

— EEN LES IN PLEZIER —

*Een les in
plezier*

JAMES BAMPFIELD

 | LANNOO
CAMPUS

D/2014/45/5 | ISBN 978 94 014 1266 7 | NUR 740

VERTALING Ed van Eeden

VORMGEVING COVER Studio Derycke

VORMGEVING BINNENWERK LetterLust | Stefaan Verboven

© James Bampfield & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2013.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van
Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediateam
van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

*Niets van deze uitgave mag vervaelvoudigd worden
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

Uitgeverij LannooCampus

Erasmestraat 179 bus 101 | 3001 Leuven | België

www.lannoocampus.be

Voor mijn zoon Sidney, prins van plezier

Inhoud

Inleiding	8
<i>Wat is plezier?</i>	16
<i>De plezierimpuls</i>	26
<i>Problemen met plezier</i>	38
<i>Waarheid en plezier in een postmoderne wereld</i>	50
<i>Een typologie van plezier: de verschillende vormen van plezier</i>	64
Egoplezier	70
Eenvoudig plezier	77
Zielplezier	86
Van ziel tot ziel	102
Spirituele plezieren	104
Gemengd plezier	116
Kunst en sport: het samenkomen van ziel en geest	122
Seks	128

<i>De spelbrekers</i>	136
<i>Innerlijk empirisme</i>	158
<i>Diepste stem</i>	166
<i>Plezier als een bewegend doel</i>	176
<i>Pleziermaatstaven</i>	188
<i>Het pleziercompas</i>	194
<i>Liefde en liefdeloosheid</i>	200
<i>Liefde en plezier</i>	204
Over de auteur	208
Plezierige boeken	208

Inleiding

IK HEB IN MIJN LEVEN TWEE SOORTEN ONDERWIJS GEVOLGD, die ik het oude onderwijs en het nieuwe onderwijs noem. Mijn oude onderwijs was de traditionele, Engelse kostschool: voor de typisch gegoede burgerij-kinderen, die door de gelederen van privé-scholen en privileges worden geduwd en geperst. Ik paste er keurig in, in die zin dat ik goed was in de klas en op het sportveld. Maar een privilege is vaak toch wat anders dan verwennerij en het was dan ook een zware tijd. Sommige dingen vond ik leuk, van andere dingen krijg ik nog steeds nachtmerries. Want angst was de belangrijkste drijfveer op zo'n school.

Wat ik er geleerd heb?

Ik leerde er dat plicht voor alles gaat, dat het juiste doen voor alles gaat.

Ik leerde er winnen. Ik ontwikkelde er een ijzeren wilskracht, die zijn best deed om mijn altijd aanwezige sluimerende, hardnekkige gevoelens van onderhuidse emotie en onzekerheid de kop in te drukken.

Plezier werd verbannen naar verboden escapades en stiekeme ontmoetingen. Studeren was het hoofddoel en plezier kwam voort uit het juiste doen, niet uit het studeren zelf. Soms hadden we een docent die uit *Dead Poets Society* leek te zijn weggelopen, die kleur en vreugde in de klas bracht. Maar over het algemeen was

de algemene ethos gericht op goede studieresultaten... wat ik braaf volgde.

Het is opvallend dat ik me niet kan herinneren ooit gehoord te hebben dat ik moest *genieten* als ik sportte. Ik vertegenwoordigde de school en wat we ad nauseam te horen kregen was: doe je best en vecht tot de allerlaatste seconde! Doorzettingsvermogen was de meest gewaardeerde karaktereigenschap.

Terugkijkend is het makkelijk om dit soort onderwijs te bespotten en te verfoeien, maar zo voel ik het niet. Sommige kanten ervan waren verschrikkelijk en andere waren vermakelijk, maar al met al was het een basisoriëntatie gericht op wat ik nu *zielplezier* noem. Maar ik vind het jammer dat deze basisoriëntatie amper verwoord werd en nog minder werd toegepast. Niemand leerde hoe hij gelukkig kon zijn.

De kern van de Britse psyche is verdord, vertoont een essentieel gebrek aan vocht – aan plezier! – wat me mijn hele leven al dwarszit. *Liefde* is het hoofdingrediënt van plezier en liefde is precies waar we niets over leerden. Niet om te geven en niet om te ontvangen. Hierdoor vertoont het grootste Engelse ‘wapenfeit’, het Koninkrijk, de meeste manco’s. Hoofd en buik, maar geen hart... en iedereen heeft geleden onder de consequenties ervan.

