

Het ontvangen van giften

Wim Bonis

Empaten en het belang van het ontvangen

Recentelijk werd ik gegrepen door een idee dat ik tegenkwam in Anita Moorjani's boek *Sensitive is the New Strong* – in het Nederlands vertaald als *De kracht van empathie*.¹ Hierin schrijft ze dat *empaths* – empaten, oftewel empathische personen, een categorie mensen waartoe ze zichzelf ook rekent – vaak te veel bezig zijn met het eenzijdig geven aan anderen. Door dit eenzijdige geven raken ze op den duur uitgeput, en is het ook niet vreemd dat ze daardoor een burn-out krijgen. Daarom is het volgens haar heel belangrijk om eerst te leren *ontvangen* – te beginnen met ontvangen van alles wat het leven zelf ons te bieden heeft, en daarvoor dankbaar zijn. Dit betreft natuurlijk de gift van je eigen lichaam, maar ook al het leven om je heen waarin je bent opgenomen, de natuur en ook de culturele rijkdom die is overgeleverd door de generaties heen. Dit betekent dat je alles niet moeten beschouwen als de vanzelfsprekende ‘gegevens’ die er nu eenmaal zijn, maar er ook werkelijk van doordrongen raken dat het op enige moment echt aan je is gegeven, en dat dit geven ook een doorgaand proces is dat nooit is opgehouden. Vanuit het diepe gevoel van dankbaarheid dat is voortgekomen uit het bewust ontvangen van alle giften, word je vervolgens aangezet tot het geven aan anderen – materieel in de vorm van spullen, etenswaren en geld, maar veel belangrijker is nog de immateriële kant van het geven: het geven van aandacht, compassie, hulp, etc., zonder daar direct iets voor terug te verwachten. Je levenshouding waarin het geven centraal staat, begint dus in feite altijd met een respons. Door het bewust ontvangen van giften wordt het natuurlijke wederkerigheidsprincipe in je wakker geschud.

Maar, zoals Moorjani betoogt, in het openstaan om te ontvangen ligt gelijk ook een gevaar voor empaten verscholen: zij staan tenslotte al meer dan anderen mensen open voor de wereld om hen heen. Om zich staande te houden in deze ‘harde wereld’, is het daarom ook belangrijk voor hen dat ze

zich tijdig kunnen afsluiten wanneer er te veel of ‘ongewenste’ indrukken naar binnen komen – dat ze zonder schuldgevoel oprecht ook ‘nee’ tegen iets kunnen zeggen. Zij moeten daarnaast dus ook leren om hun openheid voor het ontvangen bewust te kunnen regeleren, afgestemd op de omstandigheden waarin ze zich bevinden. Dit neemt niet weg dat de nadruk die Moorjani legt op het belang van het kunnen ontvangen als basis voor het giftgeven een belangrijke betekenis heeft voor de Westerse samenleving als geheel: we doen er allemaal goed aan om de kunst om te kunnen ontvangen in onszelf ontwikkelen, en de helende kracht die in dit fenomeen ligt besloten, ons eigen te maken. Zoals ze ook aangeeft, is het nooit te laat is om daarmee te beginnen.

De gift en wederkerigheid

Als over het leven wordt gezegd dat een kwestie van geven en nemen is, dan hebben we naar mijn idee op redelijk grote schaal het belang van het eerste deel daarvan, het geven, aardig uit het oog verloren. Ik ontdekte een aantal jaren geleden hoe belangrijk het principe van giftgeven of giftuitwisseling eigenlijk is in sociale relaties en een samenleving als geheel bij elkaar houdt. Dit was eigenlijk een herontdekking, omdat onderzoek van de Franse antropoloog Marcel Mauss – en van anderen die in zijn voetsporen zijn getreden – heeft laten zien dat in vroegere samenlevingen ‘giftuitwisseling’ of ‘giftgeven’ in de regel een centrale plek had gehad in hun ‘gifteconomie’.² In de opgang naar onze moderne vorm van samenleven waren we blijkbaar steeds meer vergeten dat wederkerigheid een onlosmakelijk onderdeel is van het samenleven – dat als je iets geeft aan een ander, zelfs zonder iets terug te verwachten, die gift niettemin op een gegeven moment altijd weer bij je terug gaat komen. Het vertrouwen dat daarmee verbonden is, leken we steeds meer te zijn kwijtgeraakt, en had plaats gemaakt voor een wantrouwende levensinstelling – en een hoeveelheid aan staatsinstituties en -organisaties die ervoor moest zorgen om dit onderlinge wantrouwen binnen acceptabele grenzen te houden.³

