



Nr. 2 - 1^e jaargang - april 2015

Beleving tot het diepst van de ziel

Affectiviteit: elkaars medemens zijn

Pril

© Det Materman

“Op mijn theevelden heb ik altijd een paar kerststerren laten planten, ook wel wonderbomen of wolfsmelk genoemd. Om de driehonderd voet wat rood blad tussen het groen voorkomt blindheid bij de pluksters. Wanneer je lange tijd maar één kleur ziet, krijg je een waas voor je ogen, alsof je te lang in de zon gekeken hebt. Eén blik op de tegenkleur herstelt het contrast.

Zo'n eenzame rode plant heeft een opvallend effect op haar omgeving. Al wat groent, trekt naar elkaar toe. Voor het oog mengen zich schakeringen, die eerst duidelijk in het veld te onderscheiden waren, tot één egale tint zodra de vreemde stek ertussen wordt gepoot. Onderlinge verschillen verdwijnen. Het decor wordt eenduidig. Er valt plotseling niet meer over te zeggen dan: ja het is groen. Een bepaald soort groen groen. Of beter gezegd: het is op een verontrustende manier niet rood!

De rode plant zelf daarentegen vlamt tussen het groen vuriger dan tussen haar gelijken. In de akker die ik voor de kerststerrenkweek altijd speciaal heb laten aanleggen, viel ze nauwelijks op tussen de andere exemplaren.

De kerstster was niet rood tot ik haar in een nieuwe omgeving liet zetten. Kleur heb je nooit zelf, kleur krijg je door anderen.”

Toen ik deze alinea uit het boek *“De zwarte met het witte hart”* van Arthur Japin las moest ik het boek gelijk wegleggen. In deze passage ervaar ik in de tekst de verbeelding van mijn leven zoals het tot nu toe is verlopen. En dat leven is een rode huid hebben met nog wat meer ongemakken. Ook ik voel mij een kerstster die mensen, met een gezonde huid en zonder dat ze het beseffen, meer laat bloeien.

Een ander uiterlijk hebben is ook voor klasgenootjes niet makkelijk. Hoe moeten ze daar mee omgaan. Is die huid eng om te voelen? Besmettelijk? Het onbekende zorgt er voor dat de pennetjes niet met klasgenoten geruild kunnen worden. Een meester die niet vraagt en zich terug trekt tot een hand met een balpen. Met afgrijzen zie ik dit gebeuren. Hij wil dus zelfs mijn schrift niet aanraken met zijn handen. Zijn pen op mijn schrift, daar moet ik het mee doen. Zo sluipt de giftige slang van eenzaamheid mijn ziel in.

Maar het leven gaat ook gewoon door met familie en collega's op het werk. En soms gebeurt er toch iets bijzonders:

Ik ben deelnemer aan een vakantieweek met mensen met een lichamelijke beperking. Op een dag kijkt diegene die kan staan naar de tv in het centrum van de ruimte. Anderen zitten. Ineens voel ik handen die, als of het de gewoonste daad van de wereld is zich om mijn middel vouwen. Ik kijk niet achterom, maar geniet stilletjes van dit moment en voel me gezien. En vraag me ook niet af wie het was, ik voelde me even een echt levend mens.

Het gaat ook zo: ik geef je een hand en hoe reageer jij dan? Wat ligt er in je vermogen. Vind je de aanraking met mijn hand een beetje eng of vies? Wat wordt het? Kan ik je vertrouwen en de groet beantwoorden op een evenwichtige manier. Of komt er niks van terecht en ontstaat er al een verwijdering tussen ons, want jij gaat je hand afpoetsen die met mijn

hand in contact kwam of je gaat een kraan zoeken om je handen af te spoelen? Moet toch kunnen? Ik, ik krimp in elkaar en zie het alsof je een stukje van onze begroeting (het had een ontmoeting kunnen zijn) wegpoetst, maar ook poets je iets van mij weg. Haarscherp zet ik deze ervaringen in mij vast en het versterkt mijn beeld van dat de meeste mensen mij eng vinden.

De dagen gaan vergrijzen en slechts op foto's vertonen ze nog hun kleur. Buiten regen het. Ik hou van in de regen wandelen. De regen maakt plopjes in het water van het kanaal. Op dit tijdstip is niemand buiten. Ik ben alleen met de vallende regen om mij heen. Het is niet stil, maar ook weer wel. Op een dak van een schuur klatert het water naar beneden.

Ik weet niet meer hoe de dagen nog kleur kunnen krijgen. En zorg voor nog meer vocht op mijn huid. Voel kleine tikjes van druppels die mijn wangen raken. Hier zal ik het mee moeten doen in mijn leven en voel me mateloos eenzaam.

In mijn blikveld zie ik ineens een moeder eend met jonge eendjes in het water. Zij trekken mijn aandacht. De volmaaktheid van de jonge eendjes vol levenslust opent iets in me. Ik voel hoop. Ik kan toch meer! De aandachtige moeder eend die haar kroos meeneemt en bewaakt, dit beeld wil ik vasthouden.

Ik jakker nu stiekem naar een psycholoog. Vertel het niemand. Hij is uitnodigend en vraagt wanneer ik in een prachtige stoel heb plaats genomen: "wat zou je nu het liefs willen." En ik durf niets uit te spreken maar mag het ook opschrijven; "vrijheid".

