo had geluk. Hij diende als slaaf bij koning Admetos en diens mooie jonge vrouw Alcestis. Admetos was een mild en wijs vorst, die zijn slaven goed behandelde. Na afloop van het jaar wilde Apollo zijn tijdelijke meester dan ook belonen voor zijn goede behandeling door voor hem een wens in vervulling te laten gaan. Een wens mogen doen, welke dan ook? Dat bleek zelfs voor koning Admetos te veel

van het goede. Hoe wijs en goedertieren ook, hij viel ten prooi aan zelfoverschatting: hij wenste onsterfelijkheid. Die werd hem door Apollo vergund, op voorwaarde dat hij, als zijn stervensuur zou zijn gekomen, iemand anders bereid zou vinden om vrijwillig in zijn plaats met Thanatos, de doodsgod, mee te gaan.

Admetos maakte zich over deze voorwaarde weinig zorgen. Hij wist dat hij bij iedereen zeer geliefd was, en hij verwachtte tegen die tijd gemakkelijk een plaatsvervanger te kunnen vinden. Maar de dood kwam sneller dan verwacht. De schikgodinnen hadden maar weinig wol gehad toen zij Admetos' levensdraad sponnen. Ongeduldig drong Thanatos aan, en Admetos spoedde zich naar het slavenhuis om iemand te zoeken die vrijwillig in zijn plaats wilde sterven. Maar hij vond er geen. Liever was men slaaf in het rijk van Admetos, dan een schim in het rijk van Hades. Daarop ging Admetos naar zijn oude vader, die toch niet lang meer te leven had. Maar deze weigerde, en verweet hem egoïsme. Ook zijn moeder deinsde ervoor terug: 'Nee, mijn jongen, dat kan ik niet doen. Sterven, dat moet ieder voor zich alleen.'

Dan komt Alcestis op, de bekoorlijke jonge vrouw van koning Admetos. Zij heeft gehoord dat haar man iemand zoekt om in zijn plaats te sterven. 'Waarom heb je mij niet gevraagd?', zegt ze. 'Hoe kan ik het jou vragen?' werpt hij tegen. 'Omdat ik van je houd', is het antwoord. En tegen de dood zegt ze: 'Neem mij mee, en laat Admetos leven. Zonder hem zou voor mij de zon toch verduisterd zijn, en de aarde niet meer bloeien.' En voordat Admetos goed en wel beseft wat er gebeurt, is de dood met Alcestis verdwenen, en is zijn eeuwige leven verzekerd. Verbijsterd blijft hij achter, verlaten door het enige wezen dat hem zo liefhad dat zij niet zonder hem verder wilde leven. Koning Admetos valt in diepe rouw. Als hij zich realiseert dat hij nu voor eeuwig van zijn geliefde is gescheiden, dat hij ook na de dood niet met haar zal worden verenigd, beseft hij pas ten volle de dwaasheid van zijn zelfoverschatting.⁴

Een prachtig verhaal, over tragische zelfoverschatting. De mens Admetos die als een god wil zijn: onsterfelijk. In dit willen is Admetos mime-

tisch; hij begeert de status van Apollo.⁵ Apollo is zijn model. Maar Admetos overschat zichzelf niet alleen door onsterfelijk te willen zijn, maar vooral doordat hij dit voor zichzelf wenst. De tragedie leert ons dat je anderen nodig hebt om boven

*Je hebt anderen nodig om boven
jezelf te kunnen uitstijgen*

jezelf te kunnen uitstijgen (metafoor: onsterfelijkheid). Alcestis overstijgt zichzelf door zichzelf los te laten, vrijwillig, uit liefde. Zij ontmaskert en weerlegt Admetos' mimetische zelfgerichtheid en zelfoverschatting. Ad-

metos zelf is hiervoor blind doordat hij, in zijn machtspositie als koning, aan zichzelf vasthoudt, en zijn zelf wil vereeuwigen.

