

Geestelijk welzijn

Abraham Kuyper Lezing, 13 mei 2024

Désanne van Brederode

Zeg nooit te snel ja. Toen ik werd benaderd met de vraag of ik in plaats van de helaas verhinderde schrijfster Nina Polak deze Abraham Kuyperlezing zou willen houden, voelde ik me vereerd. En ik was meteen enthousiast over het door haar gekozen thema, namelijk 'Geestelijk welzijn'.

Pas in tweede of derde instantie vroeg ik me af of welzijn -een prachtig woord, daar niet van- wel van toepassing kan zijn op de geest?

Misschien herinnert u zich nog dat er op zeker moment werd besloten om de uitdrukking 'geestelijk gehandicapten' te vervangen door 'mensen met een verstandelijke beperking'. Deze nieuwe definitie gaf me een bevrijd en vreugdevol gevoel, twee kanten op: ze deed recht aan degenen met een verstandelijke beperking, die toch nog steeds als geestelijke wezens werden gezien, dus als mensen – én ze maakte duidelijk, zij het impliciet, dat mensen geestelijke wezens zijn, ongeacht hun verstandelijke vermogens.

Op grond van deze terechte vervanging, zou je hebben mogen verwachten dat er sindsdien met minstens zo grote zorgvuldigheid werd gesproken over de verschillen tussen verstand, *mind*, brein, bedrading, geest, bewustzijn, gevoelens en emoties, en ziel dan wel psyche. Om over identiteit en persoonlijkheid nog maar te zwijgen. Het tegendeel is waar. De begrippen dartelen lukraak door elkaar heen en wel zo, dat iemand bij de GGZ, de Geestelijke Gezondheidszorg, terecht kan met psychische of emotionele problemen die eventueel mentale klachten blijken, veroorzaakt door het snel veranderende puberbrein, al dan niet in combinatie met drugsgebruik en een gedrags- of persoonlijkheidsstoornis. (Dan laat ik de wachtlijsten hier maar even buiten beschouwing.) Waar is die geest dan?

Ik krijg niet de indruk dat degenen die bij de GGZ werken geloven in zoiets als de geest, opgevat als spirit – dus als meer dan 'mind' en nog veel en veel meer dan brain alleen. En ik geloof niet dat psychologen, ziel-kundigen, per se geloven aan een ziel. Dat is nog tot daar aan toe. Wat mij zorgen baart, is dat de uitermate rommelige omgang met begrippen doorwerkt in alledaagse taalgebruik en in de perceptie van elkaar en van onszelf.

Ziel en geest komen nog wel in het taalgebruik voor, maar dan toch vooral als oude, poëtische woorden voor onstoffelijke, innerlijke zaken en processen, die net zo goed anders benoemd kunnen worden. En daarbij zijn de begrippen in hoge mate uitwisselbaar, ook al zullen de geesteswetenschappen geen zielswetenschappen worden genoemd en zijn er uitdrukkingen waarin het verschil nog wel heel duidelijk is: een landelijk dagblad adverteerde ooit met 'slijpsteen voor de geest'. Dus niet voor de ziel. Je kunt iemand hard op zijn ziel trappen, maar niet op diens geest. De aanduidingen zielig en geestig kun je gelukkig

ook niet door elkaar gebruiken.

Maar dan nog. Body & Soul, Body & Mind, Body & Spirit: je kunt je retraiteoord, wellness-centrum, yogaschool of praktijk voor natuurgeneeskunde één van die drie namen geven, want het komt toch op hetzelfde neer. Omgekeerd hoeft de GGZ geen naamsverandering te ondergaan, ook al zul je er vergeefs aankloppen voor een geestelijke verzorger, want uitgerekend dát beroep valt niet onder de koepel.

