

Sleutelen aan jezelf loont

Persoonsvorming als geleide zelfzorg

Sjoerd Slagter

Inleiding

De roep om in het onderwijscurriculum aandacht te geven aan persoonsvorming klinkt luid. Te lang heeft de nadruk eenzijdig gelegen op rendement en een hoge ranking in (internationale) ranglijsten. In gesprekken met docenten en jongeren constateer ik een groeiend besef dat deze tijd om ander onderwijs vraagt. Maatschappelijk succes, welbevinden en volwaardig menszijn worden niet op de eerste plaats bepaald door de hoeveelheid kennis die iemand bezit. Een veel betere voorspeler voor een succesvol leven is iemands persoonlijkheid.

Hoe geef je leiding aan het proces van persoonsontwikkeling en wat vraagt het van de opvoeder of trainer? Bij de beantwoording van deze vraag maak ik gebruik van het gedachtegoed van filosofen. Allereerst Charles Taylor en Jacques Lacan. Zij spelen een belangrijke rol in het debat over de vorming van het zelf. Peter Sloterdijk is van belang vanwege zijn cultuuranalyse, zijn scherpe kritiek op het huidige opvoedingsklimaat en zijn oproep om te oefenen en 'je leven te veranderen'.

Oefenen dus om je persoonsvorming actief ter hand te nemen, om te worden wat je bent en zo je 'ware' zelf te vinden. Om te oefenen zijn oefeningen nodig; trainingen waarmee gewenste vaardigheden en vermogens eigen gemaakt worden. Maar die oefeningen leveren filosofen er doorgaans niet bij. Taylor roept weliswaar op tot verkenning van de morele ruimte, want pas dan weet je wie je bent, maar hij vertelt er niet bij hoe zo'n verkenning er in de praktijk uitziet. Het is de toegepaste filosofie die hier een antwoord op geeft. Filosofie is niet in de eerste plaats een theoretische en conceptualiserende bezigheid, maar draait om de vraag 'Hoe moet ik leven?'. De basis voor het oefenen met persoonsvorming ontleent de toegepaste filosofie aan de neurowetenschap en wat die ons leert over de werking van het brein. Antonio Damasio, Daniel Dennett, maar ook Nederlandse onderzoekers als Jan van Riemsdijk en Gerit Glas leren ons hoe we met behulp van analogieën en

metaforen invulling kunnen geven aan begrippen als morele ruimte, symbolische orde en 'Zelf'. De oefeningen die deze ideeën vertalen naar concrete handelingen en nieuw gedrag zijn gebaseerd op de Mental Space Psychology (MSP) zoals beschreven door onderzoekers als Lakhoff & Johnson, Barbara Tversky en Lucas Derks (2018). Door de resultaten uit de MSP te verbinden met elementen uit de theorie van Taylor en Lacan laat ik zien dat neurowetenschappelijk onderzoek ondersteunend is aan filosofische begrippen als 'morele ruimte' (Taylor) en 'symbolisch orde' (Lacan).

Bij het gebruik van termen die ik ontleen aan het neurologisch onderzoek, verwijs ik naar het proces van translatie. Daarmee wordt bedoeld op het overbruggen van de kloof tussen neurologisch onderzoek en allerlei soorten toepassingen. Glas (2018) betoogt dat begrippen als 'kaarten' en 'ruimte' weliswaar berusten op analogieën en metaforen (de werkelijkheid is complexer), toch hebben ze wel degelijk een functie bij het begrijpen en toepassen van ontdekkingen over de werking van hersenen.

Cognitieve ruimtetheorie

De Mental Space Psychology (MSP) combineert neurowetenschap en cognitiepsychologie; recent onderzoek uit deze nieuwe discipline laat zien dat ruimte een belangrijk ordenend criterium is in ons brein. De wijze waarop wij onze weg vinden in ons 'binnenste', verloopt via een proces van ruimtelijk verkenning. Derks (2018) spreekt van een *mentale ruimte*: een ruimte waar voorstellingen

Sjoerd Slagter studeerde biologie en filosofie en is als docent verbonden aan de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie. Daarnaast is hij directeur van het Instituut voor Toegepaste Filosofie. Als oud-voorzitter van de VO-raad heeft hij zich beijverd voor aandacht voor persoonsvorming in het onderwijs.

