

Een onmogelijke opdracht?

De 'double bind' van het loslaten

Just van Es

“Wat wij in veel gevallen het beste kunnen doen, is: laten.”

Deze wijsheid vinden wij in alle tijden terug. In de wegen die religies wijzen, in de raadgevingen van grote denkers, en ook in de goedkope of duurbetaalde adviezen die ons gevraagd of ongevraagd worden verstrekt wanneer wij ons in het leven hebben verstrikt. Laten, loslaten. Het beste wat wij kunnen doen, is laten – dit klinkt ingewikkeld en dat is het niet voor niets. Want de zaak die dit zinnetje ter sprake wil brengen, is dat niet minder. Misschien is dat de verklaring voor de irritatie of teleurstelling die ons kan bevangen als ons wordt aangeraden: laat het toch los. Want zo eenvoudig ligt het niet.

Iemand vertelde mij hoe in de jaren na de verbijsterende zelfgekozen dood van haar partner haar omgeving keer op keer de raad gaf: laat het los. Dat kon zij niet. Bovendien ging het advies, dat in haar beleving steeds meer tot een plicht werd, averechts werken. Toch was er de laatste tijd iets veranderd. “Maar”, zei ze, “dat is niet omdat ik het heb losgelaten, het is eerder alsof het mij heeft losgelaten.” Een bevrijding dus. Eerder een gebeurtenis dan een daad.

Een ander terrein waarop velen een soortgelijke ervaring opdoen, is dat van de vergeving. Zolang ik degene die mij heeft kwaad gedaan niet vergeef, blijf ik zitten met mijn gevoelens van wrok en wraak. Mij daarin vastbijten kan mijn leven volledig vergallen. Maar het advies om te vergeven en *het* los te laten kan mij nog meer verstrikken. Zeker als die vergeving niet alleen als een weg naar persoonlijke geestelijke gezondheid, maar ook als een goddelijke opdracht wordt aangeprezen. Want dan ben ik ook nog eens schuldig aan de verzaking van het gebod tot vergeving. Maar hoe onrechtvaardig is dat! Of ik van binnenuit in staat ben tot die daad van losmaken die vergeven is, heb ik immers helemaal niet in de hand. Hoe meer ik het van anderen of mijzelf *moet*, hoe minder ik het *kan*.

Andrew Wyeth,
Wind from the sea, tempera,
19 x 28, 1948. Museum of
Modern Art, New York.



Double bind

Moeten is kunnen, zei Kant ter fundering van de ethiek. Die overtuiging kleurt ons gezond verstand en onze gangbare opvattingen over normen en waarden. Willen is kunnen, de slogan die een Friese stem dagelijks in een radioreclame de ether in toetert, is er een variant van. Gaat het over belangrijke zaken in het leven, dan blijkt echter geen van beide uitspraken waar te zijn. Integendeel. Vaak geldt: juist omdat ik moet, kan ik niet. Zoals bij liefhebben. Hoe meer de ander liefde van mij eist, hoe moeilijker het voor mij wordt die liefde te vinden. Want liefde kan alleen spontaan bloeien en commando's doen haar verwelken. En dat geldt voor alles wat spontaniteit en creativiteit nodig heeft. Zoals origineel zijn, geestdriftig piano spelen, een bijzondere tekening maken, iets zinnigs zeggen, maar ook: iemand zijn, jezelf worden. En wie ooit probeerde nederig te zijn, nederiger dan anderen en dan ooit tevoren, zal snel merken dat de intentie alleen al een weg opent die afvoert van de ware nederigheid.

Dat al die eisen averechts werken betekent overigens niet dat ze niet juist zijn. Natuurlijk moet een mens gelukkig worden, moet hij creatief leven, liefhebben. Maar dat *moeten* zet aan tot handelen dat verder van huis brengt. In de Bijbel zijn het met name Jezus en Paulus die dit haast tragische patroon herkennen. Het godsdienstig systeem waartegen Jezus in verzet komt, is in zijn ogen verworden tot het leggen van steeds zwaardere lasten op de schouders van mensen die daaronder dreigen te bezwijken. Paulus heeft aan den lijve ervaren hoe zijn consciëntieus moeten, zijn onophoudelijk streven de wet te vervullen (teneinde een goed mens te zijn naar Gods bedoeling en daarin de zin en het geluk van zijn leven te vinden), het omgekeerde bewerkt. Het resultaat is een steeds grotere verstrikking! Voor Paulus betekent "Christus" dan ook de ervaring van de bevrijding uit die strikken. Die bevrijding overkomt hem. Zelf was hij tot dat losmaken, dat loslaten, niet in staat. Niemand

kan zichzelf bevrijden. Maar dit gegeven belet niet dat de inhoud van de eisen juist is. “Geen tittel of jota”, zei Jezus, “doe ik daar vanaf.”