Een eerste sessie groepstherapie. De psychologe vouwt haar handen bij ons eerste contact om mijn handen en laat ze daar een tel. Op een wolkje drijf ik versuft weg.

In die tijdsspanne opent het boek van de haptonomie zich. Ik ontmoet Dini, fysiotherapeute. Zij gidst mij. Die zachtheid in haar aanwezig zijn in haar niet gehandschoende handen. Heel natuurlijk legt ze met haar handen contact met mij. Gehandschoende handen voel ik in de ziekenhuizen, want het kan niet anders. Maar nu mag ik echt haar handen met haar eigen huidstructuur voelen. Echt waar. Ik lijk wel uitgehongerd merk ik. Ben ik dan zo weinig aangeraakt dat ik hier zo onderste boven van moet zijn? Ik werd toch ook wel gekoesterd en gezien, hopelijk? Of voelde dat alsof mijn huid gezien werd en bleef mijn wezen toch verborgen?

In de setting van een haptonomie cursus leg ik voor het eerst van mijn leven mijn hand op een vreemde rug. Mijn hand op een vreemde rug. Raak totaal verwonderd als ik terug krijg dat ik wat te bieden heb. Mijn handen kunnen warmte uitstralen!

We gaan elkaar met onze gezichten en geblinddoekt aanraken. Ons hoofd is van ons en de ander zo dichtbij laten komen en nog aanraken ook vind ik beangstigend en moeilijk. Als ik een partner heb, gaan we maar. Als zij na de oefening weergeeft beduusd te zijn van mijn warme uitstraling, ben ik zo verwonderd dat dit nauwelijks voor waar aan te nemen is. En toch is dit het pril begin...

(Wordt vervolgd in de juli-uitgave van Haptonomisch Platform)

Beweging draagt onze diepste beweegredenen in zich!

Body & Mind Language

De manier waarop het leven ons heeft gevormd, is terug te zien in de vorm, houding en beweging van het lichaam. In Body & Mind Language (BML) vormt het lichaam het instrument. Het lichaam draagt ervaringen, gevoelens, stagnaties en expressies in zich. Door hier contact mee te maken, wordt zichtbaar wat wel en niet geleefd mag worden.



In coaching met BML worden blokkades en stagnaties gezien als informatie. Vanuit dit oordeelloze vertrekpunt wordt ervaren welke flexibiliteit, mogelijkheden, ruimte en creativiteit er mogelijk zijn. Informatie uit gesproken taal wordt vertaald naar de symbolische taal van het onbewuste in gebaar, houding, klank en bewegingsmogelijkheden. BML laat nieuwe mogelijkheden ontdekken en ervaren waardoor er letterlijk heling in het lichaam kan ontstaan. Er vindt een verschuiving in beweging plaats in het hier en nu.

- BML laat niet-geuite emoties en fysieke sensaties uitdrukken.
- BML laat mensen thuiskomen in hun lichaam.
- BML brengt mensen in contact met hun diepere zielsbehoefte.
- BML brengt stagnaties in beweging.
- BML vergroot het repertoire aan uitingen en bewegingen.
- BML draagt bij aan het voller aan kunnen gaan van contact met anderen.
- BML vergroot het gevoel van vitaliteit en welbevinden.

**BML is een transformatieve en ervaringsgerichte vorm van coaching.
Deel 1 start in oktober 2014 en omvat 5 modules (weekenden) van twee dagen.**

Inhoud deel 1:

- Relatie lichaamshouding en levenshouding
- Ontstaan van rol, pantsering en verdedigingshouding
- Decoderen en bewegingsanalyse
- Relatie lichaamsbeeld en zelfbeeld
- Minderwaardigheid en slachtofferrol/identificatie
- Lichaamssplitsing
- Inzicht in je wezenlijke natuur

Theorie en praktijk wisselen elkaar af, zodat de kracht van de interventies kunnen worden ervaren. Zie voor meer informatie en aanmelding: www.bmli.nl.



Body & Mind Language *instituut*

Walkade 36 | 3401 DS IJsselstein | T 030 604 76 78 | info@bmli.nl | www.bmli.nl

Ieder mens is in staat om een ander individu mens te laten worden, waardoor zij elkaars medemens worden.

En daar is affectiviteit voor nodig!

© Drs. Bob Boot

Zonder affectiviteit maken we elkaar tot ding. Het is maar net waar je voor kiest.

Aristoteles zei ooit iets van dezelfde strekking. Ik heb dat citaat eerder gebruikt, en vanwege de kracht ervan wil ik het hier nogmaals noemen:

‘Om een stad of staat heel te houden moet er liefde zijn tussen mensen’

De liefde die Aristoteles hier beschrijft interpreteer ik als affectiviteit, gerichtheid op elkaar en verbondenheid. Wil je stad of staat heel houden dan heeft iedereen de verantwoordelijkheid om vanuit die liefde te leven. Liefdeloosheid maakt kapot, zegt hij.