van de werkelijkheid als representaties verschijnen. Tussen die representaties (dingen, personen, fantasieën, spirituele verschijningen) is die van het 'zelf' of zelfbeeld de belangrijkste representatie. Tversky (1991 en 2012) heeft in detail beschreven hoe zulke mentale modellen, met als belangrijkste kenmerk hun ruimtelijke structuur, door ons ervaren worden. Zij wijst erop hoe ons innerlijk schematisch geordend is: de objecten zijn lang niet altijd scherp of gedetailleerd, maar staan wel ten opzichte van elkaar gerangschikt: hoger/lager; boven/onder; links/rechts. Wáár in de mentale ruimte een object gerepresenteerd wordt, is kennelijk van groot belang.

MSP onderzoekt met behulp van de fysieke oriëntatie, hoe mensen hun weg vinden in de innerlijke ruimte. Die ruimtelijke structuur wordt bevestigd door recent neurologisch onderzoek. Zo schrijft Damasio over het 'geheimzinnige vermogen van onze hersenen om kaarten te creëren die voorstellingen bevatten die wij kunnen manipuleren'.

"Onze hersenen beschrijven 'patronen van de wijze waarop objecten zich in ruimte en tijd voordoen, de ruimtelijke verbanden en de bewegingen van objecten in termen van hun snelheid en hun traject'" (2010, 81).

Net zoals onze hersenen een driedimensionale structuur hebben, heeft de perceptie van objecten, concepten, evenals die van emoties en herinneringen, een 3D-structuur; we nemen waar in een innerlijke ruimte, in een 'mental space'.

Onze mentale ruimte is het best op te vatten als een enorme – in principe oneindige – ruimte waarin wij de wereld en alles wat daarbij hoort representeren. Een enorme bewustzijnsruimte waarin de werkelijkheid in driedimensionaal perspectief verschijnt. Maar er is wel een probleem met de verkenning van deze ruimte; de representaties die in die ruimte verschijnen blijven meestal onbewust. Er zijn dan ook speciale technieken vereist om de objecten, en de informatie die zij bevatten, in ons bewustzijn te krijgen. Dat gebeurt onder meer door vragen te stellen die alleen maar beantwoord kunnen worden met kennis uit het onbewuste: intuïtie of gevoelsmatige kennis. Het 'het-voelt-niet-goed' kennen we allemaal als een belangrijke richtingwijzer bij talloze keuzes. Het gevoel als een betrouwbaar kompas, als het resultaat van een niet-analytisch proces van intuïtieve kennis van datgene wat we weten, maar niet direct kunnen uitleggen. Het proces met oefeningen en

vragen die ertoe leiden dat de objecten uit de onbewuste mentale ruimte in ons bewustzijn terecht komen en ons informatie kunnen geven over die gevoelens en intuïties, noemt men met een mooie term 'mental spatial indexing': indexeren van de mentale ruimte.

Lucas Derks (2005) beschrijft in zijn boek *Social Panoramas* de positionering van representaties van personen. Hij beschrijft de innerlijke ruimte als een landschap bevolkt met belangrijke en minder belangrijke personen, soms overleden personen of imaginaire personen (Donald Duck, een heks, engelen). En in dat innerlijke landschap verschijnt ook de representatie van het zelf (*het Ik*); meestal bevindt het zelf zich in het midden van de ruimte van waaruit het 'ik' het panoramische landschap overziet. Daarbij lijkt de Ik-positie op een filmcamera; het gezichtsveld wordt beperkt door datgene wat vlak voor de lens staat. Wat zich achter de persoon bevindt of achter nabije objecten verscholen zit, kun je slechts waarnemen door van positie te wisselen. Je moet je bewegen door de mentale ruimte. Doe je dat niet, dan blijven 'oude', soms vastgeroeste, verlangens, overtuigingen, waarderungen, enz. heel lang leidend bij keuzes en gedrag.

