

**Edward Slingerland**

# **PROBEREN NIET TE PROBEREN**

**Waarom alles beter gaat  
als je het niet te graag wilt**

**Vertaald uit het Engels door Ineke van den Elskamp**

**MAVEN**  
PUBLISHING

Oorspronkelijke titel *Trying Not to Try: The Art and Science of Spontaneity*

© 2014 Edward Slingerland

Nederlandse vertaling © 2014 Maven Publishing B.V., Amsterdam /

Ineke van den Elskamp, Schiedam

[www.mavenpublishing.nl](http://www.mavenpublishing.nl)

[eslingerland.arts.ubc.ca](http://eslingerland.arts.ubc.ca)

Ontwerp omslag Studio Ron van Roon

Opmaak binnenwerk Michiel Niesen, ZetProducties

ISBN boek 978 94 9184 517 8

ISBN e-boek 978 94 9184 524 6

NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

## **Inleiding 7**

### **1**

Vaardige slaggers en wellevende heren 29

HET CONCEPT WU-WEI

### **2**

Dronken van de Hemel 53

DE SOCIALE EN SPIRITUELE DIMENSIE VAN WU-WEI

### **3**

Doe je uiterste best om niet je best te doen 73

HET ZELF VORMEN EN VERVOLMAKEN

**4**

Houd op met je best doen 109

HET ONBEWERKTE BLOK OMARMEN

**5**

Doe je best, maar niet te hard 143

DE MORELE ZAAILINGEN OPKWEKEN

**6**

Vergeet het 175

GO WITH THE FLOW

**7**

De paradox van wu-wei 211

SPONTANITEIT EN VERTROUWEN

**8**

Leren van wu-wei 245

LEVEN MET DE PARADOX

**Woord van dank 269**

**Appendix 275**

**Noten 277**

**Bibliografie 329**

# Inleiding

- 8 In het wetenschapsmuseum in mijn woonplaats kun je een bijzonder spel spelen, dat Mindball wordt genoemd. Twee spelers zitten ieder aan een uiteinde van een lange tafel. Ze dragen allebei een hoofdband met elektroden die de elektrische activiteit op het oppervlak van de hersenen registreren. Tussen de spelers in ligt een metalen bal. De spelers moeten de bal met hun hersenen naar het andere eind van de tafel duwen. Wie daar als eerste in slaagt, heeft gewonnen. De drijvende kracht – die door de elektroden op het hoofd van de spelers wordt gemeten en op de bal wordt overgebracht door een magneet onder de tafel – is de combinatie van alfa- en  $\theta$ -golven die de hersenen voortbrengen wanneer ze ontspannen zijn: hoe meer alfa- en  $\theta$ -golven je produceert, des te meer kracht oefen je mentaal uit op de bal. In wezen is Mindball een wedstrijdje in kalm blijven: wie het kalmst blijft, wint. Het is leuk om naar te kijken. De spelers doen zichtbaar hun uiterste best om zich te ontspannen. Ze sluiten hun ogen, ademen diep en nemen bijna een soort yogahoudingen aan. De paniek die zich van hen meester maakt als de bal hun kant op

komt, wordt doorgaans gecompenseerd door de gretigheid van hun tegenstander. Beide spelers verliezen om beurten hun zelfbeheersing terwijl de bal heen en weer rolt. Het spel laat heel mooi in een notendop zien hoe moeilijk het is om je best te doen om niet je best te doen.

Artiesten weten al lang dat niet te hard je best doen – *to go with the flow* of ‘in de zone zijn’ – vaak tot de beste resultaten leidt. Naar verluidt gaf de jazzcoryfee Charlie Parker beginnende muzikanten het advies mee om de saxofoon niet te bespelen, maar zich door de saxofoon te laten bespelen. Deze open houding is ook zeer belangrijk bij acteren en andere uitvoerende kunsten, waarbij spontaniteit en ogenschijnlijk moeiteloze responsiviteit onmisbaar zijn. Een stand-upcomedian die niet in de zone is, is niet grappig, en het spel van een acteur die zich niet volledig in zijn of haar personage verplaatst, komt houtherig en onecht over. De acteur Michael Caine heeft ooit uitgelegd hoe je je op een rol moet voorbereiden en waarschuwde dat het geen kwestie is van het script uit je hoofd leren en dat vervolgens stap voor stap naspelen. Op het moment dat je je tekst moet zeggen, kun je die alleen geloofwaardig uitspreken als je probeert om hem niet uit je geheugen op te diepen. ‘Je moet daar kunnen staan zónder aan die tekst te denken. Je haalt hem van het gezicht van de andere acteur. Waarschijnlijk herschept hij de dialoog alsof hij hem zojuist heeft bedacht door te luisteren en te kijken, alsof hij voor hem ook volslagen nieuw is. Anders luister je niet voor je volgende claus en ben je niet vrij om natuurlijk te reageren, om spontaan te handelen.’

9

Waarschijnlijk wordt nergens zo goed beseft hoe belangrijk het is om in de zone van optimaal functioneren te zijn als in de sportwereld, waar de bijzondere kracht die mensen krijgen wanneer ze volledig in het spel opgaan, legendarisch is. Een artikel uit 2005 in *Sports Illustrated* bestaat uitsluitend uit citaten van professionele basketballers over hoe het is om te vlammen.

## PROBEREN NIET TE PROBEREN

Je kunt er boeken over lezen, over hoe je op de toppen van je kunnen kunt spelen, hoe je jezelf moet voorbereiden, maar het valt gewoon niet te voorspellen. De bal voelt heel licht, en je hoeft voor je worpen geen enkele moeite te doen. Je hoeft niet eens te richten. Je laat de bal los en je weet dat hij erin gaat. Zo heerlijk [...] Het is net een fijne droom, en je wilt niet wakker worden.

