

Niets verklaart iets

*In het begin was er niets
En het niets was tijdloos
En niets gebeurde*

*Het niets was vol-ledig
Een geladen stilte
En zoals er niets gebeurde
Gebeurde er iets*

*Het niets raakte uit balans
En spatte met een knal uiteen
Het eindeloze niets werd een eindig iets*

*Zo ontstond alles
Alles was in beweging
En alles veranderde*

*Er ontstond ruimte en er ontstond tijd
Er ontstond leven en er ontstond dood
De eenheid van het niets werd gespleten
Alles werd dubbel
Alles kreeg twee kanten*

*Krachten dijen het heelal uit
En krachten bundelen het Al samen
Eindeloos op zoek naar balans*

Inleiding

Tweeledigheid: leven met polen

*Zelfs God kan geen twee bergen maken
zonder dat er een dal tussen ligt.*

(Iers gezegde)

Filosofie en levenskunst

Iedere tijd, iedere cultuur vindt zijn eigen antwoorden op de vraag hoe om te gaan met de fundamentele polariteiten die ons bestaan beheersen. Op gezonde wijze met deze polariteiten omgaan is volgens ons het recept voor levenskunst. Daarmee sluiten wij aan bij de oorspronkelijke functie van de filosofie. Voor de oude Grieken was filosofie, de liefde voor wijsheid, een manier van leven. Het was een voortdurende oefening in denken, willen en doen met als doel de voor de mens praktisch ontoegankelijke staat van wijsheid te bereiken. Want echte wijsheid verschaft ons niet alleen kennis, zij zorgt ervoor dat wij op een andere manier “zijn” (Pierre Hadot, 2003). Filosofie was therapeutisch bedoeld, omdat zij een uitweg uit alle angsten van de mens bood, zorgde voor gemoedsrust, innerlijke vrijheid, verbondenheid en geluk en een kosmisch bewustzijn met zich meebracht.

Ook de latere Romeinse filosofen maakten een onderscheid tussen de filosofische theorie (fysica, ethica en logica) en filosoferen als levendige activiteit. Zowel in het Stoïcisme als in het Epicurisme was filosoferen een constante bezigheid en identiek met het leven zelf, dat immers steeds vernieuwd moest worden. Beide scholen definieerden deze bezigheid als gerichte aandacht, als een bewust reflecteren op intenties, behoeften, gevoelens, gedachten en gedragingen.

De Stoïcijn Seneca (4-65 n.Chr.) beschrijft zowel het nut van de algemene leerstellingen van de filosofie die de totaliteit betreffen als van de bijzondere regels die de details aangeven. Daarbij stelt hij dat dat deel van de filosofie dat op elk mens toepasbare regels en adviezen geeft en niet de mens in het algemeen behandelt in feite de enig acceptabele vorm van filosofie is. Seneca gaat ervan uit dat aangezien de mens slechts een beperkte ervaring heeft, hij door oefening en voorbeeld moet ontdekken wat elke situatie vereist. Volgens hem berust een deel van de morele kwaliteit van mensen op scholing, een deel op oefening. Je moet leren en je moet door te handelen waarmaken wat je geleerd hebt. Dit komt overeen met ons uitgangspunt dat het verkrijgen van inzicht mooi is, maar dat het niet veel betekent wanneer je uit dit inzicht geen conclusies trekt voor het eigen handelen en dit handelen ook niet in praktijk brengt. Alleen door dit wel te doen doet de mens de voor zijn groei noodzakelijke ervaring op.

Ook de Griekse filosoof Epicurus (341-270 v.Chr.) is hierover duidelijk: “Het argument (logos) van de filosoof is leeg, wanneer daardoor geen menselijk lijden therapeutisch behan-

deld wordt. Want zoals het bedrijven van de geneeskunst geen zin heeft wanneer zij de ziekte van het lichaam niet wegneemt, zo heeft de filosofie geen zin als zij niet het lijden (pathos) van de ziel uitdrijft.” De filosofie werd gezien als geneeskunde voor de ziel.

Epicurus benadrukt het algemeen belang van de beoefening van de filosofie als volgt: “Laat niemand wanneer hij jong is het beoefenen van de filosofie uitstellen en laat niemand wanneer hij oud is het filosoferen moe zijn. Niemand kan immers beweren dat zijn tijd nog komt, of dat zijn tijd al geweest is als het gaat om geestelijke gezondheid.”

In de loop van de geschiedenis, reeds in de eerste eeuw voor Christus en met name vanaf de middeleeuwen, is de filosofie een puur academische bezigheid geworden. Het was niet langer een wijze van leven. De filosofie is langzaam een theoretische discipline geworden. Zij is niet goed meer te volgen voor “normale” mensen en heeft weinig praktische consequenties voor het leven van alle dag.

Wij willen met dit boek weer aansluiten bij de oude traditie van de filosofie vanuit het besef dat inzicht in de polariteiten van ons leven en hoe om te gaan met de tweeledigheid van ons bestaan van groot belang is om invloed te kunnen hebben op de kwaliteit van ons leven. De Duitse filosoof Wilhelm Kamlak (1905-1976) verwoordt dit als volgt: “Iedereen begrijpt vroeg of laat dat zijn welbevinden behalve van bepaalde levensvoorwaarden ook afhangt van de “houding” die hij tegenover zijn leven inneemt, zoals ook elke psychotherapeutische hulp vooropstelt dat de “lijdende mens” er zelf toe kan bijdragen, en er van meet af aan al aan heeft bijgedragen, dat het zus of zo met hem gaat. In de filosofie draait het om de opheldering van die houding.” Daarover hoeven we wat Kamlak betreft niet moeilijk te doen. We kunnen er in gewone taal over spreken. Pauline de Martelaere doet dat kort en bondig: “Wat als “levenskunst” wordt omschreven is wellicht niets anders dan het vermogen om van het leven te blijven genieten, los van de omstandigheden en zelfs onder de grootste tegenspoed.”

De werking van tegengestelde krachten

De wereld beschouwen als een voortdurend strijdtoneel tussen tegengestelde krachten is een eeuwenoud idee. Het polariteitsdenken gaat er van uit dat tegengestelde krachten onvermijdelijk zijn, dat de ene kracht niet zonder de andere kan en de ander zelfs oproept en dat hun eeuwige strijd en onderlinge uitwisseling ook noodzakelijk en fundamenteel positief zijn (Brughmans, 2013).

De Griekse filosoof Heraklites (ca. 535-475 v.Chr.) had al oog voor de werking van tegengestelde krachten in de kosmos. Zoals hij het zag “is niets en wordt alles.” Alles is in eeuwige beweging. Het wezen der dingen is verandering. Deze beweging, dit worden, ontstaat door de tegengestelde krachten: uit het leven ontstaat de dood, uit de dood het leven; uit het oude ontstaat het jonge en het jonge wordt oud; uit delen ontstaat een geheel en uit het geheel de delen. Er is een eenheid in de veelheid en een veelheid in de eenheid. Alle ontwikkeling geschiedt in een polair spel en tegenspel van tegengestelde krachten. Dit geldt niet alleen voor de natuur, maar evenzeer voor de betrekkingen tussen mensen en zelfs voor de tegenstrijdigheden in een en dezelfde mens. Pythagoras karakteriseerde het evenwicht tussen tegengestelden als de hoogst denkbare harmonie, harmonie als “de eenheid van tegenstellingen.”

