

Bij zichzelf beginnen

8 december 2013

n.av. van het hoofdstuk 'Bij zichzelf beginnen' uit het boekje 'Weg van de mens' van Martin Buber

Inleiding

Buber: Al jarenlang lezen we met regelmaat het kleine boek van Martin Buber, de weg van de mens. Een boek in de traditie van de Chassidim, zoals jullie weten een mystiek-orthodoxe stroming.

In zijn boekje de weg van de mens zet hij in een mooie reeks vertellingen uiteen hoe tussen mensen communicatie loopt en verloopt. Twee hoofdstukken zullen vandaag en in januari worden gelezen: wonderlijk genoeg heet het ene hoofdstuk: bij zichzelf beginnen en het volgende hoofdstuk: niet met zichzelf bezig zijn.

Al hebben we dit boekje al enkele malen gelezen en ook hier er over verteld, het blijft verrassend hoe de wijsheid van de vertelling, de uitleg van de rabbi, het commentaar van Buber aansluit bij de dilemma's van onszelf. Bij zichzelf beginnen handelt rond de trits: de gedachte, het woord en de handeling. Daarover straks meer.

We vieren vandaag de mogelijkheid van ieder mens om in verbinding met een ander soms de wonderschone ervaring te hebben die verbinding te voelen, de potentie van de mens om bij zichzelf te rade te gaan als iets schort in de verbinding en het verlangen naar echte verbinding. Buber noemt dit in dit hoofdstuk: een wedergeboorte. In onszelf zit het begin van het werk.

Wij zongen zonet: God mag weten wie de mens is die niet weet waarvoor hij leeft, . Wij willen vandaag vooral graag vieren dat wij spiegels zijn voor elkaar, dat de waan mag breken en dat wij – bij momenten – uit liefde mogen bestaan. We bidden ook dat ons op de goede tijd de goede woorden worden gegeven. Woorden tot verbinding.

Bij zichzelf beginnen

De gedachte, het woord en de handeling.

Ik kijk naar een verhaal uit het nieuwe testament: Jezus komt op bezoek bij zijn vriendinnen Maria en Martha . Hij mag in de luie stoel en Maria gaat bij hem zitten, ze vraagt hoe het met hem is, wat is er toch allemaal voorgevallen Jezus, vertel. Ze knielt aan zijn voeten en op de vraag van Martha: wil je koffie of thee knikt Maria dat ze ook wel een kopje wil.

Martha rammelt in de keuken met koffieapparaat, de pannen (ze gaat gelijk koken natuurlijk, want die man ziet er weer veel te mager uit, al dat geloop door dat land en al die mensen die hem nodig hebben, dat gedoe voortdurend met die farizeeën, het is teveel voor een mens ...Daar moet eten in!). Ze rammelt wel hard en Maria reageert niet. Ze kookt, niet alleen de soep maar ook van binnen. Ze zou graag hulp hebben, misschien ook wel graag naar hem luisteren. Wat gebeurt: ze klaagt: Laat het u dan onverschillig dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? Zeg haar dat ze mij moet helpen.

Kijk. en dat werkt dus niet. Ze alleen maar iets te horen dat ze niet wil horen: "Wat maak je je toch druk en bezorgd om de dingen, slechts één ding is nodig. Maria koos goed, neem het haar niet af, dat sta ik niet toe".

de gedachte is: ik kom te kort, ik wil iets anders. Het woord is: een klacht, de handeling het verzoek aan Jezus over Maria

Gevolg: a. gekwetste Martha, zo stel ik me voor. Maria kan rustig blijven zitten en Jezus is (lijkt) onaangedaan.

Of: b. Martha voelt en gaat naar binnen en bij zichzelf te rade: Jezus, daar ging ik weer. Dit doet wel even pijn. Maar ik had het ook gewoon kunnen vragen: zus, zullen we samen even.... Dan is er contact. Geldt ook voor Maria natuurlijk: Vind je het ok dat ik even bij hem blijf, doe ik straks de afwas. Dan is er verbinding.

En natuurlijk hebben we geen idee hoe dit verder ging in dit mini-verhaaltje over alledaagse ruis in de pijpleiding.

Hoe begin dan bij mezelf???

