

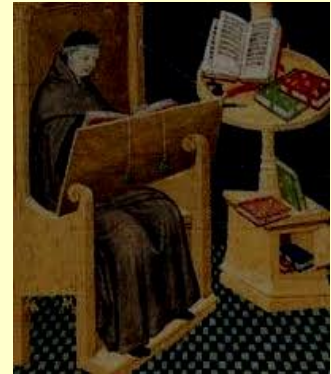
ÉÉN LEVEN=VEEL VERHALEN

PERSOONLIJKE LEESLIJST

van Ludjes Secretaris-spreekbuis Gerard Kosse

bij Ludjes eigenzinnig rapport over <Nut en Zin van Reïnies>

gepubliceerd in nr 15 van Hilversum 3, clubblad van de Lichting 1962-1967



Mijn nu volgende selectie boekwerkjes veraangenaamt vast en zeker ledige winteravonden naast je denkbeeldige open haard. Ga er dus heel goed voor zitten! Maar zet je sceptisch brilletje niet zo maar af. Je krijgt immers te maken met een soortgenoot: een voormalig klasgenoot! <Ons kent ons>, zeg het spreekwoord...

INLEIDING: ONS LEVEN ALS VERANDERENDE VERHALEN

In grote lijnen gezegd, betoog ik dat *ons leven een verhaal is* dat bestaat uit een continue aan verandering onderhevige stroom van inzichten, ervaringen, handelingen, behoeften en bedoelingen die meestal niet zo logisch, harmonieus en blijvend op elkaar zijn afgestemd en samenhangen als we graag willen (doen) geloven.

Als we die voortdurend veranderende inzichten, ervaringen, handelingen, behoeften en bedoelingen willen delen met andere wezens (mensen, dieren en 'geesten') dan <verhalen> we door samenhangende selecties te presenteren.

Dat kan verbaal of non-verbaal. Beide vormen van communicatieve expressie hebben gemeen dat ze zich altijd bedienen van een groot aantal cultuurbepaalde middelen. Bovendien wordt de *inhoud* van de boodschap met diezelfde cultuurbepaalde middelen begrepen en ervaren. Vaak is het zelfs zo dat betekenis, zin en nut van iets pas aan ons zelf duidelijk worden *tijdens* onze verhalende inspanning!

Gesproken en geschreven *woorden* vormen ons belangrijkste begrips-, ervarings-, behoefte-, intentie- en expressie-instrumentarium. Bovendien gebruiken we rituelen (bepaalde handelingen) en symbolen om het *<onzegbare>* te begrijpen, te ervaren, tot actie te bewegen, en te communiceren. Het belangrijkste *non-verbale* instrumentarium wordt gevormd door tastbare kunstuitingen (afbeeldingen & 3-dimensionale objecten), pictogrammen, klanken (stem & muziek), gebaren, houding, dans, gezichtsuitdrukkingen, en de zintuiglijke waarneming van de door Boeddha onderscheiden vier oerelementen aarde, water, lucht en vuur. Tijdens onze Ludgerjaren maakte Ome Toon ons hiervan indringend bewust.

Zowel de verbale als de non-verbale vormen van begrijpen, ervaren, handelen en wilsuitingen als het communiceren daarvan *spelen zich af in de ruimte*. Dit is een door de Hindoeïstische filosofie onderscheiden 5^o oerelement. Die ruimte wordt door de Hindoes — zo'n 1/7 van de wereldbevolking-- aangeduid als akasha/ether. Ik voeg er in dit verband aan toe dat de door ons westerlingen zo belangrijk geachte dimensie <tijd> niet bestaat. Ook onze westerse wetenschappen onderstrepen dit. Het is dan ook niet verwonderlijk dat we ons nooit bewust zijn van de tijd tijdens het *proces* van begrijpen, ervaren, handelen, wensen en communiceren van iets.

Al onze inzichten, ervaringen, handelingen, behoeften en bedoelingen worden op de een of andere manier in ons bewustzijn verwerkt en opgeslagen. Omdat ons <bewustzijn> zo'n complexe zaak is, beperken onze nog zeer jonge westerse wetenschappen zich voorlopig tot het bestuderen van één aspect ervan: ons geheugen of — nog simpeler en tastbaarder-- ons brein.