De Griekse filosoof Empedokles (ca. 490-433 v.Chr.) stelt dat de verschillende vormen van de werkelijkheid enkel het gevolg zijn van een vermenging en afscheiding van de vier oerelementen water, aarde, vuur en lucht. Hij zegt dat dit proces van vermenging en afscheiding van de elementen wordt onderhouden door twee tegengestelde, alles beheersende krachten, de verenigende kracht van de liefde en de scheidende kracht van de haat. In de ontwikkelingsgang van de wereld overheerst nu eens de ene, dan weer de andere kracht. Nu eens worden de elementen door de liefde tot een volmaakte eenheid samengebracht, dan weer worden zij door haat uit elkaar getrokken. Uit dit proces van vermenging en afscheiding is volgens hem ook het ontstaan van de levende wezens te verklaren.

Het meer dan 1000 jaar oude Chinese Boek der Veranderingen, de I Tjing, berust op de overtuiging dat de wereld in zijn aard een samenstel is van op harmonie gerichte relaties, een kosmos en geen chaos. Na het oerbegin is er volgens dit boek een tweeheid ontstaan van polaire oerkrachten, Yin en Yang. Yang wordt daarbij gezien als het sterke, het krachtige, het scheppende en Yin als het zachte, het ontvangende, de overgave. Beide zijn volmaakte tegenpolen van elkaar, maar geen tegendelen. Ze bestrijden elkaar niet, maar vullen elkaar aan, zoals de natuur tegenover de geest staat, de aarde tegenover de hemel, de ruimte tegenover de tijd en het mannelijke tegenover het vrouwelijke. Juist door hun tegenstelling ontstaat de mogelijkheid van **beweging**. Zoals het donkere verandert in het lichte en het lichte weer in het donkere in een eeuwigdurende wisseling.

Het alles doordringende principe van het heelal dat deze oerkrachten veroorzaakt en omsluit wordt in de Chinese filosofie Tao genoemd. Het Taoïsme ziet de voortdurende confrontatie van beide oerkrachten als de bron van alle leven. Wanneer niet alles voortdurend in beweging zou zijn zou alles stilvallen en tot niets verworden. Door het aanhoudende spanningsveld en de daaruit voortvloeiende dynamiek van de oerkrachten blijft de kringloop van alles in de wereld in stand. Binnen dat spanningsveld kan soms sprake zijn van een zeker evenwicht, van harmonie en soms is dat evenwicht volledig verstoord, waardoor er verwar- ring heerst.

Een wijs mens is volgens het Taoïsme hij die in harmonie met de heersende krachten leeft. De Chinese filosoof Lao Tse (600 v.Chr.) zegt hierover: “Wanneer de wereld Tao volgt trekt het paard de mestwagen, wanneer de wereld Tao niet volgt trekt het paard de strijdwagen.”

De I Tjing heeft met grote wijsheid oog voor de essentiële betekenis van de verschillende levenssituaties en geeft ons richting om te handelen in harmonie met de heersende krachten en steeds weer dat te doen wat de gegeven situatie van ons verlangt.

De universele opgave: omgaan met polen

Tegengestelde polen zijn de motiverende krachten in ons leven en maken deel uit van dat leven. Het is echter aan de individuele mens om een dynamisch evenwicht tussen beide polen te creëren, om zo te leven dat hij recht doet aan beide polen. Dit is zijn levenstaak, of hij nu wil of niet. Dat hij deze taak moet vervullen, daar is geen ontkomen aan, maar hoe hij hem vervult is de verantwoordelijkheid van ieder mens zelf. De Franse filosoof Emanuel Levinas (1906-1995) zegt hierover: “Zijn voor de mens betekent ethisch, zedelijk zijn; verantwoordelijk zijn, je taak als mens vervullen.” (1961) Wij moeten zelf betekenis geven aan ons bestaan. De opdracht waarvoor de mens zich gesteld ziet is volgens ons om zo te leven dat hij zo veel mogelijk beide polen van iedere polariteit verwerkelijkt. Dat hij zowel autonoom is als ver-

bonden, zowel krachtig als kwetsbaar, dat hij zowel verbindt als loslaat, zowel produceert als consumeert, zowel werkt als rust en geniet van zijn vrije tijd. Beide polen van een polariteit zijn op zich niet tot elkaar te herleiden, zelfstandige polen en gelijkwaardig aan elkaar. Zij hebben echter, juist doordat zij tegengesteld zijn, met elkaar te maken omdat ze niet los van elkaar kunnen bestaan en elkaar nodig hebben. De ene pool bestaat dankzij de andere pool. Beide polen staan in een en-en verhouding tot elkaar, beide zijn even belangrijk.

De relatie tussen polen kan het best worden aangeduid als *wederzijds aanvullend (complementair)* en *potentieel conflicterend*. Zoals bijna alles in ons leven twee kanten heeft, zo hebben ook de onderscheiden polen een dubbele relatie met elkaar. Het belang van de wederzijdse aanvulling ligt in het scheppen van de mogelijkheid om beide polen evenwichtig te realiseren zodat er een balans ontstaat (Hermans, 1985). Polen zijn weliswaar tegengesteld, maar hoeven niet per se tegenstrijdig te zijn. Pas wanneer ze proberen elkaar uit te sluiten ontstaat er spanning en strijd. Wanneer beide polen goed ontwikkeld zijn en beide een plek krijgen in ons leven kan er samenwerking ontstaan en helpen ze ons om optimaal tot bloei te komen.

Omdat de polen in elke dimensie van ons mens-zijn tegengesteld zijn aan elkaar en dus ook potentieel conflicterend, mag duidelijk zijn dat het voor de mens geen eenvoudige opgave is om in dit spanningsveld tussen beide polen een goed midden, een dynamisch evenwicht te vinden. Heel zijn leven is een zoektocht, een uitdaging, een taak, een opdracht, een verantwoordelijkheid om steeds beide polen evenwichtig te realiseren. Het bereiken van dit evenwicht, door ons de gulden middenweg of de centrale deugd genoemd, zou wel eens de ultieme zin kunnen zijn die wij mensen aan ons leven kunnen geven.

Polarisatie door toegestane en niet toegestane delen

De polen die wij beschrijven zijn polen die horen bij de basale dimensies van het menselijk bestaan. Zij zijn universeel van aard. Hoe ieder individueel mens vervolgens in zijn leven met deze polen omgaat wordt in hoge mate bepaald door wie deze mens is. Zijn persoonlijke aanleg en zijn persoonlijke levensgeschiedenis zijn van grote invloed op de keuzes die hij daarbij maakt.

In de ontwikkeling van de mens vormt onze biologische aanleg de basis. Daarmee komen wij ter wereld. Vervolgens doen wij als menselijk organisme ervaringen op in de interactie met onze omgeving. Deze ervaringen bepalen in hoge mate hoe wij ons, gebaseerd op onze aanleg, zullen ontwikkelen tot een bewust zelf. Dit zelf is het referentiekader voor het waarnemen en begrijpen van nieuwe ervaringen en ook voor hoe wij met de verschillende polariteiten in ons leven om zullen gaan.

Wij groeien geen van allen op in een "ideale" situatie. Wij krijgen allemaal in onze eerste belangrijke relatie signalen dat bepaalde belevingen en bepaald gedrag niet op prijs worden gesteld. Aangezien wij als kind voor ons overleven afhankelijk zijn van de zorg en de bescherming van onze omgeving zullen wij bij voorkeur gedrag ontwikkelen dat de goedkeuring van onze omgeving kan wegdragen en dit gedrag als goed gedrag gaan bestempelen. Zo ontwikkelt de mens toegestane delen in zichzelf die streven naar het beantwoorden aan verwachtingen, normen en waarden van zijn omgeving.