Ordering en reflectie, dat is wat Buber in dit hoofdstukje een wedergeboorte noemt. Er is wel aandacht in de chassidische leer voor zieleroerselen, maar ze staan in een groter verband, men wordt aangespoord orde te scheppen in zichzelf. "De mens moet eerst inzien dat conflicten met anderen een uitvloeisel zijn

van conflicten in zichzelf, want uit zichzelf en naar onze aard doet de mens er van alles aan doen om bij zichzelf weg te komen ”.

Liever geen reflectie dank u, dat doet te veel pijn want er is in ons leven al van alles gepasseerd waar elke daagse gebeurtenis bovenop ploft.

De wedergeboorte, het opnieuw geboren worden zit in vrede van binnen, pas dan kan je in vrede die ander goed hebben.

Buber stelt dat wij, als wij zelf de stap zetten naar verbinding en ons eigen pad schoonmaken vinden dat die ander dat dan ook maar moet doen. Echter: dat is nu juist het diepzinnige van dit hoofdstuk: bij zichzelf beginnen: Hij zegt: de oorsprong van elk conflict tussen mij en mijn medemens is, dat ik niet zeg wat ik bedoel en dat ik niet doe wat ik zeg (ik bedoel: ik heb hulp nodig en ik zeg: waarom berispt u haar niet? Ik zeg dat ik u en Maria bedien maar wat ik doe is vervuilen) . daardoor ontstaat er een voortdurend verwarrender en gespletener relatie.

De grote schoonmaak begint bij mijzelf. Ik wil orde scheppen in mijzelf, dat vraagt tijd en de mildheid naar mijzelf te kijken als een imperfect en volmaakt mens die wil leren.

Want het gaat niet alleen over het opruimen van conflicten. In deze adventstijd waarin we met zulke enorme conflicten overspoeld worden, waar je ziek wordt van de broedermoorden (in het groot) in Syrie, in Palestina/Israël en ook in het klein, soms gewoon thuis tussen mij en Cees. Als ik mij niet goed voel over mijzelf (te hoge lat dames en heren) dan ben ik niet aardig, dan leg ik het graag buiten mezelf en doet een ander het niet gauw goed. Gevolg: iemand gaat dicht. Vind ik dat fijn? Nee, maar er is – precies als bij Martha - een verlangen naar vrede in mijzelf en een handeling die niet dit gevolg heeft.

Het gaat dieper dan het oplossen van een conflict. Het gaat over het onder ogen zien van een kwetsbaar ego, Buber noemt dit een herboren gevoel. Voor mij is dit ook een adventsgedachte: steeds weer opnieuw kan ik geboren worden als ik de vrede zoek in mijzelf en dan vooral niet vergeet dat dit weldadig is in relaties.

een klein citaat als laatste: Een ommekeer tot volledig menszijn helpt mede aan een ommekeer in de wereld, juist hier ligt de diepgang van wat Buber in zijn Chassidische leer aanreikt.

Denken, altijd blijven denken

Het thema van het hoofdstuk uit het boekje Weg van de mens van Martin Buber dat vandaag aan de orde is is “bij zichzelf beginnen”.

Verbeter de wereld en begin bij jezelf vond ik altijd een neutraliserende uitdrukking. Ik ervoer het als een poging om het enthousiasme om in actie te komen tegen onrecht uit te doven.

Kijk naar je eigen is ook niet zo'n leuke uitdrukking. Dat is eerder een begin van een conflict dan het oplossen ervan.

Maar zoals bij elk hoofdstuk van Buber blijkt na lezing en herlezing hij toch een nieuwe kijk op het samenleven van mensen te laten ontstaan.

De gangbare manier om conflicten op te lossen is, zegt Buber, dat we kijken naar de uiterlijke verschijnselen van het conflict, en vervolgens naar de motieven die ten grondslag liggen aan het conflict: Je bent boos, omdat iemand zit te treuzelen terwijl je zo'n haast hebt.

We willen ook nog wel eens verder doorpakken, door verder te zoeken naar het onderbewuste van het conflict. Je hebt haast, omdat je bang bent dat je werk niet op tijd klaar komt, waardoor je denkt dat je faalt.

Buber ziet in de chassidische leer ook, dat bij conflicten naar de diepere lagen die achter de uiterlijke verschijnselen van het conflict schuilen moet worden gezocht. Maar de chassidische leer wil daar 2 essentiële punten aan toevoegen:

Ten eerste moeten we de mens als geheel beschouwen. Als we alleen kijken naar de losstaande conflicten dan belemmeren we ons het zicht op het geheel.

