

Twee richtingen

Wanneer er in het leven iets is wat ons kwelt, dan zijn er altijd verschillende wegen om daarmee om te gaan. Bijvoorbeeld bij een allergie. Je bent bijvoorbeeld allergisch voor koemelk. Het advies zal wel altijd zijn om koemelk totaal te vermijden. Maar de vraag is of dit niet een verzwakkende therapie is. Een andere therapie zou desensibilisatie zijn. De gedachte daarachter is dat je door het geven van heel kleine hoeveelheden melk - of zelfs door het onderhuids inspuiten van een minuscule hoeveelheid - en door de doses geleidelijk aan te verhogen, de patiënt zal beginnen te vechten in plaats van te wijken. Hij zal een weg ontwikkelen om aan de melk gewend te raken.

In de voeding nemen we altijd substanties op die *natuurlijk* zijn, maar die *niet menselijk* zijn. Het levende lichaam heeft de mogelijkheden om de substanties zo om te vormen dat ze menselijk worden, dat het menselijk lichaam ze kan gebruiken. Zouden ze puur natuurlijk blijven, dan zouden ze als een soort gif werken en we zouden er ziek van worden. In feite is allergie een vorm van onvermogen om de substantie om te vormen en het immuunsysteem behandelt dit als een vreemd lichaam dat moet worden verwijderd.

Er zijn dus altijd twee richtingen: het vermijden van een specifieke natuurlijke substantie, dus aanvaarden dat je niet in staat bent om die om te vormen, en in feite aanvaarden dat je zwak bent; of proberen te leren hoe je de natuurlijke substantie in

een menselijke kunt omvormen. Natuurlijk kun je dat niet leren door lessen, er bestaan geen lessen over hoe je een substantie moet omvormen. Wel kunnen we proberen gewend te raken aan de substantie door te beginnen met minuscule beetjes.

In de psychotherapie is dit ook een bekende aanpak, bij bijvoorbeeld angst en vrees. De ene richting is: alle situaties vermijden die de angst kunnen opwekken - met andere woorden vermijd alle uitlokkende factoren; de andere richting is om je aan kleine hoeveelheden van de angstaanjagende situatie bloot te stellen en dan beetje bij beetje de intensiteit te vergroten. Het meest extreem is de therapie waarbij de patiënt blootgesteld wordt aan een zeer sterke angst, waardoor hij in het diepe moet springen en de angst dan overwint door die in de ergste vorm mee te maken. Het is duidelijk dat de versterking van de innerlijke kracht het grootst is bij de laatste therapie, maar het is eveneens duidelijk dat dit de moeilijke weg is.

Nu keren we terug naar het denken. De roos volgt als het ware een patroon, doet dat op een volmaakte manier. Ze kan nooit iets anders worden dan een roos. Alleen uiterlijke omstandigheden kunnen haar iets in de weg leggen, haar eigen weg zal altijd zijn: te worden tot een perfecte roos. De leeuw heeft weer iets anders wat hij in een volmaakte manier volgt. Niet alleen zijn uiterlijke gestalte is 'leeuw-achtig', zijn gedrag is dat ook. We zouden er niet over denken om hem de schuld te geven van zijn woeste, wilde verslinden van levende dieren en soms zelfs van mensen. Zijn gedrag is volmaakt leeuw-achtig. Als we zouden menen dat hij ook gedachten heeft, dan zouden dat gedachten zijn van de gevoelens die instinctief zijn. Hij heeft geen keus om iets anders te zijn dan een vraatzuchtig verslindend wezen, krachtig en vol van moed.

Maar een mens is een gecompliceerd creatuur. Ook hij heeft zijn gestalte die menselijk is en die meer of minder volmaakt is. Maar het verschil met de overige natuur begint al wanneer we naar gezichten kijken. Die zijn zo verschillend en er spreken zovele werelden uit deze gezichten... En het menselijke gedrag? Misschien vinden we typisch menselijk gedrag een moreel gedrag? Maar mensen zijn over het algemeen niet alleen moreel, ze handelen vanuit een instinct als een dier, maar ze kunnen hun instinct verfijnen door hun intellectuele genius, die helemaal niet moreel hoeft te zijn. Dat is dus een aspect van het menselijke denken, namelijk dat de mens het intellect gebruikt voor egoïstische doelen - dus ook in een meer algemene wijze, bijvoorbeeld door wapens uit te vinden.

De roos wil niet anders dan een roos zijn. De mens wil iets zijn dat misschien helemaal niet mogelijk is, of streeft naar iets en wil er niet voor vechten, wil zich niet ontwikkelen. De mens heeft zijn persoonlijke gevoelens en gedachten, die lijken op een tuin die overgroeid is met onkruid. Er lijkt geen tuinman te zijn die ooit eens een keer komt om het onkruid te wieden. Laat het maar groeien en handel zoals jou gezegd wordt door al deze onkruid gevoelens en gedachten!

Niet alleen onkruid vernietigt de tuin, maar het lijkt ook een dierentuin te zijn, of beter gezegd een jungle. Daar leven schattige beestjes, maar ook de leeuwen, panters en krokodillen en nog erger. We weten niet eens dat ze er zijn. Willen we niet vaker elkaar verslinden vanuit woede en jaloezie, vanuit een genot aan het vechten? Zit dat niet toch diep in elke mens? Hoe konden er anders zulke oorlogen zijn en zulke guerrilla's uitgevochten worden op grond van politieke of religieuze ideeën?

Dat lijkt het menselijke wezen te zijn, bedorven door de doos van Pandora, helemaal in de war, schuldgevoelens over

dingen waarin helemaal geen schuld ligt, trots over dingen waar je echt niet trots op zou moeten zijn, intens lijden aan de chaos van gevoelens en gedachten, met allergische reacties daarop omdat de substanties van het voelen en het denken onmenselijk zijn.

Moeten we echt leren hoe we de hoed van het denken moeten afzetten? Of is er een soort exposure-therapie, een weg om de eigen gevoelens en gedachten te leren kennen en een *'master of arts' te worden van het menselijke gevoel en denken* - en van het handelen eveneens ten slotte. Een bereiken van die staat zou de ware menselijke graad zijn van *Magister Artium*.

Natuur en Geest

In welk veld kunnen we dit gevecht leveren en hoe moeten we dit doen?

De moderne mens lijdt, zelfs wanneer hij in luxe baadt. Hij lijdt aan allerlei omstandigheden, aan zijn lot, aan zijn leven. Alles wat we doen en meemaken vormt zichzelf om in gevoelens en die gevoelens vormen zich weer om in gedachten. Die gedachten gaan voort en voort, ook nog wanneer de gebeurtenis al uren geleden heeft plaatsgevonden.

We kunnen naar de dokter gaan en vragen of hij een recept voor pillen wil geven. Ik heb een depressie, ik ben nerveus, ik kan niet slapen, ik voel mij insufficiënt, gedachten kwellen me, ik ben overactief, ik wil dit, ik wil dat, ik wil zus, ik wil zo - en ik doe helemaal niets. Misschien schrijft de dokter wat pillen voor, tranquillizers, antidepressiva, slaappillen... De waarneming van de ellende wordt door het nemen van de pillen minder intens, maar daardoor wordt ook de waarneming van het geluk minder intens. We merken het geluk niet eens meer echt op en de ellende blijft, alleen op een minder waarneembaar niveau.

We kunnen naar een psychiater gaan of een psychotherapeut en vragen voor psychotherapie. Ik ben in een depressie enzovoort... Als de psychiater geen pillen voorschrijft, dan zal hij met een andere soort van therapie beginnen en we zullen