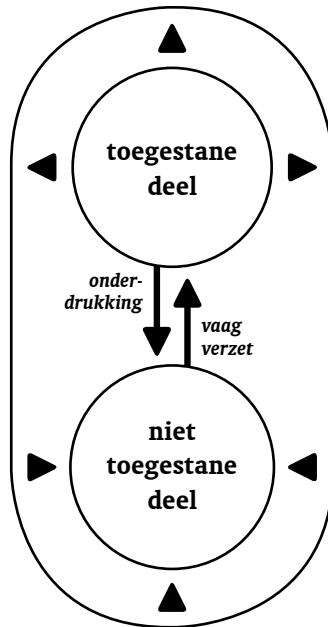
Tegelijkertijd zullen wij behoeften of gedrag die niet de goedkeuring van onze omgeving oogsten als slecht gedrag bestempelen en proberen deze behoeften te ontkennen en het

gedrag te onderdrukken. Betreft dit alleen een correctie van onze manier van gedragen, van wat we *doen*, dan is dit meestal niet zo'n punt. Dan schaven we ons gedrag bij, gedrag kun je veranderen. Betreft het echter een afwijzing van wie wij *zijn*, dan moeten wij dit deel van onszelf blokkeren, omdat wij wie we ten diepste zijn niet kunnen veranderen. Wij kunnen onszelf alleen verbieden daar nog contact mee te maken of uiting aan te geven. Zo ontwikkelt de mens dus ook niet-toegestane delen in zichzelf, eveneens vanuit het streven om te beantwoorden aan de verwachtingen, normen en waarden van zijn omgeving. Deze niet-toegestane delen en de ermee samenhangende gevoelens worden nu weliswaar onderdrukt, maar ze verdwijnen nooit. Ze blijven voortdurend actief op zoek naar een oplossing voor het dilemma waar ze uit voort kwamen om zo alsnog bestaansrecht te krijgen.

Aangezien elk mens een unieke combinatie is van aanleg en de interactie met zijn specifieke omgeving zal elk mens ook andere keuzen maken in hoe hij met de verschillende polariteiten in zijn leven om wil gaan. Er is dus wel sprake van een universele opdracht voor de mens om recht te doen aan alle polen waarmee hij in zijn bestaan te maken krijgt, maar er is geen blauwdruk voor wat hij in welke situatie op welke manier moet doen. Sommige mensen zullen vanuit hun ontwikkelingsproces aan een van de polen van de verschillende dimensies minder aandacht schenken, deze kant minder nastreven of hem zelfs onderdrukken. Zo kan iemand de gedachte aan sterven uit zijn leven bannen en zoals de Nederlandse schrijver Harry Mulisch (1927-2010) beweren dat hij "gewoon niet doodgaat." Een ander zal proberen te ontkennen dat hij als lichamenlijk wezen naast sterk ook kwetsbaar is. Weer anderen zullen meer gericht zijn op zorgen voor anderen dan zorgen voor zichzelf, terwijl anderen juist voornamelijk het eigen belang nastreven.

Zo kan iemand één pool van een dimensie veel meer ontwikkelen dan een andere pool en kunnen sommige polen van sommige dimensies zelfs niet of nauwelijks zijn toegestaan. Het spanningsveld dat zo tussen beide polen van een dimensie ontstaat lijkt hierdoor naar buiten toe kleiner te zijn of zelfs niet te bestaan, omdat ons handelen er op gericht is het bestaan van die ene pool te ontkennen. Wij richten ons volledig op de toegestane pool, bijvoorbeeld sterk en onafhankelijk zijn en voelen ons daar wel bij. Zo lang de andere pool, kwetsbaar en afhankelijk zijn wordt ontkend lijkt er ook geen sprake van een spanningsveld tussen beide polen, want er zijn immers geen twee polen..?

Wij kunnen echter nooit door hoe wij leven een van de bij een dimensie behorende pool compleet elimineren, omdat iedere pool onlosmakelijk bij zijn tegenpool hoort en altijd zal proberen zich kenbaar te maken. Wij kunnen niet altijd hard werken zonder ooit te rusten, omdat we dan uitgeput raken en de behoefte aan rust zich automatisch aandient. Wij kunnen onszelf niet uithongeren zonder een dwingende behoefte aan eten te voelen en we kunnen onszelf blijkbaar ook geen seksuele onthouding opleggen zonder overvallen te worden door momenten van zich opdringende lust. Naar binnen toe wordt het spanningsveld dus eerder groter en dwingender, aangezien de afstand tussen beide polen steeds groter wordt door ons onvermogen beide polen met elkaar te verzoenen.



Figuur 0.1 – Relatie tussen de toegestane en niet toegestane pool.

Door het onderdrukkende karakter van deze innerlijke tweestrijd wordt het spanningsveld tussen beide polen groter en wordt de splitsing door de persoon zelf in stand gehouden. Door het gebrek aan verzet van de niet toegestane pool kan de toegestane pool zich steeds verder ontwikkelen, waardoor de mens letterlijk uit balans raakt.

De Romeinse filosoof Seneca voert de persoon Serenus op die zich erover beklaagt dat hij het meeste last heeft van polariteiten die niet voortdurend aanwezig lijken, maar hem met tussenpozen overvallen. Hij vergelijkt hen met vijanden die zich verdekt hebben opgesteld. Hierdoor is het niet mogelijk voortdurend paraat te zijn, zoals in geval van oorlog, maar evenmin om rustig te leven alsof het vrede was.

Zo heeft hij een voorkeur voor spaarzaamheid en soberheid en een groot verlangen naar onverstoorbare rust. Maar daarnaast ervaart hij ook een fascinatie voor weelde en schoonheid en wordt hij steeds weer overvallen door de neiging om zich in het publieke leven te mengen. Hij voelt zich heen en weer geslingerd tussen enerzijds het verlangen om aanzien en status te verwerven en te genieten van luxe en weelde en anderzijds zijn streven naar soberheid en een teruggetrokken leven. Dit maakt hem onevenwichtig, hij kan niet goed koers houden en vindt geen innerlijke rust.

Volgens Seneca moeten beide verlangens (polen) eerst helemaal blootgelegd en toegestaan worden, alvorens men tot een juiste keuze kan komen. Onvervulde verlangens kunnen iemand zodanig in bezit nemen dat men altijd min of meer met ontevreden gevoelens blijft zitten. Het is dit gevoel van ontevredenheid dat ons volgens Seneca het signaal geeft dat er een pool in ons leven is die onvoldoende aandacht krijgt (vrij naar Graste, 1997).

Bewustwording als einde van de polarisatie

Om de polen waardoor wij in ons leven worden gestuurd te kunnen erkennen en een plek te geven, zullen wij ons er eerst bewust van moeten zijn. Zolang wij niet beseffen dat er polen in ons en om ons heen aan het werk zijn en niet weten welke polen dat zijn, kunnen wij ook niet uitzoeken hoe wij een einde kunnen maken aan het proces van polarisatie en een begin maken met het zoeken naar een balans tussen beide polen, waardoor de spanning tussen de polen kan verminderen of verdwijnen.

