

Het leven is een dans

Eind deze maand verschijnt bij uitgeverij Ten Have het boek *Overweldigend - Leven met wat je niet in de hand hebt* van Frits de Lange. Een boek voor zinzoekeurs dat laat zien hoe we niet alles onder controle hebben en waarom dat helemaal niet erg is. In *Volzin* een voorpublicatie.

TEKST FRITS DE LANGE BEELD PIXABAY

Hoegae je het beste met een overweldigend leven om? Het is een vraag die me al een heel leven lang bezighoudt. Dat we afhankelijk zijn van machten en krachten groter en sterker dan wijzelf verbond ik in mijn jeugd direct met het godsbesef. Ik werd opgevoed in een calvinistisch milieu, waarin God als een mysterieuze en onberekenbare macht werd beleefd. We denken greep te hebben op het leven, maar uiteindelijk is het God die beslist. Daar moet je dan in berusten. Jij wikt, maar God beschikt. Daar wilde ik toen ik theologie ging studeren meer van weten. Dat viel tegen. In de loop van mijn leven vervaagde mijn geloof in een persoonlijke God daarboven, die de wereld in zijn hand houdt.

DE GRIP KWIJLT

Toch bleef dat besef bij me, dat we uiteindelijk geen greep op ons leven hebben en een houding daartegenover moeten vinden. De coronapandemie, de oorlog in Oekraïne, de klimaatcrisis – ze maken dat gevoel weer sterker. Ik probeer er nu een taal voor te zoeken, buiten de klassieke theologie om. Nog altijd probeer ik een houding te vinden waarmee we in een onvoorspelbare wereld goed kunnen leven te midden van machten en krachten die groter en sterker zijn dan wijzelf. Ik zoek, met andere woorden, naar een spirituele ethiek.

De mentale trucs die ontkennen dat het leven overweldigend is, werken niet. Ze kunnen dat fundamentele afhankelijkheidsgevoel niet onderdrukken. De truc van: soms word je overweldigd, maar meestal niet en dat is dus de normale situatie. Of: de één wordt wel overweldigd door gebeurtenissen en lijdt een getroebleerd of turbulent leven, bij de ander gaat het leven gewoon z'n gangetje. Beide trucs veronderstellen dat de wereld ten diepste een stabiele orde kent van rust en regelmaat, met af en toe een uitzondering op de regel. Dat wereldbeeld is onhoudbaar. We leven in een wereld in wording, die van toeval aan elkaar hangt.

Leven is veranderen, geen dag is dezelfde. Je wordt elke dag weer uitgedaagd om je open te stellen voor en je te laten veranderen door wat er overweldigend op je afkomt.

Dat klinkt makkelijker dan het is. Je moet het wel kunnen. Wat zijn de opties?

Je kunt proberen elke ontregeling, elke heftige ervaring te ontvluchten. Je maakt je leven immuun voor elke inbreuk van het onverwachte, door het compleet naar je hand te zetten. Het is de strategie van de beheersing. Echte controlfreaks zijn er meesters in

om op alles voorbereid te zijn en niets aan het toeval over te laten. Het zijn doorgaans gestreste types die, doordat ze zichzelf immuun maken voor verrassingen, nooit eens verwonderd 'wauw' zullen roepen om wat hun overkomt. Ze weten alles wat er gebeurt in te passen in hun zelfgemaakte plaatje van de toekomst. Die controlezucht vereist dat je andere mensen, je omgeving, de natuur het zwijgen oplegt en tot een object maakt. Ze mogen niks tegen je terugzeggen. De wereld wordt een echoput, waarin alles wat je zelf roept in veelvoud onveranderd terugkomt. Het leidt tot een voorspelbaar leven, waarin je ten slotte alleen blijft met jezelf. Je ego is gered, maar al het andere is sprakeloos en stom gemaakt.

CONTROLEZUCHT

Die strategie van beheersing heeft eeuwenlang de wind mee gehad en het westerse zelfbeeld bepaald. In abstracte filosofentaal is het 'rationele subject' de afspiegeling van de masculiene held, die de hem tegenstrevende wereld overwint en aan zich onderwerpt. De westerse, witte burgerman kon met die filosofie in zijn achterzak ook met een zuiver geweten kolonist zijn en zich andere continenten eigen maken. De wereld 'begrijpen' en grijpen ligt in elkaars verlengde. Je bent een reiziger die na elke omzwerving weer verrijkt in zichzelf terugkeert, leerde G.W.F. Hegel. Zelfs de verrassende ontmoeting met mensen die totaal anders in het leven staan brengt je niet van je stuk maar maakt je sterker. Je bent gegroeid, maar niet ontregeld. Je bent niet iemand anders geworden; je hebt je het andere eigen gemaakt.

Met controlezucht blijven we uiteindelijk alleen over met onszelf en een zwijgende, dode wereld die geen eigen stem meer heeft. Wat dan te doen?

Je kunt je kop in het zand steken. De verleiding is groot om je af te sluiten voor de wereld. Je vlucht in de veilige haven van een parallelle werkelijkheid, een innerlijke of transcendente ruimte, waar je denkt vrij en onaantastbaar te zijn. Dan hoef je je niet meer echt te verhouden tot het overweldigende dat er vanuit de wereld op je afkomt.