De nieuwe titel en het genoemde klassieke citaat die ik heb toegevoegd, geven aan dat ik de helende werking van affectiviteit niet zozeer op therapeutisch niveau wil bespreken, maar dat ik het veel meer wil hebben over de ‘therapeutische’ werking van affectiviteit op alledaags niveau, dus in de dagelijkse omgang met elkaar. Ik vraag me hierbij af wat de helende werking is die uitgaat van mensen die leven vanuit een *affectieve levenshouding*, zowel op de individuele (mede-)mens, als op de samenleving als geheel. Een affectieve levenshouding betekent niet zomaar aardig doen tegen elkaar (waar ook niets mis mee is), maar het betreft veel meer de intentie om te willen leven vanuit affectiviteit. Hebben we, met ons vermogen om te leven vanuit een affectieve levenshouding, niet allemaal goud in ons handen? Als ik het op een andere manier formuleer kan de vraag zijn: Hoe kan ik als mens de ander mens laten zijn? En wat is dan mens zijn. Bij dergelijke vragen komen de begrippen als bevestigen, verbinden, aandacht, intentionaliteit, betrokkenheid en verantwoordelijkheid vanzelf bij me naar boven drijven. Allemaal menselijke vermogens. Het zijn begrippen die ik wil beschrijven in het licht van de helende werking van alledaagse affectiviteit. Daarvoor is het eerst nodig om te vertellen vanuit welk perspectief ik dit onderwerp zie en waar mijn wens om te spreken over alledaagse affectiviteit vandaan komt.

Het perspectief

Vrijwel alle problemen waar we in de afgelopen decennia in onze maatschappij mee kampen zijn wat mij betreft voor een belangrijk deel óók terug te voeren op een gebrek aan oprechte medemenselijkheid en liefde voor de mens (metta in het boedisme en philia bij de Grieken), een tekort aan verantwoordelijkheidsbesef en een onderwaardering van menselijke waarden. Kortom, het gaat mijns inziens vaak om een gebrek aan affectiviteit. De menselijke maat is op vele terreinen uit het oog verloren en liefdeloosheid viert hoogtij.

Het groeiende besef dat we niet door kunnen gaan op de manier waarop we het heden ten dage doen komt niet uit de lucht vallen. De behoefte aan een herijking van de manier waarop we samenleven leeft al langer en komt voort uit een gevoel van onbehagen dat

vrijwel iedereen geregeld ervaart en in het collectieve bewustzijn al een tijdlang heerst. Maatschappelijk en cultureel is er in betrekkelijk korte tijd zo veel veranderd, zoals globalisering, schaalvergroting op vele terreinen, versnelde communicatiemogelijkheden, economisering van de cultuur, verharding en vervuwing, dat velen het (nog) niet of niet meer kunnen volgen en zichzelf kwijtraken en vervreemden van zichzelf. Men probeert mee te gaan in de vaart der volkeren en kan daarbij niet meer trouw zijn aan zichzelf en de eigen waarden van waaruit men leeft.

Zonder hier diep in te gaan op al deze maatschappelijke processen, kunnen een paar algemene tendensen niet ongenoemd blijven.

Al decennia lang ontwikkelt de samenleving zich in de richting van toegenomen individuele vrijheid en individualisering. We leven al betrekkelijk lang in een tijdperk van het 'ik' en niet van het 'wij'. Behoudens momenten van collectieve rouw bij de dood van Pim Fortuyn en Theo van Gogh en collectief feest bij prestaties van het Nederlands voetbalelftal, koninginnedag of een elfstedentocht. In die gevallen lijken we het gemis aan een 'wij' ruimschoots te compenseren.

De mogelijkheden om zich te ontplooiën naar zijn eigen aard en om een eigen bewustzijn te ontwikkelen, zijn voor ieder mens toegenomen. Dat is mijns inziens een goede ontwikkeling en een groot verworven recht. Maar als toegenomen individuele vrijheid inhoudt dat we niets te maken willen hebben met anderen en met het grotere geheel, dan zien we over het hoofd dat wij het zélf zijn die een omgeving maken of breken. Als iedereen 'zijn ding wil doen' en als iedereen uitsluitend het recht wil uitleven om zijn eigen koers te varen, met als een soort ondergrens dat het de ander niet mag schaden, dan desintegreert een samenleving. Als velen zich niet meer verantwoordelijk voelen voor een ander en het geheel, dan komt alles als los zand aan elkaar te hangen. Dan verdwijnt het besef dat we met allerlei touwtjes aan elkaar vastzitten en het besef dat liefdeloosheid de verbindingen tussen mensen laat eroderen.