Vast staat dat het vigerende mensbeeld door en door dualistisch is. Met je gedachten je lichaam onder controle krijgen, of door bijvoorbeeld intensief sporten je emoties en gedachten tot rust brengen. Met medicatie je stemming beïnvloeden of door meditatie je gedrag veranderen of zelfs lichamelijke pijnklachten verhelpen: *mind over matter* of vice versa. Of de twee goed op elkaar afstemmen door bewegingspauzes in te lassen tussen je geestelijke arbeid achter je laptop, om zowel fit als helder te blijven: al deze benaderingen vertrekken vanuit een tweeledig mensbeeld. Ook na onze fysieke dood zou er iets kunnen overblijven: een lichaamsvrij bewustzijn, een ziel, een geest. Of een ghost die kan gaan spoken. You name it. Aangezien het allemaal toch maar speculatie is, hoeft het niet precies te worden onderscheiden. Behalve die ene keer dat werd besloten dat we mensen met een verstandelijke beperking voortaan géén geestelijk gehandicapten meer mochten noemen – mijns inziens dus volkomen terecht.

Ik ben gaan geloven dat een drieledig mensbeeld, bestaande uit lichaam, ziel en geest, of uit willen, voelen, denken, veel meer recht doet aan de menselijke ervaringswerkelijkheid. ‘Alle goede dingen komen in drieën’ – bovendien zijn we ingericht op waarnemen en denken ‘in drieën’. In het ruimtelijke ervaren we drie dimensies, hoogte, breedte en diepte. En in de tijd eveneens: verleden, heden en toekomst. (Voor de christelijke gelovigen onder ons: als we zijn geschapen naar Gods beeld en gelijkenis, dan leven in ons dus ook de krachten van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Het kruis bestaat uit een verticale en een horizontale lijn die elkaar snijden, en dus ook uit een middelpunt, een hart.) Maar voordat dit alleen maar een theoretische vervanging van het dualiteitsparadigma lijkt, wil ik u meenemen naar een ervaring waaruit ik de drieledigheid afleid.

U heeft vast wel eens een Masterclass gezien, waarbij een gevierde musicus een jonger talent helpt om een toch al perfect uitgevoerd muziekstuk nóg rijker, nog mooier, nog bezielder te laten klinken.

Niet als doel op zich: idealiter zal het stuk klinken zoals de componist het waarschijnlijk ‘heeft bedoeld’. Dat is al interessant. Want stel dat die componist alweer een paar eeuwen dood is, dan kan hij daarover niets zeggen. De musici moeten afgaan op de partituur en op summiere talige aanduidingen van speelstijl en gewenste stemming. Ze ontkomen er niet aan dat ze de compositie interpreteren, maar alweer is hun doel niet om tot een zo origineel mogelijke, eigenzinnige, markante interpretatie te komen die die van alle andere solisten overtreft: hun interpretatie moet zo goed mogelijk laten klinken wat er staat. Dat is iets volkomen anders dan ‘wat je er zelf bij voelt als je de noten leest’ en daarbij noten weghalen

en toevoegen.

Dat Chopin een bepaald stuk schreef in een verdrietige periode, overvallen door heimwee naar Polen: die wetenschap kan wel bijdragen aan de kwaliteit van de vertolking, mits het stuk hierdoor niet wordt gereduceerd tot gevoelsexpressie alléén. En hoe stel je dat vast? Inderdaad, door gevoelvol te luisteren.

Wat zo'n Masterclass zo fascinerend maakt, is dat de senior en de junior in hun vak de top al hebben bereikt. En toch is er dat verlangen om de ziel in de muziek steeds dichterbij het spoor te blijven komen, in de geest van de schepper ervan, de componist.