Hoewel ik er tegelijkertijd wel diep van doordrongen was geraakt dat het principe van het giftgeven zich eigenlijk overal en altijd manifesteert, zowel in immateriële als in materiële vorm, en dat ons eigen lichaam en individuele leven in feite als de meest primaire gift kan worden beschouwd,

was ik me nog niet voldoende bewust geweest van het feit dat giften niet alleen gegeven moeten worden, maar dat het proces begint met het ontvangen van wat aan ons wordt gegeven. Moorjani heeft me doen beseffen dat we pas weten wat een gift betekent, als we die ook volledig hebben kunnen ontvangen. En het mooie is dat we met dit ontvangen direct kunnen beginnen, in ons eigen leven, ongeacht hoe oud we zijn. Zelfs al hebben we al tientallen jaren in een lichaam geleefd, onszelf hebben bewogen door een ongelooflijk rijke omgeving, dan is het heel goed mogelijk dat we al die tijd ons niet gerealiseerd hebben wat voor wonderlijke dingen daarmee aan ons zijn gegeven. En pas als we die hebben kunnen ontvangen, weten we wat het is om dankbaar te zijn. Ik denk dat ik dat zelf ook nooit voldoende heb gerealiseerd. Het leven is wat dit betreft een continu leerproces, van begin tot eind.

Open, ontvankelijk en dankbaar zijn

Het is duidelijk dat je niet iets kan ontvangen als je je niet eerst *openstelt*. Ontvankelijkheid veronderstelt openheid. Die openheid is er al, want die staat aan de basis van wie we zijn. We worden allemaal als open wezens geboren. De Amerikaanse celbioloog Bruce Lipton heeft laten zien dat openheid de standaardpositie is van het membraan van elke cel, waardoor het groeiproces mogelijk wordt, en dat door afsluiting van dit celmembraan de groei direct stopt en alle energie wordt gestoken in de vecht-of-vlucht respons. Het afsluiten en de daarmee verbonden vlecht-of-vlucht respons heeft natuurlijk ook zin, want niet alle omgevingsinvloeden zijn heilzaam. Maar deze mogelijkheid tot afsluiting is echt bedoeld voor de uitzonderingssituaties. In beginsel staat het celmembraan altijd open, tenzij er gevaar dreigt.

Nu is het zo dat de dreiging van gevaar, al dan niet ingebeeld, en daarmee corresponderende vecht-of-vlucht respons in de huidige Westerse wereld helaas op de voorgrond is komen te staan. Voor velen is op een mentaal niveau het onontwikkelde ego, verantwoordelijk voor het gevoel van afscheiding, op grote schaal centraal komen staan in hun identiteitsbeleving. Dit heeft een impact gehad tot op het celniveau, waar de groei voor langere perioden wordt geblokkeerd. Lipton heeft betoogd dat de werking van de cel betekenis heeft voor ons hele organisme, omdat dit in

essentie een gemeenschap is waarin biljoenen cellen met elkaar samenwerken. Hij heeft in dit verband benadrukt dat als we ons als mens openstellen, we groei in onszelf uitnodigen en mogelijk maken – niet alleen biologisch, maar ook psychologisch en spiritueel. Als we onszelf daarentegen afsluiten voor invloeden van buiten, dan gaat al onze energie naar de vecht-of-vlucht modus, en staat onze groei in al haar vormen helemaal stil. Dan zijn we helemaal gefocust op verdediging tegen ongewenste invloeden; op competitie en strijd met anderen.⁴