Vele mensen denken dat toegenomen individuele vrijheid per definitie zou moeten leiden tot egocentrisme, egoïsme en losbandigheid. Ik denk echter het tegendeel: toegenomen individuele vrijheid, een vrijheid waarin mensen in staat zijn om een persoonlijk bewustzijn te ontwikkelen, *implicéert* wat mij betreft juist de verantwoordelijkheid voor het welzijn van de ander en voor het grotere geheel. Sterker nog, een logisch gevolg van een beter ontwikkeld persoonlijk bewustzijn is juist de aanvaarding van je verantwoordelijkheid voor het grotere geheel. Die verantwoordelijkheid ontstaat vanuit het besef dat je die vrijheid alleen maar hebt omdat anderen je die geven en omdat je van je medemens afhankelijk bent. Vrij ben je namelijk nooit in je eentje. Een affectieve levenswijze, wat mij betreft dus een eerste voorwaarde voor een gezonde manier van samenleven, vindt zijn oorsprong in het besef dat het hanteren van de ondergrens niet voldoende is om een bijdrage te leveren aan een samenleving waar mensen er echt toe doen, waar mensen ook echt mens én medemens kunnen zijn. Een samenleving waar we verbondenheid ervaren en geen mens genegeerd of ontkend wordt, maar dat we naar elkaar omkijken en elkaar zien staan. Dat is geen flower power samenleving waar alles onder het mom van liefde moet kunnen, maar een samenleving waarin we op elkaar zijn betrokken en elkaar aanspreken. Een samenleving waar mensen zich kunnen ontwikkelen naar hun eigen aard, maar zich wel met elkaar bemoeien, waar ieder mens er toe doet en zich, in alle vrijheid, verbonden voelt met het grotere geheel.

Job Cohen zegt naar aanleiding van de introductie van zijn boek 'Binden', wat gaat over individuele vrijheid en verbondenheid:

“Het boek is een dringende uitnodiging aan het publiek om zich te bekommeren om elkaars leven en lot. Op die manier ontstaan er weer verbindingen tussen mensen.”

Verbindingen tussen mensen, één op één, in een groep of in een samenleving zijn van groot belang voor het welbevinden van ieder individueel mens. Een mens is gebouwd op en kan niet zonder contact, op contact met andere mensen. Frans Veldman voegt toe dat het daarbij vooral gaat om affectief contact. Dat laatste is zeker waar, maar ieder contact tussen mensen waar betrokkenheid en aandacht van uitgaat impliceert wat mij betreft altijd een zekere mate van affectiviteit. In eenzaamheid, zonder je verbonden te weten met anderen, verpietert ieder mens. Zonder het gevoel ergens bij te horen kun je niet leven. Dan wordt leven eerder overleven. Het heeft iets onmenselijks. En dat gebeurt vaker dan we denken. Denk maar aan de anonimiteit die je kunt ervaren in een buurt, of binnen een bedrijf waarin je altijd op je hoede moet zijn, of op een veel te grote school waar je steeds meer anoniem rondloopt, of als je in het ziekenhuis een nummer bent of aan de telefoon bij een callcenter. Wanneer we ons verbonden voelen met anderen dan ervaren we meer veiligheid en vertrouwen dan wanneer we ons bevinden in een situatie waarin we langs elkaar heen leven als eenlingen, of door het gedrag van anderen tot eenling gemaakt worden. Van onderling menselijk contact bloeien we op en kunnen we groeien. Deze afhankelijkheid van elkaar, deze kwetsbaarheid, houdt in dat we kennelijk verantwoordelijk zijn voor elkaar en niet zonder elkaar kunnen voor een menselijke samenleving.

Verbindingen tussen mensen zijn niet alleen van fundamenteel belang voor een individueel mens, maar ze vormen ook het cement van een samenleving als geheel. Een samenleving waarin zorg, aandacht voor elkaar en betrokkenheid verdwijnt, desintegreert. Deze valt uit elkaar en wordt onveilig, geeft een unheimlich gevoel. Je voelt je er niet thuis en je hebt het gevoel nergens bij te horen. En als je je ergens niet thuis voelt, wordt je onrustig, leeg en bang. Een omgeving waar je je niet verbonden voelt met anderen is bedreigend en beangstigend.

Een cliënte van me verwoordde dat mooi in een brief die ik van haar kreeg:

“Nergens bij (thuis)horen. Het voelt als of je binnenste met zo'n gootsteenontstopper is leeggezogen. En om je heen is ook niets. Het is erger dan het lege gevoel van dood zijn. Dan is er niets anders dan niets. Nergens thuishoren is leeg met het gemis van het volle.”

Gevoel hebben voor je medemens, oog hebben voor de kwetsbaarheid van ieder mens individueel, je bewust zijn van de onderlinge afhankelijkheid van elkaar, met andere woorden een affectieve levenswijze, maken een samenleving mogelijk waarin het goed toeven is, waarin je kunt ervaren dat je er thuishoort. Dat kan gaan over onze samenleving als geheel of over kleinere vormen van samenleven, bijvoorbeeld een bedrijf, een school of een klas of een sportvereniging, een gezin of een beroepsgroep. Ik noem maar wat.

Uiteraard is zo'n affectieve samenleving een utopie en ben ik me ervan bewust dat een ideale samenleving niet haalbaar is. Ieder mens is tot het slechtste in staat. Dat ondervinden we dagelijks: criminaliteit, discriminatie, verraad, hebzucht, onverdraagzaamheid enzovoort. Maar het zijn wat mij betreft de omstandigheden die het goede of het slechte in de mens aanwakkeren. En die omstandigheden creëren we zelf. Door wat we doen of

niet doen, zeggen of niet zeggen, laten zien of niet laten zien. De Portugese schrijver en nobelprijswinnaar Saramago zei dan ook:

“De mens is erg afhankelijk van en wordt gevormd door de omstandigheden. Laten we daarom de omstandigheden menselijk maken.”