De *double bind*, een term uit de psychologie, helpt om beter zicht te krijgen op dit schijnbaar noodlottig mechanisme.¹ De verlamming door de *double bind* ontstaat doordat ons een paradoxale opdracht wordt gegeven. Enkele voorbeelden. “Neem toch eens een bloemetje voor me mee en *niet* omdat ik dat vraag, maar uit jezelf.” “Laat opa eens zien hoe leuk jullie kunnen spelen.” “Let maar niet op mij.” “Verwacht het onverwachte.” Of Herman Finkers’ “kalm aan en rap een beetje!”. Het feit dat ons dit als opdracht wordt gegeven, maakt het volbrengen van de opdracht onmogelijk. De opdracht doet ons falen. De mislukking zet aan tot grotere inspanning en dat leidt dan weer tot nog groter falen. Een vicieuze cirkel ontstaat. Het dwangmatig zoeken naar geluk maakt almaar ongelukkiger, de krampachtige strevingen missen doel. Het meisje dat mooi piano wil spelen, omdat haar dit gevraagd wordt, voelt haar vingers bibberen, slaat voortdurend naast de toetsen – het wordt haar ten langen leste zwart voor de ogen.

Helpt het als iemand aanmaant: “Ontspan! Laat los!”? Niet echt. Dit bevel trekt de *double bind* nog harder aan. Want dan gaan we ons inspannen om te ontspannen. Omdat het moet! De pogingen om los te laten hebben veel weg van de absurde handelingen van de man die in het water was gevallen. Krampachtig omklemde hij met beide handen zijn hiel, terwijl hij schreeuwde: ik kan niet zwemmen! En hoe vaker de omstanders op het droge hem toeriepen ‘laat dan dat been los en zwem’, hoe angstiger hij zich vastklampte.

Religies lijken bij uitstek behept met dit soort *double bind*. Dat is ook geen wonder. Godsdiensten immers geven vorm aan het diepmenselijke verlangen naar goedheid, heelheid, geluk, het ware leven of welke term men ook maar wil gebruiken. Maar zij ‘vertalen’ dit verlangen vaak in een ‘moeten’. Ons komt die ‘vertaling’ aanvankelijk heel geloofwaardig voor. Het moet toch ook: een goed mens zijn, tot mijn bestemming geraken, en dat wat mij daarvan afhoudt loslaten? Maar dit ‘moeten’ blijkt een val en bijgevolg wordt de godsdienst die de val plaatst, ondanks alle goede bedoelingen, een bron van veel lijden. We zien dat in alle godsdiensten gebeuren. Grote delen van de Bijbel dienen zich aan als het verslag van deze verstrikking. Als het verhaal van de pogingen die God doet om zijn schepsel mens tot zijn bestemming te brengen. Verwoede pogingen en allengs woedende, want hoe meer Hij eist hoe slechter de mensen het ervan afbrengen, lijkt het wel. Van lieverlee leidt dit tot heviger dreigementen en helaas ook tot acties vol geweld, moord en doodslag. Hele volken worden zo slachtoffer van Gods woede over het falen van zijn onderneming. En daardoor is ook God zelf slachtoffer geworden. Nooit krijgt Hij nog wat hij zoekt: de spontane liefde van de mens, om niet. In het beste geval zal dit spel van dreigen met straf en paaien met beloning God in de positie brengen van de jalouse minnaar – een geliefd bijbels beeld! – die elke mogelijkheid tot spontane liefde in de kiem smoort. Of, met een ander niet minder geliefd beeld: God verzekert zich van een hechte binding met zijn schepsel door het

te bejegenen als was het niet meer dan een slaafse onderdaan van een tiran. Natuurlijk weet de lezer van de Bijbel dat de motivatie tot het in stand houden van die relatie gelegen is in het diepe verlangen van God naar echte liefde, en dat in de mens eenzelfde verlangen sluimert, de bron van het leven. Maar dit maakt het verhaal er niet minder tragisch om. Het streven naar het hoge doel lijkt in zijn tegendeel te verkeren. En alle partijen zijn verliezer.