Jaren geleden hadden wij regelmatig echtelijke ruzies over hoe het bestek in de besteklade gelegd moest worden. Door de afmetingen van de keukenlade lag de bestekbak over dwars. Ik vond dat het bestek over links gelegd moest worden en mijn vrouw over rechts. We vertelden elkaar uitdrukkelijk onze goede redenen daarvoor, maar konden elkaar niet overtuigen. Het gevolg was dat we een stille bestekoorlog voerden. Ik legde alles over links en mijn vrouw legde het weer terug over rechts. Bij de zoveelste woordenwisseling hierover schreeuwde ik woedend: "Alles moet hier altijd gaan zoals jij wilt!" Mijn vrouw zweeg en keek mij slechts met opgetrokken wenkbrauwen aan. Meteen besepte ik hoe dubbel ik was, omdat ik er net zo goed op stond dat het ging zoals ik wilde. Ik stelde me op als een onderdrukt slachtoffer, maar was net zozeer de tiran. Ik moest toen lachen om mezelf en plotseling was het voor mij geen punt meer hoe het bestek in de la lag. Nu, zoveel jaren later weet ik niet eens meer zeker of ik het nu was die het bestek over links wilde of mijn vrouw. Het bestek ligt overigens tegenwoordig voor de helft over links (kleine bestek) en voor de andere helft over rechts (grote bestek)...

Dit soort triviale voorbeelden uit ons persoonlijk leven betreffen veelal de (niet)toegestane delen in onszelf, die individueel en psychologisch van aard zijn. Deze (niet)toegestane delen kunnen echter ook veel verduidelijken over de verborgen aanwezigheid van de (niet)toegestane polen in onszelf, ook al gaan ze niet direct over de basale dimensies van het menselijk bestaan.

Paul had de laatste tijd voortdurend herrie thuis. Hij was kortaangebonden, snel geïrriteerd en zat vol kritiek, met name op de kinderen. Hij was ontevreden over hun gedrag in het algemeen en over hun prestaties op school in het bijzonder en nam het zijn vrouw kwalijk dat zij partij voor hen koos. Toen zijn vrouw hem vertelde dat zij het niet zo leuk meer vond met hem en opperde dat de situatie op zijn werk de reden was van zijn gestreste gedrag, ontkende hij dat aanvankelijk stellig. Er was een grote reorganisatie gaande op zijn werk en zijn functie stond op de tocht. Dat gaf Paul een groot gevoel van onzekerheid en hij voelde zich in feite heel kwetsbaar. Maar dat was een gevoel dat hij zichzelf een leven lang niet had toegestaan. Zijn leven stond in het teken van goed presteren en alles onder controle hebben. Pas toen hij zich in het gesprek met zijn vrouw realiseerde hoe kwetsbaar hij zich eigenlijk voelde, kon hij ruimte geven aan dat gevoel en daar aandacht voor vragen. Zo kon hij een begin maken om de polen controle en kwetsbaarheid in hemzelf met elkaar te verzoenen, waardoor de spanning tussen beide polen afnam en hij zelf weer meer in balans kon komen.

Volgens ons bestaat er een **bewuste wil**, wat iets anders is dan een vrije wil. Onze wil is niet volledig vrij, aangezien wij mede bepaald worden door allerlei genetische en omgevingsfactoren en dus niet los van deze invloeden vrij onze gang kunnen gaan, zoals de Franse existentialistische filosoof Jean Paul Sartre (1905-1980) stelt. Maar we kunnen wel steeds een **bewuste keus** maken hoe om te gaan met al deze factoren. Dan moeten we ons echter wel eerst **bewust** worden van de invloed van deze factoren op ons leven. Pas dan kunnen wij ook een bewuste keuze maken over hoe wij op onze beurt deze factoren willen en kunnen beïnvloeden, zodat er een balans ontstaat tussen wat wij zelf willen en wat nu eenmaal een gegeven feit is.

Humor als verzoening van de polen

Humor maakt het mogelijk om je aan situaties te ontworstelen waarin tegenstrijdigheden elkaar woedend te lijf gaan of waarin wij beklemd zijn geraakt tussen onverzoenlijke tegenstellingen. Humor helpt ons om afstand te nemen. Wij laten ons niet langer door de tegenstrijdigheden verscheuren, maar maken ons los van het escalerende patroon door met een relativerende blik van buitenaf te kijken naar de ons benauwende omstandigheden. Humor kan weliswaar deze omstandigheden niet veranderen, maar ze helpt ons om te lachen om onszelf en onze omstandigheden in plaats van ons er in vast te bijten. Humor relativeert. Humor stelt ons in staat in milde blik te kijken naar ons eigen handelen en de dwaasheid daarvan in te zien. Wanneer je om jezelf kunt lachen kan wat eerst onaanvaardbaar leek acceptabel worden. Francis Bacon zegt het fraai: "Verbeelding is ons gegeven voor wat we niet zijn, humor om ons te troosten voor wat we wel zijn." De Hongaars-Britse schrijver Arthur Koestler (1905-1983) omschreef de essentie van humor ooit als "twee zeer tegenstrijdige logica's die plotseling allebei even logisch lijken."

Op lichtvoetige wijze maakt de Romeinse filosoof Epictetus (55-125 n.Chr.) ons er bijvoorbeeld van bewust dat aan alles wat wij nastreven een prijskaartje hangt en dat het nog maar de vraag is of wij die prijs willen betalen. Wanneer Serenus in het verhaal van Seneca bijvoorbeeld aanzien en status wil verwerven en van luxe en weelde wil genieten, dan moet hij wel beseffen dat daarvoor een totaal andere levenshouding nodig is dan soberheid en teruggetrokkenheid. Epictetus zegt daarover:

"Heeft iemand bij een diner of bij een welkomstwoord meer in de belangstelling gestaan dan jij of is die man eerder om advies gevraagd? Wees dan blij voor zover hij er profijt van heeft getrokken. Als het daarentegen verkeerd uitpakt hoeft jij toch ook niet de smoor in te hebben dat jij buiten schot bent gebleven?"

Vergeet niet dat jij, wanneer je niet hetzelfde presteert als de ander om een plaats te krijgen in de wereld die buiten ons bereik ligt, daarvoor dan ook niet in aanmerking kunt komen. Hoe kan een man die nooit zijn opwachting bij iemand heeft gemaakt, die nooit in iemands gevolg is gezien en die nooit iemands lof heeft uitgebazuind, verwachten dat hij net zo bejegend wordt als een ander die dat geregeld doet?"

Je bent bepaald oneerlijk en inhalig als je alles voor niets wilt krijgen of zonder de prijs te betalen die er voor staat. Hoeveel kost een krop sla? Misschien een paar kwartjes. Stel dat een ander dat ervoor betaalt om de sla te krijgen en jij wilt er geen cent voor neer tellen, dan mag je niet denken dat jij slechter af bent: Hij heeft zijn krop sla en jij hebt nog steeds je geld, want je hebt het niet uitgegeven.

Precies zo gaat het met andere dingen. Als je niet uitgenodigd bent voor een diner, komt dat omdat je de gastheer niet de prijs voor de maaltijd hebt betaald. En die prijs bestaat uit complimenten en attenties aan zijn adres. Betaal hem dus de prijs die gevraagd wordt, tenminste als het je dat waard is. Maar geen geld willen uitgeven en toch willen profiteren is hebberig en naïef..