Ook ik heb een goed hoofd op mijn schouders en ken de impulsen vanuit mijn buik. Ze hebben me veel gebracht, maar mijn hart moet nog steeds constant worden bevestigd en uitgedaagd om zich open te stellen voor gevoel en plezier.

Mijn tweede soort onderwijs was de spiritualiteit.

Vanaf mijn zestiende dook ik enthousiast in de wereld van de goeroes, therapieën en spirituele oefening, die een groot contrast vormde met het kostschoolleven (en er soms toch wat op leek). Ik vond het heel normaal om de gewaden van het Trinity

College te verruilen voor de meditatiekieren van de Satsang en om de kreten op het voetbalveld in te wisselen voor de kreten in de therapiekamer.

Ook dit nieuwe onderwijs was zwaar. Jong en onzeker als ik was, raakte ik makkelijk van de kaart van heftige therapieessies en kreeg ik stijve knieën van de meditatieoefeningen. Maar tegelijkertijd maakte ik kennis met de wonderen van de spirituele wereld en openbaarde zich in alle glorie een geheel nieuwe levensdimensie.

Ik wilde deze hectische jaren voor geen goud opgeven. Reizend van land naar land, van gemeenschap naar gemeenschap, van leraar naar leraar, van les naar les. Ik was onderweg naar verlichting en niets kon me tegenhouden. Behalve ikzelf.

Langzaam vond ik steeds meer mijn eigen weg. Goddank.

En toen kwam het moment dat ik me realiseerde, bijna bij toeval, dat ik niet gelukkig was. Vanaf dat moment verloor mijn queeste naar de waarheid zijn glans.

Ik vond – en vind nog altijd – dat er een soort ultieme staat van tevredenheid mogelijk is, dat ooit de sluier van afzondering voor altijd kan verdwijnen en dat er dan een prachtige eenheid bereikt wordt. Maar daar merkte ik in de praktijk niets van en ik leed.

‘Waarheid’ is een soort mannelijk doel en op een rare manier herinnerde het mij aan mijn Engelse opvoeding. Ik was het zweet en de inspanning beu. Ik was de spanning van de af te leggen route en het constante aftasten van de grenzen beu. Ik wilde niet meer ‘tot het randje’ gaan.

Ik hunkerde naar een zachtere, meer op plezier georiënteerde benadering van het leven. Ik wilde naar huis. Bij mezelf komen.

En dan bedoel ik niet een of ander hogere ik, een universele ik. Gewoon James. Mijn leer- en ontwikkelingspad moest meer vanuit mijn innerlijk komen, meer vanuit mijn lichaam, meer vanuit mijn eigen wijsheid.

Al deze jaren was me verteld dat geluk niet het doel is van de ware spirituele zoeker. De meeste oosterse religies menen dat iedere vorm van dualiteit – bijvoorbeeld plezier en pijn – niet ter zake doet. Maar ik besloot dat het nastreven van de waarheid (in iedere vorm) op zijn hoogst een incomplete waarheid opleverde, vooral als die waarheid van buiten mezelf werd opgelegd. Het was tijd om Boeddha het zwijgen op te leggen en mijn eigen gezonde verstand te gebruiken.

Geen van beide onderwijsvormen leerde me van het leven te genieten. Impliciet of expliciet stonden beide vormen wantrouwend tegenover plezier.

Ik weet zeker dat mijn spirituele opleiding enorm aan mijn ontwikkeling heeft bijgedragen, en ook aan dit boek, maar er blijft een gat dat ik hier wil vullen.

Ik haal nog altijd inspiratie uit waarheidgerichte oefeningen, maar de grenzen zijn vager geworden en ik beschouw de waarheid niet langer als een einddoel. Wat heeft de waarheid voor zin als die niet de *gevoels*kwaliteit van het leven verbetert?

Als ik om me heen kijk, zie ik mensen roepen om bevrijding en plezier, niet om de waarheid. Ik zie een wereld die veel te lang waarheid boven plezier heeft gesteld – en pijn boven plezier. Pijn wordt nog steeds geëerd en de kruisen die we kiezen om te dragen dwingen groot respect af. Mensen gaan in hongerstaking, niet in eetstaking. Onze mythen hemelen ontberingen op als het meest heroïsche.

