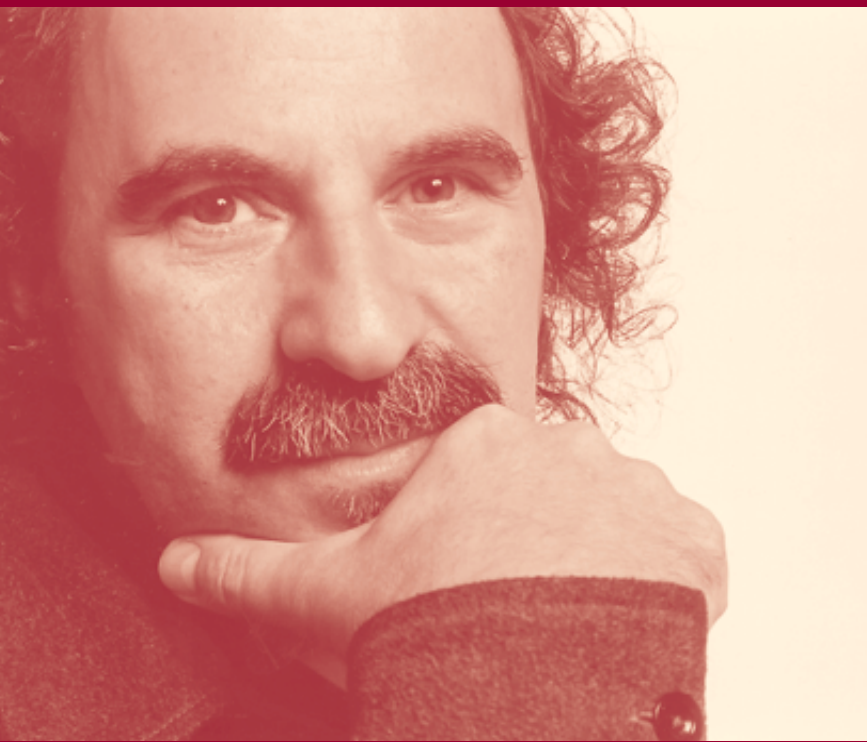


Amateurs van het goede



W e hebben geen handleiding ter beschikking (en, alweer met dank aan Kundera, we kunnen maar best het grootste wantrouwen hebben in hen die er ons meteen één in de hand willen duwen) maar we kunnen wel wat leren van anderen (inspirerende ontmoetingen met goede 'modellen', via boeken en vooral ook via de kunst) of van filosofische of psychologische benaderingen. Wat dat laatste betreft is het me altijd opgevallen dat de bijdrage van wetenschappelijke (medische) benaderingen uitsluitend gericht is op de pathologie. De - vaak erg waardevolle - hulpmiddelen zijn slechts ter beschikking als het al te laat is, van investering in preventie is amper sprake. Zo heb ik in mijn 25-jarige ervaring als psychotherapeut verschillende denk- en werkmodellen leren kennen, zoals de psychoanalyse, het systeemdenken, de gedragstherapie, hypno- en directieve therapievormen en de cognitieve benaderingen. Vooral deze laatste leek me in de klinische praktijk een erg pragmatisch werkmodel en ik vond het jammer dat al deze waardevolle inzichten en vooral -op uitgebreid empirisch onderzoek gefundeerde- methodiek niet ter beschikking stond van al degenen die wel eens last hebben van storende emoties of ongewenst gedrag, zonder dat dit problematische afmetingen aanneemt. Ik ben dan ook de uitdaging aangegaan om de verworvenheden van deze benadering te vertalen van een klinisch toepassingsgebied naar het gewone, dagdagelijkse leven, ervan overtuigd dat als mensen hulpmiddelen ter beschikking kunnen krijgen om meer greep te krijgen op momenten van emotionele belasting, dit de kwaliteit van 'het goede leven' ten goede kan komen. Dit opzet resulteerde uiteindelijk in een boek⁽¹⁾ en een cursusreeks over dit thema. Uitgangspunt is dat het 'goede leven' wel eens bedreigd wordt door tegenslag, schaduwzijden en tragiek. Het leven loopt nu eenmaal niet over rozen, maar we hebben nooit geleerd hoe je met die schaduwzijde van het leven moet omgaan en het denkmodel van de cognitieve psychologie biedt mijns inziens een inspirerende, probleemoplossingsgerichte methodiek die toelaat om met deze schaduwkant zo constructief mogelijk te leren omgaan. Eerder dan een klassiek academisch referaat zou ik deze benadering anekdotisch willen toelichten.