Pat Garrity, aanvaller Orlando Magic

Het is alsof je bent uitgetreden, alsof je naar jezelf kijkt. Je hebt haast het gevoel dat je de verdedigers niet eens ziet. Bij elke beweging die je maakt, denk je: jee, wat is die vent langzaam. Je passeert iedereen. Je hoort niet eens die herrie die er altijd is. Het klinkt gedempt. Als je de volgende dag naar de training gaat, zeg je: ‘Jezus, waarom kan ik dat niet elke avond?’ Spelers zouden dat gevoel het liefst willen bottelen.

Joe Dumars, voormalig spelverdeler NBA All-Star

Professionele sportlui zouden dat gevoel het liefst willen bottelen omdat het zo weer verdwenen kan zijn. Basketballers die het ervaren, willen niet wakker worden, aldus Garrity, maar vaak worden ze dat wel. Ben Gordon, voormalig spelverdeler van de Chicago Bulls, zegt het zo: ‘Het is verschrikkelijk als dat gevoel begint te verdwijnen. Ik praat tegen mezelf en zeg: “Kom op, je moet agressiever zijn.” En dan weet je al dat het weg is. Het is niet meer automatisch.’

Het is beangstigend om uit de zone te raken, en sportlui proberen het koste wat het kost te voorkomen. De geschiedenis van de sport is vol verhalen van alleszins veelbelovende sportmensen die om een of andere reden hun magische kracht verloren en in de vergetelheid raakten – of, misschien nog wel erger, juist be-



roemd werden omdat ze hun touch verloren. Honkbalfans kennen allemaal de ‘Steve Blass Disease’, vernoemd naar een sterwerper van de Pittsburgh Pirates in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw. Nadat hij bijna tien jaar de beste spelers ter wereld moeiteloos had geïntimideerd, kon Blass opeens niet meer presteren in wedstrijden. Tijdens de training deed hij het nog altijd prima. Hij was niet geblesseerd geweest, aan lichamelijke vaardigheid ontbrak het hem niet. Hij kon alleen niet meer werpen op de momenten dat het er echt om ging. Hele legers sportpsychologen analyseerden hem, coaches probeerden het uit hem te slaan met slopende trainingsschema’s, maar niets hielp, en uiteindelijk moest Blass de sport vroegtijdig vaarwel zeggen.

Het onvermogen om je over te geven aan het moment is ook een gevaar voor mensen op het toneel. Een beroemd voorbeeld is de zangeres Carly Simon. Ze vond het altijd al moeilijk om voor een zaal te staan, maar tijdens een concert in 1981 bereikte haar plankenkoorts een hoogtepunt en stond ze als verlamd van de zenuwen op het podium. ‘Na twee nummers had ik nog steeds hartkloppingen,’ vertelde ze later tegen een journalist. ‘Ik zei dat ik me misschien beter zou voelen als er iemand op het podium kwam. Er kwamen ongeveer vijftig mensen het toneel op, het was net een encountergroep. Ze wreven over mijn armen en benen en zeiden: “We houden van je,” en zo kwam ik de eerste show door. Maar voor de tweede show stortte ik in terwijl er tienduizend mensen zaten te wachten.’ Na haar inzinking verdween Carly Simon lange tijd uit de schijnwerpers, hoewel het haar – in tegenstelling tot Blass – later is gelukt een comeback te maken.

Het wordt algemeen erkend dat deze spanning – hoe je jezelf kunt dwingen om te ontspannen, om je verstand op nul te zetten op het moment dat dat moet – een lastig gegeven is voor professionele sportlui en artiesten. Voor mensen die op een hoog, competitief niveau functioneren is spontaniteit een eerste vereiste; ze kunnen alleen hun brood verdienen als ze ervan opaan kunnen dat ze in de zone kunnen komen. Slechts weinig mensen beseffen

echter dat we in feite allemaal voor die opgave staan. We staan niet onder dezelfde publieke druk als Steve Blass en Carly Simon, maar ons leven kan in veel opzichten gezien worden als een grote wedstrijd Mindball.

Hoe algemeen het probleem is, is misschien duidelijker bij lichamelijke activiteiten. Ook amateursporters en -artiesten kennen het nare gevoel dat ontstaat wanneer ze uit de zone raken of er net niet in kunnen komen. Stel je voor: je zit in de beslissende set van een tenniswedstrijd. Je speelt je beste game ooit en staat op het punt om voor het eerst in je leven een vriend te verslaan die vroeger op de universiteit een groot tennisser was. Maar dan begin je door het dagende besef dat je bijna hebt gewonnen juist te verliezen. Je wordt gespannen, te voorzichtig. Je slaat niet gewoon, maar begint over je slag na te denken, en je vriend begint het gat te dichten. Je weet wat je moet doen: ontspan en zet je verstand op nul. Maar hoe meer je aan ontspannen denkt, hoe zenuwachtiger je wordt, en machteloos moet je toezien hoe je voorsprong verdwijnt en je vriend zich opnieuw kan verkneukelen.

12

Of stel je voor dat je een beginnerscursus salsadansen volgt. Je aanvankelijke gêne wordt alleen maar groter doordat een irritante lerares je voortdurend voorhoudt dat je spontaan moet zijn. ‘Ontspan! Geniet ervan!’ tettert ze, terwijl jij zwetend de zojuist geleerde passen probeert te maken en je best doet de tenen van je danspartner te ontzien. ‘Ontspan! Ga mee in de muziek!’ Al haar aansporingen om je te ontspannen hebben een averechts effect. Van een behoorlijke hoeveelheid tequila blijk je wel ontspannen te raken, maar dat gaat ten koste van je motorische coördinatie. Tegelijkertijd behendig én met plezier de salsa dansen lijkt voor jou niet weggelegd.