Zo zijn er religieuze mensen die in een tweede werkelijkheid geloven achter, boven – of, als het slecht met ons afloopt – na de onze, die onaantastbaar is voor welke overweldiging dan ook. Sommige christelijke groeperingen beschouwen de hemel of het Rijk Gods als een planeet B die we achter de hand hebben als het met de aarde slecht afloopt. Het lijkt me ook theologisch geen begaanbare optie. De christelijke traditie is gericht op de vernieuwing van deze wereld, niet op een vlucht eruit. →

→ Ik verken twee strategieën die meer houtsnijden. De eerste is de verfijnde mix van controledrang en radicale onderwerping die in de stoïcijnse filosofie wordt voorgestaan. Focus je op het kleine beetje wereld waar je greep op hebt en probeer dat onder controle te krijgen. Alles wat buiten je omgaat – en dat kan overweldigend veel zijn – heb je te nemen zoals het komt. Een soort verdeel- en heersstrategie: maximale controle waar het kan (en dat is niet op veel terreinen), en als dat niet lukt: radicale onderwerping aan wat moet.

Ik heb diepe bewondering voor mensen die zo stoïsch in het leven kunnen staan. Stoïcijnen zijn echte control freaks, ook al maken ze daarin een realistische inschatting. Ze streven naar optimale beheersing en geven toe dat dit maar over uiterst weinig kan. Macht hebben over gebeurtenissen is relatief. Maar dan kun je toch in elk geval nog macht hebben over je gedachten over die gebeurtenissen? Ik weet het zo net nog niet; ik denk dat geluk niet voortkomt uit mentale ascese. En dat voor gewone stervelingen een dagelijks leven volgens deze filosofie te hoog gegrepen is. Ik ben bang dat dit ook voor mij geldt.

AFSTEMMING IS BETER

Een tweede strategie acht ik veelbelovender: een houding die zo veel en zo goed mogelijk *afstemming* zoekt op wat je tegenkomt, ook als dat groter en sterker is dan jij. Geen eenzijdige beheersing, geen totale onderwerping, maar waar het kan een wederkerige verhouding tussen jezelf en de wereld. De balans is daarbij vaak zoek. Maar telkens kun je zoeken naar een nieuw evenwicht. En als je daar een tijdlang een min of meer duurzame vorm voor vindt, kun je een intense harmonie ervaren. Als het over en weer resoneert, voel je je gelukkig. Stoïsch leven vraagt om mentale ascese. De kunst

van wederzijdse afstemming is lijfelijker, en kun je het beste in de letterlijke, muzische zin van het woord verstaan, als een esthetische techniek. In mijn zoektocht naar een alternatieve manier om te reageren op alles wat we niet in onze greep hebben, vermoed ik dat er muziek zit in wat ik noem ‘de kunst van de afstemming’. Terwijl de stoïcijnen hun aandacht richten op het denkende hoofd, stelt deze benadering het bewegende lichaam centraal. Gaan de stoïcijnen uit van de kracht van onze eigen subjectiviteit, afstemming focust op de kwaliteit van onze relatie met de wereld om ons heen.

Stem je leven af op wat je overkomt, zoals een muzikant afstemt op de band of het orkest, een danser op de ruimte, een beeldend kunstenaar op het materiaal waarvoor hij een vorm zoekt. De kunst van de afstemming is een esthetische techniek die om oefening vraagt. De muzen bieden er het meest geschikte taalveld voor. Voel, ruik, tast, kijk en luister aandachtig naar de mensen, de dingen, de wereld om je heen, en stel jezelf er zo op in dat je al bewegend even iets van harmonie creëert waaraan je intens plezier beleeft. Zoek met de weerbarstige wereld om je heen naar een vorm die bevalt. Probeer met het oncontroleerbare leven, kome wat komt, een wederkerige verhouding te vinden. Leer ermee te dansen.

DANSEN MET DE DINGEN

Dans is een metafoor. Metaforen gebruiken we om de ene ervaring te verstaan in termen van een andere. ‘Hij is zo sterk als een leeuw’, ‘voetbal is oorlog’, ‘dit is als dat’ – we doen en kunnen niet anders dan nieuwe ervaringen en onbekende situaties duiden met beelden van wat we eerder meemaakten. We doen dat vaak zonder dat we het zelf in de gaten hebben. ‘Het leven is een strijd’, ‘het leven is een spel’, ‘het leven is een



Boekgegevens

Frits de Lange, *Overweldigend. Leven met wat je niet in de hand hebt*, Ten Have 2023. Het boek verschijnt op 23 februari a.s.

De Geertekerk in Utrecht organiseert in samenwerking met uitgeverij Ten Have een symposium naar aanleiding van het boek *Overweldigend* op vrijdagmiddag 3 maart met o.a. Hans Alma, Christa Anbeek en Stevo Akkerman. Voor info en opgave: <https://utrecht.remonstranten.nl/agenda/>. Van harte welkom!



wedstrijd' – we krijgen zo'n *root metaphor* vaak met de paplepel ingegoten. Ze leggen uit wat ons overkomt, geven er betekenis aan, en sturen ons verdere doen en laten.