Admetos kiest radicaal voor zichzelf, dat wil zeggen voor een wereld waarin hij voor eeuwig koning is, en over alle mogelijkheden, betekenissen en bestemmingen regeert. Hij kan het ultieme verlies van de dood niet accepteren, en hij grijpt de door Apollo geboden kans om de dood te negeren. Alcestis kiest niet voor zichzelf, maar laat zichzelf juist los. Zij accepteert wel, en negeert allerminst, het verlies van de wereld waarin zij koningin is. Door haar zelfoffer geeft Alcestis haar geliefde het eeuwige leven.

BESLUIT: WIE IS AUTONOOM?

Admetos is in zekere zin een moderne figuur. Zijn wens om onsterfelijk te zijn is voor ons herkenbaar. In onze cultuur gelden levensverlenging en 'eeuwige jeugd' (zo lang mogelijk jong blijven) als belangrijke waarden, zeker als je ziet hoeveel geld daaraan wordt uitgegeven. Is Admetos daarmee een toonbeeld van autonomie: voor altijd heer in zijn eigen wereld? De tragedie van Euripides laat echter zien dat Admetos eerder een gevangene in zijn eigen wereld is, slaaf van zijn mimetische begeerte om als een god te willen zijn. Autonoom is juist Alcestis. Zij accepteert in haar beslissende keuze het verlies van haar wereld. Zij brengt het hoogste offer – dat van haar leven – en ze doet dat uit liefde. Haar autonomie is relationeel, gericht op de ander. In tegenstelling tot Admetos is Alcestis niet modern. Keuzestress is haar volstrekt vreemd. Zij weet wat zij wil, en wat zij doet.

Wie zij is? Van alle bomen langs de laan is zij de boom des levens. En haar verhaal is de boom van waardevolle kennis. Van beslissende kennis. Zij weet, en laat zien, dat je maar één keer door het laantje kunt lopen – en dat je niet terug kunt.

Noten

- 1 Met dank aan Roos Osse en Jonna van Doorn, twee middelbare scholieren (zesdeklassers) die mij hebben geïnterviewd over hun studiekeuze, en die mij zo op de relevantie van het onderwerp keuzestress hebben geattendeerd. Zie <https://www.youtube.com/watch?v=4g8v4lQcK-c>.
- 2 Zie mijn *De liefde van Alcestis. Over relationele weerbaarheid en hermeneutische levensbeschouwing*. Amsterdam: SWP, 2011, waar een groot deel van het vervolg van het betoog op is gebaseerd.

- 3 Euripides, *Alcestis* (bezorgd en vertaald door David Kovacs). Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994. Het verhaal stamt van een verloren gegaan stuk van de tragediedichter Phrynichus (zesde eeuw v.Chr.).
- 4 S.J. Suys-Reitsma, *Helleense mythos*. Amsterdam: H.J. Paris, 1956, pp. 81-83. Het verhaal heeft nog een vervolg, dat echter voor onze interpretatie niet van belang is. Na de dood van Alcestis komt Heracles op bezoek bij koning Admetos. Ondanks de rouw kan deze hem op grond van de heilige wetten van de gastvrijheid niet weigeren, maar hij vertelt Heracles

aanvankelijk niet wat er is gebeurd. Als Heracles er dan toch achter komt, snelt hij de dood achterna en vecht met hem om Alcestis. Ondanks de enorme kracht van de tengere dood, weet Heracles dit zware gevecht te winnen, en brengt hij Alcestis terug bij Admetos. Het is niet helemaal duidelijk hoe het daarna gesteld is met het eeuwige leven van Admetos. Commentatoren (onder wie David Kovacs, zie de vorige noot) wijzen erop dat het in dit verhaal niet zozeer om echte onsterfelijkheid gaat, maar om een

uitstel van de dood. Een langer mogen leven dus, wat voor Admetos, voor wie slechts een kort leven was voorbestemd, toch ook al heel wat is.

- 5 Girard verwijst in zijn boek *Violence and the sacred* (Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press, 1979, pp. 47, 65) naar Euripides' *Alcestis*, maar concentreert zich, in een vergelijking met Oedipus, op een conflict tussen Admetos en zijn zoon. Admetos' op Apollo als model gerichte mimetische begeerte noemt Girard opmerkelijk genoeg niet.