Ik ben, zoals veel anderen, doodmoe van wat ik de ‘waarheidsoorlogen’ noem: eindeloze gewelddadige cycli. Soms grootschalig. Meestal gevoerd door mannen die hun versie van de waarheid aan anderen willen opleggen. Ik weet ook dat als je anderen een streng moreel keurslijf wilt opdringen, dat alleen maar de waarheidsoorlog verlengt. Ik hoop op een maatschappij die zich meer richt op

eenvoudig en spiritueel plezier in plaats van dat het ego wordt gestreeld door macht, overheersing en wraak. Ik zou zo graag de machthebbers willen vragen wat hen *echt* gelukkig maakt, wanneer ze *echt* plezier hebben...

De afgelopen twaalf jaar woonde ik in België en hier bestaat een wat subtieler soort onderdrukking... mensen proberen hier heel erg om het juiste te doen: een goede arbeider te zijn, een goede vader te zijn, een goede echtgenote te zijn. Zo'n groot plichtsbesef en verantwoordelijkheidsgevoel tilt de Belgen uit boven de zelfgenoegzaamheid die ik in andere culturen ben tegengekomen, maar het ligt ook als een juk op hun schouders. Het leven wordt zelden gevierd, alleen op speciaal daartoe aangewezen gelegenheden. De mensen wordt geleerd te bouwen en te zweten, niet om te vliegen en te genieten.

Dus misschien is het niet zo verrassend dat mijn lofzang op het plezier in België is geboren, hoewel het voelt alsof mijn hele levenservaring in dit boek zit.

Als consultant en begeleider heb ik met duizenden mensen gewerkt en heb ik een soort universeel verlangen gezien naar een betere levenskwaliteit en een diepere tevredenheid. Helaas zijn er óf mensen die zich schamen of schuldig voelen als ze zich op hun eigen plezier focussen, wat ze dan egoïstisch of immoreel vinden, óf je hebt mensen die zich op een oppervlakkige manier op plezier storten, die geen discipline hebben en niet weten hoe ze het diepere levensplezier kunnen vinden.

Duidelijk is dat ik niet de enige ben die zich afkeert van een waarheid en een plichtsgetrouw leven. Tegenwoordig is geluk in de mode: het is uitgegroeid tot een belangrijke maatstaf, zowel op individueel als op politiek terrein. Ik juich dit toe.

Toch distantieer ik me een beetje van de geluksbeweging en heb ik bewust voor het woord *plezier* gekozen, omdat dat een

fundamenteler deel van onze persoonsbouw is (kinderen maken zich niet druk om geluk) en omdat de plezierfactoren minder gevoelig zijn voor zelfbedrog en niet beïnvloedbaar zijn. We kunnen onszelf wijsmaken dat we gelukkig zijn, maar het is veel moeilijker om jezelf wijs te maken dat je plezier hebt.

Ik zal jullie uitleggen dat geluk niets anders is dan een beschaafde vorm van plezier, die langere tijd duurt.

Ik schrijf zoals ik leef: eclectisch, impressionistisch en zonder veel ordegevoel. Ik citeer onbeschroomd filosofen en spirituele geleerden, wat sommige mensen zullen afkeuren en andere zal aanspreken. Ik heb een filosofische inslag, maar ben geen filosoof. Ik heb een spirituele inslag, maar ben geen discipel of goeroe. Gewoon een medereiziger, die misschien meer of andere landen heeft bezocht dan jij.

Ik heb veel moeite gedaan en heb veel herschreven om de goede balans te vinden tussen hoofd en hart, hoewel het heel goed kan dat de uiteindelijke integratie van die twee wacht op een nieuwe doorbraak in mijn persoonlijke groei. De eerste versie van het boek stond overdreven vol intellectueel taalgebruik en ik kreeg signalen van proeflezers dat ze er niet veel plezier aan beleefden. Ik moet zeggen dat ook ik tijdens het herlezen van de (vele) filosofische beschouwingen over plezier, soms het gevoel kreeg dat ik geen zin meer in het leven had... Een algemeen principe dat ik tot nu toe heb ontdekt bij schrijvers die vanuit de filosofie, sociologie en wetenschap over plezier schrijven is: geef de lezer zo min mogelijk plezier.

Ik hoop dat ik je kan inspireren en een vonkje plezier in je hart kan ontsteken. Er zijn geen handvatten, geen werkboeken. Alleen een berg reflecties, overpeinzingen en ideeën. Jij, en jij alleen, kan de rest doen...

Wat is plezier?