We moeten natuurlijk niet vergeten dat, net als bij de cel, de afsluiting en verdediging tegen ongewenste invloeden via de vecht-of-vlucht respons altijd een optie blijft. Weten dat die optie bestaat, en leren hoe deze bewust in- en uitgeschakeld kan worden, is met name belangrijk voor de extra sensitieve, empathische personen, bij wie de ego-ontwikkeling blijkbaar minder sterk heeft doorgezet en de aangeboren openheid om te ontvangen levend op de voorgrond is blijven staan. Hoewel zij baat hebben bij wat individuele versterking van hun ego om de overweldigende indrukken van de buitenwereld te kunnen kanaliseren, moeten zij ervoor waken dat dit niet alsnog omslaat in een totale afsluiting voor de omgevingsinvloeden en daarmee gepaard gaande blokkering van hun innerlijke groei. Ook bij hen moet het afsluiten tot de uitzonderling blijven behoren – niet in de laatste plaats omdat onze huidige Westerse samenleving juist met smart zit te wachten op de inbreng van hun sensitieve, empathische levensinstelling, om de wijdverbreide hardheid te verzachten, en om wat van de oorspronkelijk openheid in anderen wakker te schudden.

Zoals ik hierboven al heb aangegeven, is ons gevoel van dankbaarheid nauw verbonden met onze capaciteit om giften te kunnen ontvangen. Simpel gezegd komt het erop neer dat we ergens pas dankbaar voor kunnen zijn als we eerst het diep doordrongen zijn van het feit dat we iets ontzettend belangrijks hebben gekregen. En ja, natuurlijk rijst dan de vraag: van wie hebben we die giften eigenlijk gekregen? Het gevoel van dankbaarheid zorgt ervoor dat we een gezonde nederigheid houden tegenover het onmetelijke en mysterieuze leven waarin we allemaal zijn opgenomen en er een diepe verbondenheid mee ervaren.

Verwondering

Vanuit de positie van aangeboren openheid en ontvankelijkheid kunnen we de wereld tegemoet treden vol verwondering – het leven om ons heen en in onszelf waarnemen als één groot mysterieus wonder. Een klein kind hoeft niet verteld te krijgen dat het leven wonderbaarlijk is en ziet de vele manifestaties daarvan overal om zich heen. Elk detail dat het kind waarneemt kan hem of haar fascineren. Als volwassenen denken we misschien dat we inmiddels wel weten wat het leven inhoudt, maar door het zo objectief mogelijk te analyseren moesten we ons zelf er eerst buiten plaatsen, om het van een zekere afstand waar te nemen. We hebben ons dan waarschijnlijk niet gerealiseerd dat we daarmee ook gelijk onze geest hebben afgesloten voor het wonderbaarlijke; dat we – wellicht onbedoeld – ons tegenover de wereld hebben opgesteld, en de vecht-of-vlucht modus in ons hebben geactiveerd. Alles wat nodig is om onze geest opnieuw in contact te brengen met het wonderbaarlijke van het leven, is deze opnieuw volledig open te stellen. Maar dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan.

Bedenk even hoe wonderlijk het is dat de persoon die je momenteel als jezelf ervaart ooit minuscule klein is begonnen door een samensmelting van een spermacel en een eitje in de baarmoeder van je moeder. Wat weten we eigenlijk van het groeiproces dat vanaf het moment van conceptie is gegenereerd en van het latere proces waarmee het volgroeide lichaam zichzelf momenteel in stand blijft houden door zichzelf voortdurend te vernieuwen? Hoe wonderlijk is het dat ons lichaam weliswaar gevoed wordt door wat we eten en drinken, maar het op geen enkele manier lijkt op wat we eten en drinken? Er vindt een transformatieproces plaats dat door de natuur zelf is bedacht en dat wij niet – bewust althans – in de juiste richting sturen. Van waaruit wordt het groei- en vernieuwingsproces aangestuurd? En wat geeft vorm aan ons lichaam? Als de cellen van het lichaam elke zeven jaar worden vervangen, waarom verdwijnen dan bepaalde pukkels niet vanzelf, maar worden deze cellen ook telkens vernieuwd? Waarom worden zelfs kunstmatig op de huid aangebrachte tatoeages door het lichaam telkens vernieuwd? En waarom verdwijnen destructieve kankercellen niet in het vernieuwingsproces? Worden die ook na zeven jaar vervangen of vormen zij een uitzondering? Wie besluit dat bepaalde

haarcellen op een bepaalde leeftijd niet meer worden vernieuwd en dat we dus weer net zo kaal worden als een baby?