Wat je ziet, en vooral hoort, is dat de junior een voor onze oren perfecte reeks maten speelt, terwijl de senior hem of haar desondanks interrumpeert en zegt: 'Heel fraai, maar mag ik even?' En dan nogmaals speelt wat er zojuist heeft geklonken, dus op de manier van de junior, om hierna zijn eigen versie te laten horen. Die inderdaad in kleine, verfijnde details van de vorige verschilt en de maten nog meer kleur, gelaagdheid, warmte geeft. Dat gaat boven techniek en kennis uit: daar zien we de geest aan het werk, die al doende, al luisterende, reflecteert op de klanken en wat ze doen in het gemoed, de ziel. De junior hoort het ook. En wij, die de Masterclass bijwonen of op televisie bekijken, zien twee mensen die de verschillen waarnemen, voelen, doorvoelen. Daarna mag de junior het wéér proberen, en het lukt niet, of maar ten dele. Nu moet de senior in de geest nagaan wat hij precies anders heeft gedaan en waarom, én hoe hij dit het beste kan uitleggen of voordoen aan de junior. In veel gevallen grijpt iemand daarbij naar beelden. 'Alsof je een Aziatische topkok bent, die met een scherp keukenmes een wortel in flinterdunne plakjes snijdt, chopchopchop'. Of: 'alsof er vanuit de golven plotseling een gouden, lichtgevende vis opspringt'. Ik kan me niet heugen dat er in zulke Masterclasses aan *method acting* wordt gedaan, waarbij de musicus wordt aangespoord om bij de Marche Funèbre dan in vredesnaam maar te denken aan de dode cavia die hij als kleuter in de tuin heeft begraven, aangezien hij verder nog geen dierbaren heeft verloren. Ook kan geen musicus zeggen: 'Sorry, mijn geliefde heeft me gisteren verlaten, dus ik speel nu liever geen passages in mineur.' Als gezegd: zo'n Masterclass is één en al gevoel, dáár gaat het om, en precies daarom zijn persoonlijke, hoogst individuele 'autobiografische' emoties ongewenst. Sterker nog, de musici houden misschien van heel andere stukken van deze componist. Of zelfs veel meer van het werk van Beethoven, Bach of Brahms. De toewijding telt. Dat is techniek ja, en theoretische kennis, handen, oren en verstand, maar zonder ziel en geest is het geheim niet te naderen. Een uur lang hebben we die in actie 'gezien', gehoord, gevoeld. We hebben meegeluisterd, meegevoeld, meegedacht en mogen vaststellen dat één en hetzelfde stuk gaandeweg een verrassende transformatie heeft ondergaan die nu niet meer in losse vertolkstappen is op te knippen, te analyseren: er is kwalitatief van alles veranderd ten opzichte van de eerste vertolking, maar dat we dit konden registreren en concluderen, danken we aan de weg ernaar toe, waar ook wij van de ervaringen in onze ziel als het ware 'geest' maakten.

Hierbij vat ik geest op als een instantie die zowel 'aan het licht brengt', als in helderheid

toeneemt door de daad van het licht werpen op-.

Dat is iets heel anders dan ergens over nadenken en dat benoemen, uitspreken. We kunnen niet over onze geest denken als iets tegenover ons, terwijl het ook niet zo is dat we, door te denken, per definitie geestelijk actief zijn. Was het maar waar. Een to do lijstje opstellen en een mening op sociale media knallen, piekeren over de vraag of je inderdaad ADD of bindingsangst hebt: het is allemaal denken, nadenken. Maar pas als we daarbij denken over de wijze waarop we het denken voltrekken, komt de geest in actie. “Mag ik uit het één wel het ander afleiden? Wil ik dit wel denken? Waar baseer ik me op? Wat zouden de gevolgen van dit denken kunnen zijn?” Geest toont zich in interesse, voorbij onmiddellijke sympathie en antipathie, en is bereid om in veel een geestelijke dimensie te veronderstellen en in mensen bovendien een individuele geest. Geest manifesteert zich waar ik een kastanje bewonderend kan zien als de vrucht na een heel seizoen, uit bloesems ontstaan, maar ook als het begin van een heel nieuwe kastanjeboom en al die fases en overgangen innerlijk kan beleven, beweeglijk. Een verschijning in ruimte en tijd die is geworden en wordingskracht draagt – die niet zonder aarde, water, licht, lucht, warmte kan en die daarin wel moet transformeren, metamorfoser. Al zou ik duizenden foto’s maken van dat proces, of het filmen en versneld afspelen, dan nog kom ik die beweeglijke levenskracht niet op het spoor, niet die inwerking van het één op het ander: die kan ik alleen in mijn geestelijke voorstelling tevoorschijn brengen. Voor mijn geestesoog halen.

