

‘Leren hoe te denken’

Soms word je tijdens doodgewone dagelijkse bezigheden ineens geconfronteerd met een inzicht dat niet alleen heel zinnig is, maar ook heel verrijkend. Dat overkwam Sanne Schreurs toen ze de speech van David Foster Wallace: *This is water* hoorde.

inzicht

Door **Sanne Schreurs**

Ter afsluiting van een mediation belde ik partijen. Een van de partijen sprak de wens uit dat, met wat ze had verteld, een lichtje was gaan schijnen op een andere werkelijkheid. Ter illustratie verwees ze naar een speech van de Amerikaanse schrijver David Foster Wallace: *This is water*. Ik kende de speech niet, dus zocht ik deze op en las 'm. Zelden maakte een tekst zo'n indruk. Wallace sprak de speech op 21 mei 2005 uit als *commencement address*, een toespraak die gehouden wordt voor een publiek van zojuist afgestudeerden, aan een universiteit in Ohio. Hij begint zijn verhaal met de volgende parabel: *‘There are these two young fish swimming along, and they happen to meet an older fish swimming the other way, who nods at them and says, ‘Morning, boys, how’s the water?’ And the two young fish swim on for a bit, and then eventually one of them looks over at the other and goes, ‘What the hell is water?’*

Aan de hand van dit vissenverhaal vervolgt Wallace zijn toespraak. Hij zegt dat hij niet de oude wijze vis pretendeert te zijn, maar dat het verhaal er in de eerste plaats om draait dat je de belangrijkste, meest algemene en voor de hand liggende werkelijkheden vaak het moeilijkst ziet en ter sprake brengt. Vervolgens houdt hij de luisteraar voor hoe dat komt, namelijk omdat je als individu alles beleeft vanuit je eigen binnenwereld. Daarin ben je het absolute centrum van het universum. Jij bent nu eenmaal voor jezelf de werkelijkste, meest levende en belangrijkste persoon die er bestaat. En we hebben het hier nauwelijks met elkaar over,

omdat deze *natural, basic self-centeredness* ons zo weerzinwekkend voorkomt, maar *deep down* is dit voor iedereen hetzelfde, omdat je als mens uitsluitend zélf leeft en ervaart. Er is dus ook geen enkele individuele ervaring waarin je als mens niet zélf centraal staat, aldus Wallace. De wereld die je ervaart is voor je, achter je, op je tv, op je pc, zit op je bank, aan je vergadertafel of waar dan ook. Gedachten en gevoelens van anderen worden aan je overgebracht, maar alleen je éígen gedachten en gevoelens zijn onmiddellijk en echt. Die van anderen niet, die zie en interpreteer je. Wallace noemt deze aangeboren *natural, basic self-centeredness* de *default-setting*.

Vanuit deze *default-setting* sluipt ongemerkt op kousenvoetjes de dood – in figuurlijke zin – binnen in het leven van alledag, aldus Wallace. Terwijl je de krant uit de brievenbus haalt, boodschappen doet, benzine tankt en je haast naar je uitdagende baan. Wallace beschrijft vervolgens op een heel geestige manier een standaard werkdag, aan het einde waarvan je constateert dat je vergeten bent boodschappen te doen, je in een file en vervolgens in een drukke supermarkt belandt, waarin anderen ook boodschappen doen aan het einde van ook voor hen mogelijk een werkdag. Hij beschrijft de ergernissen, frustraties en gedachten die op zulke momenten door je hoofd spoken vanuit de *default-setting* van jouw ervaring, jouw moeheid, jouw wens om snel thuis te komen, jouw zin om te eten en jouw hindernissen die je ondervindt. Je wilt onmiddellijk bevrediging of een oplossing krijgen

bij haast en raakt gefrustreerd bij alles wat je op je eigen weg tegenkomt. Je ergert je aan de grote auto's voor je in de file, die milieuvriendelijk zijn, de stem van de kassière, die geestdodend klinkt en de moeder die schreeuwt tegen haar kind, wat jij niet vindt kunnen. Je leeft in de routinmodus en aandacht voor en bewustzijn van wat er vóór je ogen gebeurt, ontbreekt. Je leeft zonder keuzes te maken in je denken. Je ziet wat je al weet.