Het door Milan Kundera geopperde idee dat we amateurs zijn in het leven, dilettanten die 'het' voor de eerste keer doen en eigenlijk niet goed weten hoe, heeft me altijd aangesproken en in die zin richt ik mij dan ook tot de echte amator in u: de minnaar van het goede leven, die uit het passionele verlangen naar zijn geliefde er nooit genoeg van krijgt haar vele facetten te exploreren. In dit artikel hoop ik enkele van deze facetten te kunnen belichten aan de hand van drie projecten die voor mij, zowel professioneel als in mijn persoonlijke queeste naar 'het goede leven', een verrijkende inspiratiebron zijn geweest.

Leven

De essentie van de cognitieve denkmodellen⁽²⁾ (er zijn er ondertussen verschillende) is dat ze de mens zien als een actieve informatieverwerker. Voortdurend komt er informatie op ons af: we zien, horen, voelen, smaken en ruiken met onze zintuigen. Er gebeurt voortdurend iets om ons heen, maar we krijgen ook informatie van 'binnenuit': we voelen bijvoorbeeld bepaalde sensaties in ons lichaam (ik merk wat stekende pijn in de streek van mijn hart). Die waarnemingen worden actief verwerkt, we doen er iets mee. We gaan ze een bepaalde betekenis geven ('straks krijg ik een hartinfarct'). Dat doen we ook met de dingen die op ons afkomen van buitenuit: ik zie op een weekenddag dat het regent en ik denk: *'het wordt weer een rottdag'*. Mijn collega groette me niet vanochtend toen ik hem kruiste in de gang: *'hij is boos op me omdat ik gisteren op de vergadering zijn mening niet deelde'*.

Die informatieverwerking bepaald op zijn beurt mijn emotionele en gedragsmatige reactie (ik word wat angstig en luister steeds vaker naar mijn lichaam, ik voel me gefrustreerd omwille van dat regenweer en zeur tegen mijn gezinsleden, ik blijf piekeren over die collega, maak me druk en concentreer me nog amper op m'n werk waardoor ik fouten maak). Kortom: hoe ik naar de dingen kijk (pijnsensatie in de hartstreek, regenweer, niet teruggroetende collega) bepaald mijn gevoel en mijn gedrag. Als ik nu vaker negatieve gevoelens heb (bijvoorbeeld angstig reageren) of ongewenst gedrag stel (bijvoorbeeld niet assertief reageren) dan zou dat wel eens kunnen verklaard worden doordat ik vaker negatieve betekenissen toeken aan wat ik waarneem (pijn in de hartstreek = dreigend hartinfarct, regenweer = rottdag, collega die groet niet beantwoord = iets om je druk over te maken). Mensen hebben daarbij vaak de neiging de situatie of gebeurtenis als oorzaak voor hun ongewenst gevoel of gedrag te zien (door die pijnsensatie ben ik zo angstig, door het regenweer gefrustreerd en zagerig en door de collega bezorgd en niet meer geconcentreerd). Mensen ervaren hun (gestoorde) emoties en gedrag dan ook als volstrekt legitiem, want een evidente, en zelfs 'natuurlijke' causale reactie op de situatie of gebeurtenis. Als ze hun reactie in vraag gesteld zien, zullen ze dan ook typisch antwoorden met

uitroep als *'Het is toch zo!'* (dat je je hoort ongerust te maken bij die pijn, dat door die regen je zondag om zeep is, dat die collega je onheus behandelt). Nee, het is niet zo, zegt de cognitieve psychologie, maar je bekijkt het wel zo. Er zijn vast mensen die net hetzelfde meemaken en anders reageren: steekje in het hart = *'normaal, niet op letten'*; regenweer = *'ideale dag om eens het fotoalbum in te plakken, videofilm te zien of boek te lezen'*; collega die groet niet beantwoord = *'ik weet het niet hoe dat kwam, hij zal misschien met zijn gedachten elders geweest zijn, ik vraag het straks wel even na'*.