Het is duidelijk lastig om je verstand op nul te zetten en het lichaam zijn ding te laten doen. Een nog lastiger probleem – waar we bovendien veel vaker mee te maken krijgen – is de truc je verstand zover te krijgen dat het zich zélf op nul zet. Dat is het kernprobleem in Mindball: je kunt alleen winnen door je te ontspannen,

wat kennelijk inhoudt dat je alleen kunt winnen als je níét je best doet om te winnen. In het dagelijks leven komt deze spanning misschien wel het zuiverst tot uiting wanneer we te kampen hebben met slapeloosheid. Je hebt morgen een belangrijke vergadering en je moet op je best zijn. Je gaat daarom vroeg naar bed en probeert je over te geven aan de slaap, maar dan blijken er allerlei gedachten door je hoofd te spoken die je niet kunt tegenhouden. Schaapjes tellen maakt het er niet beter op, geen enkele houding is prettig; je voelt tot in je botten hoe moe je bent, maar hoe zorg je ervoor dat je verstand zichzelf uitschakelt? ONTSPAN! denk je bij jezelf, maar het heeft geen enkele zin.

Slapeloosheid is een vrij eenvoudig geval, maar het probleem doet zich ook voor in complexere – doorgaans sociale – situaties, waar de gevolgen veel groter zijn. Neem nou de liefde. Iedereen die ooit in zijn leven langere tijd vrijgezel is geweest, is bekend met het fenomeen dat een afspraakje, net als een ongeluk, zelden alleen komt. Soms ben je tot je verdriet lange tijd alleen. Je wilt dolgraag iemand ontmoeten, maar je hebt op dat vlak geen enkel succes. Dan gebeurt er iets, je komt iemand tegen, jullie gaan samen uit en hebben een geweldige avond, en opeens regent het vrouwen of mannen (of allebei, als dat je voorkeur heeft). Aantrekkelijke potentiële partners lachen je toe op straat, spreken je aan in cafés. De tot dan toe onbenaderbare schoonheid achter de toonbank van de videotheek – die tijdens je grote droogte niet eens oogcontact met je maakte – begint opeens een gesprek over je voorliefde voor films van Wim Wenders, en voor je het weet hebben jullie een afspraak gemaakt voor komende vrijdag (een vrijdag!) om samen onder het genot van een afhaalmaaltijd naar *Wings of Desire* te kijken. (Dit voorbeeld is absoluut niet autobiografisch.) Je snuffelt aan je kleren om te ruiken of je speciale feromonen afscheidt, maar als het fenomeen al een biochemische oorzaak heeft dan zijn je zintuigen niet scherp genoeg om die te ontdekken. Een douche blijkt geen negatief effect te hebben.

Iedereen maakt dit soort perioden van overvloed mee, maar

zodra je weer in een schrale tijd zit, lijkt het een fundamenteel onrechtvaardig verkwistend patroon. Er zijn te veel potentiële partners wanneer je niet van hen allemaal kunt genieten en geen enkele als je er echt een nodig hebt. Na diep nadenken – en tijdens een droge periode heb je veel tijd om na te denken – vind je een mogelijke reden voor het patroon, of althans een reden waarom het zo moeilijk is om het bewust te veranderen: de beste manier om een partner te vinden is kennelijk geen partner te willen vinden. Het probleem is dat je eigenlijk niet veel opschiet met deze kennis. Hoe kun je jezelf iets niet laten willen wat je juist wilt?

14 Op enkele uitzonderingen na zijn wij – en met ‘wij’ bedoel ik vrijwel iedereen voor wie dit boek beschikbaar is, inwoners van moderne, geïndustrialiseerde samenlevingen overal ter wereld – vooral bezig met presteren, het belang van werken, streven en je best doen. In de Verenigde Staten gaan kleuters van drie op cursus om meer kans te maken toegelaten te worden tot de beste scholen, en ze groeien op tot zeer prestatiegerichte middelbareschoolleerlingen die Ritalin slikken om betere resultaten te halen en een moordend schema van naschoolse activiteiten vol te houden. Zowel in ons privéleven als in ons werk zijn we in toenemende mate op jacht naar grotere efficiëntie en hogere productiviteit, zodat er geen ruimte meer is voor vrije tijd, vakantie en simpele ongestructureerde genoegens. Dit heeft tot gevolg dat mensen van alle leeftijden de hele dag vastgeketend aan de navelstreng van hun smartphone voortstompelen en volledig opgaan in de eindeloze stroom van competitieve spelletjes, e-mails, sms’jes, tweets, piepjes, pings en porretjes; dat ze te vroeg opstaan, te laat opblijven, uiteindelijk toch in slaap weten te vallen en een onrustige nacht doorbrengen in het heldere licht van LCD-schermpjes.

De buitensporige aandacht in de moderne wereld voor de kracht van het bewuste denken en het nut van wilskracht en zelfbeheersing leidt ertoe dat we geen oog hebben voor het op alle fronten belangrijke ‘lichaamsdenken’, om het zo maar te noemen:

stil, snel en semiautomatisch gedrag dat voortkomt uit het onbewuste met weinig tot geen bewuste bemoeienis. Daardoor leggen we ons er te vaak op toe om harder te werken of sneller te gaan op terreinen van ons leven waar moeite en inspanning in feite uiterst contraproductief zijn. Ook mensen buiten de sport en de uitvoerende kunsten hebben namelijk te maken met het probleem van verstarren of verkrampen. Een politicus die, op een bepaald niveau, niet werkelijk ontspannen en oprecht is wanneer hij een toespraak houdt, zal stijf en allesbehalve charismatisch overkomen – een probleem waarmee de Amerikaanse presidentskandidaat Mitt Romney te kampen had. Evenzo kunnen een echte liefde voor lezen, een oprecht zoeken naar kennis en een diepgaande nieuwsgierigheid naar de wereld niet worden geforceerd. Net als geluk, het moeilijkst te verwezenlijken doel in de moderne tijd, is spontaniteit kennelijk even lastig te bemachtigen en vast te houden als een gouden handje in het basketbal. Zodra je het bewust probeert te grijpen, is het weg.