Wat nu met de zielenpoot die door onze aansporingen om los te laten zich juist nog hardnekkiger vastklampt aan wat hem noodlottig wordt? Gooien we een reddingsboei uit en trekken we hem uit het water? Maar staat hij dan niet hulpeloos rillend op de kant, een zielenpoot inderdaad, een slachtoffer van zichzelf, een patiënt, opgevist uit het leven in plaats van tot leven bestemd? Hij is dan wel gered, maar ten koste van zijn gevoel van eigenwaarde. Zo komt de ‘drenkeling’ in de religieuze taal voor: geheel van Gods genade afhankelijk, uit zichzelf tot niets in staat, schuldig en onmachtig. Hij moet nog dankbaar zijn ook. En dat is dan de volgende verstrikking, want de plicht tot dankbaarheid is opnieuw een *double bind*. Immers, dankbaarheid kan ontstaan en bloeien, maar verpietert wel onder elk commando. De situatie waarin de beklagenswaardige drenkeling zich nog steeds bevindt maakt de kans op echte, oprechte dankbaarheid die uit het hart opwelt, vrij onwaarschijnlijk.

Bevrijdend inzicht

Maakt die alomtegenwoordige *double bind* het leven dan tragisch? Zijn wij gevangen in een noodlottig dilemma? Kunnen wij daar dan niets aan doen? En als alles van de andere kant moet komen, als uiteindelijk alleen God het allemaal moet doen, wie zijn wij dan nog? In hoeverre kunnen wij nog spreken van *ons* geloof, *ons* geluk, *onze* liefde? Blijft er nog wel iets van onszelf over? Is er nog wel iets van mij dat de moeite waard is?

De vragen lijken karikaturale proporties te hebben. Toch staan ze niet ver van de bewoordingen waarin vroeger aan protestanten de ‘verderfelijke’ Roomse leer werd uitgelegd. De Roomsers menen zich met goede werken verdienstelijk te kunnen maken. God is wel zo goed om het ontbrekende aan te vullen, maar de menselijke pogingen om het goede te bereiken dragen ook hun steentje bij. Paulus werd daarbij te wapen geroepen om elk greintje optimisme op dit punt te ontzenuwen. Hij liet zien dat al dat ‘doen’ alleen maar uitloopt op een *double bind*. De mens kan slechts hopen op hulp van buiten. Alle pogingen om zelf iets tot stand te brengen, moeten worden losgelaten. En zelfs dat loslaten is onmogelijk. Ik moet geloven, maar dat geloof moet dan wel van Gods Geest komen.

Velen hebben ernstig geleden onder deze kijk op het leven. Maar misschien is deze doodlopende steeg ook wel een keerpunt. De ervaring van de onontwarbare *double bind* – ik kan dit ingewikkelde niet *ont*-wikkelen, ik kan niet loslaten waaraan ik mij vastklamp, ik kan mijzelf niet verlossen – kan leiden tot bevrijdende ‘kennis’. Tot inzicht in het mechanisme dat tot de uitzichtloze situatie heeft gevoerd.

Prachtig wordt dit inzicht tot uitdrukking gebracht in de bekende koan van Hisamatsu, die de Nederlandse zenleraar Ton Lathouwers zowat tot zijn levensleuze² heeft gemaakt: *Als niets van wat je doet werkt, wat doe je dan?* Het beseft dat het werken, het doen en zelfs het ingespannen laten, noodzakelijk tot mislukking leidt, kan de aandacht vestigen op de manier van werken, doen en laten. Een aandacht die verhindert dat er met geïntensiveerde kracht wordt doorgegaan.