Niet elk van ons reageert, gelukkig maar, cognitief op dezelfde manier. Zo heb ik wellicht al één of meer dt-fouten geschreven in dit artikel. Ik kan me inbeelden dat er sommige mensen in mijn plaats erg onzeker zouden worden door dit gegeven, omdat ze het interpreteren als een laakbaar gedrag en zich erg druk maken over wat de anderen van hen zullen denken als ze het merken (*'ze zullen me dom vinden, ik maak me belachelijk'*). Anderen daarentegen laten hun zelfzekerheid minder of helemaal niet beïnvloeden door die dt-fout, omdat ze hun zelfwaardergevoel niet laten hangen door wat ze denken dat de anderen van hen denken (*'zo'n foutje is weliswaar vervelend, maar meer is het niet en ik weet wel van mezelf wat ik waard ben'*). Ze kennen die dt-fouten een andere, minder catastrofale betekenis toe: hun emotionele reactie houdt gelijke maat met de gebeurtenis, terwijl in het eerste geval de emotionele reactie in wanverhouding is tot de ontlokkende situatie omdat de betekenisgeving niet in proportie is (men maakt 'een olifant van een mug'). Maar in dat geval heb je ook een kwaliteitsverlies ter grootte van een olifant en als mensen vaker dat gevoel hebben, dan kan het nuttig zijn op zoek te gaan naar de onderliggende cognities die hiervoor verantwoordelijk zijn.

Stel dat dit bij mij het geval zou zijn en ik na publicatie van het artikel zou horen dat er verschillende dt-fouten instaan, dan zou dit kunnen leiden tot heel wat emotionele stress, waarvan de impact op mijn levenskwaliteit alsmaar destructiever zal zijn naarmate mijn 'informatieverwerking' gestoorder is.

Dit laatste zal afhankelijk zijn van onder meer:

Mijn attributiestijl

Dit is de manier waarop ik voor mezelf (oorzakelijk) verklaar waardoor ik op mijn leeftijd nog steeds dt-fouten schrijf. Is dit een interne (*'het ligt aan mij, ik ben te dom om de dt-regels te snappen'*) en stabiele verklaring (*'dat is altijd zo met mij, ik kan het gewoon niet, het is hopeloos'*) dan zal ik veel meer emotionele stress hebben dan wanneer ik ook externe verklaringen kan aanvoeren (*'ze hebben het me nu eenmaal in school nooit goed aangeleerd, ik weet van mezelf wel dat ik niet dom ben, dus de fout ligt ook wel bij het onderwijs, ik heb pech gehad met die lessen'*) en een meer veranderlijke visie op de situatie hanteer (*'als ik het in de toekomst belangrijk vind, dan zoek ik het wel even op en dan is het probleem van de baan'*). De attributietheorie stelt dat mensen met een negatief zelfbeeld, of angstige en depressieve personen, eerder de neiging zullen hebben om in faal-situaties de oorzaak van hun falen intern-stabiel te attribueren, terwijl ze bij succeservaringen het omgekeerde doen: extern (*'ik heb geluk gehad'*) en veranderlijk (*'morgen zal het wel anders zijn, verleden keer viel het trouwens ook tegen'*). Men kan zich in zo'n geval leren bewust worden van deze gewoontestijl en vervolgens leren reageren met een meer genuanceerde attributie.

Mensen zullen vaak attributiefouten maken wanneer er niet meteen een oorzakelijke verklaring voor de gebeurtenis voor de hand ligt. Zowel bij bijvoorbeeld interne informatieverwerking (de steek in mijn hart) als bij externe (de collega die me niet groet). In beide gevallen blijf ik zitten met een onbeantwoorde 'waarom' vraag en ga ik, vaak onbewust, een eigen verklaring (= attributie) construeren, die helaas tot heel wat kwaliteitsverlies kan leiden.

Mijn rampdenken

Als ik mezelf wijs maak dat die dt-fouten 'verschrikkelijk' zijn, een ramp en dat ik nu niet meer onder de mensen kan komen, dan zal ik wellicht meer slapeloze nachten tegemoet gaan dan wanneer ik er een meer realistische betekenis aan geef: *'wat jammer, maar eigenlijk niet zo belangrijk'*.