15

### WU-WEI ('OE-WEE') EN DE ('DUH')

In dit boek zullen we de vele facetten van spontaniteit verkennen, evenals het raadsel waarvoor ze ons stelt: waarom spontaniteit zo essentieel is voor ons welzijn en tegelijkertijd zo ongrijpbaar. Hoe je je best moet doen om niet je best te doen is in feite een oud probleem en heeft door de hele geschiedenis heen denkers overal ter wereld beziggehouden. Enkel van de belangrijkste en invloedrijkste denkers leefden in het oude China. Ik ben van mening dat deze denkers, afkomstig uit de zogenaamde confucianistische en taoïstische school, een diep inzicht in de menselijke toestand hadden dat voor ons nog altijd zeer nuttig kan zijn. Om door deze vroeg-Chinese bril naar ons leven te kunnen kijken, zullen we iets meer moeten weten over twee nauw met elkaar verbonden concepten: het eerste is *wu-wei* 無為 (uit te spreken als *oe-wee*), en het tweede is *de* 德 (uit te spreken als *duh*).

Letterlijk vertaald betekent wu-wei ‘niet proberen’ of ‘niet doen’, maar het heeft niets te maken met suffe inactiviteit. Het verwijst naar de dynamische, moeiteloze en niet-zelfbewuste gees-  
testoestand van iemand die optimaal actief en effectief is. Mensen  
in wu-wei voelen zich alsof ze niets doen, terwijl ze op datzelfde  
moment misschien een briljant kunstwerk scheppen, soepel een  
complexe sociale situatie afhandelen, of, wie weet, de harmoni-  
euze orde in de wereld herstellen. Juist en doeltreffend handelen  
komt iemand in wu-wei ‘aanwaaien’; het gaat vanzelf, net zoals  
het lichaam zich als vanzelf overgeeft aan het verleidelijke ritme  
van muziek. Deze harmonieuze toestand is zowel complex als ho-  
listisch, aangezien ze de integratie van het lichaam, de emoties  
en de geest betreft. Als we het moeten vertalen, kunnen we wu-  
wei waarschijnlijk het best omschrijven als ‘moeiteloze activiteit’  
of ‘spontane activiteit’. In wu-wei zijn is ontspannend en prettig,  
maar op een bijzonder lonende manier die het onderscheidt van  
16 primitievere en meer alledaagse genoegens. In veel opzichten lijkt  
het op het bekende concept ‘flow’ van de psycholoog Mihaly Csiks-  
zentmihalyi en het idee van in de zone zijn, maar met belangrijke  
– en veelzeggende – verschillen die we nader zullen bekijken.

Mensen die in wu-wei zijn, hebben *de*, doorgaans vertaald als  
‘deugd’, ‘kracht’, of ‘charismatische kracht’. *De* is een stralen dat  
anderen kunnen waarnemen, en het fungeert als uiterlijk signaal  
dat men in wu-wei is. *De* is op verschillende manieren handig. Voor  
heersers en anderen in het politieke leven is *de* nuttig omdat het  
een krachtig, ogenschijnlijk magisch effect op de mensen om hen  
heen heeft, waardoor ze op een onmiddellijke wijze politieke orde  
kunnen scheppen. Ze hoeven geen dreigementen te uiten of be-  
loningen te geven, omdat mensen hun gewoon willen gehoorza-  
men. Op kleinere schaal kan iemand door toedoen van *de* op een  
volmaakt doeltreffende manier een-op-eeninteracties aangaan.  
Als je *de* hebt, vinden mensen je aardig, ze vertrouwen je en zijn  
ontspannen in je gezelschap. Zelfs wilde dieren laten je met rust.  
De winst die *de* oplevert, is een van de redenen dat wu-wei zo bege-

renswaardig is, en dat vroeg-Chinese denkers zo veel moeite deden om uit te zoeken hoe je het krijgt.

Het feit dat geen enkele andere taal een goed equivalent heeft voor wu-wei of voor *de* is bijzonder veelzeggend en een teken dat in onze conceptuele wereld eenzelfde leemte bestaat. Zoals het uit het Duits afkomstige *Schadenfreude* Engelstalige sprekers in staat heeft gesteld hun aandacht te richten op een immer aanwezige, maar over het hoofd gezien aspect van hun emotionele leven, zullen we wanneer we de woorden wu-wei en *de* toevoegen aan ons verbale repertoire naar mijn mening meer inzicht kunnen krijgen in aspecten van onze mentale en sociale werelden die we tot nu toe vaak over het hoofd hebben gezien. Nadat ik als student kennis had gemaakt met deze concepten, werden ze een belangrijk onderdeel van mijn vocabulaire en hebben ze zich ook snel onder mijn familieleden, vrienden en kennissen verspreid. ‘Je bent er niet erg wu-wei over,’ gispt mijn vrouw me tegenwoordig wanneer ik iets probeer te forceren wat je beter niet kunt forceren – een recalitrante deur, een dwarse bureaucraat. ‘Die vent heeft geen *de*, maar jij wel,’ zeg ik tegen een collega, wanneer ik haar probeer uit te leggen waarom ik liever haar bij een belangrijk gesprek over een potentiële onderzoekssubsidie heb. En ze weet precies wat ik bedoel.

17

Een goed begrip van deze twee concepten is noodzakelijk om de vroeg-Chinese filosofie te kunnen begrijpen, die we zullen verkennen aan de hand van vijf denkers die leefden en werkten tijdens de zogenaamde Periode van de Strijdende Staten (vijfde tot derde eeuw voor Christus) in China. Het was een tijd van grote sociale chaos en politieke beroering. Zwakke staten werden door machtigere staten opgeslokt en de regerende vorsten van de verliezende partij werden vaak over de kling gejaagd. Grote dienstplichtige legers trokken door het land, vernielden de oogst en maakten het leven van de gewone man tot een hel. Het was ook (niet toevallig) een periode van ongelooflijke filosofische creativiteit waarin alle belangrijke autochtone scholen van het Chinese denken het licht

## PROBEREN NIET TE PROBEREN

zagen. Ondanks grote verschillen van mening over een aanzienlijk aantal uiteenlopende kwesties – aanleg versus opvoeding, kennis versus instinct – bouwden al deze denkers hun religieuze stelsel rond de deugden van natuurlijkheid en spontaniteit en waren ze allemaal van mening dat succes in het leven in het algemeen verbonden is met het charisma dat iemand uitstraalt wanneer hij volledig op zijn gemak is, of de effectiviteit die iemand toont wanneer hij volledig in iets opgaat. Met andere woorden: ze wilden allemaal een toestand van wu-wei bereiken en *de* krijgen.