De wetenschap kan ons zelf helpen om nog meer oog te krijgen voor het wonderbaarlijke. We weten nu dat een atoom voor het grootste deel uit ruimte bestaat – de ruimte tussen de elektronen, neutronen en protonen. Volgens de Amerikaanse natuuronderzoeker Gary Ferguson bestaat 99,99999 procent van ons lichaam daarom uit lege ruimte, en als je al deze ruimte zou verwijderen, dan blijft er zo weinig werkelijke massa of substantie van ons lichaam over dat we het niet meer zouden kunnen zien.⁵ Met andere woorden, niet alleen toen de spermacel en de eicel zich met elkaar vermoltten tijdens de conceptie, begonnen we als miniscuul kleine wezens – de ervaring van het grote materiële lichaam dat daaruit geleidelijk aan is gegroeid en waarmee we ons nu mee zijn gaan identificeren, blijkt te berusten op een illusie. En eigenlijk weten we allemaal heel goed dat we voornamelijk uit ruimte bestaan: ons bewustzijn ervaart zichzelf primair als ruimtelijk. Bewust zijn speelt zich dus af in de ruimte tussen de elektronen, neutronen en protonen. En hoe beter we ‘in onze vel’ zitten, hoe meer we balans en rust in onszelf ervaren, hoe meer we ook die ruimte we in onszelf ervaren. Ik denk dat iedereen wel herkent. Op deze wijze wordt de werkelijkheid van kwantumfysica dagelijks op intieme wijze aan ons onthuld.

Het levensmysterie openbaart zich niet alleen in ons eigen lichaam maar ook overal ons heen. De parkieten in onze huiskamer blijven in leven en vernieuwing hun cellen door elke dag alleen zaadjes en wat groen te eten, en daarbij wat water te drinken: op de een of ander manier wordt dit weinig gevarieerde voedsel, gemixt met water, getransformeerd tot het lichaam van de parkiet met zijn bonte verenpracht. De planten in onze tuin staan allemaal in dezelfde donkere aarde, krijgen allemaal hetzelfde zonlicht, dezelfde regen, hebben te maken met dezelfde seizoenswisselingen, en toch leidt dit tot totaal verschillende resultaten. Iets in elke plant weet hoe de beschikbare aarde, tezamen met de regen en het zonlicht, moet worden omgezet tot de specifieke takken, bladeren, bloemen en vruchten van de plant. De wonderlijke variëteit in planten komt voort uit dezelfde natuurlijke basiselementen, en wordt ook vanuit die basis voortdurend

vernieuwd. Het laat ook zien dat het principe van Diversiteit & Inclusiviteit een natuurlijk principe is.

Ingebed en verbonden zijn

De aangeboren openheid gaat samen met het ingebed zijn in en verbonden voelen met de omgeving waarin we leven – een context die zich via het landschap uitstrekt tot de hele aarde en verder. In beginsel beleven we allemaal de wereld subjectief, van binnenuit, maar tegelijkertijd ook onlosmakelijk verbonden met de omgeving, waar we volkomen open voor staan. Zodra we onszelf hebben aangeleerd om de wereld van buitenaf te observeren, te objectiveren, te bestuderen en te beschrijven, hebben onszelf als waarnemend subject of ego tegenover de wereld geplaatst: het subject tegenover het object, hetgeen al een conflictueus spanningsveld suggereert. Het objectief observeren van de wereld om ons heen is niet vanzelfsprekend: het is een kunstmatige positie, het resultaat van een leerproces, dat de Poolse filosoof Henryk Skolimowski *de Yoga van Objectiviteit* heeft genoemd. Volgens hem worden we geboren om volledig te participeren in het leven, en hebben we van nature *een Participerende Geest*.⁶ Maar alles heeft een prijs: door ons in de objectieve positie te plaatsen, hebben we onze natuurlijke openheid opgegeven, en daarmee onze ontvankelijkheid.