Mijn perfectionisme

Ik zal uiteraard meer gaan rampdenken naarmate mijn gedrag (een dt-fout maken) niet strookt met mijn opvattingen. Eén van de opvattingen die me daarbij behoorlijk parten zouden kunnen spelen is de overtuiging dat ik perfect moet zijn in alles wat ik doe. Dat zou namelijk betekenen dat fouten maken niet mag en ik heb fouten gemaakt, die bovendien door anderen zullen gemerkt worden. Uiteraard reageer ik dan met sterke emotionele stress, temeer wanneer deze opvatting het gevolg zou kunnen zijn van een vroegkinderlijke inprenting: *"fouten maken kan niet"* en je emotioneel geleerd hebt dat je slechts liefde krijgt als je perfect bent.

Omgaan met afwijzing

Als ik bovendien, bijvoorbeeld vanuit mijn opvoeding, geleerd heb dat je er koste wat het koste, altijd moet voor zorgen dat je nooit afgewezen wordt, of dat ik mezelf heb wijsgemaakt dat afwijzing verschrikkelijk is, dan ga ik nu een regelrechte maagzweer tegemoet, want ik zal afgewezen worden. Heel wat lezers zullen me wellicht veroordelen voor het gemak waarmee ik dt-fouten maak en nog meer voor het gemak waarmee ik het goedpraat. Dus reken maar: afgewezen worden zal ongetwijfeld mijn deel zijn.

Maar de mate dat ik daardoor kwaliteitsverlies in mijn leven zal kennen, wordt volledig bepaald door mijn manier van denken erover.

Zo zou ik mijn arme maagwand enkele zure zweertjes kunnen besparen door te leren om onrealistische opvattingen uit mijn opvoeding te ontkrachten (*'Ik begrijp wel dat mijn ouders naar perfectie streefden, ze bedoelden dat wellicht niet slecht, maar zelf heb ik ervaren dat dit niet altijd de juiste houding is, omdat ze vaak leidt tot teveel prestatiedruk en faalangst, dus die opvatting deel ik niet langer; ik zal wel vaak mijn best doen, maar perfect hoeft niet en fouten maken mag wel eens'*) of mijn eigen onrealistische constructie te corrigeren (*'afwijzing is als regen, wel vervelend, maar hoege-naamd niet verschrikkelijk; het behoort bij het leven, zoals regen bij België, leuk is anders, maar we kunnen er wel tegen'*).

Tot zover deze ervaringsgerichte illustratie (ik kreeg de inspiratie toen ik effectief twijfelde over een dt-spelling, enkele alinea's eerder). Stel dat we



dit denkmodel willen gebruiken om onze levenskwaliteit te beschermen, dan zouden we verder kunnen gaan met het in kaart brengen van courante irrationele opvattingen en de wijze waarop ze leiden tot vaak heel ongewenste emoties of gedrag. Deze bewustwording zou een eerste stap kunnen zijn naar verandering, want je kan uiteraard niet veranderen waar je je niet bewust van bent (en de meestezelfspraak, en ook de onderliggende opvattingen, verloopt grotendeels onbewust). Een tweede stap zou dan zijn dat je deze destructieve denkgewoonten en opvattingen leert te ontcrachten. Dit zou kunnen door de impact ervan te couperen (bijvoorbeeld stoptechnieken bij piekeren) of door ze te herstructureren naar meer realistische opvattingen. Een laatste stap is dan de toepassingsfase waarin je leert de alternatieve kijk te implementeren in het dagdagelijks leven. Dat dit alles een heel proces is, hoeft wellicht geen betoog, maar het goede nieuws is dat er heel wat goede methodieken zijn uitgewerkt om dit stap voor stap te realiseren en hierin ligt zonder twijfel een boeiende uitdaging voor de moreel consulent.

Net zoals het denkmodel van de cognitieve psychologie terugging op een Griekse leer (de Stoa filosofen), was dit ook het geval met het tweede project, dat zijn inspiratie kon putten uit de leer van de epicuristen. Eén van de zinnigste antwoorden op de vraag naar wat een goed leven is, is deze van het hedonisme: genieten.

Maar hoe is het gesteld met het hedonisme in het tweede millennium? Mensen doen zich wel graag voor als 'levensgenieters' (het hoort bij een 'geslaagd' imago), maar kunnen we daadwerkelijk nog volwaardig genieten in het dagdagelijks leven? De discrepantie tussen enerzijds de keuzemogelijkheden (die de mens nooit eerder zo talrijk heeft gekend) om genietend door het leven te gaan, anderzijds de vaststelling dat genieten in de realiteit zo moeilijk haalbaar lijkt (nooit eerder

was er zoveel chronische ontevredenheid, stress of depressie), intrigeerde mij in die mate dat ik enerzijds op zoek ben gegaan naar de oorzaken van deze paradoxale toestand, anderzijds ook naar manieren om er verandering in te brengen.