18 Ze stonden ook allemaal voor hun eigen versie van het Mindball-probleem. Hoe konden ze hun volgelingen vragen te streven naar een toestand van niet-zelfbewuste, moeiteloze spontaniteit? Hoe doe je je best om niet je best te doen? Wordt het resultaat sowieso niet bedorven door dat 'je best doen'? Dit zal ik de paradox van wu-wei noemen. Al onze denkers waren van mening dat ze een onfeilbare manier hadden gevonden om de paradox op te lossen en mensen veilig in een toestand van wu-wei te krijgen, en ze hadden ook allemaal een antwoord op de vraag waarom hun rivalen dat níét konden. Het werd beschouwd als een bijzonder urgente kwestie omdat wu-wei en *de* wat hen betrof niet over het winnen van een eenvoudige tenniswedstrijd of een afspraakje met een potentiële partner gingen, maar cruciaal waren voor persoonlijk, politiek en religieus succes.

## HET OUDE CHINA ONTMOET DE MODERNE WETENSCHAP

Deze Chinese denkers leefden meer dan tweeduizend jaar geleden en verkeerden in een sociale en religieuze wereld die sterk verschilde van die van ons. Daarom vind ik het bijzonder veelzeggend dat in de afgelopen decennia veel van hun inzichten over het belang van spontaniteit door de huidige wetenschap zijn herontdekt. Een groeiende literatuur op het gebied van de psychologie en de neurowetenschap wijst erop dat deze denkers een veel ac-



curater beeld hadden van hoe mensen denken en handelen dan we in de recente westerse filosofie en het recente westerse religieuze denken aantreffen, en dat vroeg-Chinese discussies over de manier waarop wu-wei moet worden bereikt echte spanningen weerspiegelen die zijn ingebouwd in de menselijke hersenen. Wetenschappers beginnen zich steeds meer bewust te worden van de rol die ‘snel en spaarzaam’ onbewust denken in het dagelijks leven van de mens speelt en hebben nu meer inzicht in de redenen waarom spontaniteit en effectiviteit met elkaar samenhangen.

We weten tegenwoordig ook iets over de psychologische mechanismen die betrokken zijn bij wu-wei, waaronder enkele bijzonderheden over welke delen van de hersenen als het ware worden uitgeschakeld en welke op volle kracht werken. Technieken zoals de fMRI (functionele *magnetic resonance imaging* of functionele kernspintomografie), die de neurale activiteit zichtbaar maken door de bloeddorstrooming in de hersenen te meten, stellen ons zelfs in staat om heldere beelden te zien van de wu-wei-hersenen in actie. Ik wil hiermee niet de hersenwetenschap verheerlijken als een magische weg naar de waarheid. De mooie fMRI-afbeeldingen die populaire artikelen en boeken opsieren, zijn geen kiekjes van de geest zelf. Niettemin vertellen ze ons vrijwel zeker íéts, idealiter iets wat we nog niet wisten over de werking van de hersenen. Ze zijn een handig stukje in de puzzel. Daarnaast is de huidige neurowetenschap nuttig omdat ze ons de complexiteit van onze belichaamde geest meer doet waarderen. Wanneer we bewust worstelen met verleiding bijvoorbeeld, hebben we niet te maken met een onstoffelijke ziel die aan de teugels van een zinnelijk lichaam trekt, maar met een aantal hersengebieden gewijd aan bepaalde functies die in conflict zijn met een aantal andere hersengebieden. De neurowetenschap geeft ons dus een accuratere beschrijving van onszelf dan we ooit hebben gehad.

Een ander belangrijk stukje in de puzzel van de spontaniteit is afkomstig uit de evolutiepsychologie, die ons inzicht geeft in de redenen waarom wu-wei zo prettig is voor het individu en aantrek-

20 kelijk voor anderen. Over het algemeen geven dingen genot wanneer de evolutie ze goedkeurt; denk aan orgasmen en chocola. Het is een fijn gevoel om in wu-wei te zijn omdat een heleboel taken domweg niet kunnen worden uitgevoerd door onze zwoegende, bewuste geest – we moeten onze snelle, onbewuste processen hun werk laten doen om ze voor elkaar te krijgen. Bovendien voelen we ons aangetrokken tot mensen in wu-wei omdat we het automatische, onbewuste brein vertrouwen. We hebben een zeer sterk intuïtief idee – dat steeds vaker wordt bevestigd door onderzoeken in de cognitiewetenschap – dat de bewuste, verbale geest vaak een geniepige, achterbakse leugenaar is, terwijl spontane, onbewuste gebaren een betrouwbare aanwijzing zijn voor wat er werkelijk in iemand omgaat. Het is fysiologisch moeilijk om spontaniteit bewust op te starten, en dat is waarschijnlijk de reden waarom we er in ons sociale leven zo veel waarde aan hechten. Het is ook de reden waarom we spontane mensen aantrekkelijk en betrouwbaar vinden, en waarom bewuste pogingen om spontane ongedwongenheid te simuleren – denk aan boeken over het versieren van vrouwen, zoals *Het spel* van Neil Strauss – gedoemd zijn om te mislukken.