Met dit perspectief heb ik willen aangeven waar we nu staan in een samenleving waarin affectiviteit een ondergeschikt waarde lijkt te zijn geworden en waar liefdeloosheid voor mensen en dingen de boventoon voert, maar het is ook een vertrekpunt om te kijken hoe het anders kan. Voordat ik dieper zal ingaan op de heilzame werking van een affectieve levenshouding wil ik eerst wat uitgebreider stilstaan bij de begrippen die daarmee verweven zijn en ook in de oorspronkelijke titel staan, namelijk helen en affectiviteit.

Helen

Voor mij is het juist dit aspect als het gaat om het vermogen om elkaar tot mens te laten zijn, een mens die in staat is om op zijn beurt weer bij te dragen aan een menselijke samenleving. Ik zie helen als een mogelijkheid om een ander mens zichzelf als mens te laten ervaren en te laten voelen dat het goed is dat hij bestaat, dat zijn aanwezigheid er toe doet. Op deze wijze wordt hem of haar de mogelijkheid gegeven zichzelf te worden ofwel te groeien naar heelheid. Wij zijn dan meer de handen die een denkbeeldige kom vormen waarin de ander zich gezien en erkend weet en zich kan ontwikkelen, tot bloei kan komen en vanuit dat gevoel naar buiten kan treden en verbindingen kan aangaan.

Het helende zit hem dan in de mogelijkheid die je krijgt om de menselijke vermogens die latent bij je aanwezig zijn te laten groeien, waardoor je jezelf kunt ontplooien. Waardoor je meer mens wordt.

Wanneer we elkaar als ding behandelen of tegemoet treden, dan ontwikkelen die menselijke vermogens zich zeker niet. Als we elkaar negeren of als we elkaar slechts op onze nuttige kwaliteiten waarderen, als er geen liefde of affectiviteit is tussen mensen, dan helpen we elkaar niet om mens te worden.

Bijvoorbeelden hiervan zijn:

- In een gezin waar een affectief klimaat heerst en waar oprechte aandacht en betrokkenheid en liefde voelbaar is, kan een kind zich ontwikkelen naar wat hij is in zijn tijd en op zijn eigen wijze. Op die manier kan het zich ontwikkelen tot een volwaardig mens die in staat is anderen tot bloei te laten komen.
- In een bedrijf, en dan keer ik het even om, waar een klimaat heerst van wantrouwen, eenzijdige nadruk op presteren en economische belangen en waar angst de grondtoon is, kan een medewerker zich niet ontwikkelen als mens en is de kans groot dat hij ziek wordt. Werken in een dergelijk bedrijf is een ‘survival’. Onder die omstandigheden zal die mens ook niet in staat zijn het goede in anderen aan te spreken of bij te dragen aan gevoel van verbondenheid en veiligheid.
- In een samenleving waar een klimaat heerst van vertrouwen, aandacht, betrokkenheid op elkaar, solidariteit en een gevoel van verbondenheid, kan een individu zich ontwikkelen tot mens en medemens. In een maatschappij waar alles op scherp gezet wordt en waar op je hoede zijn het basisgevoel is, is iedereen een potentiële vijand en in die situatie spreken we niet het goede maar juist het kwade in elkaar aan.

Een waardevolle bijdrage aan het grotere geheel vraagt om een levenshouding waaruit spreekt dat die ander er toe doet, dat je die ander toegenegen bent. Het impliceert dus een gerichtheid op die ander. Dat is een keuze voor affectiviteit vanuit het gevoel van verantwoordelijkheid voor een ander. Een affectieve levenshouding is helend vanwege de bijdrage die je daarmee levert aan de mogelijkheid om de ander de kans te geven zich te kunnen ontplooiën en te kunnen groeien.

Affectiviteit

In grote lijnen kan affectiviteit worden omschreven als tot het gevoel sprekend, gevoelsmatig betrokken zijn op een ander, je laten raken door een ander en open staan voor de ander. Bij affectiviteit kun je ook spreken van het menselijk vermogen je in gevoelsbetrokkenheid toe te wenden tot de ander, zonder de ander te willen claimen of te willen bepalen, maar juist de ander vrij te laten en hem de mogelijkheid te geven te zijn wie hij is. In een affectieve levenshouding geef je om de ander, koester je een zekere liefde voor mensen en dingen en schenkt die mens daarmee iets waardoor hij kan groeien en opbloeien.

Vanuit affectiviteit toon je de intentie om je te verbinden met de ander vanuit het diepe besef dat anderen en de wereld om je heen je niet onverschillig laten. Je bent zo gezegd raakbaar en wil dat ook zijn. Dat is een keuze en impliceert het nemen van verantwoordelijkheid die je als mens hebt voor je medemens.

Affectiviteit kent verschillende lagen. Er kunnen wat mij betreft grofweg twee vormen van affectiviteit worden onderscheiden: ik noem dat enerzijds de *grote affectiviteit* en anderzijds de *kleine affectiviteit*. Ik begin met een korte beschrijving van grote affectiviteit.