Terzijde: Met opzet zeg ik niet <in ons brein verwerkt en opgeslagen>, omdat sinds kort ook de westerse wetenschap erkent dat bewustzijn *niet* alleen een kwestie van materie is. Als je er meer over wilt weten, dan kun je je verdiepen in de getuigenissen en wetenschappelijke studies van wat we voorzichtigheidshalve een <bijna dood ervaring> noemen. Het betreft dan de verhalen van mensen die verifieerbare waarnemingen hebben gemaakt tijdens momenten dat hun zintuigen en hersenen niet meer werkten en men dus (klinisch) dood was verklaard.

In de nu volgende 7 literatuurintroductions borduur ik voort op een paar belangrijke aspecten van <het fabriceren en communiceren van levensverhalen>. Ik begin met het beantwoorden van de meest voor de hand liggende vraag naar het *waarom* van verhalen-vertellen. Daarna *ga ik een stapje dieper* in paragraaf 2 en betoog ik daar dat die verteldrang op zijn beurt voortspruit uit onze drang naar geluk. Dat *geluksbegrip* wordt er verder uitgediept en bevraagd op zijn merites. Hierna presenteert de pragmatische paragraaf 3 diverse *methoden* om geluk te verwezenlijken.

In paragraaf 4 kom ik even op adem door stil te staan bij het feit dat we allemaal (veel) ouder zijn geworden. In onze westerse maatschappij wordt die *ouderdom vaak ten onrechte gelijk gesteld aan <afbraak, verval, misère en ongeluk>*. Daarom lijkt het me van belang om de *feiten* van onze levensfase eens wat preciezer te bekijken. Gebruik makend van

studies over ons *Ouder Wordende Geheugen*, doet Paragraaf 5 daarna triomfantelijk uit de doeken dat ons geheugen wel degelijk een betrouwbare bron is voor onze levensverhalen — levensverhalen die per definitie steeds veranderen, maar toch *waar* zijn. Immers, zo laat paragraaf 6 zien: ze zijn het product van steeds *andere* selecties inzichten, ervaringen, handelingen, behoeften en bedoelingen...terwijl de historische feiten zelf geen geweld aan gedaan wordt. Vanwege die merkwaardige relatie tussen feiten en de rapportage erover, kon ik het niet laten om jullie op te zadelen met een moeilijk boekwerkje dat daar ook meer duidelijkheid over verschaft. Het is van een filosoof die ik zeer bewonderde en die me in de jaren 1970 diverse keren in mijn boerse hemdje liet staan. Ik doel op de Fransman Michel Foucault.

Al dan niet gewapend met de inhoud van de vorige 6 introducties kun je tot slot in paragraaf 7 lezen *wat er bij jezelf en bij je toehoorders gebeurt als je één van je vele levensverhaaltjes vertelt*. Hopelijk ben je het daarna met me eens dat Ludje niet uit zijn nekharen stond te kletsen toen hij zijn ironische tekst over <nut en zin van reünies> aan mij dicteerde voor nummer 15 van Hilversum 3.

1. STURENDE KRACHTEN / MOTIEVEN

Er zijn twee behoeftes die een belangrijke rol spelen tijdens de invulling van ontmoetingen als de onze in oktober 2014: <de behoefte om te ontsnappen aan zijn problemen en zorgen> & <de behoefte aan waardering>. Over deze twee bonafide intermenselijke, wonderbaarlijke stuwkrachten-naar-vermeend-geluk kun je onder meer lezen in een Engelstalig boek dat een intiem inkijkje levert op de geschiedenis van onze eigen soort. Maar je kunt mijn bewering over die twee behoeften ook voor zoete koek aannemen en meteen verder gaan met punt 2 waar ons belangrijkste levensdoel onder de loep wordt gelegd. Dat doel werd voor ons verwoord in 1966 in een wereldwijde, door Rome fel bestreden, Nederlandse bestseller die toen nauwelijks tot ons doordrong ondanks de vele inspanningen van onze toenmalige Rector Dickhoff. Ik doel op de Nieuwe Katechismus die ten gevolge van de razendsnelle economische vooruitgang o.m. stelt dat we moeten streven naar geluk in het heden en in het hiernamaals.