Ik stel voor om de moderne basismetafoer 'het leven is heersen of overheerst worden' in te ruilen voor: 'het leven is een concert' of 'het leven is een dans'. We kennen de muziek uit de concertzaal of het popfestival, zingen in een koor of spelen in een band. We kennen de dans van techno-events, 'Het Zwanenmeer', de polonaise of zomaar een vreugdedansje in de huiskamer. We dansen niet doorlopend. Toch stel ik voor om muziek en dans model te laten staan voor het leven. 'Afstemmen op wat je overkomt' is een nieuwe manier om in het leven te staan en te bewegen. Dans en muziek zijn oerverschijnselen. Ze brengen ons weer in de buurt van waar we ooit als mensheid begonnen: bij de rituele dans waarmee we een menselijke vorm vonden voor de interactie met wat ons omringt. De vermaarde primatoloog Jane Goodall (1934) filmde dansende chimpansees bij een immense waterval in het Afrikaanse oerwoud. De apen drukken er, zo vermoedt ze, hun diepe ontzag mee uit voor het overweldigende leven dat hen omringt. Een elementaire spiritualiteit, die wij als mens ook kennen als we overrompeld worden door wat groter en sterker is dan wijzelf.

Muziek, theater en religie hadden ooit dezelfde, krachtige oorsprong in het ritme van de rituele dans, stelt de theoloog Gerardus van der Leeuw (1890–1950) in zijn befaamde klassieker *Wegen en grenzen* (1932). Alle vitale beweging kent een cadans: het kloppen van ons hart, het ene been voor het andere zetten, de wisseling van de seizoenen tot aan de omloop van de zon, maan en planeten toe. 'De beweging in de wereld is ritmisch geordend en daarmee is het beginsel van de dans hetzelfde als dat van de kosmos,' schrijft Van der Leeuw. Ritme is 'de polsslag van het animale leven, de hartenklop van ons geestelijk bestaan'. De dans imiteert in het ritme de beweging van de natuur en versterkt zo het gevoel dat we intens leven. Tegelijk heeft de dans ook iets bezwerends. Haar ritme dwingt

en beperkt de kosmische beweging die aan onze greep ontsnapt en geeft een gevoel van macht.

'De dans is het oudste drama,' concludeert Van der Leeuw daarom. 'Vóór men beweging des levens uitbeeldde in taal en melodie, drukte men haar uit in de beweging van het lichaam.' Hij pleit ervoor dat onze cultuur zich weer laat herbrommen op dat primitieve begin en dat we weer de 'oudste taal van de mensheid, die van de dans' leren spreken.

Ik neem dat voorstel graag over, het versterkt mijn pleidooi voor een muzisch paradigma. We hoeven dan de dans niet kunstzinnig op te vatten. Van der Leeuw gebruikt een heel ruime definitie. Dans is 'geordende beweging', niet meer of minder. We hebben de dans niet van vreemden: ook kraanvogels, korhoenders, mensapen en olifanten dansen. Als mens kennen we geen instinctmatig voorgeschreven patronen en ritmes. Wij kunnen en moeten er zelf een vrije vorm voor vinden.

IN CADANS

Zo beschouwd is heel ons dagelijks leven een dans. Een afwisseling tussen routines en onderbrekingen, die ons uit balans brengen en dwingen tot nieuwe afstemming. Opstaan, ontbijten, naar je werk gaan, kinderen uit school halen, eten koken, kinderen naar bed brengen – het is een dagelijkse dans, zelfs als het een saaie tredmolen lijkt te zijn geworden. De kracht van dansers is dat zij weten te variëren zodat een dans nooit gaat vervelen. Zij brengen de beweging verder in afstemming met de omgeving of danspartner(s), door een patroon te ontdekken, het als een gelukkige vondst te herhalen en die op zijn beurt weer vertrekpunt te laten worden voor een nieuw patroon, dat ze nog niet eerder hebben beproefd. In een dans ontdek je het ritme van de beweging in je omgeving, je neemt het over, neemt eraan deel. En je voegt er een nieuwe, persoonlijke twist aan toe zodat er een tegenbeweging ontstaat.

'We dansen met de wereld' – neem dat maar zo letterlijk mogelijk. Ook al ben je – zoals ik – een hark op de dansvloer, je beweegt, als antwoord op de beweging om je heen. Die kan je verlokken en verleiden, maar ook gijzelen of verwonden. Je neemt haar over en probeert haar te beantwoorden door er een eigen vorm aan te geven.

Je kunt niet *niet* dansen. 'Liever plomp dansen dan kreupel je voortbewegen,' schreef Nietzsche, de dansende denker. Je kunt hinkelen of strompelen – dan dans je slecht. Je slaagt er niet goed in de zwaartekracht te overwinnen met je lijf. Maar hoe dan ook: je danst en probeert een ritme te vinden waarmee je in cadans komt met de wereld om je heen. Het liefst een beetje sierlijk. <

Frits de Lange is emeritus hoogleraar PTHU Groningen.
www.fritsdelange.nl