

VAN DE AUTEUR VAN

*Filosofie voor het leven en andere gevaarlijke situaties*

JULES EVANS

DE KUNST *van*  
CONTROLE-  
VERLIES

filosofieren  
*over extase*

‘Fascinerend... Evans’ talent als verhalenverteller en zijn fijngevoeligheid als denker staan nooit ter discussie.’ – *The Guardian*

### **Over *De kunst van controleverlies***

Voor een goed leven hebben we niet alleen onze rationele kant nodig. Ook het irrationele is van het grootste belang. Hoe kunnen we de teugels laten vieren en ons overgeven aan extatische ervaringen? Om deze vraag draait het in Jules Evans’ *De kunst van controleverlies*. Zijn interesse voor irrationele, extatische ervaringen werd gewekt toen hij bij een ernstig ski-ongeluk een bijna-doodervaring kreeg.

Extatische ervaringen worden in onze westerse cultuur vaak afgedaan als een bron van onwetendheid en een teken van waanzin. Maar volgens Evans is controleverlies juist nodig om betekenis aan het leven te geven en ons met anderen verbonden te voelen.

Evans stort zich in de meest uiteenlopende *scenes*, zoals een dansworkshop, een evangelische gemeenschap en een tantra-festival. Zijn afgewogen, eigenzinnige standpunten zijn gebaseerd op jarenlange studie en interviews met experts en ervaringsdeskundigen.

**Jules Evans** is inhoudelijk directeur van het Centre for History of Emotions aan de Queen Mary Universiteit van Londen. Ook geeft hij leiding aan de Londense Philosophy Club. Zijn vorige boek, *Filosofie voor het leven en andere gevaarlijke situaties*, verscheen in negentien landen.

Jules Evans

# DE KUNST VAN CONTROLEVERLIJES

Filosoferen over extase

*th* ten have

# INHOUD

Inleiding: Welkom op het festival 9

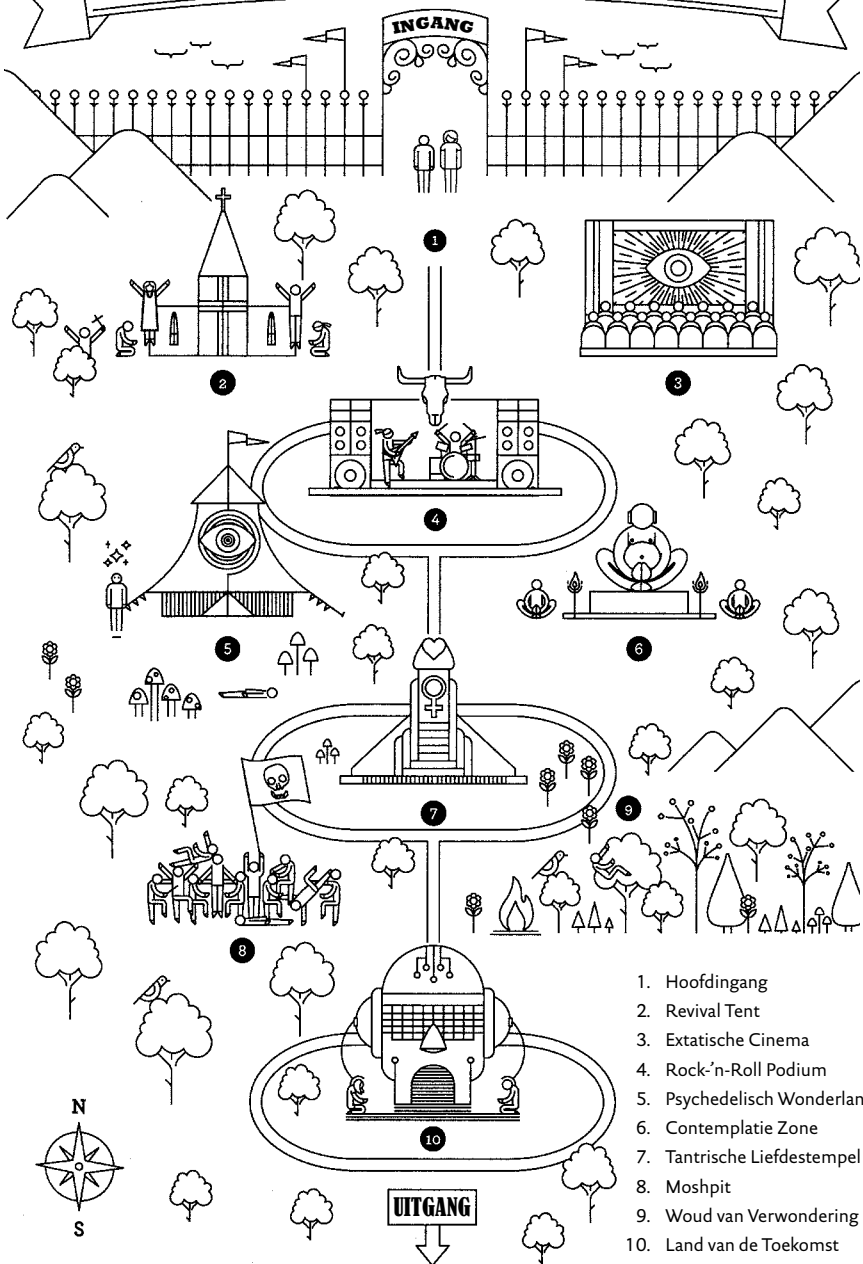
1. Hoofdingang 29
2. De Revival Tent 55
3. Extatische Cinema 83
4. Rock-'n-Roll Podium 110
5. Psychedelisch Wonderland 135
6. Contemplatie Zone 161
7. Tantrische Liefdestempel 188
8. De Moshpit 217
9. Woud van Verwondering 244
10. Land van de Toekomst 272

