Dienst: De feiten zijn vriendelijk

Voorganger: Hans le Grand

Lezingen

**Reading 1**: Carl Rogers.

Een les die me veel tijd heeft gekost om hem tot me door te laten dringen laat zich uitdrukken in slechts vier woorden: De feiten zijn vriendelijk.

Ik heb het altijd bijzonder interessant gevonden dat de meeste psychotherapeuten en in het bijzonder de psychoanalytici consequent weigerden om enig wetenschappelijk onderzoek te doen naar hun therapie, of om anderen in de gelegenheid te stellen dat te doen. Ik kan deze reactie wel begrijpen omdat ik hem zelf ook gevoeld heb. In het bijzonder in het begin van onze onderzoekingen kan ik me goed herrinneren hoe we met angst in ons hart afwachtten hoe onze bevindingen zouden uitpakken. Stel nou dat onze hyptheses niet juist zouden blijken!

Stel dat we ons nu vergist haddenin onze ideeen. Stel dat onze meningen niet gerechtvaardigd zouden zijn. Als ik die momenten terughaal, dan leek het wel of ik de feiten als mogelijke vijanden zag. Als mogelijke boodschappers van rampspoed. Misschien ben ik wel langzaam van begrip geweest voordat ik me realiseerde dat de feiten *altijd* vriendelijk zijn. Elk kleine beetje bewijs dat je kan verkrijgen, op elk gebied, kan je dichterbij de waarheid brengen. En dichter bij de waarheid zijn kan nooit slecht zijn of gevaarlijk of frustrerend. Dus, alhoewel ik er nog steeds een hekel aan heb om mijn ideeen bij te stellen en het nog steeds haat om oude manieren van denken en oude beeldvorming op te geven, is het toch op een dieper niveau zo, dat ik me tot op zekere hoogte ben gaan realiseren dat deze pijnlijke reorganisaties de essentie is van een leerproces, en dat ze, alhoewel ze pijnlijk zijn, toch altijd leiden tot een manier van kijken naar het leven die meer tevredenstellend is, omdat ze nauwkeuriger is. Dus, op een willekeurig moment zijn juist die gebieden het meest verlokkend voor mijn gedachten en speculaties in een gebied waar mijn verschillende stokpaardjes niet gesteund worden door bewijs. Ik voel dat als ik me alleen maar door zo’n probleem heen zou kunnen puzzelen, dat ik dan een veel bevredigender benadering van de werkelijkheid zou kunnen vinden.

2de lezing. De wisselvalligheden van het leven zijn niet je vijanden, maar je bondgenoten. Acceptatie is de hoogste vorm van liefde. Drukpa Rinpoche (Tibetaanse wijsheid)

3de lezing. Henry David Thoreau (STLT 660)

Waarom zouden we leven in haast en verkwisting?

We zijn voorbestemd om te verhongeren voordat we hongerig zijn

Ik wil bewust leven, en alleen de essentiele feiten van het leven tegemoet treden

I wil leren wat het leven te zeggen heeft en niet , wanneer ik zal sterven ontdekken dat ik niet geleefd heb.

I wens niet het leven te leven dat geen leven is. Daarvoor is het leven me te dierbaar

En ik wens niet te berusten, tenzij dat echt noodzakelijk is

Ik wens diep te leven en alles uit de kern van het leven op te zuigen

Ik wil een breed spoor achterlaten, om het leven in een hoek te dringen en het te reduceren tot het meest basale.

Als het leven gemeen blijkt te zijn, dan wil ik al die gemeenheid tot in het diepst ervaren

En haar gemeenheid aan de wereld openbaren.

Of als het geweldig is, het door ervaring te leren kennen, en in staat te zijn haar juist te beschrijven.

Geachte gemeente,

De feiten zijn vriendelijk. Rogers zei: De feiten zijn vriendelijk.