Hoewel vroeg-Chinese denkers allerlei metafysische theorieën hadden over de vraag hoe en waarom *de* aantrekkelijk is voor anderen, kan deze aantrekkingskracht waarschijnlijk dus worden verklaard aan de hand van het volgende, zeer eenvoudige psychologische feit: spontaan gedrag is moeilijk te veinzen, en daaruit volgt dat spontane, niet-zelfbewuste mensen meestal geen bedriegers zullen zijn. We voelen ons ook aangetrokken tot doeltreffendheid, en mensen in wu-wei zijn vaak sociaal competent. Bij elkaar genomen geven deze overwegingen ons een empirisch onderbouwde, wetenschappelijke basis om zowel wu-wei als *de* serieus te nemen als concepten die ons kunnen helpen ons eigen leven te doorgronden. We zullen daarom de diep evolutionaire en neurowetenschappelijke redenen waarom wu-wei effectief is, waarom *de* werkt, en waarom bepaalde hedendaagse ideeën over spontaniteit

belangrijke aspecten van de wu-wei-ervaring over het hoofd zien nader onderzoeken.

### **HEDENDAAGSE INZICHTEN UIT DE OUDE FILOSOFIE**

Als de moderne wetenschap ons zo veel over wu-wei kan vertellen, waarom zouden we ons dan bezighouden met die Chinese kerels uit vervlogen tijden? (En ja, voor zover we weten waren het allemaal mannen.) Als historicus gespecialiseerd in het vroeg-Chinese denken – en, niet onbelangrijk, als iemand die is opgegroeid in New Jersey, met het daarbij behorende geringe geduld voor geoha – krijg ik hoofdpijn van mensen die ‘het Oosten’ verheerlijken alsof het een exclusieve en onuitputtelijke bron van spirituele wijsheid zou zijn. Niettemin zit er een kern van waarheid verborgen in het exotisme van New Age. Het vroeg-Chinese denken kan ons op verschillende belangrijke manieren helpen enkele van onze filosofische en politieke obsessies achter ons te laten en ons betere middelen verschaffen om de biologische en culturele wereld waarin we leven te begrijpen.

21

Als we stellen dat ‘het Westen’ staat voor de dominante manier van denken in het Europa van na de Verlichting en zijn koloniën, kunnen we in elk geval zeggen dat het doorgaans het rationele denken als de essentie van de menselijke aard afschildert, en logisch nadenken als iets wat gebeurt in een etherisch rijk dat volkomen losstaat van het lawaai en de drukte van de stoffelijke wereld om ons heen. Deze visie is zeer dualistisch in die zin dat de geest, en zijn vermeende abstracte rationaliteit, wordt beschouwd als radicaal onderscheiden van, en superieur aan, het lichaam en zijn emoties. Hoewel enige vorm van dualisme van lichaam en geest een menselijk psychologisch gegeven lijkt te zijn, veranderde de traditie, die kan worden gevolgd van Plato tot Descartes, vage ingevingen over het onderscheid tussen mensen (met een geest) en dingen (zonder geest) in een bizarre metafysische tweedeling tussen een volledig onzichtbare, onstoffelijke geest en het tastbare

materiaal waaruit onze stoffelijke wereld is gemaakt.

Deze bijzonder dualistische kijk heeft er niet alleen toe geleid dat we een verwarrend beeld van onszelf hebben gekregen, maar heeft ook een zeer nadelig effect op de wetenschap gehad. Vroege cognitiewetenschappers (halverwege de twintigste eeuw) beschouwden de menselijke geest als een brein in een vat, dat abstracte informatieverwerking uitvoerde, en die opvatting heeft hen herhaaldelijk op een dwaalspoor gebracht. Gelukkig heeft de cognitiewetenschap zich de afgelopen decennia geleidelijk aan bevrijd van de conceptuele kluisters van het dualisme en is men het menselijk denken als fundamenteel ‘belichaamd’ gaan beschouwen. Dit houdt in dat ons denken is gebaseerd op concrete ervaringen en dat zelfs op het eerste gezicht vrij abstracte concepten door analogieën en metaforen met onze lichamelijke ervaring zijn verbonden. Je kunt moeilijk over ‘rechtvaardigheid’ nadenken zonder het beeld op te roepen van een weegschaal of van een stoffelijk iets dat in twee gelijke delen is verdeeld; als we ons leven beredeneren, denken we onvermijdelijk in termen van reizen en onverkende paden. In de belichaamde opvatting van cognitie is het denken tevens inherent verbonden met het gevoel, hetgeen ook vraagtekens plaatst bij elk rigide onderscheid tussen rationaliteit en emotie. Bovendien beginnen cognitiewetenschappers nadruk te leggen op het feit dat de menselijke hersenen vooral zijn bedoeld om activiteit te sturen, niet om abstracte informatie weer te geven – hoewel ze dat ook kunnen als het nodig is. Deze ommekeer naar de ‘belichaamde cognitie’ werd althans voor een deel gestimuleerd door inzichten uit het Aziatische religieuze denken, waaronder zowel vroeg-Chinese als van later daterende Chinese boeddhistische beschrijvingen van wu-wei. Het combineren van cognitiewetenschap en het Chinese denken in dit boek is derhalve bijzonder relevant.

Westerse filosofen, zoals gewoonlijk iets langzamer uit de startblokken dan wetenschappers, beginnen ook het belang van zowel empirische kennis als alternatieve tradities voor hun discipline

te erkennen. Een klein, maar groeiend aantal in de psychologie onderlegde filosofen erkent nu dat de vroeg-Chinese traditie, met haar belichaamde model van het zelf, een belangrijk correctief biedt voor de neiging van de moderne westerse filosofie om zich uitsluitend te richten op het bewuste denken, de rationaliteit en de wilskracht. Terwijl het recente westerse denken bijvoorbeeld het belang van abstracte, representatieve kennis benadrukt – dat wil zeggen informatie over de wereld, zoals het feit dat Rome de hoofdstad van Italië is of dat  $e = mc^2$  – lag de nadruk in het vroeg-Chinese denken juist op wat we knowhow zouden kunnen noemen: het praktische, stilzwijgende en vaak niet onder woorden te brengen vermogen om iets goed te dóén. Ik kan niet precies uitleggen hoe fietsen gaat, maar ik kan het wel. Zoals we later zullen zien, kun je juist slechter fietsen wanneer je er bewust over nadenkt hoe je het moet doen of het proces met woorden aan iemand anders probeert uit te leggen.