Noten 295

Register 313

Dankwoord 320

# HET FESTIVAL VAN DE EXTASE



1. Hoofdingang
2. Revival Tent
3. Extatische Cinema
4. Rock-'n-Roll Podium
5. Psychedelisch Wonderland
6. Contemplatie Zone
7. Tantrische Liefdestempel
8. Moshpit
9. Woud van Verwondering
10. Land van de Toekomst

# INLEIDING

## Welkom op het festival

Ik wandelde langs het strand bij kasteel Bamburgh in Northumberland. Het was een heldere septembermiddag aan een van de mooiste kusten van Engeland. In de verte lag Holy Island, het zeventiende-eeuwse klooster waar de heilige Cuthbertus had gebeden, staande in zee, en waar zijn volgelingen het Lindisfarne-evangeliarium hadden vervaardigd, het oudste en misschien wel mooiste boek van de Europese cultuur.

Maar mijn gedachten waren elders. Ik probeerde verbinding te maken met het internet om een belangrijke e-mail te kunnen downloaden die ik verwachtte. Ik keek op mijn smartphone. Nog steeds niets. Ik was slechtgehumeurd. Ik was hiernaartoe gekomen om de Londense drukte te ontvluchten, maar was tot in de vroege uurtjes wakker gehouden door een bruiloft in de hotelbar. En daarna was ik weer gewekt door de krijsende zeemeeuwen buiten. Ik verwenste die rotmeeuwen, die ellendige bruiloft, de beroerde ontvangst, ja zelfs het strand.

Maar toen veranderde er iets. Plotseling kon ik genieten van mijn wandeling, van de inspanning, van het gevoel van de wind die in mijn gezicht blies, van het zand dat onder mijn laarzen plakte. Het ritme van het lopen kalmeerde mijn geest. De golven spoelden het strand op, haptten in mijn laarzen en trokken zich weer terug. Een labrador rende voorbij en begroette me kwispelend met zijn staart. Ik keek omhoog en zag hoe ver de hemel zich uitstrekte. Dunne witte nevelslierten kleurden de lucht als marmer. Ze werden verlicht door de zon, die onderging achter het kasteel. Het licht werd weerspiegeld

door de waterplassen op het zand. Het was alsof de wereld uit elkaar barstte van vurige intelligentie. Het vervulde me met een bijna pijnlijk gevoel van schoonheid. Toch was dit maar één moment in een kleine uithoek op aarde, onopgemerkt, behalve door een handjevol mensen die net als ik op deze plek wandelden. Mijn hart vulde zich met dankbaarheid voor deze prachtige planeet die ons zoveel geeft zonder iets terug te vragen.