Dit laatste gebeurt in het bekende verhaal van de aanzienlijke man die aan Jezus vraagt wat hij moet doen om het ware leven te verwerven. De rijke jongeling heeft alles al gedaan wat de wet voorschrijft. Jezus laat hem de *double bind* ervaren met de aanbeveling nog meer te doen, namelijk heel zijn bezit weg te geven. De context van het verhaal maakt duidelijk dat ook dit het antwoord niet kan zijn. Stel dat de man Jezus' raad had opgevolgd, dan zou hij tegelijk beseft hebben dat hij het deed om het eeuwige leven te verwerven, dus uit berekening, om het gewin en niet om de enige goede reden: om niet. De gelijkenis leert ons dat de denkwijze van de jongeling geen oplossing biedt. Op 'losmaking' kan slechts gehoopt worden als alle inspanning wordt opgegeven om door eigen 'doen' het eeuwige leven binnen bereik te brengen. Voor daadkrachtige gelovigen betekent dit een struikelblok. Jezus' leerlingen vragen: "Wie kan er dan gered worden?" Het antwoord luidt: bij God kan dat, maar zijn redding heeft niets van doen met 'jezelf redden, hetzij door weggeven hetzij door loslaten'. Mystici hebben hier minder moeite mee, zoals deze passage van Eckhart laat zien:

Je moet jezelf loslaten, en wel volledig loslaten, dan heb je echt losgelaten. Er kwam eens iemand naar mij toe – het is nog niet zo lang geleden – die zei, dat hij grote dingen had weggegeven aan grondbezit en goederen, omwille van de redding van zijn ziel. Toen dacht ik: Ach, wat weinig en wat onbelangrijke dingen heb je losgelaten! Het is blindheid en dwaasheid als je maar blijft denken aan wat je hebt losgelaten. Maar heb je jezelf losgelaten, dan heb je echt alles losgelaten.³

Jezelf helemaal loslaten houdt natuurlijk juist in dat je niet meer bezig bent met de redding van je ziel. Je doet het daar niet om, nergens om, je doet het enkel 'om niet'.

Een doen dat geen doen is

Wil dit alles zeggen dat het proces van bevrijding, losmaken en loslaten geheel buiten ons om gaat, dat het een 'vreemd' gebeuren is? Moeten wij de gebruikelijke actie vervangen door volkomen passiviteit? Want in het ons vertrouwde schema van de oppositie actief – passief lijkt dit nu wel het enige alternatief. Maar is het dat ook? Of zou er een andere manier van doen zijn die niet noodzakelijk in een *double bind* eindigt? Is er een gebeuren denkbaar waarin wij wel betrokken zijn met heel ons hart, ons verstand en onze beide handen – een proces waarin wij niet proberen te maken wat zich niet maken laat?



Johan Graafland, *De kunst van het loslaten is de kunst van het vastgrijpen*, tekening. De tekening drukt door de donkere tinten en de verstikkende stekels de rauwheid van het leven uit. Tegelijkertijd dringt het verlossende licht door waar de mens zich naar mag uitstrekken. De mens die kan loslaten, wordt door het Licht gegrepen.

Het taoïsme stelt deze vraag heel bondig aan de orde: is er een doen dat geen doen is? Is er een *wei wu-wei*, zoals het in het Chinees heet? Het antwoord luidt: ja, die is er, en de wijze die hem vindt

vermindert dag bij dag.
Minder en minder,
net zolang tot het nietsdoen bereikt is.
En door niets te doen blijft niets ongedaan.⁴

In het taoïsme geldt dit ‘nietsdoen’ als het geheim van de levenskunst. De wijze is diegene die niet vanuit zijn begeertes en ideeën ingrijpt in de werkelijkheid, hij is de mens die dat alles opgeeft en kijkend, luisterend meebeweegt met wat geschiedt. Deze houding kan worden geoefend, maar is daarom nog geen methode, integendeel, de attitude spruit voort uit “een leer zonder woorden”⁵, ze is een weg die in het gaan wordt gevonden.

