

Info

Refereer bij het verwijzen naar deze tekst altijd naar de gepubliceerde versie:

Compaijen, Rob. 2021. “Aandacht wijst weg bij onszelf vandaan,” in: *Nederlands Dagblad*, 27 januari 2021.

Aandacht wijst weg bij onszelf vandaan

Rob Compaijen

Nu we ons in een *lockdown* bevinden, spelen onze levens zich grotendeels af in onze huizen en tuinen. In die bekende (en hopelijk vertrouwde) omgevingen kunnen we al snel het gevoel hebben in een cocon te zitten, met onszelf en onze gedachten opgescheept. We raken gemakkelijk verstrikt in onze twijfels en zorgen. Ook wie daarvan geen last hebben, kunnen toch het gevoel hebben dat het leven zich vooral in hun hoofd afspeelt. Wat we verlangen, is contact, *echt* contact, met een wereld buiten onszelf.

Niemand in de hedendaagse filosofie heeft hierover treffender geschreven dan de Britse Iris Murdoch. In *The Sovereignty of Good*, haar belangrijkste filosofische werk, reflecteert ze uitvoerig op ‘aandacht’. Aandacht, stelt Murdoch, is een liefdevolle poging om de wereld, in al haar diversiteit en weerbarstigheid, in het vizier te krijgen. Het is een poging opmerkzaam te worden op het bestaan en de eigenheid van de dingen om ons heen. Elke dag weer worden we zo sterk in beslag genomen door de dingen die gedaan moeten worden, door onze angsten en zorgen, onze dromen en fantasieën, dat we nauwelijks oog hebben voor de mensen en de wereld om ons heen. En zelfs wanneer we ons bewust zijn van het bestaan van degenen met wie we onze coronacocon delen – onze partners, kinderen, ouders – dan nog is het de vraag of we ze zien voor wie zijzelf zijn. Murdoch schrijft dan ook dat aandachtige liefde het extreem moeilijk te realiseren besef is dat iets anders dan ikzelf ook werkelijk is.

Aandacht is moeilijk te realiseren omdat wij egocentrisch zijn. In onze interactie met de wereld zijn we steeds geneigd terug te keren naar onze eigen gedachten en gevoelens. We zien iemand bijvoorbeeld louter als degene die ons gekwetst heeft of als iemand die onze hulp nodig heeft. Jezelf oefenen in aandacht is strijden tegen die neiging. Aandacht wijst ons een weg bij onszelf vandaan.

Wie zich in aandacht wil bekwamen, kan volgens Murdoch het beste beginnen door oog en oor te ontwikkelen voor de natuur. Te ervaren dat er een wereld is buiten onszelf, ongekend divers en min of meer haar eigen gang gaand, is een leerschool. Murdoch zelf beschrijft, in een beroemde passage, hoe ze in staat was zich los te maken van haar rancuneuze gedachten door aandacht te schenken aan een biddende torenvalk. Ikzelf werd, op een zomerochtend in de achtertuin, uit mijn gedachten gesleept door een krachtig gezoem. Vlakbij, in het gras, vond een strijd plaats. Een gewone knoopwesp (*cerceris arenaria*) bleek een snuitkever te hebben gevangen en probeerde die te verlammen en naar haar nest te verslepen. Het deed me ineens weer beseffen hoeveel er in de wereld buiten mijzelf gebeurt.

Zulke momenten van aandacht zijn van groot belang. Ze tillen ons even boven onszelf uit en plaatsen onze gedachten en gevoelens in een ruimer perspectief van waaruit ze, die gedachten en gevoelens, als minder belangrijk verschijnen. Door de invloed van ons ego terug te dringen, zetten zulke momenten ons bovendien op het spoor om met meer welwillendheid te kijken naar de mensen om ons heen. Stel je een hardvochtige moeder voor, schrijft Murdoch, die haar schoondochter ziet als een ordinair meisje, haar zoon onwaardig. Zodra ze zich in aandacht bekwaamt, ontdekt ze hoe jaloers en vooringenomen ze ten diepste is. Vanuit liefdevolle aandacht leert ze opnieuw te kijken en begint ze haar schoondochter te zien als een waardevol individu.

Aandacht draagt de belofte in zich van echt contact met de wereld om ons heen. Ook al is onze wereld momenteel maar klein, aandacht kan ons helpen de rijkdom van die wereld te zien.

Moral Compass Project

Het 'Moral Compass Project' is een onderzoeksproject aan de Protestantse Theologische Universiteit. Het overkoepelend thema is de vraag hoe er over het goede kan worden gesproken in een tijd waarin we het op moreel gebied niet zomaar eens lijken te zijn en veel mensen twijfelen of een zinvol moreel gesprek mogelijk is. Is er zoiets als een 'moreel kompas' dat we als mensen delen, en hoe zouden we dat moeten begrijpen zonder te pretenderen te beschikken over een voor iedereen geldend inzicht in het goede? De komende maanden zullen verschillende onderzoekers hierover schrijven in het Nederlands Dagblad.

Rob Compaijen is postdoctoraal onderzoeker. Hij houdt zich vooral bezig met ethische reflectie, morele waarneming en objectiviteit. Ook schrijft hij een boek over afgunst.