Geest toont zich waar ik niet zeg, op het eerste gehoor: “Wat imiteert Chopin hier goed de regen!”, iets waar hij zelf overigens ook niks van moest hebben, en de muziek niet gebruik als lekker achtergrondmuziekje bij het schrijven, of om herinneringen tot leven te wekken - maar actief binnentreed in het geheim dat niet alleen in de tonen zelf schuilt, maar vooral in de samenklanken, de overgangen, de stiltes daartussen. Daar ademt, daar beweegt en verandert iets. Daar is muziek geen gegeven meer, maar een gave, iets dat wordend is en mij in wording brengt. Ik kan waarnemen, voelen en denken wat ik nog niet kende. Een ander worden, ver-anderen, doordat ik de veranderingen hebben ‘mee-gemaakt’. En vervolgens opmerken dat ik, lang nadat ik meermaals dat stuk heb beluisterd, heel veel meer aan de regen beleef, ritmes, patronen, de rimpelingen in de grachten, het verschil in klank tussen regen in de bloeiende esdoorn en die op auto’s. Dat was niet het doel. Eerder omgekeerd: ik luisterde beziel, zonder doel, maar om de geest in de muziek te eren.

Met een beetje pathos kun je zeggen: de geest is actief waar iemand doelbewust zijn zelfbewustzijn offert en tot instrument laat worden.

De constante pijnen van topdancers zien wij niet. Integendeel. We zien elastische, sierlijke lichamen, die beziel uitdrukking geven aan subtiele emoties, of alleen al geometrische vormen-schoonheid tonen. Iedere stap, draai of sprong spreekt een taal die alle talen te boven gaat. Voorstelling na voorstelling na voorstelling. Waarbij de ene danser misschien meer en meer last van haar rug krijgt en de andere danser zich daar steeds meer aan ergert. En dan toch zullen ze zeggen, zonder te liegen: ‘Het is heerlijk om die scènes te dansen, nog

iedere keer ontdek ik er meer in, en datzelfde geldt voor de muziek.'

Dát is de geest. That's the spirit.

Niks zelfexpressie. Niks therapie.

VU-hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder kan boeiend uitleggen, met voorbeelden, hoe muziek inwerkt op ons brein en welke sensaties het waar oproept, en hoe die ook weer doorwerken in ons lichaam, ons zenuwstelsel, en eventueel ook in dat van de musici, maar daarmee gaat hij voorbij aan wat in zo'n Masterclass zo goed valt te ervaren, te voelen: dat muziek veel meer is dan het correct uitvoeren van een partituur. Als we een keertje een interactieve lezing van hem hebben gevolgd en hebben ontdekt dat we inderdaad rustig worden van Mozart en ons beter op abstracte vraagstukken kunnen concentreren met Bach, is het nog een kwestie van die stukken op Spotify of YouTube zoeken en hun kalmerende of verfrissende werk laten doen op ons brein en zenuwstelsel. Wie het stuk uitvoert maakt niet uit. Of het een live-opname is of een gedigitaliseerde studio-opname ook niet. Wat telt is de werking op het brein. Die benadering maakt van muziek een middel. En van mij, van u: de consument ervan - die de aangeboren luistertalenten óók weer inzet als middelen tot een doel. Waarom de ziel en geest in muziek met ziel en geest verkennen, als het bestaan van beide toch niet is aan te tonen?

Wetenschap die de werking van muziek aantoon, verklaart: er is vast heel veel mee te winnen, maar tegen welke prijs? Waarom niet het omgekeerde: wetenschap die kunstzinnig wordt, die leert onderzoeken zoals kunstenaars en ambachtsmensen blijven onderzoeken, fenomenologisch en, als in de Masterclass: spelenderwijs? Er lijkt in de menswetenschappen een nieuwe beeldenstorm gaande – die het mysterie niet stukslaat, maar wel platslaat, om het in theorieën te vatten en er mee te kunnen werken, en die daarmee ook ons menszijn almaar verder twee-dimensionaliseert. Onbedoeld. Of zelfs met de beste bedoelingen. Bijvoorbeeld om mensen zichzelf gelukkiger te laten voelen. Maar ho, wacht! Ik las als kind graag componistenbiografieën en veel van mijn helden waren zelf zelden gelukkig, of kenden intens ongelukkige periodes. Hoe dat dan te verklaren?