Dit heeft weerom geleid tot een boek⁽⁹⁾ waarin ik eerst op zoek ben gegaan naar de remmers. Hierop aangesproken blijken de meeste mensen als belangrijkste remmer tijdstekort aan te duiden, maar als je het nader analyseert gaat het eerder om een probleem van priori-tijd. Het arbeidsethos is zo dominant dat we het eigenlijk wel graag druk hebben, want dan ben je belangrijk (*'Ik ren dus ik ben'*). Vervolgens wordt, vanuit de vaststelling dat het leven meer gericht is op vulling in plaats van vervulling, de betekenis van geld en consumptiegedrag belicht.

Remmende opvattingen sluiten aan bij de eerder besproken cognitieve psychologie en in dit geval hebben opvattingen als *'Je moet altijd nuttig (productief) bezig zijn'*, *'ledigheid is des duivels oorkussen'*, *'wat gaan de andere mensen van me denken'* ontegensprekelijk een grote remmende impact.

Na het in kaart brengen van de remmers op het genieten, ben ik op zoek gegaan naar manieren om het genieten als levenshouding te faciliteren. Hoe kunnen we leren bewuster om te gaan met de dingen (want we staan vaak op een walvis te vissen naar een walvis) en onze zintuigen optimaler aanspreken om meer te genieten? Vaardigheden ontwikkelen om meer in het 'hier en nu' te zijn, het bij wijlen beoefenen van de kunst van de traagheid en het leren omgaan met de eindigheid als drijvende kracht om vandaag de juiste prioriteiten te stellen, zijn attitudes die ons kunnen helpen om via het genieten 'het goede leven' dagdagelijks te realiseren.

Al zijn er vanzelfsprekend ook andere soorten van ervaring die leiden tot een 'goed leven'. Daarbij zouden we de vraag kunnen stellen: wat ervaren mensen nu als de meest dierbare ervaringen in hun leven? Het blijkt moeilijk te zijn hierover uit de rechtstreekse hand (via interviews bijvoorbeeld) een betekenisvol antwoord te krijgen, omdat mensen op dit soort vragen altijd antwoorden vanuit de sociale wenselijkheid. Om deze vertekening uit te sluiten heb ik honderd mensen in een toestand van hypnose -ik werk zelf sinds twintig jaar met

medische hypnose en ben bestuurslid van de Vlaamse Vereniging voor Wetenschappelijke Hypnose- deze vraag laten beantwoorden vanuit hun 'onderbewuste' en de ervaringen werden neergepend in een derde boek⁽⁴⁾. In wat volgt enkele bevindingen over dit project.

Elk van ons is op zoek naar een zo rijk mogelijke levenskwaliteit. Dit wil zeggen: we willen de tijdspanne die ons gegund is om tussen geboorte en dood hier wat aan te lummelen, zò opvullen dat we achteraf tevreden kunnen terugblikken. Of, om het met de stelling van Nietzsche te zeggen: *'leef zo dat je er zou voor kiezen om je leven integraal te herbeginnen'*.

Maar hoe doe je dat? Wat voor soort ervaringen geven ons dat gevoel dat het leven de moeite waard is? Wat zijn 'gelukkige momenten'?

De reclamewereld probeert ons elke dag in haar antwoorden op deze vragen te doen geloven: als je dat parfum gebruikt, die auto hebt, of die taille, of dat drankje, dan zal je het geluk kennen.

In de zevenenzeventig verhalen die ik voor dit boekje overhield, krijg je een andere werkelijkheid te lezen. De meest waardevolle momenten blijken vaak van een verrassende eenvoud, en hebben niets gemeen met datgene wat die reclamewereld ons wil doen geloven. Zevenenzeventig ervaringen, gegrepen uit het leven van even zoveel individuen, elk met hun eigen geschiedenis, leeftijd, beroep, enzoverder zijn voldoende representatief om te kunnen stellen: blijkbaar draait het daàr om (ik ben ervan overtuigd dat als ik het dubbel of tienvoud aan deelnemers had gehad, de conclusies precies dezelfde zouden geweest zijn).