Komt er dan niets voor die maaltijd in de plaats?

Jazeker, want nu hoef jij de gastheer niet tegen je zin complimentjes te maken of hem te voorzien van allerlei attenties."

(vertaling van Cornelis Verhoeven, 2004)

Gelijkwaardige en evenwichtige omgang met de polen

Goed kunnen omgaan met tegengestelde krachten is volgens Yvo Brughmans (2013) het recept voor levenskunst, succes en duurzame ontwikkeling in de 21e eeuw. Hij schrijft: "Voluit leven betekent dat je radicaal kiest om beide polen een gelijkwaardige plaats te geven en er mee te leren spelen door ze met elkaar te combineren en in evenwicht te brengen." Het gaat hier om het realiseren van de tweehed van de polen. Beide sluiten elkaar in. Dit wordt ook wel de *inclusieve* benadering genoemd. Dit "en-en" perspectief staat volgens hem voor het bewuster omgaan met tegenpolen. Het scheidt niet alleen de voorwaarden voor een rijker, voller en completer leven, het wordt ook een steeds belangrijker voorwaarde voor maatschappelijk succes.

In een "of-of" benadering kiezen we ervoor één pool ondergeschikt te maken aan een andere. Hier gaat het om een dualistische benadering waarin men de tegenstelling wil opheffen door te kiezen voor één pool en daarmee tegen de andere pool. Dit wordt de *exclusieve* benadering genoemd. Het is dit óf dat, volgens het principe van uitsluiting. De polen staan hier in een hiërarchische verhouding tot elkaar, waarbij de ene pool belangrijker wordt gemaakt dan de andere pool. Een dergelijke keuze kan ons duidelijkheid, richting en structuur verschaffen, zowel in ons handelen als in ons zelfbeeld. Het maakt het leven eenvoudig en overzichtelijk en geeft ons een gevoel van controle. Hierdoor is echter ook sprake van toenemende polarisatie en wordt de tegenpool de tegenpartij. Er ontstaat strijd en verhoogde spanning, het evenwicht verdwijnt. De of- of benadering brengt ons uiteindelijk in een wereld van hoogspanning, aangezien één pool onder grote druk staat, terwijl de en-en benadering zorgt voor laagspanning, aangezien beide polen aanwezig mogen zijn en er dus rust en evenwicht mogelijk is. Of-of denken polariseert, en-en denken verbindt.

Wilhelm Schmid (2005) onderstreept deze gedachtegang: "De kunst van het evenwicht stelt zich niet ten doel de polariteit uit de wereld te helpen, maar haar juist in alle opzichten te erkennen en te leven met de wisselwerking tussen de polen, ook al vereist dat een innerlijke houding die probeert zowel het "positieve" als het "negatieve" te omvatten. Niet dat het de norm zou zijn om je evenwicht te moeten bewaren. Maar de zoektocht naar dat evenwicht onthult een levensweg die als een vervulling kan worden ervaren. De balans kan niet op elk ogenblik worden ervaren, maar wel heel goed in de loop van de tijd, in het eindeloze heen en weer gaan van gevoelens, ervaringen en contacten."

Dit erkennen van beide polen is niet altijd even gemakkelijk. Met bepaalde polen gaan wij een positieve verbinding aan, omdat deze pool voor ons toegestaan en dus nastrevenswaardig is, bijvoorbeeld: "Ik maak graag contact met andere mensen en wissel ideeën uit".

We kunnen ook een negatieve verbinding met deze pool hebben, bijvoorbeeld: “Ik heb een hekel aan dat gesocialiseer met anderen. Het leidt mij alleen maar af van waar ik zelf mee bezig wil zijn”. De positieve en negatieve verbindingen die wij met de verschillende polen aangaan bepalen ons individuele voorkeursprofiel.

Volgens Brughmans (2013) worden veel van die verbindingen uiteindelijk collectief en dit bepaalt dan het voorkeursprofiel van een groep, een organisatie, een cultuur, of een hele samenleving. Hoe wij omgaan met de polariteiten in ons leven bepaalt zo op fundamenteel niveau hoe wij functioneren als individu, maar ook als groep, als organisatie, als cultuur en als samenleving.

Wij zijn er van overtuigd dat de meeste problemen in het leven worden veroorzaakt door pogingen om bepaalde polen uit te sluiten, door of-of denken dus. Polen horen onlosmakelijk bij het leven. Zij laten zich niet ongestraft uitsluiten. Hieruit volgt automatisch dat de oplossing voor veel problemen ligt in een en-en benadering. Een houding die zowel pool als tegenpool insluit en waardeert en het mogelijk maakt soepeler tussen beide te schakelen en hen met elkaar te combineren. Wanneer wij pool en tegenpool met elkaar kunnen laten samenwerken zijn wij in feite compleet. Wij zijn dan in evenwicht. De kunst van het goede leven draait in hoge mate om het creëren van een “optimaal” spanningsveld tussen tegenpolen. Geen veld van hoogspanning met af en toe schoksgewijze ontladingen dus, maar een veld van laagspanning dat zorgt voor een dynamisch en creatief stromen van energie tussen beide polen.

Elk enigszins complex probleem behoeft volgens Brughmans een oplossing die bestaat uit het subtiel manoeuvreren tussen tegengestelde krachten, zoals in de politiek bijvoorbeeld tussen het besparen op overheidskosten *en* investeren in groei, tussen het vermijden van inflatie *en* het zorgen voor maximale werkgelegenheid en tussen solidariteit *en* de nadruk leggen op zelfredzaamheid. Een effectieve oplossing bevindt zich altijd ergens in het midden tussen beide polen met erkenning van die polen.

In de psychologie kennen we de moeite die we hebben om zowel het speelse, fantasierijke, onbevangen, blijmoedige en kwetsbare kind in ons de ruimte te geven als de verstandige, realistische, verantwoordelijke en nuchtere volwassene. Om als mens zo volledig mogelijk te kunnen leven is het ook hier belangrijk dat beide polen er mogen zijn en elkaar in evenwicht kunnen houden. We moeten als het ware kind kunnen blijven en toch volwassen zijn.

Dit balanceren tussen polen is een proces dat voortdurende aandacht en alertheid vraagt en kan alleen plaatsvinden wanneer je je bewust bent van de aanwezigheid van deze polariteiten en van de consequenties die ze voor jouw leven met zich meebrengen.

Creatief middelpunt: toenadering tussen beide polen

Zodra een mens zich bewust wordt van de polen die “aan hem trekken” en doordringen is van het belang van beide polen, kan hij deze polen met elkaar in contact brengen en kan er een nieuw evenwicht ontstaan. Dit proces kan zowel in de mens zelf plaatsvinden (intrapyschisch) als tussen de mens en zijn omgeving (interpersoonlijk). Het is de bedoeling dat de oorspronkelijke polen aan het einde van de “strijd” verdwijnen als *tegenpolen*, omdat er een nieuwe integratie tot stand is gekomen. Er is een synthese of wel een creatief middelpunt bereikt van waaruit nieuw gedrag mogelijk is. Hoewel de oorspronkelijke polen dan

als *strijdende* polen verdwijnen, zal wat uit deze strijd geboren wordt getuigen van zijn ontstaansgeschiedenis. De oorspronkelijke tegenstelling wordt volgens de dialectische traditie van de Duitse filosoof Hegel (1770-1831) opgeheven in de zin van het Duitse woord *Aufhebung*, dat drie betekenissen kent: elimineren, bewaren en verheffen tot een hoger niveau. Iedere strijd, iedere confrontatie tussen twee polen, of deze zich nu op intrapsychisch, interpersoonlijk of maatschappelijk terrein afspeelt, zal wanneer deze op de juiste wijze gestreden wordt zichzelf opheffen, zijn essentie bewaren en hiermee terugkeren op een hoger niveau. Dit is wat wij ontwikkeling en groei noemen.