Ik liep in een heel andere stemming terug naar mijn hotel. Ik had het gevoel dat ik boven de kleine zorgen van mijn normale bewustzijn was uitgetild. Ik voelde me open, dankbaar en tevreden. Ik wilde een foto maken van de zonsondergang en die op Facebook zetten. Even dacht ik: ‘Niet doen! Het is onzin om te bedelen om de “likes” van anderen. Geniet van het moment en probeer het niet te verzilveren met applaus.’ Maar natuurlijk nam ik de foto en postte hem op Facebook. Hij kreeg 91 likes!

## **Onze fundamentele behoefte aan transcendentie**

Eigenlijk was dit moment heel gewoon. Het was een van die vele momenten waarop we onze beslommeringen en zorgen even vergeten en opgaan in de dingen om ons heen. Het kan ons overkomen als we in de bus zitten, met onze kinderen spelen, een boek lezen of in een park wandelen. Er is iets wat onze aandacht trekt en ons in vervoering brengt. Onze ademhaling verdiept zich en het leven lijkt plotseling geen last maar een wonder. Het zijn kleine momenten waarin we de controle over onszelf verliezen. Momenten die heel verkwikkend zijn.

De schrijver Aldous Huxley beweerde dat alle mensen een ‘diep geworteld verlangen naar zelftranscendentie’ hebben. Hij schreef: ‘Mensen hebben altijd en overal beseft dat er iets in hun leven ontbreekt, dat ze eilanden zijn van bewustzijn, geïsoleerd van de wereld. Ze verlangden steeds weer naar iets anders, iets groters, iets wat volgens Wordsworth “veel dieper bezield” is.’<sup>1</sup> Ook de psycholoog Abraham Maslow meende dat mensen een fundamenteel verlangen naar ‘piekervaringen’ kennen. Momenten

waarop ze uitstijgen boven zichzelf en zich verbonden weten met iets wat groter is dan henzelf.<sup>2</sup> Recenter schreef Mihály Csíkszentmihályi, een van de grondleggers van de positieve psychologie, dat iedereen op zoek is naar ‘flow’, waarmee hij ervaringen bedoelde waarin we opgaan in de dingen en het gevoel van tijd verliezen en onszelf vergeten.<sup>3</sup>

De filosoof en romanschrijver Iris Murdoch noemde dat *unselfing*, ‘ontzelve(n), loskomen van jezelf’. Ze schreef: ‘We zijn door angst gedreven dieren. Onze geest weeft voortdurend aan een slui(er) van zorgen, die maakt dat we onszelf en de wereld voortdurend verkeerd waarnemen.’ Dit angstig zelfbewustzijn kan verdwijnen door gerichte aandacht, bijvoorbeeld als we geraakt worden door iets moois, een schilderij of een landschap. Murdoch vervolgt: ‘Boos en gekwetst kijk ik uit het raam. Ik heb geen oog voor de wereld om me heen. Ik pieker over dingen die mijn reputatie hebben beschadigd. Plotseling zie ik een biddende torenvalk hoog in de lucht. En er verandert iets. Mijn kniezende ego met zijn gekwetste ijdelheid lost op. Er bestaat even niets anders dan die valk.’<sup>4</sup>

Het is belangrijk dat we manieren vinden om te ontzelve(n). Onze cultuur stelt hoge eisen: we moeten onze lichamen onder controle houden, onze driften beheersen, onze emoties de baas blijven – ‘een gezicht opzetten als we andere gezichten zien’. Ieder van ons speelt zijn of haar rol in het ingewikkelde netwerk van het globaliserend kapitalisme. Het ego dat we hebben ontwikkeld helpt ons om te overleven in de concurrentiestrijd met anderen. Het kwijt zich dapper van zijn taak door elk moment van de dag te speuren naar kansen en bedreigingen, zoals de wachter van kasteel Bamburgh, die in de verte tuurde om te zien of er kapers op de kust waren. Maar het ego dat we construeren is een vermoeiende plek om de hele tijd in vast te zitten. Het is eenzaam, afgesneden van de wereld door muren van angst en schaamte, belegerd door zorgen en ambities. Het is zich bewust van zijn nietigheid en sterfelijkheid. Daarom is het goed om jezelf zo nu en dan te verliezen. Als we dat niet doen gaan we ons vervelen, raken uitgeput en worden gek van onszelf.