Ten tweede, Buber noemt dit een praktische aanvulling, moet de mens aangespoord worden om het innerlijke conflict te overwinnen, door voortdurend in dialoog te zijn tussen ik en mijzelf. Conflictsituaties

met anderen zijn uitvloeisels van conflictsituaties in de eigen ziel zegt Buber. Het innerlijke conflict is het conflict tussen gedachten, woord en handeling.

Bij dat laatste moest ik denken aan een artikel in Trouw van Colet vd Ven getiteld: Denken, altijd blijven denken. Zij vraagt zich in dit artikel af wat het medicijn tegen fout handelen is. Haar antwoord komt sterk overeen met wat Buber zegt: Het onafgebroken schaamteloze gesprek tussen ik en mijzelf. Wie wil er met zijn ergste vijand onder een dak leven. Het ik van het egocentrisch individu moet in het reine komen met het zelf van het aan de samenleving deelnemende mens zegt Buber.

Veel conflicten komen voort uit ondoordacht handelen. Wij willen niet nadenken of gunnen ons de tijd niet om na te denken of kunnen niet nadenken.

Colet staaft dit met voorbeelden van hoe mensen handelen in oorlogssituaties. Beste huisvaders die veranderen in routineuze oorlogsmachines. Wij zeggen over die mensen dat ze afgestompt zijn, niet meer nadenken en dus niet meer bij hun gevoel en behoefte kunnen komen.

Het onbewuste is het kwaad, de weigering tot nadenken. Nadenken is in deze niet het bezitten van kennis, maar in gesprek te zijn met jezelf gevolgd door in de lijn liggend handelen en oordelen.

Bewustzijn houdt scherp, wekt mededogen en empathie op, het vermogen om te herkennen wat de ander denkt en voelt.

De meeste mensen hebben de potentie tot wreedheid, maar ook om daar weerstand tegen te bieden.

In haar artikel haalt Colet de filosofe Hannah Arendt aan:

Denken betekent dat mensen de diepte ingaan, wortels ontwikkelen en zichzelf dus stabiliteit geven om niet te worden weggevaagd door wat zich mogelijk voordoet: tijdgeest, geschiedenis, verleiding.

Wat is er nodig om ons tot nadenken te zetten?

Ten eerste is het vrijheid en ruimte die het denken mogelijk maakt. Ruimte voor jezelf en ruimte voor anderen. Wanneer de joodse wetten in het evangelie aan de orde komen, benadrukt Jezus altijd om zelf na te denken. Om te kijken wat mensen nodig hebben en hoe we elkaar kunnen steunen. Bijvoorbeeld in het verhaal over de Sabbat. Toen de farizeeën hem berispte dat de discipelen aren plukten op de sabbat zei hij: Hebt u dan niet gelezen wat David deed toen hij en zijn metgezellen honger hadden, hoe hij het huis van God binnenging, de toonbroden nam, ervan at en ze uitdeelde aan zijn mannen.

Vrijheid biedt ruimte tot nadenken en in contact te komen met jezelf. Buber zegt in het hoofdstuk dat vandaag aan de orde is: Bij zichzelf beginnen. Je kunt jezelf ook vrijheid geven door met compassie naar jezelf te kijken en niet te blijven hangen in schuldgevoel als je een onfortuinlijke handeling deed. Luister naar wat in jezelf omgaat met dezelfde kwaliteit als je naar anderen luistert. We zullen merken dat hierdoor veel energie vrijkomt, waardoor we ook beter bij anderen kunnen zijn.

In het kader van deze vrijheid moest ik ook denken aan de op donderdag overleden Nelson Mandela. Na 27 jaar gevangenschap rustte om hem de taak om zijn door apartheid verscheurd land te gaan leiden. Op onnavolgbare wijze heeft hij kunnen voorkomen, dat al het leed dat de onderdrukte bevolking is aangedaan omgezet zou worden in woede en haat. Hij heeft de vrijheid gebruikt om verzoening te brengen tussen blank en zwart. In Zuid Afrika werd een waarheidscommissie ingesteld, waar slachtoffers van het apartheidsregime hun verhaal konden vertellen, over wat hen is aangedaan.

Televisiebeelden over de hoorzittingen zijn niet meer van mijn netvlies te wissen. Een tafel met microfoon, een kan water en een doos zakdoeken. Erachter de getuigen, zoekend naar woorden voor hun pijn.