Taoïstische geschriften, maar ook de teksten uit de wereld van Zen (en misschien nog meer de praktijk van het mediteren), kunnen de ogen openen voor zo’n ander ‘doen’. Toen ik dit eenmaal zelf bemerkte, kwam ik het overal tegen. Ik zag de verbijsterende overeenkomsten bij islamitische wijsheidsleraren en christelijke mystici, vooral bij Eckhart. Tenslotte bleken Jezus’ uitspraken in de evangeliën – vooral de gelijkenissen – en zijn gedrag zich eveneens naar dit ‘principe’ te voegen. En vormt het ‘doen dat geen doen is’ ook niet het hoofdthema in de brieven van Paulus, vooral wanneer de apostel het heeft over de bevrijding uit zijn verstrikking in de wet?

Wat wij ten minste kunnen ‘doen’, is stilstaan – of misschien nog beter: zitten. Want die houding laat ons toe te ‘zien’ hoe noodlottig onze geest te werk kan gaan. Misschien beleven we in die stille aanschouwing wel iets van de betekenis van ‘laten’, misschien wordt de band met het overheersende denken al iets meer ‘losgemaakt’. Het rustige ‘zien’ kan immers het vermoeden wekken dat wij toch niet geheel samenvallen met wat onze geest bedenkt. Dan daagt er al een lichtstraaltje, een beetje vrijheid.

Deze bewustwording van het zelfverstrikkende ‘doen’ van onze geest vergt veel oefening. Want het verstrikkende denken is listig. Voor we het weten sluipt in ons ‘laten’ weer dat gebruikelijke ‘doen’, dat bemoeien, veroorzaken, maken. De taal is daarin trouwens bedrieglijk behulpzaam. De term ‘laten’ telt onder zijn betekenissen immers ook vele ‘doenerige’. Zo *laat* ik bijvoorbeeld mijn fiets maken. Hier betekent ‘laten’ dat ik ervoor zorg dat de reparatie gebeurt. Zo kan ik boter laten smelten door haar in de pan te doen en het gas aan te steken. Een ander voorbeeld. Ik laat de boter smelten door haar op tafel in de zon te laten staan en haar niet in de koelkast te plaatsen. In dit geval doe ik niets, ik laat de dingen op hun beloop en veroorzaak het smeltproces niet (dat doet de zon). Wel kan dit mij worden aangewreven als plichtverzuim en onverschilligheid, een betekenselement dat ‘laten’ en zijn samenstellingen nogal eens hebben. Waar wij naar zoeken is natuurlijk een ander soort ‘laten’, een die noch een verkapte manier van manipuleren is, noch een vorm van in

de steek laten. Een ‘laten’ dat *laat zijn*, maar zonder daarbij de betrokkenheid op te geven.

Passivum divinum

Het vaak gehanteerde (grove) onderscheid tussen actief en passief, speelt ons parten. Zowel in ons denken over hoe dingen gebeuren als in de manier waarop wij onze beschouwingen (niet zelden indelingen) in de taal laten circuleren. Zo blijkt de indeling van werkwoorden in actief *versus* passief en transitief (overgankelijk) *versus* intransitief (onovergankelijk) niet toereikend. Meer nog, ze is misleidend inzake kwesties die verband houden met activiteit en/of passiviteit. De scherpe opposities miskennen immers dat er nog een derde mogelijkheid bestaat: actief meebewegen in wat gebeurt, er zelfs een rol in spelen, als factor en niet als oorzaak. Natuurlijk volstaat het loutere inzicht niet. Uiteindelijk zal het inzicht zich moeten vertalen in een houding. Een houding die we niet voortijdig mogen aannemen, want dat zou weer een *double bind* zijn. In zekere zin *geschiedt* de goede houding, ze is een gave. Dat neemt niet weg dat we er ons in kunnen oefenen. Ons ‘doen’ bestaat dan uit alert zijn, goed kijken en luisteren en ons niet laten meeslepen door vanzelfsprekendheden.

Voorbeelden van het meebewegen in een groter geheel, als factor en niet als oorzaak of dader, maar ook niet als object waaraan slechts iets gedaan wordt, zijn legio. Zo is het lijden niet iets dat ons onherroepelijk tot lijdend voorwerp bestempelt, maar iets dat wij zelf ‘doen’. Kan sterven dat niet ook zijn? En liefhebben? En geloven of vertrouwen? Sterven is iets dat een mens overkomt en toch kan het ook een weg zijn die de mens gaat. Geloven en vertrouwen zijn ten diepste gaven, maar tegelijk zijn ze werkwoorden die mij als onderwerp kunnen hebben. En wie zijn liefde omschrijft als een kracht van God die in hem werkt, zegt daarom niet dat hijzelf met die liefde niets van doen heeft.