Hoewel de wetenschappelijke kennis ons zeker versted doet staan van het wonderlijke samenspel van gehoor, brein, onze cognitieve vaardigheden enzovoorts, gaat er onopgemerkt van alles verloren. Vergelijkbaar met iemand die een been heeft gebroken: het gezonde been, dat nu alles alleen moet doen, neemt in spierkracht toe, en als het gips eraf mag, blijkt het andere been veel dunner en zwakker. Wie door de wereld banjert met een koptelefoon met rustgevende muziek op, een natuurlijk antidepressivum, ziet zijn medemensen niet meer, of slechts als figuranten in een videoclip. We zijn terecht verontwaardigd als we horen dat Eichmann na de Wannsee-conferentie meteen een LP met klassieke muziek opzette, en geschokt als we lezen dat kampcommandanten hun muzikale gevangenen in een orkestje lieten spelen, om ander leed te overstemmen.

Kortom, ze zetten muziek in om noch hun opspelende geweten, noch de radeloosheid van duizenden medemensen te hoeven horen maar integendeel: nieuwe ladingen gedeporteerden met vrolijke deuntjes gerust te stellen, welkom te heten in het verre Polen. Waar ze nog geen etmaal zouden verblijven.

Alle soundtracks die we horen, onder reportages, documentaires, reclames, in winkels, bij politieke manifestaties, partijbijeenkomsten... Ja, al die melodieën doen wat met ons brein, maar willen we dat ook, en wat doen wij ermee? Hoe zetten wij ons luisteren in?

Geestdodend - of beziel, verbeeldingsvol, tastend, vragend? Dat kwalitatieve verschil, dat onderscheid, waarbij het op onszelf aankomt, dát toont het breinonderzoek niet.

Niet alleen wat en waartoe we luisteren is van belang, ook het hoe. Juist het hoe. Luisteren kan een kunst zijn van de ziel die in beweging komt, aangezet door de geest – en hierdoor ontdekt dat ze óók actief kan zijn in het luisteren naar de klankkleur van de stemmen van de mensen om ons heen, nog ongeacht wat ze zingen, zeggen, fluisteren, mompelen, van de daken schreeuwen. Of glimlachend verzwijgen.

Ook acteurs laten het keer op keer zien. Door personages, die door de tekstschrijvers zijn opgebouwd uit louter woorden, met behulp van regisseur, medespelers en vele repetities almaar vollediger en geloofwaardiger te belichamen, te bezielen. Begeesterd. Door ze niet enkel 'na te spelen', of een boodschap over te brengen, een psychologische duiding of moreel oordeel over hen, maar door ze te *worden*. Tot in hun blik, hun oogopslag, hun timbre, hun accent – terwijl ze toch dezelfde ogen en stem houden en we weten hoe ze 'in het echt' heten. We geloven hun karakters en stellen er ons de binnenwerelden vanzelf bij voor, we 'weten' dat hun personages soms het ene zeggen, en het andere voelen of denken. Dat is meer dan bodylanguage kunnen lezen en interpreteren. En meer dan vol bewondering naar een scorende voetballer kijken, onwillekeurig meetrappen, en daarna in gejuich uitbarsten. Het is het allebei, en allebei níet. Het is overgave, ontvankelijk, bijna naïef als een kind, en uiterst volwassen, actief, meevoelend en -denkend waarnemen.

Gewaarwordingskunst. Denkdans. Bij liveoptredens maken wij, als publiek, een stuk hierdoor letterlijk méé.

Wanneer we straks naar muziek gaan luisteren, hangt de uitvoering óók af van de mate waarin wij stil zijn en innerlijk meebewegen en met de uitvoerenden zullen gaan ervaren dat de stilte voor het concert een andere is dan die erna. Dat wil zeggen, als we niet meteen uitzinnig aan het applaudisseren slaan, maar geduld oefenen om gezamenlijk die ervaring te laten naklinken en te merken hoe er iets in ons en in de ruimte is omgevormd, getransformeerd. Door Dvorák, door het VU-kamerorkest, door de instrumenten, door deze ruimte, deze akoestiek, zelfs door de stoelen waarop we zitten, de lichtval, maar evenzeer door zintuigen, lichaam, ziel en geest wakker en aandachtig op elkaar te betrekken en niet maar zo'n beetje weg te dromen, te mijmeren, waarbij de muziek toch wel haar heilzame prikkels naar ons brein zendt.