Grote affectiviteit

Onder grote affectiviteit versta ik de affectiviteit waar Frans Veldman over schrijft in zijn boeken en artikelen als het gaat om de ontwikkeling van ongeboren vrucht naar heel mens. Het proces van menswording waarbij een kind uitgroeit tot volwaardig zelfstandig en verantwoordelijk persoon. Hij beschrijft het ook in therapeutische zin, waarbij wat mij betreft hetzelfde proces aan de orde is, namelijk via de affectieve bevestiging mensen begeleiden naar een volgende fase in hun ontwikkeling naar mens zijn. In beide gevallen gaat het om affectieve bevestiging, een zijnsbevestiging. Dat is wijze waarop mensen elkaar ten diepste kunnen bevestigen voor de waarde die ze in zichzelf hebben. Het is de affectieve zijnsbevestiging waardoor het wezen van de mens wordt bevestigd. In deze affectiviteit laat ik voelen dat de ander mag zijn wie hij is en zich mag ontwikkelen op zijn eigen wijze en op zijn eigen tijd. Mevrouw Terruwe, psychiater die veel heeft geschreven en gesproken over bevestiging en tijdgenoot van Veldman, zei het ooit als volgt:

*“Je mag zijn wie je bent – zoals je bent –
met fouten en gebreken –
om te kunnen worden die je in aanleg bent –
maar zoals je je nog niet kunt vertonen –
en je mag worden op jouw wijze en in jouw uur.”*

Affectieve zijnsbevestiging impliceert een ‘ja’ zeggen tegen wie je in wezen bent, een gevoelde erkenning voor en blijdschap om je aanwezigheid en geeft je de mogelijkheid je te ontwikkelen naar je eigen aard. Dorus Gerritse benoemt nog een andere betekenis van de term bevestigen en wel het vastmaken. In de affectieve bevestiging, zegt hij, zegt de ander

ja op jou, precies zoals je bent, en daarmee word je innerlijk vastgemaakt aan degene die je eigenlijk bent, aan jezelf.

Kleine affectiviteit

Kleine affectiviteit is de gevoelsmatige manier waarop je in het dagelijks leven in contact staat met jezelf, je omgeving en de mensen daarin. Het is het menselijk vermogen om met aandacht en betrokkenheid te leven, waarbij je gevoelens voor mensen en dingen kunt koesteren. Het is een manier van leven waarin je ervoor kiest je te laten raken door mensen en dingen, waarin mensen en dingen je niet onverschillig laten, waar mensen en medemensen dus verschil maken omdat ze in zichzelf waarde hebben. Affectiviteit is tot het gevoel sprekend, raakbaar zijn en een bewustzijn van de kwetsbaarheid van jezelf en je medemens en je verantwoordelijkheid daarvoor, waardoor compassie, betrokkenheid, invoelen en meevoelen mogelijk worden, of eigenlijk vanzelfsprekend en logisch zijn.

Kleine affectiviteit bepaalt de manier waarop je je in het dagelijks leven verhoudt tot jezelf en de dingen en de mensen om je heen. Dat vraagt om een manier van leven waaruit de intentie spreekt om met gevoel in het leven te staan en met gevoel anderen tegemoet te treden. Het is gebaseerd op de wens om het goede in jezelf, maar zeker in de ander aan te spreken en tot bloei te laten komen. Kleine affectiviteit zou je dus een affectieve levenswijze kunnen noemen. Een wijze van leven waarin het je wat doet als het een ander niet goed gaat, waarin je er voor kiest om liefdeloosheid, een eigenschap waar onze huidige maatschappij aan lijdt, overboord te gooien. Het is, zogezegd, een kwestie van gevoel. Een gevoel voor jezelf en bij jezelf én een gevoel voor de ander.

In mijn boek *“de innerlijke meetlat”* beschrijf ik dat het besef van je eigen gevoel voor goed en kwaad, je eigen gevoel voor ethiek, je eigen gevoel voor een liefdevolle, affectieve manier van met elkaar omgaan een kompas kan zijn om het goede te doen. Je innerlijke meetlat is een leidraad voor een affectieve levenswijze. Maar ook andersom: de intentie om op affectieve wijze in het leven te staan en de mensen waartoe je je verhoudt op affectieve wijze tegemoet te treden vraagt om het raadplegen van je innerlijke meetlat. Het is een actieve, intentionele, bewuste en verantwoordelijke levenshouding.

Alledaagse affectiviteit gaat om kleine gebaren, maar die kleine gebaren hebben vaak grote invloed op de ander. Het gaat er eigenlijk altijd om dat de ander het gevoel heeft gezien te worden, erkend te worden in zijn aanwezigheid en het gevoel te krijgen dat hij bestaat. En vooral dat het goed is dat hij er is en voor een ander van waarde is. Spontane en pretentieloze affectiviteit kan bestaan uit een begroeting met echte aandacht, een vraag die de ander echt raakt of een gebaar naar die ander die alleen voor hem of haar is.

Als deze alledaagse affectiviteit ontbreekt, zoals dat in een maatschappij waar de menselijke maat uit het oog is verloren het geval is, dan ontstaat er een sfeer van afstand, kilte, onverschilligheid en een algemeen gevoel dat menselijkheid en medemenselijkheid er niet toe doen. Dan wordt, zoals gezegd, leven meer een vorm van overleven. En dat staat haaks op gedijen en dat hebben we nodig om te groeien en te helen in de zin van heel worden of te wel geheel mens te worden.

