

Leven met je voelsprietten

de Volkskrant, 17 november 2007 (pagina H05) *Pay-Uun Hiu*

Je moet je gedrag vaker langs de innerlijke meetlat leggen, betoogt haptonoom Bob Boot in zijn boek. Dan weet je snel genoeg of je goed bezig bent. Door Pay-Uun Hiu

Je goed voelen is anders dan goed voelen

In een supermarkt in Amsterdam-Oost staat een dikke blonde jongen de groenten bij te vullen. 'Hé', schreeuwt hij tegen een allochtone collega, 'we gaan hier geen eigen regels maken. Oprotten!'

Hij loopt boos weg en slaat de deur naar het magazijn achter zich dicht. Een man die eruit ziet als de bedrijfsleider schuift wat kratten opzij, maar zegt niets. Opeens zwaait een andere deur open, een personeelslid stuift eruit, botst tegen een klant op en loopt zonder iets te zeggen verder. De blonde jongen stampet er achteraan.

'Dit is nou een heel goed voorbeeld van waaraan deze maatschappij lijdt', zegt Bob Boot. 'Namelijk een doorgeschoten 'ik', geen gevoel voor je medemens en wat jouw bijdrage aan een goede of slechte sfeer kan zijn.' Als haptonoom is hij ervan overtuigd dat 'goed voelen' een belangrijke rol kan spelen in de manier waarop we met elkaar omgaan. En dat is wat anders dan alleen maar 'je goed voelen'.

Daarvoor bedacht hij 'de innerlijke meetlat', wat ook de titel is van het boek dat hij erover schreef. Die meetlat moet je niet te letterlijk voor je zien als een houten stokje met streepjes. Je kunt ermee meten, maar cijfers geeft-ie niet. Bovendien meet hij voor de een heel anders dan voor de ander. Het is een hoogstpersoonlijke, subjectieve meetlat, een die niet fysiek bestaat en die je niet kunt vastpakken. Bijzonder dat uitgerekend een haptonoom iets verzint wat zo concreet klinkt en toch helemaal niet tastbaar is.

Voor Boot is het niet onlogisch gevoel en ethiek te combineren. Iemand met een redelijk besef van goed en kwaad, kan dat ook fysiek aanvoelen. 'Ik denk dat iedereen die zijn antennes naar binnen richt voelt of zijn gedrag en dat wat hij wel of niet zegt, pluis of niet pluis is. Dat heb ik vertaald als de innerlijke meetlat.'

Misschien is die meetlat meer zoiets als een meter met twee antennes: een om waar te nemen wat er om je heen gebeurt en een om te voelen wat dat met je doet. Je zou het ook kunnen zien als een weegschaal, bedenkt Boot. Slaat hij door naar de ene kant, dan voelt het goed en aan de andere kant voelt het niet goed. Dat is iets waarvan je je telkens bewust moet proberen te zijn.

We zijn volgens Boot als 'voelers' geboren. Het eerste contact dat een baby legt, is lichamenlijk contact. Wordt dat voelen niet gevoed, dan dooft het uit. Of misschien is het er wel, maar word je het niet meer gewaar, herken je de signalen niet meer. Voelen is ook niet iets waar je één bepaald orgaan voor hebt. Voelen doe je met je hele lijf. Als je bang bent, heb je knikkende knieën en krijg je zweet onder je oksels. Als je verdriet hebt, krijg je tranen in je ogen en een brok in je keel. Als je iets heel moeilijks moet doen, voel je een steen in je maag. 'Alles in je lichaam kan een signaal geven, maar je moet er wel aandacht voor hebben. Voelen is stilstaan bij wat zich in je lijf aandient aan ervaringen.'

Maar in een wereld waar te weinig aandacht is voor het voelen en de nadruk ligt op andere aspecten van het leven, raakt de innerlijke meetlat ondergesneeuwd onder een laag van onverschilligheid. 'En als er niets meer is dat je werkelijk kan raken, ben je je ook niet meer bewust van wat echt waardevol is. Wat je nodig hebt om te kunnen voelen, is dat je heel duidelijk krijgt wat voor jou van waarde is.'