Waar draait het dan om? Wat kunnen we hieruit leren?

Ontegensprekelijk beschrijven de grootste meerderheid van de verhalen een mystieke ervaring. Maar sta me eerst toe, alvorens u, beste lezer, op de achterste poten gaat staan omwille van zo'n zwaarwichtig woordgebruik, te omschrijven wat ik met dit sterk beladen begrip bedoel. Ook al handelen ze vaak over 'banale' situaties (een wandeling in de natuur, het samenzijn met een geliefde ...) toch loopt doorheen heel wat verhalen de rode draad van een universele verwantschap, een verbondenheid met een groter geheel. Die verbondenheid kan er één zijn met de natuur, de dieren, de kosmos of met andere mensen. Voor nog een paar anderen is het het summum wanneer zich bij deze 'basisdimensies' ook nog deze van de kunst voegt (ze wordt gedeeld met een geliefde of valt samen met een natuurervaring).

In al deze gevallen gaat het hem om hetzelfde verloop: een op het eerste zicht banale situatie ontlokt spontaan een buitengewone ervaring waarin we onze individualiteit ontstijgen, één worden met of via iets om ons heen (natuur, andere mensen, kosmos, kunst). Het is een transcendente ervaring: we ontstijgen onze aardse beperking en worden deel van een grotere entiteit.

Ken Wilber⁽⁵⁾ noemt deze piekervaringen 'spiekerervaringen': je vangt een glimp op van dimensies die je nog niet kunt bevatten. Meestal gebeurt dit in de natuur. Wilber: *"Op het psychische niveau kan iemand tijdelijk zijn afzonderlijke zelf-besef verliezen en een identiteit ervaren met de gehele grove of sensomotorische wereld - de zogenaamde natuurmystiek. Je bent een mooie natuurwandeling aan het maken, ontspannen en met een verruimd bewustzijn, en je kijkt naar een prachtige berg, en wham! - plotseling is er niet meer iemand die kijkt, alleen de berg - en je bent ééngeworden met die berg. Het is niet zo dat jij hier kijkt naar de berg daar. Er is alleen maar die berg, en die lijkt zichzelf wel te zien, of jij lijkt de berg van binnenuit te zien. De berg is dichterbij jou dan je eigen huid. Hoe je het ook wil benoemen, er is dan geen scheiding tussen subject en object, tussen jou en de gehele natuurlijke wereld 'buiten je'. Binnen en buiten - dat heeft voor jou geen betekenis meer."*

De verhalen in mijn boekje van de 'gewone' stervelingen die dit soort ervaring hebben meegemaakt vertonen overigens een sterke analogie met deze van 'beroemde' voorgangers op dit domein, zoals deze van R.C.Zaehner (*'Mysticism, sacred and profane'*, 1980, geciteerd door Leo Apostel (6)):

"Ik lag op mijn rug in een wei en luisterde naar de zwaluwen die opstegen in een heldere hemel, op een veld, niet ver van de zee. Geen enkele muziek heeft me ooit dezelfde vreugde gegeven als die hartstochtelijk gelukkige zang. Het was zoals een juichende en springende vervoering, een schitterende klank, een vlam. Dan onderging ik een vreemde ervaring. Het was alsof alles wat mij omringde in mij werd verplaatst. Het totale heelal scheen binnen mij gesitueerd. Het

was in mij dat de bomen hun takken deden wiegen, in mij dat de zwaluw zong, in mij dat de warme zon schitterde en dat er schaduw was. Een lichte regen viel op de bladeren. Ik voelde de frisheid ervan mijn ziel doordringen en ik nam met heel mijn wezen de geur van gras, de planten en de rijke aarde waar. Ik had kunnen snikken van vreugde."

Vaak deden deze mystieke ervaringen zich volstrekt onverwacht voor (je bent ergens aan het wandelen in de natuur en plots...). Je was er op voorhand niet mee bezig, je was er ook niet naar op zoek, het diende zichzelf aan, gratis, en daarvoor is het vaak ook zo'n dankbare ervaring.

Soms is de (haast) mystieke ervaring het gevolg van een gevoel van sterke betrokkenheid op of zelfs eenwording met de andere(n).