## Van flow naar extase

We hebben allemaal onze eigen manier om te ontzelve. Een oud-huisgenoot van mij had een badritueel – hij stak kaarsen aan, speelde muziek met behulp van een luidspreker, voegde allerlei oliën toe aan het water en zat dan een uur in bad. Anderen kunnen zich verliezen in een boek, door te tuinieren of te gaan wandelen. Voor mij is tennis de beste manier om mezelf te vergeten. Al spelend komt de gedachtecarroussel in mijn hoofd tot stilstand. Mijn aandacht richt zich op één ding en het leven lijkt even niet groter dan een tennisveld.

Het gevoel dat je loskomt van jezelf kan ook dieper gaan, zoals bij meditatie, bij het gebruik van geestverruimende middelen, tijdens seks, op het slagveld of bij momenten van spontane transcendentie. Op zulke momenten voel je je verbonden met iets wat groter is dan jezelf – de natuur, de kosmos, de mensheid, God. Dat kan zover gaan dat je elk besef van ‘ik’ of ‘jij’ kwijtraakt. In mystieke literatuur staan deze diepere momenten van zelfverlies bekend als ‘extase’, een woord dat afkomstig is van het Griekse *ekstasis*, wat letterlijk ‘buiten jezelf treden’ betekent. We associëren ‘extase’ gewoonlijk met iemand die ‘bijzonder gelukkig’ is, maar het kan ook een afschrikwekkende ervaring zijn. Gordon Wasson, die psychedelische ervaringen onderzoekt, zegt: ‘In ons dagelijks spraakgebruik is extase altijd leuk. Maar extase is niet leuk. Je ziel wordt gekaapt en door elkaar geschud totdat hij gaat tintelen. Want wie kiest ervoor om zuiver ontzag te voelen? Dat naïeve alledaagse misbruik van het woord; we moeten de volle schrikwekkende betekenis ervan heroveren.’<sup>5</sup> Deze ingrijpende ervaringen zijn zeldzaam, maar de meesten van ons hebben ze weleens meegemaakt. In een onderzoek dat ik uitvoerde in 2016 vroeg ik aan mensen of ze ooit een ervaring hadden gehad waarin ze uitstegen boven hun gewone zelfbesef en zich verbonden voelden met iets groters. Tachtig procent van de respondenten beweerde dat weleens te hebben ervaren – onder hen waren christenen, atheïsten, agnostici en mensen die zich ‘wel spiritueel maar niet religieus’ noemden.

De psycholoog Mihály Csíkszentmihályi heeft aangetoond dat er een verband bestaat tussen de alledaagse momenten van licht zelf-

verlies, die hij ‘flow’ noemt, en de diepgaander momenten van zelfverlies, die mystici hebben aangeduid als ‘extase’. Hij vertelde me: ‘Flow is een lichte vorm van extase. Het heeft er kenmerken van: je hebt het idee dat je opgaat in iets groters, je verliest het besef van tijd. Maar flow vindt meestal plaats in heel gewone situaties. Het kan je overkomen tijdens de afwas, bij het lezen van een goed boek of in een gesprek. Het is een ervaring die kan culmineren in extase.’

## Gezonde en gevaarlijke transcendentie

Iedereen wil graag ontsnappen aan het gekwetter in zijn hoofd en zich verbonden voelen met andere mensen en de wereld om zich heen. Maar er zijn goede en verkeerde manieren om die toestand te bereiken. De goede manieren zijn heilzaam voor jezelf en voor de samenleving. Maar de verkeerde manieren kunnen jou en de samenleving behoorlijk beschadigen. Elke methode die je leert om los te komen van jezelf kan – hoe onschadelijk die ook lijkt – problemen geven. Het loskomen van gepieker door middel van een fles wijn, ranzige televisie, een joint, valium, porno, heroïne of geweld kan ontaarden in verslaving. Een op de vier mensen in het Verenigd Koninkrijk is te dik en een op de twaalf lijdt aan alcoholverslaving. Miljoenen Amerikanen zijn verslaafd aan pijnstillers, die jaarlijks goed zijn voor een omzet van 10 miljard dollar. Om nog maar te zwijgen over het internet waaraan vrijwel iedereen verslaafd is.<sup>6</sup> De acteur Martin Sheen, die aan alcohol verslaafd was, heeft gezegd dat verslaafden op zoek zijn naar transcendentie, verbondenheid en liefde, maar langs de verkeerde weg. Aldous Huxley noemde dat ‘neerwaartse transcendentie’ – een vorm van zelfverlies waarbij je loskomt van je zorgen en gedachten, maar op een ongezonde wijze.