Kunt u er wat mee? Lastig toch? Heeft u gisteren de krant gelezen. Geweld. In Irak. Geweld in Afghanistan. Overstromingen. Moord, diefstal, verkrachting. Overlijdensadvertenties. Mensen zijn ziek. En mensen gaan dood. Allemaal feiten. Vriendelijke feiten?

Oudere mensen zijn vaak heel negatief over deze tijd. Ze voelen zich onzeker op straat. Want ja, het is een feit dat het op sommige plekken, op sommige tijden niet veilig is op straat. Ze zien de toenemende intolerantie in onze maatschappij. Sommige groepen minderheden die de straat onveilig maken. Het is een feit. En de reactie is er ook: Het is een feit dat Wilders en consorten op angstwekkende steun kunnen rekenen. Internet. Een zegen voor sommigen, maar is het niet ook een feit dat met de zegeningen ook een ontzettende hoeveelheid rotzooi over ons uitgestort wordt? Allemaal feiten. Vriendelijke feiten? Niet echt.

En ook in ons eigen leven. Hoeveel procent van ons leven zijn we nu echt bezig met dat wat we echt leuk vinden? Bestaat niet het grootste deel van ons leven uit vervelende klussen? In de file staan. Vervelende vergaderingen. De ellende lezen in de krant. De afwas opruimen. En ons zorgen maken over onze bejaarde ouders, onze kinderen die hun huiswerk maar niet willen maken. De ruzie die we gisteren met onze levenspartner hadden, etc. etc. etc. Allemaal feiten. Vriendelijke feiten? Helemaal niet.

En toch houdt Carl Rogers ons voor dat de feiten vriendelijk zijn. En ik denk dat hij daarin een hele wijze les geeft en daar wil ik het vanmorgen met u over hebben. Een wijze les met verschillende lagen.

Carl Rogers was een van de meest vooraanstaande psychologen van de twintigste eeuw. Hij was de vader van de zogenaamde Rogeriaanse of non-directieve therapie. Naast zijn uitgebreide psychologische therapiepraktijk was hij ook vooral wetenschapper. Voor mij is dat interessant, omdat ik zelf ook veel wetenschappelijk werk heb gedaan.

Hoe werkt wetenschap in de praktijk? In de praktijk van de wetenschap leun je eerst eens even achterover in je stoel en ga je bedenken hoe de wereld wel ongeveer in elkaar zou kunnen zitten. Het resultaat is meestal een of andere hypothese. Laten we een voorbeeld nemen. De hypothese is: Mannen zijn langer dan vrouwen.

Wat is de volgende stap? Je gaat een experiment bedenken. Je gaat op de markt zitten en bekijkt elk koppel dat je langs ziet flaneren. Je hebt een blocnootje op schoot en je gaat zitten turven. Voor elk koppel waarbij de man langer is dan de vrouw, een turfje rechts en voor elk koppel waarbij de vrouw langer is dan de man een turfje links.

Laten we ons eens even verplaatsen in de geest van deze wetenschapper. Hij denkt dat hij een interessante hypothese bedacht heeft. En hij weet dat als hij aan het einde van de dag in zijn blocnootje bijna alleen maar turfjes rechts heeft, dat hij dan een mooi artikel kan schrijven in een vooraanstaand tijdschrift. Dus daar zit onze wetenschapper. Bij elk paar dat hij het marktplein op ziet lopen houdt hij zijn hart weer vast. Het zal toch hopelijk wel een paar zijn dat aan zijn hypothese voldoet? Elk paar is een potentiele tegenbewijs voor zijn stelling. En teveel tegenbewijs is geen artikel. De feiten zijn een bedreiging. De feiten zijn onvriendelijk.

Wat vindt u van deze wetenschapper? Zou u er vrede mee hebben dat uw belastingcenten opgaan aaan dit soort onderzoek? Nou ik niet.