Anna Terruwe zegt mijns inziens terecht: ‘Als affectiviteit verlaten wordt breekt menselijk leven stuk.’

Om een paar voorbeelden te noemen:

- We kunnen bij de kassa van de supermarkt de caissière als ding behandelen of gewoon gedag zeggen. Voor haar maakt dat een groot verschil. Ze voelt zich in dat geval meer mens dan ding. Dat weet ik zeker. Bovendien maakt het ook voor jezelf een verschil. Ook dat weet ik zeker.
- We kunnen de andere wachtende op het perron groeten of toeknikken of aan hem voorbij lopen. Het is maar waar je voor kiest, maar het maakt verschil.
- We kunnen als dokter de patiënt als mens behandelen of als ding, of als loketmedewerker de klant met warmte en aandacht tegemoet treden of als potentiële lastpak.
- En tenslotte, we kunnen als bestuursvoorzitter van een groot bedrijf tonen dat we meeleven met onze medewerkers door ook in te leveren als het economisch tij ongunstig wordt, of we kunnen ervoor kiezen onze zakken te vullen. Het is een keuze tussen leven vanuit liefde of liefdeloosheid.

De lijst met voorbeelden kan tot in het oneindige worden uitgebreid, maar in de kern komt het erop neer of we ervoor kiezen om te leven vanuit de intentie dat we ons niet te veel met elkaar willen bemoeien, ons niet in elkaar of elkaars lot te interesseren, elkaar onverschillig te laten of dat we er voor kiezen om betrokkenheid en aandacht voor elkaar te hebben en de waarde van ieder van ons te respecteren. Met andere woorden maken we elkaar tot ding of maken we elkaar tot mens en medemens.

Het is maar waar je voor kiest, maar die keuze bepaalt wat je met de ander doet.

Dat is kleine affectiviteit en ook die is bevestigend.

Wat kunnen de gevolgen zijn van een affectieve levenshouding, wat doet het?

Alledaagse affectiviteit of een affectieve levenshouding heeft een directe en een indirecte werking. Direct effect heeft het op de mens die wordt gezien, waarop de kleine affectiviteit is gericht. En de indirecte werking is het effect dat een affectieve levenshouding heeft op de samenleving als geheel.

Met andere woorden:

'door affectiviteit kunnen individuen mens worden en een samenleving menselijk'

Ik ga eerst iets dieper in op de werking van een affectieve levenshouding op individueel niveau. Daarna vertel ik wat het betekent voor het grotere geheel.

Wat doet affectiviteit voor een mens?

Meer mens worden.

Oprechte betrokkenheid, aandacht en warmte van een ander zorgen er in de eerste plaats voor dat ik me gezien weet. Ik ervaar een erkenning van mijn bestaan. Affectiviteit is bij uitstek bestaansbevestigend! Het brengt me (weer) in verbinding met mezelf. Het vult me met het besef van mijn bestaan. Het verbindt me met mezelf. Dat gaat allemaal niet zo bewust, maar het gebeurt wel.

Dat is al heel wat, je bevestigd weten in je bestaan, maar er gebeurt veel meer.

Wanneer ik voel dat een ander mens verbinding legt, contact maakt, dan ervaar ik een zekere warmte, veiligheid en ontspanning. Gevoel van verbondenheid geeft een gevoel van veiligheid en in veiligheid kun je jezelf laten zien. Als je jezelf veilig voelt kun je je openen voor een ander.

Als we nog eens kijken naar het eerder genoemde voorbeeld van de wachtende op het perron. Iedereen kan zich voorstellen dat die persoon zich ongemakkelijk zal voelen, wellicht zelfs wat angstig als ik in mezelf opgesloten, contact vermijdend en diegene negerend voorbij loop. De situatie wordt al een stuk beter als ik diegene even aankijk (niet met een bedreigende blik natuurlijk) en hem met een hoofdknik of een opmerking begroet. Niets bijzonders maar een groot verschil op gevoelsniveau. De manier waarop ik de ander tegemoet treedt bepaalt de mogelijkheid tot contact. Als ik me openstel voor de ander, dan krijgt diegene de kans zich naar mij te openen, waardoor wellicht een kort gesprek kan ontstaan.

Een affectieve benadering door een ander doet mij bewust of onbewust beseffen dat ik iets waard ben. Ik ben de moeite waard en wordt gewaardeerd omdat ik er ben. Mijn gevoel van eigenwaarde neemt toe als ik wordt herkend, erkend en gezien. Dat kunnen we elkaar dus geven: een bijdrage aan iemands gevoel van eigenwaarde. Dat geeft vreugde en plezier, zowel voor de gever als de ontvanger. Dat doet goed, maakt zachter, geeft meer ontspanning, minder vrees en het opent. De zachtheid en openheid maakt ons ontvankelijker voor de mensen om ons heen en de wereld waarin we leven.