De fundamentele vraag is dan ook *hoe* los te komen van onszelf. Doen we dat op een gezonde of op een ongezonde manier? Biedt onze samenleving ons de kans om op een goede manier controle te verliezen of biedt ze ons vooral oppervlakkige en ongezonde vormen van transcendentie? De cultuurcriticus Susan Sontag waarschuwde voor ‘het gevaar dat de moderne kapitalistische samenleving er

niet in slaagt ... om de honger naar momenten van zelftranscendentie te bevredigen ... De behoefte van de mens om “het persoonlijke” te overstijgen is net zo wezenlijk als de behoefte om persoon, om individu te zijn. Maar onze samenleving gaat heel armzalig met dit verlangen om.<sup>27</sup>

## Leren om controle te verliezen

Ik werk aan het Centre for the History of the Emotions, een instituut aan de Queen Mary University of London (QMUL) waar onderzoek wordt gedaan naar de geschiedenis van de emoties. Ik ben gefascineerd door de vraag hoe ons innerlijk leven is gevormd door onze cultuur en geschiedenis. Eerder schreef ik *Philosophy for Life: And Other Dangerous Situations*. Ik wilde in dit boek laten zien hoe de cognitieve gedragspsychologie is geïnspireerd door de Griekse filosofie en dat de antieke wijsbegeerte nog steeds mensen helpt in moeilijke perioden van hun leven, waaronder mij. In de laatste jaren heb ik geprobeerd om de stoïcijnse filosofie te laten herleven, door die te onderwijzen op scholen, in gevangenissen en zelfs op een rugbyclub. Maar ik ben tot de conclusie gekomen dat ik mezelf niet langer stoïcijn kan noemen (ondanks de stoïcijnse tattoo die ik op een onbezonnen moment op mijn schouder heb laten zetten). De reden is dat er veel aan deze filosofie ontbreekt.

Het stoïcisme beweert dat mensen pas echt tot hun recht komen als ze hun gedachten rationeel analyseren en zelfcontrole beoefenen. Dat werkt vaak, maar niet altijd. Er valt namelijk ook iets te zeggen voor het *loslaten* van de controle en het je overgeven aan iets wat groter is dan jezelf, ook al kan dat betekenen dat we daarmee ook onze kritische rationaliteit loslaten. De stoïcijnen hadden niets met vormen van zelftranscendentie die extatische overgave vragen zoals liefde, geestverruimende middelen, muziek, dans en kunst in het algemeen. In hun filosofie ontbreken de rituelen, mythen en feesten die mensen door de eeuwen heen hebben geholpen om extase te vinden. Zoals we zullen zien is een van de belangrijkste functies van extatische ervaring dat het mensen met elkaar verbindt in liefde. Om

die reden besloot ik in de bloei van mijn leven om het stoïcisme te verlaten en op zoek te gaan naar extase. Als introverte, cerebrale en vrijgezelle academicus wilde ik wat losser worden, ja, leren om los te laten. Ik was op zoek naar een diepere band met andere mensen en misschien ook wel met God ... maar hoe dan ook naar een of andere vorm van zelftranscendentie.

In de laatste vier jaar heb ik me ver buiten mijn comfortzone gewaagd. Ik nam deel aan een tantrafestival. Ik ging op retraite en mediteerde tien dagen in een vipassanacentrum. Ik was een jaar lang betrokken bij een charismatische christelijke kerk en leerde in tongen spreken. Ik ging op bedevaart naar Memphis en Nashville, de geboorteplaats van rock-'n-roll, en zong in de kerk van Al Green. Ik volgde een workshop lucide dromen en discussieerde met een zaal vol psychedelica-onderzoekers over de vraag of elven werkelijk bestaan. Ik danste mezelf in extase in een 5Ritmes-workshop. Het is een lange, vreemde reis geworden. Ik wilde ontdekken hoe mensen extase vinden in onze moderne westerse cultuur, een cultuur waarin de traditionele weg – het christendom – in crisis verkeert en het kerkbezoek steeds verder daalt. Ik vroeg mensen naar hun favoriete vorm van controleverlies, waarbij ik gebruikmaakte van wetenschappelijke vragenlijsten. En ik voerde gesprekken met een aantal deskundigen, zoals de psycholoog Mihály Csíkszentmihályi, de bisschop van Londen, de musici Brian Eno, David Byrne en Sister Bliss, de auteur Philip Pullman en de hypnotiseur Derren Brown.