De relatie tussen het bewuste en onbewuste staat vandaag volop in de belangstelling. Wat is bewustzijn, waar zetelt dat in de hersenen en hoe verhoudt zich dat tot het onbewuste? Het is het onderzoeksterrein van veel neurowetenschappers. Hoe maken hersenen bewustzijn en hoe ontstaat een zelf? Een zelf dat bijvoorbeeld verantwoordelijkheid kan nemen voor zelfzorg. Damasio beschrijft het zelf als een proces en niet als ding. Een proces waarbij onze geest gevoelens heeft leren onderscheiden. Gevoelens die een scheiding aanbrachten tussen inhouden: er ontstonden *gevoelens van kennen*, en gevoelens die onderscheid gingen maken tussen zelf en niet-zelf. Er ontstond zoiets als een toeschouwer, een ik. Dat dit werkelijk een ik wordt, komt omdat de toeschouwer in het bewustzijn zich met iets in de stroom gaat verbinden. De kenner in onze geest geeft gebeurtenissen een betekenis, het verbindt gevoelens, het ontwikkelt voorkeuren en patronen en het associeert dat alles met 'iets' dat we 'zelf' zijn gaan noemen. Al interpreterend ontstaat zo een enorm bouwwerk van betekenisgeving, van overtuigingen en van criteria: een kaart van de wereld.

Die kaarten worden in onze geest ervaren als *voorstellingen*. De eerste voorstellingen zijn die van gevoelens (genot, pijn); zij weerspiegelen de staat van het lichaam. Dan ontstaan voorstellingen van objecten en de relatie van die objecten met het lichaam. Op het moment dat

deze voorstellingen een temporale dimensie krijgen – een moment van beginnen en weer eindigen – ontstaat een gevoel van een zelf (een autobiografisch zelf). De steeds complexere voorstellingen construeren op een gegeven moment een ‘kenner’ van die voorstellingen. Er mag dan een ‘kenner’ in onze geest aanwezig zijn, er is niet één specifiek centrum van bewustzijn. Er is geen cartesiaans theater. Er zijn slechts organiserende processen in voorstellingsruimtes. Damasio gebruikt hiervoor de term ‘werkruimte’: *‘de globale werkruimte biedt toegang tot inhouden van het bewustzijn’* (2018, 219). In oefeningen uit de MSP wordt precies deze werkruimte verkend.

Damasio verklaart de wisselwerking tussen bewust en onbewust gedrag ook van toepassing op onze morele oordelen. Morele besluiten en het daaruit voortvloeiend gedrag geschieden op basis van bewuste overweging en daar is tijd voor nodig. Door middel van langdurige en herhaalde oefeningen verwerven we morele vaardigheden (zoals oordelen) op basis van bewust geformuleerde principes of door anderen aangereikte waarderingen. Dat gedrag wordt na verloop tijd een ‘tweede natuur’. Peter Sloterdijk (2011) beschrijft in *Je moet je leven veranderen* hoe zulke herhaalde oefeningen een vorm van scheppen en herscheppen betekent.

Je moet je leven veranderen

Sloterdijk betoogt uitvoerig dat de mens geen genoeg mag nemen met het leven zoals dat gegeven is. Mensen oefenen zich voortdurend om hun leven te verbeteren en daarmee zichzelf te herscheppen. Als veranderinstrumenten zet de mens allerlei oefentechnieken en rituelen in. Sloterdijk beschrijft de zorg voor het zelf en de daaraan gekoppelde training als een vorm van antropotechniek: mentale en fysieke oefenmethodes waarmee mensen proberen hun immuunstatus te optimaliseren. We zijn een homo repetitivus: de mens in training. Met behulp van oefening houdt de mens zich op peil en verbetert zichzelf. Zelfzorg als een soort sport: je moet in vorm raken, trainen als monniken en weer atleten van de geest worden. Vandaar het belang van ascese en eideloze herhalingen; het ombuigen van de wil is een lang proces dat een intensieve training vereist.

Sloterdijk pleit voor een neuro-ethische programmering. Door via concrete oefeningen te sturen op diepgewortelde hartstochten en aangeleerde gewoonten kun je ruimte scheppen voor verandering. Bij zulke oefeningen

dringt men door tot wat Sloterdijk noemt de *verrassingsruimte van de persoonlijkheid*: we ontdekken nieuwe mogelijkheden en ongekende vermogens (2011, 422).

De neurale cognitietheorie geeft invulling aan begrippen als ‘bewustzijn’, ‘zelfbeeld’ en ‘ik’ en het laat zien dat deze begrippen een rol spelen bij het maken van voorstellingen van de werkelijkheid. De neurale cognitietheorie leert tevens dat ruimte een belangrijk ordenend criterium is in ons brein: er is sprake van een *neurale ruimte* waarbinnen voorstellingen ontstaan. In de MSP wordt deze ruimte beschreven als een *mentale ruimte*; een ruimte gevuld met allerlei soorten representaties: dingen, personen, fantasieën, spirituele verschijningen en een zelfbeeld.