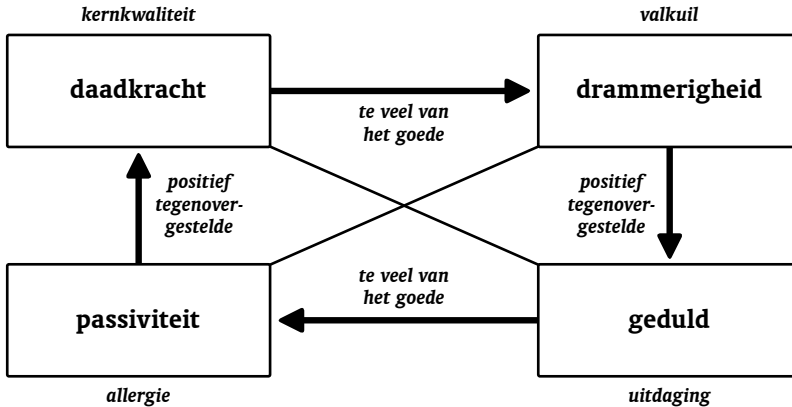
Mark had altijd al veel tijd en ruimte voor zichzelf nodig. Hij deed de dingen graag op zijn eigen manier en had er moeite mee om rekening te houden met de wensen van anderen. Zijn ouders hadden hun best gedaan Mark er van te doordringen dat het belangrijk was iets voor anderen over te hebben en dat de wereld niet altijd om hem draaide.

Jeanien, de vrouw van Mark was een onzekere en afhankelijke vrouw. Zij had veel behoefte aan de steun en de hulp van Mark om het leven het hoofd te bieden. Omdat Mark van haar hield en omdat hij de boodschap van zijn ouders niet vergeten was, stelde Mark zich dienstbaar naar haar op, nam haar veel uit handen en stond voor haar klaar wanneer zij dit nodig had. Hierdoor kwam echter de pool van zijn zelfzorg onder druk te staan en innerlijk steeg bij hem de spanning tot grote hoogte. Hij raakte snel geïrriteerd en gedroeg zich regelmatig als een gefrustreerd mannetje. Hij deed wat hij vond dat hij moest doen, maar hij had verschrikkelijk de pest in!

Uiteindelijk ontlaadde de hoogspanning zich in een heftige uitbarsting waar zowel Mark als Jeanien flink van schrokken. In de gesprekken die volgden begreep Mark welke polen er in hemzelf in gevecht waren geraakt en hij zag de noodzaak van een betere integratie van beide polen. Hij begon Nee te zeggen wanneer hij iets echt niet wilde. Hij bleef zijn vrouw steunen, maar gaf nu ook duidelijk zijn eigen behoeften en zijn grenzen aan.

Mark veranderde van een geïrriteerde en gefrustreerde mopperaar in een vriendelijk assertieve man. Deze nieuwe staat van zijn droeg de kenmerken van de oorspronkelijke, met elkaar in gevecht zijnde polen in zich: de pool van de vriendelijke dienstbaarheid en de pool van de zelfzorg. Juist omdat hij de verdrongen pool weer in ere had hersteld kon hij vriendelijk zijn en open blijven voor de behoeften van zijn vrouw. Er was geen reden meer voor irritatie en frustratie. Iedere geslaagde integratie van twee polen behoudt het goede van beide polen.

Daniël Ofman (1999) heeft met zijn kernkwadranten deze strijd tussen en integratie van de polen volgens ons op uiterst simpele wijze prachtig in kaart gebracht.



Figuur 0.2 – Kernkwadrant.

Tekst en voorbeeld zijn gebaseerd op Ofman, 1999.

- **Kernkwaliteit** is de eigenschap die tot het wezen, de kern van de persoon behoort. De kernkwaliteit is altijd een toegestaan deel.
- **Valkuil** ontstaat wanneer iemand te ver doorschiet in zijn kwaliteit. Het is een overontwikkeld toegestaan deel.
- **Uitdaging** is het positief tegenovergestelde van de valkuil, het is de pool die door ons niet wordt toegestaan of nog niet ontwikkeld is en waar we dus juist aandacht aan moeten schenken om een goed evenwicht te bereiken.
- **Allergie** is wat wij voelen voor iemand die zichzelf wel toestaat wat wij onszelf verbieden. Het is in feite een teveel van onze eigen uitdaging. Allergie en valkuil zullen altijd met elkaar strijden, zij sluiten elkaar bij voorkeur uit. Kwaliteit en uitdaging vullen elkaar juist aan, zij maken ons meer compleet.

Wanneer wij één pool van onszelf (bijvoorbeeld onze kwaliteit: daadkracht) hoger aanslaan dan zijn tegenpool (onze uitdaging: geduld) en deze kwaliteit dus éézijdig gaan ontwikkelen komen we in een valkuil terecht (doordrammen). We denken dat we op de juiste wijze bezig zijn, maar we zijn al lang niet meer effectief. We zijn uit balans. Hoe meer ik in mijn valkuil zit en dus steeds één pool ontwikkel en toesta, hoe meer ik allergisch word voor de niet door mij toegestane tegenpool. Wij hebben de neiging om onze uitdaging te verwoorden in termen van onze allergie. Geduld wordt dan ervaren als passiviteit en passiviteit staat haaks op daadkracht, dus willen we niets van die pool weten. Zeker niet wanneer ik in mijn valkuil zit! De polen doordrammen en passiviteit kunnen niet samengaan, zij zitten in elkaars allergie en sluiten elkaar uit. Het veld tussen hen staat onder hoogspanning en voortdurende conflicten liggen op de loer.

Zodra ik mij er echter van bewust wordt dat het afwijzen van mijn tegenpool (uitdaging) mij juist in de problemen brengt kan ik beide oorspronkelijke polen (kwaliteit: daadkracht en uitdaging: geduld) met elkaar in contact brengen. De reeds ontwikkelde pool daadkracht en de nog te ontwikkelen pool geduld kunnen zo vriendschap met elkaar sluiten en een samenwerkingsrelatie aangaan, in plaats van dat ze proberen elkaar in een dodelijk gevecht (valkuil versus allergie) te elimineren. Het is juist de kunst deze twee polen met elkaar te verbinden, zodat zij elkaar in evenwicht kunnen houden en wij in het creatieve midden: geduldige daadkracht kunnen functioneren. Omdat beide polen van nature bij elkaar en dus bij mij horen ben ik nu weer compleet. Ik hoef niets te ontkennen of uit te sluiten, kan mij openstellen en voel mijn energie stromen. Ik sta in mijn kracht!

Hoewel het kernkwadrant meestal wordt gebruikt op psychologisch niveau kan het ook uitstekend worden toegepast op existentieel niveau. Het zijn steeds dezelfde processen die werkzaam zijn.