Bij de vroeg-Chinese denkers die we in dit boek zullen tegenkomen, wordt het toppunt van kennis niet opgevat in termen van het begrijpen van een reeks abstracte principes, maar veeleer als het in een toestand van wu-wei komen. Men wil zich de kunst eigen maken om zich door de fysieke en sociale wereld te bewegen op een manier die volledig spontaan is, maar niettemin volledig in harmonie met de juiste orde van de natuurlijke en de menselijke wereld (de *Tao* of ‘Weg’). Vanwege deze nadruk op het weten hóé in plaats van op het weten van dit of dat heeft de Chinese traditie in de afgelopen tweeduizend jaar veel energie gewijd aan het verkennen van het innerlijke, psychologische gevoel van wu-wei, aan het nadenken over de paradox in de kern van wu-wei en aan het ontwikkelen van allerlei gedragstechnieken om deze paradox te omzeilen. De ideale mens in het oude China is eerder een goed getrainde atleet of verfijnd kunstenaar dan een emotioneel analist die voor- en nadelen afweegt. Dit sluit beter aan bij ons intuïtieve idee over menselijke excellentie én bij onze huidige wetenschappelijke kennis over hoe de geest werkt.

De Chinese concepten wu-wei en *de* helpen ons niet alleen om het sterke dualisme van lichaam en geest achter ons te laten, maar onthullen ook belangrijke aspecten van spontaniteit en menselijke samenwerking die door de netten van de moderne wetenschap zijn geglijpt, die nog altijd sterk gegrond is in een ander hoofdkenmerk van het westerse denken: extreem individualisme. De laatste paar honderd jaar was de dominante opvatting over de menselijke aard in het Westen dat we allemaal individuele handelende personen zijn die onze eigen belangen nastreven en uitsluitend reageren op objectieve beloningen en straffen. Volgens deze opvatting ontstonden samenlevingen toen eenzame jager-verzamelaars – gewoonlijk mannen, merkwaardig genoeg niet vergezeld door hun partners, kinderen, ouders op leeftijd of zieke vrienden – op een open plek bij elkaar kwamen, onderhandelden over de regels volgens welke ze zouden leven, elkaar daarna de hand schudden en afspraken dat ze met elkaar zouden samenwerken. Zoals economen en politieke wetenschappers pas sinds kort beseffen, is dit een sprookje dat in de vorige eeuw is verzonnen door een elite van mannelijke landeigenaren – door de filosoof Annette Baier vernietigend omschreven als ‘een verzameling geestelijken, vrouwenhaters en puriteinse vrijgezellen’.

In werkelijkheid zijn we geen autonome, onafhankelijke, zuiver rationale individuen, maar emotionele lastdieren, die in elke fase van ons leven in verregaande mate afhankelijk zijn van andere mensen. We redden ons, niet omdat we zo goed zijn in het afwegen van voor- en nadelen, maar omdat we emotioneel verbonden zijn met onze directe familie en onze vrienden en in onze opvoeding een waardestelsel hebben meegekregen dat ons in staat stelt spontaan met anderen in onze maatschappij samen te werken. Deze gedeelde waarden zijn de lijm die grootschalige groepen van mensen bijeenhoudt, en een hoofdkenmerk van deze waarden is dat ze oprecht en spontaan – als in wu-wei – moeten worden aanvaard, willen ze effect hebben. Daarom hangen de spanningen rond wu-wei en *de* samen met fundamentele raadsels rondom menselijke

samenwerking, met name in de anonieme, grote gemeenschappen waarin we tegenwoordig meestal leven.

Door wu-wei in zijn oorspronkelijke vroeg-Chinese context te plaatsen kunnen we bovendien zien dat het in de grond een spiritueel en religieus concept is. Een van de hoofdkenmerken van de toestand van wu-wei is het gevoel dat je bent opgenomen in een groter, gewaardeerd geheel, dat meestal de *Tao* of Weg wordt genoemd. Hoewel de moderne lezer het vroeg-Chinese religieuze wereldbeeld hoogstwaarschijnlijk niet zal onderschrijven, zal ik laten zien dat er zelfs voor ons iets op de achtergrond van elke werkelijke wu-wei-ervaring speelt dat vergelijkbaar is met de Weg: een gevoel dat je thuis bent in een stelsel van waarden, hoe vaag of onbeduidend ook. Hierdoor zal duidelijk worden op welke manier wu-wei verschilt van moderne psychologische concepten als flow en kunnen we de cruciale sociale dimensie van spontaniteit herontdekken.

Het heeft nog een laatste voordeel om wu-wei en *de* in hun oorspronkelijke Chinese context te bekijken, althans voor lezers buiten Oost-Azië. We moeten ons realiseren dat in de Chinese cultuur de aandacht voor wu-wei nooit volledig is verdwenen – de Chinese cultuur is nooit de kant van hyperrationaliteit en extreem individualisme opgegaan. De denkers die we in dit boek zullen tegenkomen, zijn nog aanwezig in de hedendaagse Chinese denkwereld. Omdat het Chinees geen fonetische taal is, is de geschreven vorm enkele duizenden jaren ongewijzigd gebleven, ook al zijn er in de gesproken dialecten grote veranderingen opgetreden. De teksten die we gaan verkennen, zijn van ruwweg de vijfde tot de derde eeuw voor Christus geschreven in het zogenaamde klassieke Chinees, dat tot het begin van de twintigste eeuw als de enige schrijftaal van China heeft gefungeerd. Tot voor kort was het klassieke Chinees zelfs de lingua franca en het medium van de wetenschap in heel Oost-Azië. De teksten die we in dit boek zullen behandelen, werden tijdens een groot deel van deze periode uit het hoofd geleerd door iedere geschoolde persoon in de Chinese culturele in-

vloedssfeer. Puur getalsmatig gezien heeft de *Analecten* van Confucius meer mensen beïnvloed dan de Bijbel. Ook vandaag de dag worden grote delen van deze teksten nog door schoolkinderen in heel Oost-Azië van buiten geleerd, en alle gesproken Chinese dialecten zijn doordeesemd van de klassieke taal, die bepaalde manieren van denken in zich draagt.