Wat voor mensen worden we, als we steeds beter weten, snappen, hoe het allemaal in zijn

werk gaat binnen in ons? Als alles instrumenteel wordt en we vergeten dat wij zelf instrumenten zijn, fijnbesnaard, die gestemd en afgestemd kunnen worden, waarmee samenspel mogelijk is?

Dat is geen geestelijk wél zijn: dat is geestelijk niet-zijn. Door haar rijke, gelaagde, veelkleurige voedingsbodem én de tuin die ze tot bloei kan brengen weg te nemen, namelijk de individuele menselijke ziel, meervoud.

Het is apart dat we acteren en musiceren 'spelen' noemen, en dat we een podcast, muziek of films kunnen afspelen. Dat is iets anders wedstrijdspelen, gezelschapsspelletjes spelen, dan valse spelletjes spelen, of dan vermakelijk kinderspel.

Waar het onderscheid tussen ziel en geest is weggefallen, is er geen speler, geen bemiddelaar meer. Onze emoties en gedachten maken van ons lichaam een speelbal, of omgekeerd. Eén van de twee moet de regie weer terugpakken. Het breiwerkje uittrekken om te zien waar de knopen in de draad kwamen, de draad afwikkelen, de knopen eruit halen, de boel weer tot een bolletje winden, soms met weer nieuwe knopen tot gevolg, of slijtage, pluizen, breuken. En niet zelden is er de gedachte dat als het dan eenmaal is gelukt, het grote geluk kan beginnen. Eindelijk vrij.

Althans, volgens een enge definitie van vrijheid. Want wat betekent mijn geestelijke vrijheid als ik niet verlang, en me inspan, om anderen te bevrijden uit de functies, rollen, de betekenis die ik aan ze toeken? Uit mijn oordelen, uit mijn kennis en inzicht in hun verleden en ze reduceer tot producten van deze ontwikkeling en bagage...? Als ik de muziek van Chopin reduceer tot de werking ervan, of tot zijn heimwee naar Polen, en het zo intens gemiste toneelspel van Jeroen Willems tot zijn eigen innerlijke worstelingen, de ideeën van Abraham Kuyper tot zijn neerslachtigheid, hypochondrie, zijn gevoeligheden en warmte enerzijds en zijn starre felheid, die hem de prachtige bijnaam 'jasmijn-polemist' opleverde - en gevoel verlies voor alles wat in deze mensen in wording was, en bleef en wat ook na de dood nog vruchtbaar bleek en in wording kan blijven, door ons?

We snappen allemaal dat het af en toe wenselijk, zelfs nodig is, om er even tussenuit te gaan, af te reizen naar een andere omgeving, de natuur in. Met en in ziel en geest reizen kan ook, kost niets en is CO2 neutraal. Je kunt reizen in muziek, in filosofie, in de levens van anderen, in de wereld van de vormen en de kleuren. Door je vertrouwde straten lopen en bedenken dat ze er ooit niet waren, dat ze ooit steen voor steen zijn gebouwd, je kunt je hart ophalen aan de architectuur, aan ornamenten, aan de interieurs van anderen, en je voorstellen hoe die tot stand kwamen. Je kunt een doosje aardbeien kopen en bedenken waar die vandaan kwamen, de lange bedden voor je zien, de plukkers in het middaglicht of schuilend voor de meiregen. Hun heimwee naar Polen, naar een geboortedorp waar je ook weer op door kunt fantaseren. In plaats van o, zo herkenbare bekentenissen te lezen, en zelfhulpboeken, in de hoop op lotgenoten en veerkrachtige voorbeelden, kun je romans en dichtbundels lezen die je verbeelding wekken en je nieuwe uitzichten, nieuwe woorden,

nieuwe ritmes aanreiken en nieuwe sferen, gevoelens, gedachten. Of alleen al eens proberen om een gedicht uit het hoofd te leren, by heart, of het uit het Engels naar het Nederlands te vertalen, met behoud van klank, rijm, beelden, melodie, sfeer - zo trouw en toegewijd mogelijk, aan taal en gelaagdheid in betekenis.