Een prachtig, symbolisch voorbeeld van de doodlopende weg waar we op terecht komen wanneer we steeds voor de keuze tussen twee polen worden gesteld, vonden we in “De vrouwe van Bath” van de Engelse dichter Chaucer (1343-1400). Daarin beschrijft hij de belevenissen van een van de ridders van koning Arthur, die onderweg naar huis van de valkenjacht een maagd op zijn weg vindt en zich aan haar vergrijpt. Deze misdaad dreigt hem zijn leven te kosten. Koning Arthur legt de beslissing over het lot van de ridder echter in handen van de koningin, die hem wil sparen.

Zij zegt hem dat zij hem in leven zal laten wanneer hij het antwoord kan vinden op de vraag wat door alle vrouwen het vurigst wordt begeerd. Hij krijgt een jaar en een dag om het antwoord te vinden. De ridder kan niet anders dan de opdracht aanvaarden en gaat op pad. Na een jaar heeft hij het antwoord nog steeds niet gevonden en op zijn weg terug naar het kasteel van koning Arthur wordt zijn pad gekruist door een ongelofelijk lelijke heks. Zij begroet hem met de woorden: “Dit is een doodlopende weg.” Wanneer zij van zijn hachelijke positie hoort belooft zij hem het antwoord op de vraag te onthullen, mits hij belooft daarna een wens van haar in vervulling te doen gaan. Opnieuw ervaart de ridder dat hij geen keus heeft en hij stemt toe. Het antwoord is dat alle vrouwen het liefst soeverein zijn, zodat zij macht over hun man en de liefde zullen hebben.

De koningin is tevreden en zijn leven wordt gespaard. Maar nu eist de heks dat de ridder zijn belofte na komt en zij vraagt hem met haar te trouwen. In de bruidsnacht ligt de ridder wanhopig aan haar zijde, niet in staat om zijn afschuw van haar lelijkheid te overwinnen. Dan biedt de heks hem opnieuw de keuze uit twee mogelijkheden: Of hij aanvaart haar zoals ze is en zij zal hem haar hele leven trouw zijn, of zij zal zichzelf veranderen in een mooie vrouw, maar hem nimmer trouw zijn. De ridder raakt in tweestrijd. Hij beseft dat hij opnieuw gedwongen wordt te kiezen tussen twee uitersten die hij geen van beide ambieert en wijst tenslotte de keuze zelf af. Hij wil zichzelf niet langer dwingen een kant op te gaan die hem hoe dan ook in moeilijkheden zal brengen. Op dat moment verandert de heks in een schone jonkvrouw die hem haar hele leven trouw is.

Ook deze integratie van beide polen bergt het beste van beide polen in zich.

Vier universele kenmerken van de mens

Om te kunnen ontdekken welke fundamentele polariteiten van ons menszijn ons bepalen moeten wij eerst nagaan wat de wezenskenmerken zijn van de mens.

In het boek “Denken als bestaan” van Jan Hollak (2010) komen wij regelmatig de uitspraak tegen dat de mens een “eindige lichamelijke geest” is, waarbij het hem er vooral om ging aan te geven dat deze drie kenmerken van de mens onverbreekbaar met elkaar verbonden zijn. Hoewel Hollak in een ander artikel aangeeft dat de volledige ontplooiing van de mens alleen wordt bereikt in samenzijn en samenwerken met anderen is zijn karakterisering van de mens voor ons een heel individualistische manier om naar de mens te kijken. Het beziet de mens voornamelijk als een onafhankelijk geheel. Maar wij zijn nooit een onafhankelijk geheel. Wij zijn altijd ook deel van een groter geheel. Vanaf onze geboorte tot onze dood leven wij in contact met andere mensen. Zonder die ander zouden wij niet eens bestaan, laat staan overleven. Het leven zelf ontstaat uit het contact met een ander mens en wanneer wij opgroeien worden wij tot wie wij zijn in en door het contact met anderen. Wij worden ons autonome zelf door ons te verbinden met anderen.

Vandaar dat er volgens ons een vierde kenmerk aan deze uitspraak van Hollak toegevoegd moet worden: “de mens is een eindige lichamelijke *sociale* geest.”

Met deze toevoeging bevinden wij ons in goed gezelschap. Een van de allergrootste filosofen aller tijden, de Griekse filosoof Aristoteles (384-324 v.Chr.) noemde de mens een “gemeenschapsdier”. In zijn “Politika” zegt hij dat de mens geen samenleving vormt omwille van profijt, maar omdat het zijn aard is. Volgens Aristoteles zorgt men pas echt voor zichzelf wanneer men ook voor anderen zorgt (Van Tongeren, 2012). Hij vindt de relaties die de mens met anderen onderhoudt van groot belang en ruimt daarvoor in zijn ethische verhandelingen een ruime plaats in.

Vriendschap, met name die tussen mannen, legde een stevige basis onder de Griekse samenleving. Een basis die te vergelijken is met het belang van het gezin in de hedendaagse samenleving. Voor Aristoteles vormden de relaties met anderen dan ook een onlosmakelijk onderdeel van “het goede leven”.

Ook de Romeinse filosoof Cicero (1-65 n.Chr.) stelt dat de mens enkel omdat hij een sociaal wezen is uitmuntendheid in zijn actieve leven kan bereiken. Hij ziet vriendschap als de hoogste vorm van menselijke relaties. Hij zegt dat de natuur ons de vriendschap heeft geschonken, zodat de deugd, die bij de mens niet volmaakt kan zijn, in staat is zich met een ander te verenigen en zo naar een hoger niveau van volmaaktheid te streven. Hij bedoelt hiermee dat wij wezenlijk van anderen afhankelijk zijn om onszelf zo goed mogelijk te ontwikkelen.

De mens is dus een eindige lichamelijke sociale geest. Deze vier kenmerken zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en onderling verweven. Als lichamelijke sociale geest zijn wij eindig, als eindige sociale geest hebben wij een lichaam, leven wij een lichamenlijk leven, als eindige lichamelijke geest zijn wij sociale wezens en als eindig sociaal lichaam hebben wij een geest en leven wij een geestelijk leven.

Vier oerelementen van de kosmos

Deze vier universele kenmerken van de mens vertonen grote verwantschap met de vier oerelementen die de Griekse filosoof Empedokles (ca. 490-433 v.Chr.) onderscheidt. Deze filosoof,

tevens staatsman, dichter, godsdienstleraar, profeet, arts en wonderdoener, stelt dat de vier grondstoffen water, aarde, vuur en lucht als gelijkgerechtigde oerelementen de oersubstantie van de natuur bepalen. Empedokles wordt met deze denkbeelden de grondlegger van een basale indeling van de kosmos en de invloed daarvan op de mensheid heeft lang in de wetenschap doorgewerkt en leeft nog altijd door in het volksbewustzijn.

In zijn boek "Over de dood" (2003) schrijft de Dalai Lama bijvoorbeeld dat ons lichaam bestaat uit de vier elementen aarde, water, vuur en wind. Ook in de I Tjing, het oude Chinese boek over verandering, worden deze elementen veelvuldig gebruikt om de aard en de ontwikkeling van de mens aan te duiden.

Met de door ons onderscheiden vier universele kenmerken van de mens leggen wij de verbinding met de oeroude en universele theorie van de vier elementen die het leven en de kosmos bepalen. **Eindigheid** geeft, net als stromend **water** het voorbijgaande, de vergankelijkheid aan. **Lichamelijke** staat, net als **aarde**, voor dat wat tastbare materie is. Het **sociale** heeft betrekking op passie en betrokkenheid en komt daardoor overeen met **vuur**. En het **geestelijke** verwijst, net als **lucht**, naar het zeer essentiële, maar niet grijpbare deel van het menselijk leven.