Goed en kwaad zit in je lijf. Wanneer je iets doet wat niet klopt met je wezenlijke aard, met wat je wezenlijk van belang vindt, weet je dat niet alleen met je hoofd, maar je voelt de spanning en de onrust die die innerlijke strijd met zich meebrengt. Emotioneel (schaamte, wroeging, schuld), maar ook fysiek (stress, buikpijn, hoofdpijn - noem maar op). Luisteren naar je innerlijke meetlat betekent dan ook de consequentie nemen en je ernaar gedragen. Boot: 'Verantwoordelijkheid nemen, is ook in contact zijn met jezelf.'

'Alles van waarde is weerloos', schreef de dichter Lucebert. Daar is ook het punt waarop de innerlijke meetlat in stelling moet worden gebracht. In hoeverre ben je bereid je gevoel te volgen wanneer het zegt dat iets niet goed is, en daarop je handelen te baseren? Hoe trouw kun je zijn aan die meetlat in je lijf? In een samenleving waar je kop eraf gaat als je opkomt voor de dingen die je waardevol vindt, kun je wellicht beter trouw blijven aan je gevoel voor overleving, erkent Boot. Bij grote maatschappelijke dilemma's is de innerlijke meetlat even kwetsbaar als de waarden die hij vertegenwoordigt. Daarom vindt hij de actie van Saida en Floor, de twee moeders die onlangs in Slotervaart een demonstratie organiseerden voor een positievere sfeer, een prachtig voorbeeld. 'Moedig, leuk, slim', zegt hij. Ze voelden dat het niet goed ging met hun buurt, ze namen de consequenties van dat gevoel, en verzonnen iets dat juist inging tegen de boosheid en agressie die er heersten.

Maar het gaat niet alleen om de grote voorbeelden, zegt Boot. 'Ik denk dat samenleven met elkaar niet gaat over grote psychologische drama's. Dat gaat over hele kleine dingen in hoe je met elkaar omgaat in een gezin of in een wijk. Hou je de deur voor iemand open die toevallig aan komt lopen, help je iemand met een lekke band, zeg je het meisje aan de kassa van de supermarkt even gedag? Heb je oog voor een ander of is je antenne alleen maar op jezelf gericht?' Je doet de hele dag niets anders dan zulke keuzes maken.'

Die keuzes zijn altijd een kwestie van aanvoelen, afstemmen, invoelen, aftasten, verbinding zoeken. 'Aanvoelen wanneer je genoeg gegeten hebt en niet maar door blijven snaaien. Aanvoelen wat een ander kan hebben. Dat heeft ook met maat te maken. Menselijke maat. Loop maar eens met een ander en voel of die ander je nog kan bijbenen.'

Het gaat bij je innerlijke meetlat namelijk niet alleen om jezelf, maar ook om de ander. De innerlijke meetlat is geen maat voor de ander, maar je meet je eigen gevoel in je gedrag ten opzichte van de ander.

Neem die jongens uit de supermarkt in Amsterdam-Oost. Kennelijk kan het ze weinig schelen dat ze tegen elkaar staan te snauwen waar klanten bij zijn. 'Zo'n supermarkt zie ik als een metafoor voor de samenleving en de manier waarop je kunt bijdragen aan een goede of slechte sfeer.'

'Als je gericht bent op elkaar, wordt het ook voor de bezoekers prettiger om er te komen. Dat heeft niks te maken met regels die een bedrijfsleider oplegt, maar met de mate waarin je bij jezelf kunt waarnemen of je het waardevol vindt om goed met elkaar om te gaan. Dat zijn

geen waarden van bovenaf, maar van binnenuit.'

Daarvoor heb je geen liniaal of centimeter nodig. Als het goed is, voel je de innerlijke meetlat altijd en overal, want die ben je gewoon zelf.