Nu een ander voorbeeld. Een andere wetenschapper. Deze wetenschapper vermoedt dat hij uit de lengte van de koppels die op een marktplein langs komt iets kan leren over hoe mensen in elkaar zitten. Hij weet nog niet wat precies. Maar hij gaat er wel van uit dat er iets te leren is. En hij gaat eerst maar eens een tijdje zitten kijken op dat marktplein. Hij ziet grote en kleine vrouwen, en hij ziet grote en kleine mannen. En tot zijn verbazing ziet hij dat waar de mensen in koppels lopen de man meestal het langste is. Waarom? Een groot aantal gedachten passeren zijn gedachte. Waarom mannen kleinere vrouwen uitzoeken. Waarom vrouwen langere mannen uitzoeken. Wat er gebeurt met de langste vrouwen. En wat er gebeurt met de kortste mannen. Een weldaad van gedachten, waar ik als belastingbetaler zeker wel belang bij heb.

Voor goed wetenschappelijk zijn feiten vriendelijk omdat ze een kans bieden meer van deze wereld te begrijpen.

Het ging Carl Rogers niet alleen om wetenschap. Het ging hem ook om de mensen. Om u en om mij. En dan komt de cruciale vraag: Hoe gaat u met de feiten om?

Als uw kind met zijn rapport thuiskomt: Bent u bang dat er onvoldoendes op staan? Of ziet u het rapport als een kans om uw kind beter te leren kennen? En om hem beter te kunnen helpen zichzelf te ontwikkelen?

Als u de krant leest: Bent u bang om te zien wat er allemaal mis gegaan is in de wereld? Of wilt u graag meer weten en begrijpen van de wereld waarin u vandaag en morgen zal leven?

Als u naar de dokter gaat omdat u pijn op uw borst heeft. Bent u dan bang dat de diagnose hartproblemen of kanker is? Of ziet u de diagnose van de dokter als een kans om u beter te gaan voelen.

Als u zomers tijdens uw vakantie het weerbericht hoort, bent u dan bang dat het regenachtig wordt, zodat u weg zult regenen van het strand? Of hoort u het weerbericht, zodat u het beste kan plannen of u gaat voor een gezellige dag aan het strand of dat u zal gaan voor een interessant bezoek aan een museum.

Als u uw auto naar de APK keuring brengt: bent u dan bang vast te zitten aan een dure reparatie, of ziet u dit als een mogelijkheid weer een jaar, met een zekere mate van veiligheid te kunnen rijden.

Als u de prijskaartjes in de modewinkel bekijkt, doet u dat dan met angst en beven dat die jurk wel onbetaalbaar zal zijn, of ziet u de prijskaartjes als een kans om het koopje eruit te vissen.

Enzovoort, enzovoort, enzovoort. De feiten zijn vriendelijk.

De feiten zijn vriendelijk. Is dit een wetenschappelijke uitspraak van een groot psycholoog?

Ik kan het me nauwelijks voorstellen. Feiten kunnen niet lachen, feiten kunnen niet huilen. Feiten kunnen niet boos zijn, of onvriendelijk of vriendelijk. Feiten zijn feiten. Of is dit een levensinstelling. Een levensles van een groot leermeester. De feiten zijn vriendelijk. Niet omdat dat nou zo is, maar omdat als we dit als leidraad nemen in ons leven, dat we dan veel opener mensen zijn, veel meer leren, veel meer leven, het leven veel meer een proces wordt, in plaats van een statisch geheel. Dat we onze weerstanden en constructen afleggen en open staan voor de wereld om ons heen.

In ultieme vorm denk ik dat we de uitspraak “de feiten zijn vriendelijk” van toepassing kunnen maken op onszelf. Onze daden, onze gevoelens en onze geest.

Wat doen we als blijkt dat we misschien wel ongelijk hebben. Gaan we dan proberen om de werkelijkheid te plooien? Dingen zo te buigen dat ze misschien nog net wel in ons gedachtensysteem passen. Of kunnen we werkelijk voor onszelf besluiten om de wereld opnieuw te bekijken? Met open en ogen waar te nemen, in de overtuigen dat er blijkbaar nog een laag dieper in de wereld is die we te ontdekken hebben. Dat als we opnieuw open staan, we nog meer kùnnen ontdekken, omdat er nieuwe feiten zijn die ons die kans geven.