Jij hebt te bepalen wat betekenis heeft en wat niet, wat waarde heeft en wat niet

Wallace introduceert vervolgens een nieuw begrip van vrijheid. Hij houdt de studenten voor dat het begrip 'leren hoe te denken' zou moeten zijn: leren om bewust te zijn van het perspectief dat je kiest en om grip uit te oefenen op hoe en wat je denkt. Dat levert vrijheid op. Het gaat niet om vrijheid in de zin van 'doen en zeggen wat je wilt'. Vrijheid is voor Wallace: bewust beslissen hoe je wilt denken over een gebeurtenis of situatie, hoe je de dingen wilt zien, wat je waarde toekent en wat je betekenis geeft. Je kan kiezen om te denken dat de mensen in de supermarkt evenveel haast hebben als jijzelf, of dat zij misschien nog wel een lastiger dag hadden dan jij. Je kan kiezen te denken dat de schreeuwende moeder in de supermarkt misschien thuis stress heeft van een ernstig zieke man. Dat hoeft allemaal niet zo te zijn, maar het kán. Als je automatisch vanuit je default-setting aanneemt dat je weet wat de realiteit is, sluit je die mogelijkheid uit. Maar als je werkelijk hebt geleerd hoe te denken, dan weet je dat er andere opties zijn en dat wat waar is, afhankelijk is van hoe jij besluit erte-

genaan te kijken. Jij hebt te bepalen wat betekenis heeft en wat niet, wat waarde heeft en wat niet.

Wallace sluit af met de woorden dat zijn verhaal mogelijk geen grootse en inspirerende theorie biedt. Het gaat niet over moraliteit, dogma of grote vragen over leven na de dood, zegt hij. Het gaat om de simpele waarheid zonder theoretische onzin. Het gaat over het leven vóór de dood, waarin we ons bewustzijn steeds hebben voor te houden dat de verborgen waarheid overal verscholen ligt: *'This is water, this is water.'* Deze vrijheid komt je niet aanwaaien, het is geen cadeautje. Het vraagt mentale inspanning en wilskracht. Het vereist dat je keuzes maakt. Het is een hele klus om dag in dag uit bewust en aandachtig te leven, maar het is de enige manier om jezelf zuurstof toe te dienen bij een dreigende verstikkingsdood in de default-setting. Voor Wallace zelf was dit verdrietig genoeg een onmogelijke opgave. Hij leed aan ernstige depressies en pleegde in september 2008 zelfmoord.

Wat maakt nu dat de toespraak van Wallace mij zo aangreep? Wallace legt geen intellectuele constructie voor, maar spreekt recht uit zijn hart. Ik voelde mij betrappt. Het was alsof ik bij mijn nekvel werd gepakt. Hij plaatste mij in een situatie die ik ken en die wij volgens mij allemaal kennen. Die waarin je je opmerkzaamheid kwijt bent en wat er gebeurt waarneemt vanuit je default-setting. Wat hij aan negatieve gevoelens beschrijft, is herkenbaar. Kwade impulsen, kwade vibraties vernauwen en verzieken de communicatie. In conflictsituaties is dat niet anders. Het gif stapelt zich op. In deze situaties gaat het er om het denken te bewerken en vruchtbaar te maken voor andere opties dan die ene waarmee men overhoop ligt. Dat gaat niet vanzelf en in een grote zee is het lastiger zwemmen, maar als het lukt geeft dat ruimte en perspectief. ●



Sanne Schreurs is MfN-registermediator, advocaat en partner bij DingemansVanderKind advocaten en mediators en redactielid van dit tijdschrift.