Meer daarover in: http://nl.wikipedia.org/wiki/Nieuwe_Katechismus . Maar voordat ik overga naar de geluukswestie, noem ik hier eerst het onorthodoxe boek over de intieme geschiedenis van onze eigen soort:

Theodore Zeldin. AN INTIMATE HISTORY OF HUMANITY. Vintage, 1998. ISBN 0-793-9623-7 (488 p)

2. GELUK NAJAGEN — VOORAL EEN WESTERSE OBSESSIE

Tot voor kort dacht ik dat de econoom Richard Layard het enige en beste boek schreef over de belangrijkste veroorzakers van geluk. Ook vond ik dat hij het zaligmakende antwoord gaf op de vraag waarom we heden ten dage niet gelukkiger zijn dan 50 jaar geleden in onze Kweekschooltijd. Voordat ik Layards boek las, ging ik ervan uit dat uiteindelijk iedereen de *wil en plicht heeft* om op zijn of haar eigen manier **gelukkig** zijn. Maar van Layard begreep ik dat ons levensdoel beter en haalbaarder aangeduid kan worden met de term **tevredenheid**. Tolerantie & plezier in verschillen gaan eraan vooraf. Mentale rust & harmonie gaan ermee gepaard. En een positieve uitwerking ervan op anderen is een belangrijk gevolg van dat rustig welbevinden.

Layards nog niet vertaalde boek zie ik als een soort <geluuksbijbel c.q. tevredenheidshandboek>: een onorthodox en leesbare uiteenzetting dat helder en overtuigend is in zijn eenvoud en rechtlijnigheid. Vooral ook omdat de schrijver gebruik maakt van de laatste (en ook: de oudste, nog steeds geldige) inzichten en feiten die de filosofie, economie, psychologie, neurologie en andere wetenschappelijke hoogvliegkunsten ons leveren, is het een handboek voor de realisatie van dit universele levensdoel.

Pas in de afgelopen Kersttijd las ik een Nederlandse vertaling van een vlot leesbaar, vermakelijk boek dat Layard naar de kroon steekt. Het is geschreven door de historicus Darrin McMahon die laat zien dat **tegenwoordig de hele wereld op geluk jaagt** — een verschijnsel dat meer of minder diepe wortels heeft in diverse culturen, godsdienstige tradities en pragmatische (niet op een godsbesef gebaseerde) levensvisies met bijbehorende praktijken zoals dat het geval is in het Boeddhisme, de Vaudou, en het Humanisme. **Maar wat hetero mannen en vrouwen, gays, biseksuelen en transgenders onder geluk verstaan en hoe ze dat geluk willen bereiken, verschilt enorm per cultuur en per tijdperk**. Dat wordt je meteen al ingepeperd tijdens je vakanties in Afrika, Amerika, China, Spanje, Zweden, België en andere uithoeken van de wereld: je hoeft er alleen maar rond te kijken en een babbeltje aan te gaan met de inboorlingen...en je wordt geconfronteerd met aanzienlijke verschillen in ambitie, leefstijl, temperament en levensdoel.

Maar buiten kijf staat het feit dat het begrip geluk een fundamenteel onderdeel is van onze westerse geschiedenis en traditie. Met de woorden van de schrijver zelf: <Of we willen of niet, onze tegenwoordige preoccupatie met geluk heeft alles te maken met de blijvende invloed van het klassieke en joods-christelijke denken.> (pag 15). McMahon maakt voorts duidelijk dat **het najagen van geluk vooral in het (te rijke en materialistische?) westen een obsessie is geworden**. Per definitie werd dit streven zo een lijdensweg met veel frustraties, teleurstellingen, desillusies, eenzaamheid en wanhoop.

Hier zijn de twee boeken die ik van harte aanbeveel:

Richard Layard. HAPPINESS—LESSONS FROM A NEW SCIENCE. Penguin Book, 2005. ISBN0-141-01690-6(310 p)

Darrin M.McMahon. GELUK — EEN GESCHIEDENIS. De Bezige Bij, 2005. ISBN 90-234-1560-4 (527 p)

3. GEREEDSCHAP VOOR MEER GELUK OF VOOR MEER TEVREDENHEID

Een absolute aanrader voor een **gelukkige draai aan je eigen leven** is en blijft hetgeen een van de wijste mensen uit onze Moderne Geschiedenis te berde brengt. Bovengenoemde auteurs putten ook uitdrukkelijk uit zijn gedachtegoed. Ik doel

op de opgewekte realist en briljante Nobelprijswinnaar de Dalai Lama. Lees en gebruik vooral de blij-makende, praktische adviezen en toepasbare wijsheid die deze 14^e reïncarnatie van eenzelfde Grote Geest presenteert als de <Kunst van het gelukkig zijn> in:

De Dalai Lama. VRIENDELIJKHEID EN HELDER INZICHT. Mirananda, 1986. ISBN 90-417-0128-1 (198 p)

En je krijgt zonder te veel moeite een warm gevoel van liefde, mededogen en acceptatie van anderen als je leest in en werkt met zijn realistische suggesties in :