Veel bijbelverhalen thematiseren de wonderlijke manier waarop wij in een gebeuren betrokken kunnen zijn. Zij problematiseren de al te simplistische schema’s van oorzaak en gevolg, dader en slachtoffer, subject en object. Eén fascinerend voorbeeld uit vele, dat op dit punt veel te denken geeft, is het verhaal dat Marcus schreef over de vier mannen die hun zieke vriend via het dak met Jezus in aanraking brengen. Jezus zegt tot de verlamde: “Vriend, uw zonden worden u vergeven.” (Mc 2,5) Deze omzichtigte formulering wordt in commentaren verklaard als een zogenaamd ‘*passivum divinum*’, dat wil zeggen: een passieve werkwoordsvorm waarmee een actieve daad van God wordt aangeduid, uit schroom voor het gebruik van de Godsnaam. “Uw zonden worden u vergeven”, betekent dan eigenlijk: God vergeeft uw zonden. Het boeiende van het verhaal is dat de tegenstanders het zo niet verstaan. Zij denken dat Jezus bedoelt dat Hij de zonden vergeeft. Daar protesteren ze tegen: “Hij lastert God. Wie anders dan de enige God kan zonden vergeven.” In het proces aan het eind van het evangelie komen we hen weer tegen als getuigen van Jezus’

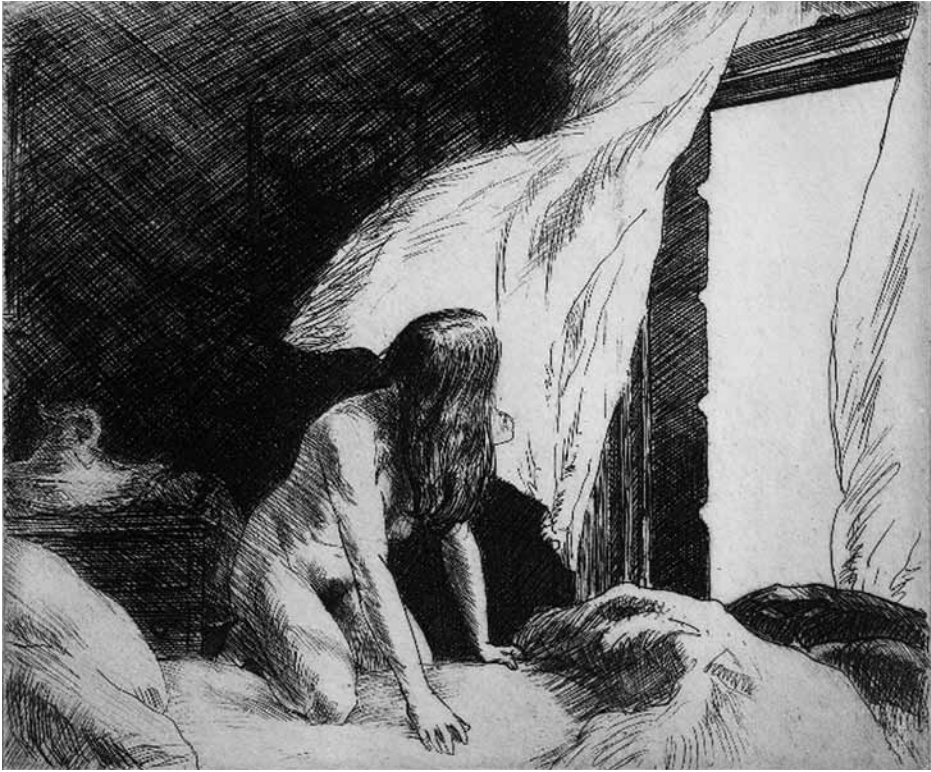
godslastering. Jezus reageert opnieuw nogal cryptisch: “De Mensenzoon is bevoegd op aarde zonden te vergeven.” Maar wat betekent “Mensenzoon”? Een hemelse figuur of ‘gewoon’ – maar dan in een hebraïserende manier van zeggen – de mens?