Dit kan de vorm aannemen van een groep (bijvoorbeeld een koor) of zelfs een volk (iemand noemde het collectieve besef van zorgzaamheid dat ze leerde kennen tijdens een verblijf in Korea, het 'ronde gevoel') of één persoon. Of het kan een ontzettend sterke uitdrukking zijn van liefde voor een partner of van een liefdevol, haast religieus mededogen voor de medemens.

Het soort verhalen dat het vaakst voorkomt na de meer mystiek georiënteerde, zijn deze waarin de (onbezorgde) kindertijd centraal staat.

Al weet ik zelf wel niet zo of we die jeugd toen, als kind zelf, zo onbezorgd ervaarden en of we die momenten die we ons nu als gelukkig herinneren toen ook als zo waardevol hebben beleefd. Of dat het eerder de herinnering is die ze als dusdanig in ons hoofd construeert. Daarbij was het voor mij een troostende gedachte dat je met hypnose wel dichter geraakt bij de oorspronkelijke beleving dan door bewust te herinneren, maar helemaal zeker weet je het nooit. Wat wèl opmerkelijk is, is dat je met hypnose heel ver kan teruggaan. Een onderzoek over het terugvinden van vroege herinneringen (Green, 1999) toonde aan dat bij een proefgroep een korte zelfhypnose volstond om tot een rapportage te leiden van vroegere herinneringen met een gemiddelde leeftijd van 29,5 maanden. Bijna 40% van de 'gehypnotiseerde' proefpersonen rapporteerden een herinnering aan een gebeurtenis die op, of voor de leeftijd van 12 maanden zou hebben plaatsgevonden. Kortom, de hypnose is ook in ons geval zeker een waardevol hulpmiddel

geweest om makkelijker terug te keren naar (vergeten), verre jeugdervaringen en deze dan opnieuw te herbeleven, wat een levendige rapportage heeft mogelijk gemaakt.

Wat valt er op aan deze sterk vertegenwoordigde verhalen uit de kindertijd?

Vooreerst: in de kindertijd is het altijd mei '68, want *'l'imagination au pouvoir!'* is er een dagdagelijkse realiteit. Je kan met je fietsje op reis zijn in de tuin, maar pas de vijfde keer als je langs dat ene plekje komt 'aangekomen' zijn (de andere keren was je nog 'onderweg'). Dode vogels vliegen, muizen dansen en meisjes krijgen vleugels in deze herinneringen. Je kan, samen met je mama in verwachting zijn van een broertje en je kan voor altijd in je boomhut blijven wonen. Je kan vol zijn van verwachting en het gevoel van belofte - er is altijd een zinderende toekomst. Dat kan heel concreet zijn: niet Disneyland zelf was voor iemand het mooiste moment, maar aankomen op de parking van Disneyland, en weten dat alles nog in het verschiet ligt.

Maar bovenal is er het gevoel van geborgenheid en ook al duikt die wel eens op onder de rokken van mama of op de schoot van een schommelstoelpapa, het zijn vooral de grootouders die we dankbaar mogen zijn. Zij waren het die Tijd hadden (er heerste bij hen geen drukkende lineaire tijd, maar een rustgevend cyclische, die zich ontspon uit de vele vaste rituelen) en de aandacht, de ware betrokkenheid en de empathie. Al die verhalen van dierbare herinneringen aan de kindertijd zijn voor de ouders onder ons een confronterende ervaring. Ze herinneren er ons aan dat de gelukkigste momenten in de kindertijd niet het gevolg zijn van veel en duur speelgoed, luxe en verwenning (een boomhut is de max), maar van heel eenvoudige dingen: aandacht, geborgenheid, verbeelding, erbij horen en kunnen verlangen. En de natuur als wonderlijkste wereld.

Voetnoten

- (1) *Lessen in Levenskunst*. Acco, 1996
- (2) Voor een overzicht: zie Bögels e.a. *Cognitieve therapie*. Bohn Stafleu, 1999
- (3) *De praktijk van het genieten*. Acco, 1999
- (4) *Van een ontwrichtende eenvoud*. Scoop, 2000
- (5) Wilber K. *Een beknopte geschiedenis van Alles*. Lemniscaat, 1997
- (6) Apostel L., Pinxten R., Vandamme F., Thibau R. *Mysticism, ritual and atheism, Religious Atheism*, Story Scientia. Gent, p.7-54, 1982