Affectief is natuurlijk niet alleen maar lief en aardig. Het is ook heel bevestigend als ik wordt aangesproken op mijn gedrag als dat niet plus is. Boos worden daar waar het gepast is en in de maat is zeker zo bevestigend en affectief als de aai over de bol of de knipoog. Gedogen of tolereren miskent de persoon net zo veel als negeren. Als we elkaar niet aanspreken op elkaar, zowel in positieve als in negatieve zin, dan leven we nog steeds langs elkaar in plaats van met elkaar. Ook als je wordt aangesproken op iets dat de ander niet fijn vindt ervaar je dat je bestaat en dat je voor de ander van belang bent om een conflict aan te gaan. Ook dat is affectiviteit. Gedogen en tolereren geeft in feite het gevoel dat je niet serieus wordt genomen, dat het de ander niets uitmaakt of je het een of het ander doet. Maar dat is niet zo, het maakt wel uit of je gezien wordt en de ander niet onverschillig laat.

Gevoel van ergens bij horen en je verbonden weten met het grotere geheel schept een klimaat van veiligheid en geborgenheid. En in zo'n klimaat kun je je naar eigen aard ontwikkelen. Dan kom je tot leven en bloei je op. Van een affectieve bejegening word je meer mens, waardoor je tegelijkertijd medemens wordt.

Wat doet affectiviteit voor het grotere geheel?

Een samenleving die menselijker wordt.

Het is inmiddels duidelijk dat een affectieve levenshouding, een houding waarin mensen en dingen ertoe doen, ieder mens meer mens maakt. Met de mogelijkheid tot een keuze om mensen, zaken en dingen liefdevol tegemoet te treden hebben we dus goud in handen. We kunnen ervoor kiezen goed te doen voor een ander en elkaar te bevestigen in onze waarde voor elkaar.

Als meerdere mensen ervoor kiezen om vanuit die intentie te leven ontstaat er vanzelf een omgeving waar meer vertrouwen en zorg voor elkaar heerst, een omgeving die daardoor aan veiligheid wint. De omgeving vult zich met mensen die verbindingen leggen. Er is geen leegte of vacuüm meer waarin we als eenlingen langs elkaar leven. Zoals verbindingen in een bouwwerk de constructie sterkte en stevigheid geven, zo geven onderlinge menselijke verbindingen een leefomgeving stevigheid en veiligheid.

Zoals ik al eerder schreef zijn wij het met z'n allen die een samenleving maken of breken. Als we er dus voor kiezen om te leven vanuit het besef dat wij verantwoordelijk zijn voor elkaar en voor onze leefomgeving, juist omdat wij erkennen dat we allemaal kwetsbaar zijn in onze eenzaamheid en elkaar dus hard nodig hebben, dan dragen we bij aan een menselijker samenleving. Wanneer we ons handelen weer gaan afstemmen op de ander, met andere woorden als we ons weer op adequate wijze met elkaar gaan bemoeien en ons om elkaar bekommeren en weer gaan leven vanuit de waarde dat anderen er toe doen, dan zorgen we allen voor een samenleving waarin mensen tot hun recht komen en kunnen opbloeien. Het zou weer een deugd moeten zijn om onze individuele verantwoordelijkheid te nemen voor menselijkheid en het hanteren van de menselijke maat. Een menslievende maatschappij.

Ik wil tenslotte nog graag de econoom Johan Schaberg citeren die in de een economiebijlage van het NRC een column schreef met als titel: 'We gaan het natuurlijk niet over liefde hebben.' De titel is ironisch bedoeld want hij schreef het volgende:

'Dat hebzucht aan de basis ligt van de financiële crisis, daar zijn de geleerden het wel over eens. Liefdeloosheid heb ik nog nooit iemand horen noemen. Daar hebben we het niet over in de wereld van financiën en zaken. Liefde is alleen voor popsongs en verliefden. Maar dat is een vergissing. Liefde is een van de klassieke kardinale deugden. En deugden zijn bewust, actief, stuurbaar en je kunt ze oefenen en trainen. Zo kun je ook besluiten lief te hebben – of niet, uit lamlendigheid, onwetendheid of met opzet. Liefde als bewust beoefende deugd is het besef dat je met allerlei touwtjes vastzit aan de ander, en weten dat je zelf schade lijdt als er met de geliefde iets gebeurt. Tegen hebzucht en liefdeloosheid is niets bestand. Misschien kunnen we het vanaf nu over een andere boeg gooien en de liefde voor de mens en de dingen weer weten te ontwikkelen. Dat kan ieder mens in zichzelf proberen te ontwikkelen en te oefenen en daarmee een omgeving te scheppen die zulke oefening voedt en koestert.' Het trof mij dat juist een econoom deze boodschap in zijn column in een belangrijke krant weergeeft. Dat is ook een voorbeeld van kleine affectiviteit en dat biedt perspectief.



Verschijningsdatums:

1ste kwartaal - 30 januari 2015

2de kwartaal - 15 april 2015

3de kwartaal - 15 juli 2015

4de kwartaal - 15 oktober 2015

U kunt zich abonneren op de e-uitgave

HAPTONOMISCH PLATFORM

door u aan te melden bij e-mailadres

vanderveer.media@hetnet.nl

U krijgt dan de volgende uitgave

per e-mail toegezonden.

Kosten:

Wij vragen van u een bijdrage
in de kosten van € 12,- op jaarbasis.

Uiteraard bent u van harte welkom op onze website

www.haptonomischplatform.nl