Marcus beantwoordt deze vragen niet, maar houdt ze juist open, zoals hij in het algemeen in zijn fascinerende getuigenis meer in vragen dan in antwoorden geïnteresseerd is. Het lijkt erop dat hij het *‘passivum divinum’* niet zozeer aanwendt om op een verkapte manier het juiste antwoord te geven op de vraag wie de auteur is van vergeving. Hij wil de kwestie simpelweg openhouden. Daardoor wordt de lezer zich bewust van het raadselachtige karakter van de vergeving. Wie vergeeft als er vergeven wordt? Vergeving is een wonderlijk proces, waarin verschillende spelers betrokken zijn. Maar er gebeurt meer. Vergeving is een vorm van loslaten (in de Griekse tekst staat trouwens ook een werkwoord dat met ‘loslaten’ verband houdt). “Wie laat er los?” lijkt niet de juiste vraag te zijn. De eenvoudige oppositie ‘God vergeeft of de mens’ doet in elk geval geen recht aan de situatie. Het woord ‘God’ is geen verklaring, het houdt wel het verwonderlijke open en beschermt het tegen eenduidigheid.

Wonderlijk gebeuren om niet

Openhouden is wat veel bijbelverhalen doen. Denken we maar aan de grote cycli over de aartsvaders, de exodus, de verhalen over Saul, David, Salomo, Elia en Elisa. En natuurlijk ook het lijdensverhaal in het evangelie. Al die vertelkunst is erop gericht verwondering op te roepen over wat er gebeurt: allerlei personages zijn in het gebeuren betrokken, maar hoe precies en wat en wie, dat speelt een grotere rol. De verhalen beschrijven maar weren tegelijk alle voortijdige en op simplistische schema’s gebouwde verklaringen af. Het woord ‘God’ is in die verhalen niet de verklaring voor het gebeuren en al zeker niet de eerste oorzaak, maar wel de term die voorkomt dat de in het verhaal optredende mens ofwel wordt gezien als louter werktuig en zelfs slachtoffer ofwel het stempel krijgt van de weinig benijdenswaardige speler die voor de onmogelijke opdracht staat om zelf de *double bind* van het bestaan te ontwarren. God is niet de auteur, wel een personage, niet de maker, wel een factor. Om dit besef tot leven te wekken en levend te houden, worden deze verhalen verteld.

Tegelijk laten de verhalen zien wat wij niet kunnen ‘maken’ maar wat toch kan gebeuren. Het gebeurt dat wij ons bevrijd weten van wat ons gevangen hield. Inzichten breken door, leiden tot onverwachte wendingen in het bestaan en veranderingen in houding. Geloof wordt geboren, soms in de meest onwaarschijnlijke omstandigheden, en kunstwerken van onherleidbare betekenis komen voort uit mensenhanden. Op alle mogelijke terreinen vinden zulke wonderlijke gebeurtenissen plaats. We kunnen ze niet herhalen noch imiteren, er valt geen methode uit af te leiden, maar we kunnen ze wel vieren, dat wil zeggen: de herinnering eraan en het beeld ervan levend houden in onze geest,



Edward Hopper, *Evening Wind*, ets (17 x 21 cm.), 1921. © Whitney Museum of American Art, New York. Het 'voyeurisme' van Hopper ressorteert een vreemd effect. Zoals de afgebeelde persoon weet dat hij of zij door de schilder wordt gadegeslagen maar zich toch ongedwongen gedraagt, zo beseft ook de beschouwer van het schilderij of de ets dat hij in zijn naaktheid wordt gezien door een instantie die buiten beeld blijft maar wel wordt gesuggereerd door het (geopende) venster. Alle schijn laat hij daarom varen.

als tegenwicht voor de wanhoop wegens de verstrikking van de *double bind*. In die zin horen ze bij ons oefenen – dat wat wij kunnen 'doen', in de hoop dat in, met en aan ons zal gebeuren wat wij niet kunnen forceren.