Moeders die beschreven hoe hun kinderen voor hun ogen werden doodgeschoten, mannen, geestelijke en lichamelijke wrakken, die vertellen hoe ze steeds opnieuw werden gemarteld. Aartsbisschop Tutu die tijdens een hoorzitting zijn hoofd op de tafel liet zakken en in huilen uitbarstte. Ook de daders kwamen aan het woord, die de meest afschuwelijke daden erkenden, niet om de familie verdriet te doen, maar om de ongevoeligheid aan te tonen waarmee ze de dingen in die dagen deden.

Dankzij de inspanningen van Mandela en niet te vergeten bisschop Tutu is hierdoor een verzoeningsproces ontstaan en leven blank en zwart nu in vrede samen.

De vrijheid is gebruikt om te wegen, te beoordelen, te ondervragen om zodoende de samenleving te helen. Gisteren werd in Trouw de Chileens-Amerikaanse schrijver Arie Dorfman geciteerd die in de jaarlijkse Mandela lezing van 2010 over Mandela het volgende schreef: Hij heeft niet gezegevierd doordat hij ver van anderen was, ver van het kwaad, ver van de zwakheid van een kwetsbare mensheid. Hij dook juist in wat negatief was in hemzelf en in de gepijnigde wereld om hem heen en was daardoor in staat het goede op te zoeken.

Het tweede aspect dat van belang is om ons tot nadenken aan te zetten is dat we leren omgaan met emoties en het benoemen van onze behoeftes. Dit zou eigenlijk een vanzelfsprekend onderdeel moeten worden van het lesprogramma in het onderwijs. Het onderwijsprogramma zou erop gericht moeten zijn dat het scholen van mensen in empathie en het stimuleren van het innerlijk tweegesprek even vanzelfsprekend is als taal en rekenen.

Tenslotte: Buber onderstreept in dit hoofdstuk ook dat de chassidische leer zich ten doel stelt de gehele mens te aanschouwen en niet naar de afzonderlijk uitingsvormen van conflicten. Achter de wereld van conflicten schuilt vaak een onvervuld verlangen. Tijdens de zoektocht daarna, en dus naar het diepere zelf, komen we veel verrassingen tegen. Andere kunnen ons helpen bij die zoektocht om bij dat gesprek tussen ik en mijzelf aanwezig te zijn.

Het volgende verhaal uit het psychologieboek over geheimen is hier een mooie illustratie van: Een weduwnaar van 41 jaar heeft twee jonge kinderen. De man is laagopgeleid en heeft een onbestendige positie op de arbeidsmarkt waardoor hij geregeld thuis zit zonder werk. Hij leeft daardoor met zijn kinderen op de armoedegrens. Op school maken de leerkrachten zich zorgen over de schoolprestaties van zijn twee kinderen. Niet alleen blijven die achter, de kinderen trekken ook de aandacht omdat ze moeilijk hanteerbaar zijn en er onverzorgd bij lopen. De man wordt daarom op school voor een gesprek uitgenodigd. Geconfronteerd met de zorgen van de leerkrachten voelt de man zich duidelijk aangevallen en reageert zeer agressief. Het gesprek loopt uit de hand en met moeite weet de schoolleiding te voorkomen dat de man fysiek geweld gebruikt. Er wordt melding van gemaakt bij Bureau Jeugdzorg omdat de school vreest dat de opvoeding van de kinderen in gevaar is. Uit gesprekken met de vader blijkt dat deze het op een hyperagressieve wijze voor zijn kinderen opneemt. Niet alleen op school, maar ook wanneer deze buiten spelen met de kinderen in de buurt of op het sportveld. De man vindt dit normaal en is van mening dat je geen echte 'vent' bent wanneer je niet voor je kinderen opkomt. Wanneer echter doorgevraagd wordt blijkt dat de man zich ernstig tekort voelt schieten in de opvoeding. Hij is bang dat zijn kinderen door het gemis van een moeder en een stabiel huishouden niet de mogelijkheden krijgen die andere kinderen wel krijgen. Hij compenseert dit schuldgevoel door op buitenproportioneel agressieve en aanvallende wijze te reageren wanneer het over zijn kinderen gaat. Na enkele gesprekken biedt Bureau Jeugdzorg de man ondersteuning in de opvoeding van zijn kinderen aan. Hierdoor verminderden zijn schuldgevoel en zijn zorgen over de kansen voor zijn kinderen, en nam zijn agressieve, overbeschermende houding af totdat die praktisch verdween.