Polen van de universele kenmerken

De vier universele kenmerken zijn weliswaar onverbreekbaar met elkaar verbonden en niet van elkaar te **scheiden**, we kunnen ze wel van elkaar **onderscheiden** en vervolgens combineren. Wanneer we dat doen zien we dat alle kenmerken worden getypeerd door een specifieke dimensie. Een dimensie betreft een wezenlijk aspect van ons mens-zijn.

Uitgaande van het idee dat alles in de (menselijke) natuur bestaat uit polariteiten, uit tegengestelde motiverende krachten, uit polen, kunnen we deze vier dimensies vervolgens karakteriseren aan de hand van de bij hen behorende polen.

De eindigheid (water) van de mens wordt getypeerd door de dimensie **tijd** en deze dimensie kent de polen geboorte (leven) en dood (sterven). Door zijn tijdelijkheid heeft ons leven een begin (conceptie/geboorte) en een einde (dood).

De lichamelijke van de mens (aarde) wordt getypeerd door ons leven als biologisch **organisme**, een dimensie die zowel betrekking heeft op ruimte als op materie. Deze dimensie kent als polen ons geheel zijn en ons deel zijn van een groter geheel. Als mens zijn wij een op zichzelf staand wezen, maar wij maken altijd deel uit van een groter geheel.

Het sociale van de mens (vuur) wordt getypeerd door de dimensie **verbondenheid** en heeft als polen hechting (verbondenheid met anderen) en autonomie (verbondenheid met jezelf). Om te kunnen overleven moet de mens zich hechten aan anderen, maar om tot volle bloei te komen moet hij ook trouw zijn aan zichzelf.

En tenslotte wordt het geestelijke van de mens (lucht) getypeerd door de dimensie **psyche** met als polen het bewuste en het onbewuste zijn. Wij verrichten veel handelingen zonder dat wij daarbij stil staan, automatisch en hebben bovendien de beschikking over een "oerweten", kennis die opgeslagen is in ons onbewuste. Deze kennis, die zonder dat wij dat "weten" in hoge mate ons handelen beïnvloedt, wordt veelal aangeduid als "intuïtie". Daarnaast zijn wij als geen ander levend wezen in staat ons van onszelf, onze omgeving en ons handelen bewust te zijn. Wij kunnen nadenken over onszelf.

Na de universele kenmerken op deze wijze onderscheiden te hebben kunnen wij ze vervolgens eerst twee bij twee, dan drie bij drie en tenslotte alle vier samen combineren. Dit levert

nieuwe, meer specifieke dimensies op met andere, daarbij behorende polen. Op deze wijze brengen wij de vele polariteiten van het menselijk functioneren terug tot een overzichtelijk aantal (15) *fundamentele* koppels van motiverende krachten, van polen.

Wij noemen in navolging van Hermans (Hermans e.a., 1985 en Hermans, 1986) deze polen fundamenteel in vierledige zin: latent, existentieel, universeel en vaak onbewust.

- **Latent:** de beide polen laten zich niet altijd onmiddellijk zien, maar liggen ten grondslag aan een verscheidenheid van gedragingen en ervaringen.
- **Existentieel:** de polen zijn voortdurend aanwezig in verschillende situaties waarin de mens zich achtereenvolgens bevindt. Hoewel de polen zich soms wel en soms niet manifesteren, draagt de mens ze constant met zich mee als neigingen die in de ene situatie wel en in de andere niet tot uitdrukking komen.
- **Universeel:** hoewel mensen zich in totaal verschillende situaties en culturen kunnen bevinden en een geheel verschillende persoonlijke geschiedenis achter de rug kunnen hebben, komen de polen bij allen voor. Hoewel ze bij verschillende mensen op uiteenlopende wijze tot uitdrukking kunnen komen zijn ze als neigingen algemeen menselijk van aard.
- **Vaak onbewust:** wij zijn ons van deze polen vaak onbewust en realiseren ons niet altijd hoe groot hun invloed is.

De aan iedere dimensie gekoppelde polen hebben dus betrekking op het menselijk bestaan als zodanig en niet op particuliere personen op zich.

In de volgende hoofdstukken zullen wij al deze dimensies met hun bijbehorende polariteiten nader beschrijven en onderzoeken wat hun invloed is op ons handelen en hoe wij daar zo mee om kunnen gaan dat dit leidt tot een gezond, gelukkig leven. Wij doen dat niet vanuit een normatieve aanpak, waarbij een lijst van do's en don'ts wordt opgesteld, maar meer vanuit een optatieve benadering, waarbij nieuwe inzichten en mogelijkheden worden verhelderd. Het is dus niet de bedoeling om inhoudelijk vast te stellen wat goed leven inhoudt, maar om de voorwaarden daarvoor en de mogelijkheden daartoe aan te reiken. Hiermee omzeilen we meteen de levensgrote valkuil die de Franse filosoof Michel Foucault (1926-1984) voorzag in een actuele normatieve ethiek, namelijk het gevaar van een nieuw paternalisme.

Wel is het zo dat wij een aantal centrale deugden zullen formuleren die helpen optimaal met beide polen om te gaan en daartussen een gezonde balans, de gulden middenweg, te vinden. Deze deugden zullen wij waar mogelijk plaatsen in een overkoepelende, bij de betreffende deugden horende moraal. Een moraal is een verzameling waarden, principes, normen, deugden en gedragsregels die mensen hanteren binnen een bepaalde context. Volgens Verplaetse (2008) beschikken mensen over verschillende morele systemen die actief worden in verschillende omstandigheden. Onze grote sociale afhankelijkheid vereist een hechtingsmoraal, overleven in een wereld vol gevaren een geweldsmoraal en om te kunnen samenwerken in een wereld vol eigen belang vallen we terug op een samenwerkingsmoraal. Elke moraal wordt gestuurd door haar eigen waarden en emoties die heftig kunnen botsen met de waarden en emoties van een andere moraal. Ook hier is het de kunst om een goed evenwicht te vinden tussen de verschillende moralen. De in deze studie onderscheiden moralen vullen elkaar in principe aan en zijn niet strijdig.

	HOOFDSTUK	WEZENSKENMERKEN	DIMENSIE	POLEN
DEEL I	1	eindigheid	tijd	leven sterven
	2	lichaam	organisme	deel geheel
	3	sociaal	verbondenheid	hechting autonomie
	4	geest	psyche	bewust onbewust
DEEL II	5	eindig lichaam	overleven	produceren consumeren
	6	eindig sociaal	contact	contact met jezelf contact met de ander
	7	eindige geest	regie	handelen ervaren
	8	lichamelijk sociaal	sekse	mannelijk vrouwelijk
	9	lichamelijke geest	scheppen	vakmanschap originaliteit
	10	sociale geest	communicatie	zenden ontvangen
DEEL III	11	eindig sociaal lichaam	voortplanting	verwekken grootbrengen
	12	eindige lichamelijke geest	arbeid	arbeid als baan arbeid als passie
	13	eindige sociale geest	leiderschap	macht gezag
	14	lichamelijke sociale geest	nalatenschap	hier-nu hier-na
	15	eindige lichamelijke sociale geest	mens-zijn	lust liefde

Tabel 0.1 – Fundamentele wezenskenmerken, dimensies en polariteiten.