Plezier is de zachte gloed van zonnestralen op mijn winterhuid, die langzaam doordringt tot mijn stijve botten. Plezier is het geritsel van herfstbladeren tussen mijn voeten. Plezier is mijn eerste zoen, vogels die zingen in mijn wild kloppende hart. Plezier is het hoofd van mijn kind tussen mijn schouder en borst voelen als ik hem naar bed breng in een wolk van liefde en vertrouwen. Plezier is mijn hond aaien, plezier is mijn vrouw ongeremd horen lachen, plezier is de champagnebubbels voelen exploderen op mijn tong.

Plezier is een kapotte kraan repareren, plezier is een kruiswoordpuzzel oplossen, plezier is een Nintendospel winnen (blijkbaar). Plezier is op volle snelheid roekeloos van een berg naar beneden skiën, genieten van de wind en het gevaar op je wangen. Plezier is je strekken om de perfecte tennisvolley te maken. Plezier is naar mijn glimmende auto kijken, nadat ik die heb gewassen. Plezier is mijn zoon leren klokkijken, plezier is mijn gezin zo goed mogelijk van dienst zijn. Plezier is de tassen van een bejaarde vrouw dragen. Plezier is een kunstwerk maken. Plezier is resultaten behalen, een goede daad doen. Plezier is mijn missie vervullen, mijn waarden uitdragen, helpen een betere wereld te creëren.

Plezier is jou echt ontmoeten. Plezier is intimiteit – delen, laten zien, onthullen. De hemel is voor andere mensen. Plezier is jou ontmoeten, de ander. Zien en gezien worden. Plezier is verbroedering en vertrouwen. Plezier is deel uitmaken van een groep broeders en zusters, het team, de club. Plezier is het gevoel dat jij naast me staat, mijn vrouw en partner, dat we samen de wereld tegemoet treden.

Plezier is liefde, plezier is penetratie, plezier is liefkozen, plezier is de liefde bedrijven. Plezier is liefde.

Plezier is de Taj Mahal zien en door de pracht ervan ongeloofig in je ogen wrijven. Plezier is die ene melodie horen die me ontwapent en me met zoveel heftige schoonheid confronteert dat mijn kleine, jammerende ik afbrokkelt. Plezier is verward en in vervoering raken van een schilderij dat me op nieuwe ideeën brengt.

Plezier is dat ik eindelijk uit mijn denkende hoofd zak in een fijn bewustzijn dat geen verlangen of doel nastreeft en heeft. Plezier is als alles transparant is, geen sluiers, geen afzondering: plezier is als het 'ik' verdwenen is. De film van mijn leven gaat verder, maar er is iets bijzonders gebeurd met het deel van mij dat ernaar kijkt... wat ooit een ik was, is nu groot, leeg en vol geluk.

Klinkt goed, hè? Het leven biedt een eindeloze serie vreugde en plezier. Sommige soorten zijn direct beschikbaar, sommige zijn ongrijpbaar, sommige zijn verstopt en sommige moeten nog ontdekt worden. Het woord 'overvloed' geeft onvoldoende weer hoeveel verschillende en uitgebreide pleziertjes voor ons in het verschiep liggen in deze fase van ons leven dat we hebben gekregen.

Maar voordat we uitgebreid gaan feestvieren, is hier een andere kant van plezier:

Plezier is wraak. Plezier is mijn vrouw vernederen als ze mij vernederd heeft. Plezier is iemand neersabelen met mijn scherpe tong. Plezier is mezelf geselen als ik al wanhopig ben. Plezier is mezelf met heroïne injecteren. Plezier is tegen anderen uitvaren als ik mijn eigen pijn niet meer kan verdragen.

Ook kunnen gruweldaden iemand plezier geven.

Als zoveel verschillende ervaringen allemaal het ingrediënt plezier bevatten, hoe kun je plezier dan het best omschrijven? Foucault zegt dat niemand precies weet wat plezier is. Freud zegt dat plezier en geen-plezier de ‘donkerste en meest ontoegankelijke gebieden van de geest’ zijn.

Toch kan ieder kind en iedere volwassene je direct vertellen of een bepaalde ervaring wel of niet plezierig is. Zelfs als die twee met elkaar verweven zijn, kunnen ze allebei duidelijk en zonder aarzelen worden benoemd. Plezier is een fundamenteel element van onze innerlijke wereld – en direct herkenbaar. We registreren constant plezier en reageren daarop (en op het tegengestelde).

Hoe kan iets zo simpel, zo basaal, zo mysterieus zijn? We kunnen het hebben over neurotransmitters of over het vrijkomen van dopamine in de bloedstroom, maar dat zijn slechts fysieke, biologische correlaties van de ervaring – dergelijke feiten helpen ons niet om de *gevoelde structuur* van de ervaring te begrijpen en te interpreteren.