Wat gebeurt er als we werkelijk naar onszelf kijken en luisteren. De signalen oppikken die we dan krijgen. Wat leren de feiten ons over ons lichaam. Wat kunnen we wel en wat kunnen we niet? Wat zouden we nog kunnen bereiken, en waar moeten we ons maar bij neerleggen dat we dat wel nooit meer zullen kunnen? En wat kunnen we nog meer van ons lichaam leren? Wanneer krijgen we geen hap meer door onze keel, en waarom is dat? Waarom gaat mijn hart sneller kloppen. Waarom ben ik rusteloos en kan ik geen ontspanning vinden? Waarom heb ik pijn in mijn buik? Waarom voel ik dat ik mijn schouders niet kan laten zakken?

Zijn dit allemaal storende elementen? Dingen die ik liever niet voel? Of zijn het signalen, vriendelijke feiten die me iets kunnen leren over hoe ik hier en nu in mijn vel zit. Wegwijzers hoe ik beter met mezelf om kan gaan?

Waar denk ik over na? Heb ik zorgen? Ben ik aan het piekeren? En waarom is dat? Waarom zijn de problemen die we in het leven tegen komen soms zo ontzettend ingewikkeld? Waarom komt dit op mijn weg? Waarom vind ik dit zo lastig? Kan ik in mijn gedachten een leidraad vinden hoe verder te gaan? Waar ik advies of hulp kan vinden?

Wat voel ik? Voel ik boosheid? Of voel ik frustratie? Waarom vind ik die persoon helemaal niet aardig? Is dat echt? Is dat een projectie, omdat die persoon lijkt op iemand die ik in het verleden ben tegengekomen, en die mij een hak gezet heeft?

Voel ik angst? Waarom is dat?

Angst, boosheid, frustratie, twijfel, haat, verdriet, eenzaamheid, vermoeidheid, wantrouwen, wanhoop, beknelling, verveling, vervreemding, ongeduld, lelijkheid, medogenloosheid, egocentrisme, onredelijkheid, kortzichtigheid, disrespect, ontrouw, lusteloosheid en al die negatieve emoties, die we allemaal hebben. Emoties die we liever niet zouden hebben. Die we misschien voor onszelf ontkennen, of waar we ons voor schamen. Die we wegdrukken en niet willen zien.

Als we al die emoties nu eens onder ogen zouden durven zien. Te zien als feiten, ja zelfs als vriendelijke feiten. Richtingaanwijzers, die ons vertellen hoe de wereld in elkaar zit, te begrijpen wat we wel prettig vinden en wat niet, en hoe we daar wat aan kunnen doen. Richting aanwijzers ook, die ons vertellen hoe we zelf in elkaar zit. Waar onze positieve en waar onze negatieve energie zit. Hoe we beter met onszelf kunnen omgaan. Hoe we onszelf als instrument kunnen gebruiken om beter te zijn voor onszelf en onze omgeving. Hoe we meer in vrede met onszelf kunnen leven. Wat we nodig hebben voor onszelf en wat we nodig hebben om een beter mens te kunnen zijn.

De feiten zijn vriendelijk. Geen wetenschappelijk statement, maar een levensles.

Een levensles die ons vertelt dat we wat we mee maken niet als een bedreiging moeten zien, maar als een kans.   
Dat we de mogelijkheid hebben om chocola te maken van dit leven, en dat dat beter gaat als we open staan voor alle feiten die we zien, horen, voelen, horen, ruiken en bedenken. De feiten zijn vriendelijk. Niet alleen maar omdat dat een bron van leren en leven is, maar ook omdat dat een levensinstelling is die concentreert op kansen en op het goede in het leven.

Kracht om om te gaan met moeilijke momenten in het leven, en wijsheid om de dingen te laten waar je toch niets aan kunt doen.

De feiten zijn vriendelijk.

Amen

Korte Stilte