De Dalai Lama. INZICHTEN—bijeengebracht door Matthew E. Bunson. BZZTOH, 1998. ISBN 9-789055-015122(208 p)

4. LANG LEVE ONZE OUDERDOM!

Oud worden staat geluk en tevredenheid niet per definitie in de weg. Integendeel. Maar we moeten de vooroordelen even ontmaskeren en van ons afzetten. Gelukkig is er een Nederlandse vertaling van een <eeuwig geldend boek> dat de **ontdekking en verwerking van onze eigen ouderdom** prachtig behandelt en de feiten op een rijtje zet. Ze zijn nog steeds geldig ook al hebben de wetenschappelijke liefhebbers van oudjes (de geriatrie — niet te verwarren met necrofilie) ons in de laatste 40 jaar veel nuttige weetjes en inzichten opgeleverd. Ik raad je van harte aan om onder het genot van een goed glas wijn zo nu en dan te meesmuilen en je te verliezen in het 'oude' boek waarop ik doel:

Simone de Beauvoir. DE OUDERDOM. Bijleveld, 1975 (432 p) of een latere vertaling van haar <La Vieillesse> uit het lang vervlogen 1970

Handig gebruik makend van het feit dat de kapitaalcrachtige Seniorenmarkt enorm is gegroeid, zijn er ook grote aantallen **handboekjes** voor de derde levensfase. Tussen het vele riraf vond ik tien jaar geleden al een aardig boekje dat aansluit bij de belevingswereld van de doelgroep. Het betreft:

Gerhard J. Simmelink. LEREN OUDEN WORDEN — EEN HANDREIKING. Ambo, 1994. ISBN 90-263-1304-7(133 p)

5. ONS GEHEUGEN.....IS EEN GOEDE HULP VOOR AKTIE EN VERHAAL

Daarna kun je nog méér genieten van je ouderdom en die van je echtgenote/echtgenoot als je de gedachtegang en feitenkennis tot je neemt over de **werking van ons geheugen**. De in Groningen werkzame psycholoog Douwe Draaisma legt dat eenvoudig en vaak vermakelijk uit in twee boeken:

DE HEIMWEEFABRIEK — GEHEUGEN, TIJD & OUDERDOM. Historische Uitgeverij, 2008. ISBN 9-789065-544506 (142 p)

WAAROM HET LEVEN SNELLER GAAT ALS JE OUDER WORDT — DE GEHEIMEN VAN HET GEHEUGEN. Rainbow Paperbacks, 2003. ISBN 978-90-417046441 (329 p)

6. ZONDER TAAL...GEEN (LEVENS)VERHAAL

We mogen al doende niet vergeten dat **geverbaliseerde taal het belangrijkste instrument** is waarmee we inzichtelijk greep krijgen op onze menselijke ervaringen, handelingen behoeften en bedoelingen. De (socio- en neuro-)linguïstiek doen er hun verhelderende zegjes over. Maar feit blijft dat ons verschijnsel <taal> complex, meerduidig, en verwarrend is omdat we het niet kunnen laten om woorden vanuit *steeds weer wisselende behoeften- en waarde-opstellingen* te gebruiken waardoor er steeds 'iets nieuws' wordt beweerd. Die waarderende en vernieuwende 'kleuring' van woorden treedt vooral op in de geocaliseerde taal van mensen. Voor zover we momenteel weten uit studies over olifanten, mensapen en andere warmbloedige wezens, zijn wij als soort het meest gevorderd in het **Zingeving-Kunstje** <Hoe zeg ik iets Nieuws met Bestaande woorden>. We blijken steeds maar weer <woorden met andere woorden te definiëren> en produceren al doende vaak nieuwe informatie en iets dat we <inzicht> noemen.