Op basis van het onderzoek van genoemde auteurs mogen we vaststellen dat er een gedegen neurologische basis ligt voor begrippen als morele ruimte (Taylor) en symbolische ruimte (Lacan). In de nu volgende bespreking van de theorieën van Lacan en Taylor zal ik laten zien hoe de mens met behulp van zo’n symbolische orde de toegang tot de werkelijkheid reguleert en deze betekenis geeft.

De symbolische ruimte

Twee thema’s staan centraal bij Lacan (1973, 1986): taal en verlangen. We zijn sprekende en verlangende wezens. Met behulp van taal, beelden, metaforen, enz. maken we een symbolische representatie van de wereld; maar die representatie is niet de wereld zelf. Een onmiddellijke toegang tot de werkelijkheid is niet mogelijk. Onze taal (onze cultuur) snijdt ons af van een onmiddellijke toegang tot de werkelijkheid, juist omdat zij daar via beelden, woorden, formules, enz. betekenis aan toevoegt. Daarmee is de mens een symboliserend wezen, een *animal symbolicum*. Met behulp van een taal legt de mens zichzelf en de hem omringende wereld uit. Maar die taal wordt hem aangereikt. Doordat de mens fundamenteel is afgesloten voor een onmiddellijke ervaring, wordt de werkelijkheid als het ware ‘op afstand gezet’. De taal biedt slechts representaties. Lacan benadrukt dat deze beperktheid een tekort creëert. En de ervaring van een tekort leidt tot een verlangen dit tekort op te heffen. Verlangen en taal hangen nauw samen (Mooij, 2015).

Taal leidt tot representatie en objectivering van de wereld en – via beelden – ook tot vervreemding. Het kind ziet zichzelf eerst in een spiegel: ‘ja, dat ben jij daar’. Er wordt zo een vorm van identificatie aangereikt die La-

can imaginair noemt. Deze imaginaire en spiegelende identificatievorm doortrekt het hele leven en is zowel stimulerend (uitdagingen) alsook wezenlijk conflictueus; het leidt onontkoombaar tot teleurstelling, afgunst, rivaliteit en agressie, het thema van René Girard (Mooij, 2015, 36). Lacan ziet de oplossing echter niet in de zondebok, maar in de figuur van een 'derde', van een orde die de imaginaire relatie omvat en ondersteunt en zo rechten en plichten toewijst. De figuur van de derde komt binnen via de Ander die de spiegel voorhoudt en zegt 'ja, dat ben jij'. Daarmee wordt de identificatie ook gerelativeerd: zij wordt gegeven vanuit de positie van een derde. Je valt niet samen met je spiegelbeeld; en je valt niet samen met de manier waarop over jou gesproken wordt. Zo ontstaan in plaats van een imaginaire een *symbolische identificatie*. De vervreemding verschuift van een imaginaire orde naar een *symbolische orde*. Een mens is dus afhankelijk van de Ander, van diens bevestiging, van diens woorden en taal. Tegelijkertijd biedt de ontoreikendheid van taal en de onmogelijkheid van een onmiddellijke ervaring ook de ontsnapping aan de vervreemding. Het maakt ontsnapping aan de determinatie door de Ander mogelijk en geeft zo toegang tot het eigen verlangen. Er valt te sturen en te sleutelen.