In zijn boek *Happiness* maakt de Dalai Lama – net als vele anderen voor hem – een verschil tussen plezier en geluk. Ik zie geen fundamenteel verschil; we hebben het in beide gevallen over *wat goed voelt*. Geluk is niets anders dan een beschaafde vorm van plezier, ook wat betreft het concept tijd: een subtiele vorm van plezier over langere tijd. Onze eerste ervaring als kind is plezier, niet geluk, en dan hebben we nog weinig besef van tijd. Plezier is

de oerervaring en daaruit kunnen volwassen vormen als geluk en tevredenheid uit voortkomen.

Als de lijn die we ter onderscheid trekken tussen plezier en geluk te dik is, lopen we het risico dat we de oorsprong van geluk geen eer aan doen en vergeten dat de queeste naar plezier en geluk met dezelfde impuls begint. Mensen denken bijvoorbeeld graag dat het verlangen naar chocolade en de queeste naar morele of spirituele voldoening twee verschillende dingen zijn. Maar plezier ligt aan beide evenveel ten grondslag. Het enige dat we willen, is onszelf goed voelen.

Dus laten we teruggaan naar de simpele definitie en de rest een mysterie laten. Plezier is dat wat we leuk vinden. Dit boek gaat meer over onze raadselachtige *relatie* met plezier dan over het raadsel plezier zelf.

Ik pleit in dit boek voor een nieuw soort hedonisme. Met mijn *indeling van plezier* wil ik jullie een volgens mij nieuwe kaart van plezier voorleggen en het inzicht en het persoonlijke ontwikkelingsproces uitleggen dat nodig is om deze kaart te kunnen gebruiken. Ik geloof dat mijn neohedonisme kan helpen om de wereld een gelukkiger plek voor iedereen te maken.

In deze plezierbeschouwing wil ik proberen een aantal misvattingen over plezier te ontcrachten. Toen ik voor het eerst aan vrienden en collega's het thema van mijn boek vertelde, was er veel verzet tegen het woord plezier en wilden velen dat ik het zou veranderen. Dat verzet is precies een van de redenen waarom ik vind dat dit boek geschreven moet worden.

Ik hou van het woord plezier omdat de sensuele kant ervan ons terug bij ons lichaam brengt. Plezier haalt ons uit onze schijnwereld; het bevrijdt ons van het keurslijf van verheven ideeën als wat goed voor ons en anderen is. Plezier brengt een bevrijdende bescheidenheid met zich mee.

Psycholoog Carol Gilligan zegt ongeveer hetzelfde in haar prachtige boek *The Birth of Pleasure*:

‘Het Engelse woord *pleasure* is een sensueel woord, de z van de “s” en de u-klank komen diep vanuit ons lichaam, vanuit de oerbronnen van verlangen en nieuwsgierigheid, een kennis die in onszelf zit.’

Plezier is dat wat leuk is. Geluk, vreugde, tevredenheid, voldoening, gelukzaligheid, opgewektheid, verrukking, extase, vervulling, vrolijkheid, genot, blijheid, bevrediging, lust, aantrekkelijkheid, vermaak... het zijn stuk voor stuk verschillende kleuren van het plezierspectrum. Deze emoties en stemmingen kunnen in heftigheid en lengte verschillen, maar ze dragen allemaal het onmiskenbare stempel van plezier in zich: wij vinden het leuk.

Om het woord plezier en het streven naar plezier geloofwaardiger en waardiger over te laten komen, zal ik proberen om plezier te ontdoen van allerlei misvattingen die door de jaren zijn ontstaan:

1 Een leven gewijd aan plezier betekent *losbandigheid* en *excessen*. De reden dat plezier vaak wordt geassocieerd met excessen is omdat het enerzijds wordt veroordeeld, gebagatelliseerd en onderdrukt en anderzijds stiekem wordt opgehemeld, vereerd en naar verlangd wordt. De *discipline* van plezier leidt tot geen enkel exces. Hedonisme gebaseerd op *leren* hoeft niet vanzelfsprekend tot decadentie te leiden.

2 Plezier is een synoniem van *lol*. Tijdens de rampzalige aardbeving in Haïti in 2010 werd er een hartverscheurend radio-interview uitgezonden met een buitenlandse dokter die er naartoe was gevlogen en 24/7 een afgrijselijk scala aan verwondingen had behandeld. Op een gegeven moment werd hem gevraagd hoe het voelde om te doen wat hij deed. Hij viel even stil en zei uiteindelijk zeer