Het ego is een wezenlijk deel van onze dubbele natuur, maar het is onze tweede natuur. Door ons ermee te identificeren, wordt onze eerste natuur, de natuur waarmee we worden geboren en waarin we ons diep verbonden voelen met de omringende wereld, naar de tweede plaats geschoven. Om dit te realiseren moet deze worden onderdrukt of wordt het bestaan ervan zelfs helemaal ontkend door het ego. De rollen worden in ieder geval omgedraaid. Vanuit het op de voorgrond geschoven ego vinden we het normaal dat we buiten onze noodzakelijke voedselvoorziening om in leven te blijven, in een constant competitie en strijd zijn verwickeld – eerst met het universum, en op het aardse niveau met het omringende landschap, met de hele ‘meer-dan-menselijke wereld’ (een term die ik geleend heb van David Abram⁷), en voortvloeiend daaruit ook met onze medemensen. Zelfs al lukt het ons om steeds verder door te dringen in de microwereld van het atoom, of steeds verder te kijken in de macrowereld van de onmetelijke

kosmos, doen we dit door er eerst objectief afstand van te nemen. Op deze manier hebben we onszelf in de kunstmatige positie gebracht om die werelden van buitenaf te kunnen bestuderen en ook van buitenaf blijven bestuderen – hoe lyrisch de betrokken (materialistische) wetenschappers ook worden van hun nieuwste inzichten. Vanuit de subjectieve, open levensopvatting, die in iedereen diep aanwezig is en ook nooit echt verdwijnt, weten we wel – dus diep van binnen – dat de objectieve, materialistische levensopvatting een zekere geslotenheid van geest impliceert: nieuwe wetenschappelijke inzichten worden alleen verwelkomd als ze aansluiten bij reeds geaccepteerde kennis, en al te vernieuwende inzichten worden in de regel fel bestreden.

‘Awe’ ervaringen

Het aangeboren gevoel van het ingebed zijn in de meer-dan-menselijke wereld heeft ons nooit helemaal verlaten. Voor de verwondering waar we vrij onverwachts mee geconfronteerd worden, hebben ze in de Engelse taal een mooi woord bedacht: *awe*. Deze awe verwijst naar ervaringen waarmee we onverwachts worden geconfronteerd, en die ons op dat moment overweldigen en sprakeloos maken. Meestal gebeurt dat ‘in het groot’, bijvoorbeeld als zich opeens een magnifiek uitzicht in het landschap aan ons openbaart; maar het kan zich ook wel ‘in het klein’ manifesteren, als ons oog bijvoorbeeld opeens valt op een minuscule levensvorm – een insect of een plantje – dat we nog nooit eerder hebben gezien. Of het kan zich voordoen als we een lichtverschijnsel in de nacht waarnemen dat we niet direct kunnen thuisbrengen. Het woord *awe* wordt in het Nederlands vaak vertaald met het woord *ontzag* of *overweldiging*, maar die begrippen verwijzen toch niet zo direct naar de sprakeloze reactie van *oohh*. Deze reactie laat zien dat het kleine kind in ons, dat nog niet heeft leren spreken en alleen maar klanken van diepe verwondering kan uitstoten, nog steeds levend is. Opeens weten we weer dat we altijd opgenomen zijn in en deel uitmaken van een groter geheel dat we niet volledig kunnen begrijpen.

Interessant is, dat onderzoek (o.a. van de Amerikaanse psycholoog Dacher Keltner) heeft laten zien dat door dit soort awe ervaringen, waarbij mensen het gevoel krijgen onderdeel te zijn van een verbonden zijn met een grotere natuurlijk wereld die hen omringt, ook een positieve verandering

wordt gegeneerd op sociaal gebied in de menselijke samenleving. De mensen blijken er empathischer en coöperatiever van te worden, en daarmee wordt hun competitiedrang en strijdlust naar de achtergrond verdrongen. Het bevestigt het feit dat empathie en samenwerking diepgeworteld zijn in ons wezen, veel dieper dat competitie en strijd.⁸