## **Westerse argwaan tegenover de extase**

Ik ben tot de conclusie gekomen dat onze westerse cultuur zich niet goed raad weet met extase. Dat beperkt en verarmt onze werkelijkheidservaring. In 1973 onderzocht de antropoloog Erika Bourguignon 488 samenlevingen over de hele wereld. Ze ontdekte dat 90 procent van deze culturen geïnstitutionaliseerde rituelen heeft voor het bereiken van zelftranscendentie.<sup>8</sup> De westerse samenleving vormt een uitzondering op die regel. Bij ons ontbreken dergelijke rituelen omdat we nogal argwanend staan tegenover niet-rationele

gemoedstoestanden. Dat is een gevolg van de Verlichting en de verschuiving van een door transcendentie gekleurde wereldbeschouwing naar een onttoverde materialistische kijk op het leven.

In een door transcendentie gekleurde levensvisie wordt extase gezien als de verbinding met een geestelijke wereld. In een animistische kosmos krioelt het van de natuurgeesten, de geesten van doden, goden en spirituele krachten. Ook het christelijk universum werd geschapen door God en is vervuld van goede en kwade machten. De menselijke psyche is in die magische wereld ‘poreus’, om een uitdrukking van de filosoof Charles Taylor te gebruiken – het zelf is als het ware een bouwvallig oud hutje in een behekt bos.<sup>9</sup> Bij een extatische ervaring is dat hutje vol geesten. We kunnen worden bezeten door boze geesten, maar we kunnen ook worden vervuld door een goede geest en gezegend worden met charismatische krachten van genezing, creativiteit of profetie. De sjamaan, de profeet en de kunstenaar zijn extatische bemiddelaars tussen de stam en de wereld der geesten. Zij zorgen ervoor dat de relaties met de geestelijke wereld goed blijven. Anders zouden de geesten ons kunnen straffen met krankzinnigheid of vernietiging van onze leefomgeving – zoals de god Dionysus koning Pentheus doodde in Euripides’ *Bacchanten*. We zijn niet echt de baas over onszelf in die betoverde kosmos. We zijn ontmoetingsplaatsen van spirituele krachten en we moeten leren om de juiste binnen te laten.

Volgens de materialistische wereldbeschouwing bestaan er helemaal geen geesten of goden in de wereld om ons heen. Het universum is een gigantische lavalamp van materie – prachtig om te zien, maar onbeziel en beheerst door mechanische natuurwetten. Ook het menselijk lichaam is een machine, die op de een of andere manier bewustzijn doet ontstaan in ons brein. Spirituele verklaringen van lichamelijke of psychische verschijnselen ziet men als naïef en achterhaald. In deze onttoverde wereld is het ego ‘ommuurd’ (*buffered*), zoals Charles Taylor dat uitdrukt. We zijn door onze zelfbewuste rationaliteit afgeschermd van andere mensen en van de natuur. We leren om onszelf en onze neigingen te beheersen. Niet het verzoenen van bovennatuurlijke wezens staat centraal, maar het verwerven van

de goedkeuring van het publiek. Het publiek is de 'godheid' van het onttoverde universum. Het houdt ons altijd in de gaten en zorgt ervoor dat we te allen tijden beleefd en beheerst blijven, omdat 'men' anders denkt dat we onbetrouwbaar of gek geworden zijn. Dan worden we belachelijk gemaakt, verbannen of opgesloten. We zijn de meester van onszelf, of proberen dat te zijn. Rationele controle is de basis van de moraliteit en de controle over jezelf verliezen is iets om je voor te schamen.