Maar hoe verhoudt zich onze geverbaliseerde zingeving en belevingswereld tot mezelf en de harde wereld van waarneembare zaken? Op die vraag heeft het Boeddhisme al meer dan 2500 jaar met succes zitten dubben. Binnen het Madhyamika, een van de filosofische stromingen van het Boeddhisme, kwam men ongeveer 100 jaar na Christus tot het inzicht dat *ons bewustzijn 'gevuld' is met illusies*. Het zijn dus onjuiste ideeën van de werkelijkheid. Ze zijn gebaseerd op foutieve waarneming en interpretatie van reële externe en interne prikkels. Illusies zijn per definitie niet betrouwbaar voor een juist begrip van alles wat we meemaken en ervaren over onszelf en de concrete wereld waarin we ons bewegen. Zo is bijvoorbeeld ook ons westers idee <Ik> waaraan we zoveel belang hechten in onze individualistische maatschappij, een hersenspinsel. De marketing maakt hier lucratief gebruik van door steeds maar weer een nieuwe <unieke identiteit> te creëren. Dat doet men door onze jongeren wijs te maken dat die identiteit ontstaat door de aankoop van, bijvoorbeeld, peperdure Nike-schoentjes, bijpassende G-star RAW-jeans, shirtjes, make-up, kapsels en accessoires. En onze oudere dames kunnen al een nieuwe, jong-en-gedistingeerde identiteit verkrijgen door voor een slordige twee mille een Louis Vuitton handtasje aan te schaffen.... Het is je inmiddels wel duidelijk geworden: *Illusies zijn continue aan verandering onderhevig*.

Als je meer over de hier aangesneden kwesties wilt lezen dan raad ik je aan om een van de vele publicaties van de Dalai Lama te kopen.

Sinds de Plato-lessen van Frater Meinardus is ook de *westerse* mens een heel eind opgeschoten in het bestuderen en

begrijpen van het onderwerp dat hier aan de orde is. Een boek van de filosoof Michel Foucault vind ik nog steeds een kritische eyeopener, omdat hij vooral laat zien hoe wij mensen onszelf tot onderwerp van studie hebben gemaakt in wetenschappelijke systemen die we ook zelf hebben ontworpen.

Helaas kende ik de Nederlandse vertaling van Foucaults *Les Mots et Les Choses* nog niet toen ik in de jaren 1970 in Parijs probeerde met die leermeester mee te denken. In elke studentenkring waar Foucault op mooie jongens jaagde, wierp deze Geniale Gekke Geest me steevast de vraag toe: <En wat begreep ons Hollands Boertje er van?>. Ik doel op zijn pittige boek dat je niet in een keer uit kunt lezen en dat ik nog steeds niet helemaal bevat:

Michel Foucault. DE WOORDEN EN DE DINGEN -- EEN ARCHEOLOGIE VAN DE MENSCHEN. Ambo, 1973. ISBN 90-263-0208-8 (435 p)

7. ONS VERHAALTJE VERTELLEN.....IS EEN INTERPERSOONLIJK GEBEUREN

Zonder overdrijving kunnen we stellen dat ons leven in een nagenoeg *ontelbaar aantal* verhaaltjes kan worden beschreven. Onze bewust gekozen of impulsieve selectie van gebeurtenissen en de *tijdens* het vertelmoment uit ons geheugen opduikende inzichten, ervaringen, behoeften en bedoelingen bepalen in sterke mate *wat* we gaan verhalen, en *hoe* we die feitelijke gebeurtenissen uit ons verleden vertellen.

Maar er is meer: <Vertellen> doen we altijd ten overstaan van iemand anders. Het is een *interpersoonlijk* gebeuren met heel veel kanten. Zo verwachten we -meestal impliciet, maar vaak ook expliciet- van die luisteraar een reactie. Als verteller *anticiperen* we dus op de (bevestigende, waarderende, instemmende, afkeurende, meelevende, bewonderende) reactie van die ander. Op die manier vragen we, al vertellende, om *erkenning* door onze luisteraar. De keuze en de vormgeving van ons verhaal worden op die manier qua inhoud en vormgeving *mede bepaald* door onze gesprekspartner. Vooral in de psychoanalyse en andere vormen van gesprekstherapie houdt men zich met dit soort kwesties bezig.

Het bovenstaande kent ieder van ons uit eigen ervaring. Als je er meer over wilt weten, dan is hier een boekje dat ik om nostalgische redenen kan aanbevelen. Het gaat over de psychoanalytische theorie van Jacques Lacan bij wie ik gedurende mijn korte <Parijse Periode> in de jaren 1970 een paar colleges liep toen mijn beheersing van de Franse taal daar nog niet aan toe was –smile. Ik doel op:

Antoine Mooij. TAAL EN VERLANGEN — LACANS THEORIE VAN DE PSYCHOANALYSE. Boom, 1983. ISBN 90-6009-189-2 (261 p)

TOT SLOT: Ik hoop en verwacht, dat je Ludjes ironisch betoog over nut en zin van reünies na lezing van het bovenstaande met nog meer nuance en begrip en met een nog grotere glimlach zult waarderen. Er was geen woord Frans bij.

Je voormalig klasgenoot Gerard B.Kosse — Amsterdam, december 2014