Een communiceren van subjecten

Een awe ervaring in een landschap is een gift uit de natuur waarvan we de kracht blijkbaar niet konden weerstaan: het overweldigd worden en sprakeloos blijven zijn tekenen dat we de gift volledig hebben ontvangen. Deze transformerende ervaring zou het natuurlijke wederkerigheidsprincipe in ons kunnen activeren om iets terug te geven, om onze volledige aandacht en zorg aan het land te geven – aan de grotere context van leven waarin ons kleinere menselijk leven is ingebed en waarvan het ook volkomen afhankelijk is. Een voortdurende uitwisseling en samenwerking zou kunnen beginnen, zoals die moet zijn gebeurd toen we duizenden jaren geleden begonnen met het beoefenen van tuinbouw en landbouw. Deze prachtige giftuitwisseling tussen mens en land wordt vandaag nog steeds ervaren. Zoals Cliff Seruntine, een psychotherapeut die met zijn gezin op een boerderij in Nova Scotia woont, het verwoordde met betrekking tot zijn ervaring met het zelfvoorzienende tuinieren: ‘Wat uiteindelijk belangrijk is, is een simpele les: respecteer de Aarde en zij zal voor je zorgen. Hoe je het ook bekijkt, ze is zich ervan bewust. Uiteindelijk reageert de Aarde op hoe we met haar leven.’ (...) ‘We gaven aan het land en zijn geesten, en zij gaven terug aan ons.’⁹

Thomas Berry heeft dit soort giftuitwisseling ‘een communiceren van subjecten’ genoemd – in zijn visie onze oorspronkelijke manier van omgaan met de wereld om ons heen, voordat we degenereerden tot de egocentrische staat waarin we de wereld begonnen te behandelen als ‘een verzameling objecten’.¹⁰ Ik denk dat het principe van het ontvangen en geven van giften onlosmakelijk verbonden is met het ervaren van de omringende wereld als een communiceren van subjecten. Sinds we zijn overgegaan naar het behandelen van de wereld als een verzameling objecten, hebben we ons vrij gevoeld om eenzijdig van Moeder Aarde te *nemen* door uitbuiting, vervuiling en mishandeling van Haar andere soorten, onszelf daarbij ervan

overtuigend dat het geen ernstige gevolgen zou hebben. Maar zoals de ‘Native Americans’ ons al in de 19e eeuw hadden gewaarschuwd: wat we het levensweb van Moeder Aarde aandoen, doen we onszelf aan – omdat we er allemaal deel van uitmaken. Haar respons met de intensivering van orkanen, stijgende zeespiegels en extremere vormen van droogte als gevolg van klimaatverandering, en misschien zelfs met virussen zoals COVID 19, herinneren ons pijnlijk aan die wijsheid. Vanwege hun enorme negatieve impact op ons leven, is het misschien niet meteen duidelijk voor ons dat het eigenlijk giften zijn – uitdagingen en uitnodigingen om onze menselijke wereld opnieuw te verbinden met de grotere natuurlijke wereld.

Iets soortgelijks kan gezegd worden over de wereldwijde demonstraties en protesten van bewegingen als Black Lives Matter, #MeToo en Extinction Rebellion. Zijn we bereid om naar hen te luisteren en de giftkwaliteit in hen te herkennen? Zolang we dat niet kunnen of willen, zullen we deze giften ook niet volledig in ons hart kunnen ontvangen. Maar als we dat doen, worden het wake-up calls die de koers van de Westerse beschaving kunnen veranderen. In feite hebben we geen andere opties meer – zoals Berry al had erkend – dan ernaar te gaan luisteren, individueel en collectief, en ons gevoel van beleving van de wereld als een communiceren van subjecten nieuw leven in te blazen.

‘Sensitive is the new strong’

Laat ik dit artikel afsluiten door terug te keren naar het begin: naar de empaten. Zij hebben, zoals gezegd, de aangeboren natuurlijke gevoeligheid van openheid en ontvankelijkheid voor het leven nooit verloren. Zij zijn de wereld blijven ervaren als een communiceren van subjecten. Daarom is het dagelijkse leven voor hen een intens gebeuren. Om zichzelf te beschermen, doen zij er daarom goed aan – zoals Moorjani heeft bepleit – om de hoeveelheid van deze indrukken vanuit de menselijke samenleving te beperken, vooral van mensen die worden gedreven door ego-dominantie, en om ook de enorme hoeveelheid informatie die we tegenwoordig via de vele digitale kanalen ontvangen flink te beperken. Maar daarmee zetten ze uiteraard geen rem op het ontvangen van de heilzame krachten vanuit meer-dan-menselijke wereld, vanuit het omringende landschap dat ons allemaal overal nog steeds omringt – ze zetten geen rem op de giften van Moeder

Aarde. In dat opzicht kan de hele samenleving, die in een diepe spirituele crisis is beland (waarvan de coronacrisis slecht een onderdeel is), iets heel belangrijks en bijzonder helends van hen leren: namelijk dat de gevoelige aard van de mens – van ieder individu dus – het ‘nieuwe sterk-zijn’ vertegenwoordigt dat we nodig hebben om ons door die crisis heen te helpen. Als we erin slagen om de empathische levenshouding weer collectief gemeengoed te maken – inderdaad, in dit opzicht zijn we iets kwijtgeraakt, namelijk de wijsheid dat we allemaal deelnemen aan een communiceren tussen subjecten –, wordt er vanzelf meer balans worden gegeneerd tussen onze menselijke samenleving en de natuurlijke wereld waarin deze is ingebed.