## De demonisering van extase

Naarmate de westerse beschaving verder opschoof in de richting van een materialistische wereldbeschouwing ging men extatische ervaringen steeds negatiever waarderen. Rationaliteit werd de enige gezonde en betrouwbare vorm van bewustzijn. Dromen waren altijd goddelijke boodschappen geweest. Nu werden ze gezien als bijwerkingen van lichamelijke processen. Visioenen had men altijd gezien als goddelijke openbaringen. Nu werden het 'afgoden van het brein', aldus de materialistische filosoof Thomas Hobbes. De historicus Michael Heyd heeft laten zien dat extase vanaf de zestiende eeuw steeds vaker werd opgevat als 'geestdrijverij' (*enthusiasm*). Men zag dat als een mentale afwijking, het product van een oververhit brein of al te actieve verbeeldingskracht.<sup>10</sup> Geestdrijverij werd het 'tegenbeeld van de Verlichting'.<sup>11</sup> Het was een bedreiging voor het verlichtingsideaal van het rationele, autonome, beschaafde en hardwerkende zelf. De religieuze geestdrijverij werd bespot in de werken van Jonathan Swift, Henry Fielding en William Hogarth. Men zag het als een bedreiging voor de openbare orde. De godsdienstoorlogen hadden immers laten zien hoeveel schade religieus fanatisme teweegbracht. De *Encyclopédie* van de Franse verlichtingsfilosofen waarschuwde tegen het 'fanatieke bijgeloof, ontstaan uit waandenkbeelden, dat hele rijken te gronde kan richten'. Om de openbare orde te garanderen moest de staat seculier en rationeel zijn. De religie moest worden verbannen uit het openbare leven. Het hoorde thuis in de privésfeer en diende te worden ontdaan van alle irrationele hartstocht. Als het

volk beter onderwijs zou krijgen, zou het minder snel ten prooi vallen aan extase. ‘Wetenschap,’ zo schreef de filosoof Adam Smith, ‘is de beste remedie tegen het gif van geestdrijverij en bijgeloof.’<sup>12</sup>

Toen het Europees imperialisme zich in de negentiende eeuw over de wereld verspreidde, associeerden antropologen uit de Victoriaanse tijd extase met primitieve culturen. Men vond de mensen uit die culturen minder beschaafd, minder rationeel, bijgeloviger en naïefer dan uit de westerse.<sup>13</sup> Toegeven aan extase was jezelf verlagen tot primitief denken. De socioloog Barbara Ehrenreich schrijft: ‘De essentie van de westerse geest, en dan vooral van westerse mannen uit de hogere klassen, was het vermogen om in de verleidelijke wildernis het aanstekelijk ritme van de trommels te weerstaan en zich terug te trekken in de veilige burcht van het ego en de rationaliteit.’<sup>14</sup> Wie toestond dat de trommels hem verleidden en de extase een kans gaf, eindigde zoals Kurtz in Joseph Conrads roman *Heart of Darkness* – als een losgeslagen gek.

Aan de vooravond van de twintigste eeuw probeerde de psychiatrie aan te tonen dat extase een ziekte was van de hersenen. De Franse psychiater Jean-Martin Charcot beweerde dat extase een van de stadia was van ‘hysterie’, een ontarding van het brein die zowel mannen als vrouwen kon treffen (maar vooral vrouwen). Hij was ervan overtuigd dat historische voorbeelden van extase, van de heilige Teresa van Avila tot Jean d’Arc, eigenlijk gevallen van hysterie waren. Deze pathologisering van de extase maakte deel uit van een brede politieke campagne van Charcot en zijn collega’s om de geneeskunde te seculariseren en de nonnen in de ziekenhuizen te vervangen door verpleegsters. Charcot slaagde er niet in om veel hysterische vrouwen te helpen, hoewel één patiënt, Jane Avril, beweerde dat ze zichzelf had genezen door te gaan dansen. Ze werd een bekende danseres in de Moulin Rouge in Parijs. Ook slaagde Charcot er niet in om de fysiologische oorzaak van hysterie te lokaliseren. In de volgende eeuw bleef de westerse psychiatrie zich in deze richting bewegen.<sup>15</sup> Psychiaters stonden heel argwanend tegenover religieuze ervaringen – en dat is in zekere zin nog steeds zo. In de psychiatrie heeft men de neiging om ongebruikelijke ervaringen zoals visioenen

te diagnosticeren als neurologische symptomen die moeten worden onderdrukt met antidepressiva en antipsychotica.