Dergelijke spirituele oefeningen hebben met elkaar gemeen dat ze ons van het maken van een oplossing willen afhouden. We oefenen de onthouding. We zijn geconcentreerd bezig niet te doen. We proberen los te laten. En waar dat loslaten toch weer een resultaat beoogt, laten we ook dat doel varen. We oefenen ons in het niet-doelgericht handelen en verkeren in de wereld van 'om-niet'. Dat is moeilijk, zeker in het gewone leven dat van andersoortige eisen is doortrokken. Daarom worden best speciale plaatsen en settingen gezocht, in de hoop dat die een en ander vergemakkelijken en dat hetgeen we er leren ook in dat zogenaamde 'gewone' leven zal doorwerken.

Deze speciale plaatsen, waar we proberen de dingen om niet te doen, wekken vaak argwaan. Wat dragen zij bij, wordt gevraagd. Is het zich terugtrekken uit de wereld van de productie dan geen vlucht? Hebben de monniken in

kloosters niets beters te doen, kunnen de kunstenaars met hun werken niet in hun eigen onderhoud voorzien, moeten de wetenschappen niet hun eigen broek ophouden? Meteen zijn hier al drie plaatsen benoemd waar het ‘om-niet’ kan worden beoefend: het oord van de contemplatie en het gebed, het atelier waarin de kunst enkel om de kunst beoefend wordt, en het laboratorium waar plaatsheeft wat vroeger nog zo mooi werd betiteld als Zuiver Wetenschappelijk Onderzoek. Er zijn nog vele andere plekken die gelden als ideale oefenplaatsen. Tenslotte draagt ieder een eigen oefenplaats met zich mee. Jezus hield het zijn leerlingen voor toen hij sprak over het bidden – dat gebeurt in de binnenkamer. Om nog maar te zwijgen van de plaatsen voor onthouding of vasten. Ook daar worden strategieën ontwikkeld tegen de *double bind*, tegen de heilloze keuzes voor een doelgerichtheid die op de keper beschouwd alleen maar het beoogde doel voorbijschiet.

Het grootste misverstand over spiritualiteit en mystiek bestaat erin dat we ze zien als vluchtheuvels die ons uit de werkelijkheid wegtrekken. Loslaten wordt dan gelijkgesteld met in de steek laten, verlaten, onverschillig zijn, *laisser faire*, kortom, met een vorm van egoïsme. Natuurlijk kan dat het geval zijn. Ook spiritualiteit is niet gevrijwaard van een consumentenmentaliteit. Maar wie werkelijk oefent in het ‘om-niet’, in het actieve wachten, luisteren en kijken, in het laten zijn van wat is, zonder oordeel, dus in het echte loslaten, die kan haast niet anders dan ontdekken hoe sterk de verbondenheid met alles is.

Wie diep genoeg in zichzelf afdaalt, vindt er de ander en de wereld terug, maar op een nieuwe manier: vrij, niet in mijn greep, niet mijn object, zelfs niet het object van mijn kennis. Hij weet zich geen auteur, wel speler. Geen meester, maar dienaar. Of liever: vriend. En hopelijk keert de ingekeerde in diezelfde geest terug naar zijn dagelijks bestaan. Dat dagelijks bestaan is ontegenzeggelijk gebaat met bestuurders, voorgangers, hulpverleners, opvoeders, beleidsmakers, consumenten en weggebruikers die ‘t laten hebben beoefend.

Just van Es (°1946) is godsdienstfilosoof en (emeritus) predikant. Hij was jarenlang docent aan de theologische faculteiten in Amsterdam, Kampen en Yogyakarta, en directeur van de Interkerkelijke Organisatie voor Ontwikkelings-samenwerking (ICCO).

¹ ‘Double bind’ is een begrip dat beroemd geworden is door het gebruik ervan in het psychologische werk van Gregory Bateson over de oorsprong van schizofrenie. Ik gebruikte dit begrip om de kerngedachte te verwoorden in mijn boek *Weg uit het moeten. Religie als verstrikking en ontknoping* (Zoetermeer 2011).

² Er is nauwelijks een geschrift van Lathouwers waarin hij die koan niet citeert.

³ Geciteerd in: Ton van der Stap, *De weg van Eckhart*, Meinema/Pelckmans, Zoetermeer/Kapellen, 2003, blz. 31.

⁴ Lao Zi, *Het boek van de Tao en de innerlijke kracht* (vertaling: K. Schipper), Uitg. Augustus, Amsterdam, 2010, blz. 119.

⁵ *Ibidem*, blz. 109.