Leiden, 18 juni 2021

Noten

¹ Anita Moorjani, *Sensitive is the New Strong. The Power of Empaths in an Increasingly Harsh World*, Yellow Kite, 2021.

² Marcel Mauss, *The Gift – the Form and Reason for Exchange in Archaic Societies*, Routledge, 1990 (oorspronkelijk 1923/24); Lewis Hyde, *The Gift. Imagination and the Erotic Life of Property*, Vintage, 1999 (oorspronkelijk 1983).

³ De afgelopen jaren was ik mij al gaan realiseren dat in onze nogal egocentrisch georiënteerde samenleving, waarin het eigenbelang op de voorgrond is komen te staan, het accent te veel is komen te liggen op het nemen van anderen en ervoor zorgen dat je altijd overal voordeel uit haalt voor jezelf. Natuurlijk is dit het principe waarop de markteconomie altijd heeft gedraaid, maar het is nog niet zo makkelijk om buiten de werktijden om opeens te switchen naar het oprecht centraal stellen van de ander. Ik was gaan inzien dat het op voordeel gerichte marktdenken ook zijn sporen heeft nagelaten in de criminele wereld: de uiteenlopende vormen van criminaliteit waarmee we te maken hebben in onze samenleving – of dit nu diefstal, fraude, geweld, of moord betreft –, worden gedreven door op voordeel gericht marktdenken, alleen als het even kan helemaal zonder tegenprestatie. Ze kunnen in feite allemaal gekarakteriseerd worden als manifestaties van het eenzijdig en ongevraagd nemen van anderen: criminaliteit als een extreme uiting van een algemeen geaccepteerde, maar ongebalanceerde manier van leven. Als in de markteconomie de werking van het wederkerigheidsprincipe al flink is uitgedund, in de criminaliteit ligt alle nadruk op de eenzijdigheid en is het wederkerigheidsprincipe helemaal naar de achtergrond verdwenen. In feite kan de straf die wordt opgelegd vanuit het justitiële apparaat beschouwd worden als een gedeeltelijk herstel van de wederkerigheid. Zie mijn artikel Daderschap en wederkerigheid: <http://www.wimbonis.nl/wp-content/uploads/2018/03/Daderschap-en-wederkerigheid-Wim-Bonis-definitief.pdf>

⁴ Bruce Lipton, *The Biology of Belief. Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*, Mountain of Love/Elite Books, 2005.

⁵ Gary Ferguson, *Eight Master Lessons of Nature. What nature teaches us about living well in the world*, Doubleday 2019, p. 3-4.

⁶ Henryk Skolimowski, *The Participatory Mind*, Arkana, 1994.

⁷ David Abram, *The Spell of the Sensuous. Perception and Language in a More-Than-Human World*, Vintage Books, 1997.

⁸ Zie bijvoorbeeld: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_do_we_feel_awe; <https://www.nytimes.com/2015/05/24/opinion/sunday/why-do-we-experience-awe.html>; Emma Stone, *The Emerging Science of Awe and Its Benefits. New research is exploring the vast potential awe holds for self and society*, Website Psychology Today, 2017: <https://www.psychologytoday.com/>.

⁹ Cliff Seruntine, *Seasons of the Sacred Earth. Following the Old Ways on an Enchanted Homestead*, Llewellyn Publications, 2013, p. 235, 252.

¹⁰ Thomas Berry, *The Dream of the Earth*, Sierra Books Club, 1990; Thomas Berry, *The Great Work*, Random House, 2000; Zie ook: <https://www.ecozoicstudies.org/musings/2016/thomas-berrys-communion-subjects-awakening-heart-universe/>.