Escapisme? Dat gevaar ligt op de loer waar je uitsluitend fantaseert over dingen die jou gelukkiger maken, of mooier, of eindelijk succesvol of geliefd. Iets wat tegenwoordig 'manifesteren' wordt genoemd. Dat soort fantasie bedoel ik niet, want die dient toch weer een doel, in dit geval zelfs een egoïstisch doel. Slaag je er niet in om deze manifestaties werkelijkheid te laten worden, dan is de terugslag enorm. Slaag je er wél in, dan kun je meedogenloos worden. Want al die mensen die nog steeds moeten sappelen, hebben niet hard genoeg gemanifesteerd. Wat in dit soort spiritualiteit ontbreekt is misschien niet de geest, maar wel, alweer: een ziel. Goethes Faust lezen zou kunnen helpen.

De eenzijdigheid van tweezijdigheid is riskant. Wie gevangen raakt in de overtuiging dat hij of zij de enige op de hele wereld is die zulke heftige emoties ondergaat, zo grondeloos eenzaam en onbegrepen is, en zo snakt naar begrip, en naar grip op het leven, zou best eens een gegijzelde van het dualisme kunnen zijn. Innerlijk net zo gepolariseerd als de wereld buiten. En door het therapeutische jargon nog veel meer vast raken in de valstrik van het uitgetrokken breiwerkje, ingesponnen door lotsdraden die, hoe weinig poëtisch, nature en nurture heten en alleen iets zeggen over wie we zijn geworden. Niet over het wordende in ons. Juist in een crisis waarin we ons ongezien, ongehoord, onbegrepen voelen, kunnen we ook de beweging maken naar binnen, en daar weer, al oefenend als de musicus, de danser, de acteur, van onszelf weg: door ons voor te stellen hoeveel tientallen anderen zich minstens zo ongekend voelen. Dankzij onze doorvoelde vreugdes en liefdes en pijnen, - ons rijke materiaal, ons palet, ons klavier - kunnen we nog meer gevoel ontwikkelen voor wat er zou kunnen plaatshebben bij onze overburen waar het licht nog brandt tot diep in de nacht, of waar de gordijnen altijd dicht zijn. We kunnen vanuit anderen naar onszelf kijken, ons voorstellen hoe ons leven zou zijn gelopen als we bij de burens waren geboren, of in Tel Aviv, Gaza, Charkiv. Of als de oudste in het gezin. Of doof, of blind, of als muzikaal genie, of als iemand van de andere sekse. We kunnen vanuit de kleuter die we waren naar het heden kijken, of alvast de bejaarde spelen die terugkijkt op vandaag. Of een zojuist gevoerde ruzie herschrijven tot een komische eenakter, waarover de burens zo hun eigen gedachten hadden. Welke?

Er is zoveel wat je niet weet. Oneindig veel meer dan wat anderen niet over jou weten en dan wat je over jezelf niet weet. Ieder mens een rijk geheim dat we op het spoor kunnen komen door het al spelend, tastend, verbeeldend, na-luisterend, een beetje in de vingers te krijgen. Dit fingerspitzengefühl te blijven vervolmaken. Je kunt het in de rij bij de kassa doen. In de trein. In de wachtkamer bij de dokter of de tandarts. Bij de kapper, als je wegstijgt van je spiegelbeeld, naar de andere klanten. Je kunt, bij een bijeenkomst als deze, naar anderen kijken en bedenken hoe ze vanmorgen wakker werden, waarmee ze ontbeten, wat ze

dachten tijdens het douchen, of zongen, hoe ze hun kleren kozen – en hoe ze straks thuiskomen, wat ze zeggen, voelen, doen, hoe ze hun tandenpoetsen en naar bed zullen gaan. Slaapt dat echtpaar lepeltje-lepeltje, of met de ruggen tegen elkaar? Het antwoord maakt niet uit. Het zijn de vragen die voorkomen dat we alles nemen zoals het is. De ander, en ons zogenaamde begrip van hem, haar, hen.