26 Dit heeft tot resultaat dat er een ongebruikelijk hoge mate van continuïteit is tussen de vormingsperiode van het Chinese denken en de moderne cultuur van China in het bijzonder en van Oost-Azië in het algemeen. Om een voorbeeld te geven: de hedendaagse nadruk op persoonlijke relaties (*guanxi*) en informele zakelijke netwerken in Oost-Azië komt westerlingen die zakendoen in China aanvankelijk voor als een façade voor corruptie en nepotisme – en is dat ongetwijfeld vaak. Er zit echter een ander idee achter, dat is gegrond in een oude confucianistische voorkeur voor op karakter gebaseerde, intuïtieve oordelen boven het rigide volgen van regels. Je doet persoonlijk zaken met iemand omdat zijn spontane gezichtsuitdrukkingen en terloopse opmerkingen – zijn wu-wei-gedrag, de kwaliteit van het *de* dat hij uitstraalt – je alles vertellen wat je over hem moet weten. De beste garantie dat afspraken worden nagekomen, krijg je door zeer sterke persoonlijke banden te smeden, meestal in de loop van enkele avonden met goed eten en verbijsterende hoeveelheden drank. Zelfs in het oude China was men zich ervan bewust dat deze persoonlijke netwerken gevoelig zijn voor misbruik, en velen stelden dat dat alleen kon worden voorkomen door spontane, op vertrouwen gebaseerde sociale banden te vervangen door aan regels gebonden, onpersoonlijke openbare instellingen. In de praktijk ontstond er in China uiteindelijk een combinatie van die twee, maar de cultureel dominante sociale normen zijn nog altijd gegrond in wu-wei en *de*. Je kunt het huidige China niet begrijpen zolang je dit niet snapt. Daarom is dit boek onder andere bedoeld om enig inzicht te verschaffen in de aard van het Chinese denken, en dat is waarschijnlijk nuttig voor iedereen nu



China – na in feite slechts een korte tussenpoos – als belangrijke wereldmacht is herrezen.

### **DE WAARDE VAN SPONTANITEIT HERONTDEKKEN**

Vroeg-Chinese beschrijvingen van spontaniteit geven ons op een zeer breed vlak een uniek inzicht in een aspect van het spirituele en sociale leven van de mens dat in de afgelopen eeuwen in het Westen over het hoofd is gezien. Meer concreet zul je het nodige te weten komen over strategieën om in wu-wei te komen die voor mensen in het verleden hebben gewerkt, hoewel dit boek geen honderd procent gegarandeerd programma van tien stappen voor het bereiken van een toestand van wu-wei zal geven. Een van de redenen dat er nog nooit iemand met een onfeilbare techniek voor het bereiken van wu-wei is gekomen, is dat datgene wat spontaniteit belemmert van mens tot mens en van situatie tot situatie verschilt. Het is daarom waarschijnlijk zeer nuttig om een groot aantal verschillende strategieën tot je beschikking te hebben. De techniek waardoor je de avond voor een belangrijke vergadering makkelijk in slaap valt, kan nutteloos blijken te zijn als je in de zone probeert te komen tijdens je tenniswedstrijd die middag. Wat mij – een introverte, traag bewegende academicus – helpt om in wu-wei te komen aan het begin van een werkdag (stilte, eenzaamheid, zonlicht en liters koffie) kan totaal anders zijn dan wat een extroverte, hyperactieve acteur nodig heeft (een flinke borrel, luide muziek en een heftige brainstormsessie met de groep). Ik heb de hoop dat je wanneer je de uitgekristalliseerde wijsheid van oude denktradities – en de beste onderzoeksresultaten uit de hedendaagse cognitiewetenschap – hebt verkend nieuwe inzichten zult hebben gekregen die je op je eigen leven kunt toepassen.

27

Daarnaast zullen we wanneer we wu-wei en *de* gewoon in ons vocabulaire opnemen, gedwongen worden ons denken over menselijk gedrag en menselijke relaties fundamenteel te veranderen. Als we er al over nadenken, beschouwen we spontaniteit meestal

als iets wat handig is bij een feestje of wat alleen kunstenaars of sportlui aangaat. Er is echter een groeiende hoeveelheid bewijs dat de oude Chinezen gelijk hadden en dat spontaniteit in feite een hoeksteen van het individuele welzijn en het menselijke sociale verkeer is. Dit betekent dat de paradox van wu-wei ook belangrijker is dan we beseffen, en dat de kwestie hoe we hem moeten oplossen urgenter is dan we denken.

28 Er is ons geleerd dat we onze doelen het best kunnen bereiken door er zorgvuldig over na te denken en ze bewust na te streven. Helaas is dit op veel terreinen van het leven een zeer slecht advies. Veel wenselijke toestanden – geluk, aantrekkelijkheid, spontaniteit – kun je beter niet rechtstreeks najagen. Ze kunnen juist moeilijker te realiseren zijn wanneer je er bewust over nadenkt en ze met veel moeite nastreeft. In de bladzijden hierna zul je leren hoe je spontaniteit in je eigen leven kunt cultiveren en enig inzicht krijgen in de wijze waarop spontaniteit je relatie met anderen beïnvloedt. Onze verkenning van wu-wei en *de* zal geen eenvoudige oplossingen opleveren, geen afgezaagde ‘oude Chinese geheimen’ waardoor we van het ene op het andere moment in serene zenmeesters veranderen. Maar ik ben ervan overtuigd dat we door ons bewust te worden van de kracht en de moeilijkheid van spontaniteit – en ons in deze kwesties te verdiepen met zowel vroeg-Chinese denkers als cognitiewetenschappers aan onze zijde – een dieper inzicht kunnen krijgen in hoe we ons door de wereld bewegen en met anderen omgaan, en hierin doeltreffender kunnen worden.