Extase is in de laatste drie eeuwen van de westerse cultuur gedemoniseerd. Het is toegeschreven aan het zwakke zenuwgestel of de beperkte ontwikkeling van vrouwen, de arbeidersklasse en niet-westerse culturen.<sup>16</sup> Door die argwaan tegen de extase is er in onze cultuur een taboe gegroeid rond spirituele ervaringen. Aldous Huxley zei: ‘Als je deze ervaringen hebt, kun je beter zwijgen omdat men je anders al gauw naar een psychoanalyticus verwijst’<sup>17</sup> – of in onze dagen een psychiater. Ik heb dit taboe aan den lijve ervaren. Toen ik 24 jaar was had ik een bijna-doodervaring, die ik in het volgende hoofdstuk zal beschrijven. Ik heb daar echter nooit met iemand over gesproken, ook al was het een positieve en helende ervaring. Het lag te ver buiten de grenzen van wat we in onze cultuur ‘normaal’ vinden. Maar deze angst voor andere geestestoestanden dan de rationele versmalt onze ervaringswereld en maakt een vijand van de werkelijkheid. Peter Berger, de godsdienstsocioloog, schreef in 1970:

Het menselijk leven heeft altijd een dag- en een nachtzijde gehad. Vanwege de praktische eisen van het menselijk leven was het onvermijdelijk dat de dagzijde een sterker ‘realiteitsaccent’ zou krijgen. Maar de nachtzijde is zelden ontkend in de geschiedenis, ook al werd ze vaak door exorcismen uitgebannen. Een van de meest verbazingwekkende consequenties van de [huidige] secularisatie is juist deze ontkenning ... [Dat] is een diepgaande verarming ... het menselijk leven is vooral zo rijk vanwege het vermogen tot extase.<sup>18</sup>

## **De revival van extase in de jaren '60**

Er waren een aantal tegenbewegingen in de laatste drie eeuwen van de westerse beschaving: pogingen om de extase te herwaarderen, meestal op populair niveau. Allereerst waren er het methodisme, de pinksterbeweging en andere extatische vormen van christendom.



Vaak waren dat mensen uit het gewone volk die werden neergesabeld door de intellectuele elite. Er was ook een politieke tegenbeweging: de extase van nationalistische bewegingen, van de Franse revolutie tot het Derde Rijk van de nazi's. Maar dat liep niet altijd goed af. Door de geestdriftige menigte in Neurenberg associeerden intellectuelen extase daarna vooral met 'massahysterie'. Eerder al was er de ervaringscultuur van het sublieme in de Romantiek – waarin het ego zich liet overweldigen door kunst en natuur. Dit was de meest geloofwaardige vorm die extase aannam, maar ze was erg individualistisch, tamelijk elitair en weinig transformerend. In het sublieme verkeert de romanticus altijd op de grens van de extase, maar geeft zich daar nooit helemaal aan over (je gaat geen scène maken in een galerie).

Maar de grootste tegenbeweging vond plaats in de jaren '60, toen verschillende extatische praktijken explodeerden in een massacultuur. Schrijfster Marilynne Robinson noemde dit tijdvak de 'Third Great Awakening', waarmee ze deze cultuurbreuk vergeleek met de religieuze revivals van de First Great Awakening rond 1750 en de Second Great Awakening rond 1850.<sup>19</sup> Robinson merkt op dat het vuur van de jaren '60 begon in de zwarte kerken van Amerika en zich daarna verspreidde naar andere christelijke denominaties. Maar deze ontploffing van het gemoed bleef niet beperkt tot het christendom. De filosoof Charles Taylor schrijft dat 'we in onze tijd leven in een spirituele supernova, een soort snel groeiend pluralisme op spiritueel vlak'. Oosterse contemplatieve praktijken waaronder vipassana, yoga, tantra, transcendent meditatie en de hare krisjabeweging kwamen in de jaren '60 naar het Westen en trokken veel volgelingen. Door de spirituele revival van new age kwamen wicca, magick, neo-sjamanisme, natuuraanbidding en de human potential movement tot bloei. Psychedelische drugs waren opeens overal beschikbaar. De seksuele revolutie moedigde mensen aan om op zoek te gaan naar het ultieme orgasme op swingersfeesten en in leatherclubs. Mensen zochten naar intense ervaringen bij artistieke happenings, in experimenteel theater of in undergroundcinema. Rock'n-roll seculariseerde de extase van de zwarte kerken in Amerika en