Het spel wat ik voorstel, is er puur om het spel. Maar het veronderstelt wel ernst, toewijding, exactheid, herhaling. Je hebt er geen Levinas of Hannah Arendt of wat voor theorie dan ook bij nodig. Geen preek, geen orgeldreun. Geen stevige bergschoenen, klimtouwen, kapmessen, regenkleding en (moreel) kompas. Terwijl je toch regelmatig off track zult gaan - waar het spannend wordt, je geen bereik meer hebt, moet improviseren. Ja, er zijn talrijke verschillen, lichamelijk en in ieders unieke ziel, maar de geest kan die overbruggen, zoals musici het notenschrift verklanken, en wij er in dezelfde tel door worden ontroerd, kippenvel krijgen, of opschrikken van een spannende dissonant, of in elkaar krimpen bij een valse noot: lichamelijke reacties zonder evolutionair nut, zonder doel. En nog vreemder: louter materialistisch bezien is muziek weinig anders dan het trillen van lucht. Maar we voelen er in onze ziel van alles bij en kunnen dat geestelijk doorvoelen, doorleven, doordenken, waarbij alles wat onze identiteit zou bepalen en beperken er niet of nauwelijks toe doet. Tot mijn verbazing is er voor zulke voedende activiteiten voor ziel en geest nog almaar minder plaats en tijd. We willen nog wel doodeerlijke openhartigheid, maar een wakker, open, onbevangen hart?

Wij hier, wij hebben geen verstandelijke beperking. Het omgekeerde is het geval. Al dat verstand beperkt ons. Beperkt het welzijn van onze ziel, die haar lenigheid wil oefenen, vergroten. Beperkt het 'zijn', het werkzaam-zijn, het *wordende* van onze geest. En toch.

Iedere relatie, in werk, privé, iedere vriendschap, liefde, ook de verbroken verhoudingen, de onbeantwoorde, de frustrerende, ieder verlangen, ieder gemis, al het falen, sommige beschadigingen en kwetsuren, ja, zelfs iedere terloopse ontmoeting kan (deel van) een Masterclass worden. Waarbij we niet tegenover elkaar staan, maar naast elkaar. Zij het als toegewijde amateurs, liefhebbers - van het leven zelf, dus niet van ons eigen leven alleen. En samen, al doende, zoeken en tasten en luisteren naar de beste uitvoering van... Ja, van wat? Goeie vraag. Wat en wie wil en kan er nog uit ons worden? Hoe kom ik de wordende ander op het spoor en kan ik hem of haar, de relatie, de gemeenschap, tot klinken, tot bloeien brengen? Kunstzinnige vragen, die opkomen waar we lichaam, ziel en geest in alle nuances leren onderscheiden en in samenspel brengen. Drievuldigheid, niet ferm tegen de tweedeling Body & Mind in, maar elk onderdeel als een bemiddelende derde, die gaandeweg iets in zich opneemt van de kwaliteiten van de andere twee en er toch niet mee samenvalt.

Wanneer ons denken gevoelvol gaat bewegen, als ons gevoel helder stralend een ideaal kan willen, als ons willen en werken doortrokken is van fijngevoelig bewustzijn.... Hoeven we niet

meer te spitten, te graven. Kunnen we scheppen, herscheppen, als uitvoerend kunstenaars. Dan worden we medescheppers van een ruimte waarin de Geest Pinksterachtig kan waaien, kan vonken, kan vlammen. Na al dat uitademen van al die theorieën over onszelf, over anderen, in die bedompte, stinkende, benauwende, van tweespalt doortrokken ruimte met de beslagen ramen: tijd voor nieuwe inspiratie. Voor dat wat op ons toekomt, ook als we het niet gekozen hebben, het veel van ons vraagt. Zelfs als het onze plannen doorkruist of platwalst, onze dromen in de kiem vertrapt.

Ook dan kunnen we, beziëld luisterend, instrumenten worden. Voor toekomstmuziek. One, two, three: Let's play!