De fantasmatische identificatie

Wij zagen dat de imaginaire identificatie leidt tot teleurstelling en via surrogaten tot een gekopieerd zelfbeeld, ingevuld met hulp van de gewenste auto, bezit of status. De mens vindt het verlangde object bij een ander en identificeert zich met dit object; hij maakt niet langer onderscheid tussen 'ware' en 'valse' verlangens. De regulerende werking van de symbolische orde, als een soort venster op de wereld, faalt. Slavoj Žižek (2015) laat aan de hand van de film *Melancholia* van Lars von Trier zien hoe deze orde ons enerzijds in staat stelt de werkelijkheid als betekenisvol te ervaren en toont anderzijds de desastreuze gevolgen van desintegratie van die orde. In de film botst een asteroïde op de aarde en dreigt al het leven te vernietigen. De film laat zien hoe verschillende hoofdpersonen omgaan met deze dreiging. Dan blijkt dat kennis niet helpt; ook vluchten in ontkenning (de planeet zal de aarde nét niet raken) of in vermaak helpt niet. Het naderende ding vernietigt het bestaande ordenende kader. Het leidt er uiteindelijk toe dat een persoon (de wetenschapper) zelfmoord pleegt en dat de andere hoofdpersoon, hysterisch van angst, niet langer in staat is tot handelen. De derde hoofdpersoon (Justine) lukt het wel de dreiging te beheersen door herstel van

de symbolische orde. Zij bouwt een zogenaamde 'magic cave', een magische grot (van takken) die plaatst biedt aan de overgebleven personen en waarmee betekenis en rust gecreëerd wordt. De grot biedt geen werkelijke bescherming. Zij is niet blind voor wat ons te wachten staat, maar zij realiseert zich dat de symbolische grot haar in staat stelt het einde te aanvaarden.

In *Melancholia* gaat het om het vernietigen van het ordenend kader (de symbolische orde). De uitdaging bestaat in het zoeken naar mogelijkheden om het kader zo om te vormen dat het de toegang tot de (nieuwe) werkelijkheid opnieuw gaat reguleren. De symbolische orde moet zijn interpreterende en filterende rol weer terugkrijgen en ons verlangen opnieuw voorzien van coördinatoren. De representaties (mythische, reële, historische figuren, concepten, enz.) uit de symbolische orde kunnen ons helpen telkens weer orde te scheppen bij wanorde en dreiging. Met behulp van oefeningen uit de MSP is het mogelijk die symbolische ruimte en ordenende representaties te verkennen en te midden daarvan als een 'ik' positie te kiezen.

De morele ruimte

We hebben gezien dat Lacan pleit voor een ethiek. De specificiteit van ons verlangen weerspiegelt een bepaalde integriteit en het is ethisch om trouw te zijn aan jezelf.

In *Sources of the Self* wijst Charles Taylor (1994) eveneens op het belang van 'trouw zijn aan jezelf'. Taylor betoogt dat onze identiteit gedefinieerd wordt door het maken van bepaalde waarderungen die onlosmakelijk verbonden zijn met ons als handelende wezens. Zonder de horizon van deze sterke waarderungen is het niet mogelijk een persoon te zijn. Daarmee legt Taylor een essentieel verband tussen identiteit en (ruimtelijke) oriëntatie. In zijn zoektocht naar het achtergrondbeeld van onze morele en spirituele intuïties komt hij uit bij de morele ruimte waarin we positie moet kiezen. Weten wie je bent, is weten waar je staat. Een oriëntatie die je in staat stelt trouw te blijven aan jezelf. Er is een bepaalde manier van mens-zijn die de mijne is. Als ik dat doel mis, mis ik wat mens-zijn voor mij betekent. Trouw zijn aan jezelf betekent in moreel opzicht trouw zijn aan je *morele intuïties* waarvan Taylor zegt dat deze buitengewoon diep, krachtig en universeel zijn. Die morele intuïties bestaan bij de gratie van een referentiekader. Een kader dat ons handelen betekenis geeft en geloof-

waardig maakt. Taylor gebruikt het begrip horizon; een betekenis-horizon die ervoor zorgt dat wij onze wereld ervaren als een zinvolle orde.

Daarmee komt hij dicht in de buurt van wat Lacan noemt de 'symbolische orde', een set taalregels, normen en verplichtingen die ons worden opgelegd en die door symbolische en imaginaire figuren (opvoeders, gezaghebbers, idolen, enz.) een concrete plaats krijgen in mijn bestaan.

Zo'n referentiekader bestaat uit een verzameling kwalitatieve contrasten en sterke waarderingen die het besef leveren dat de ene keuze belangrijker is en 'hoger staat' dan de andere. Sterke waarderingen vertegenwoordigen maatstaven waarmee we onze neigingen en verlangens beoordelen. Zonder referentiekaders is het onmogelijk te stellen wat het leven voor mij waardevol maakt. We hebben een betekenisgevende horizon nodig, een horizon waarbinnen we ons leven leiden en dat leven zin geven. Ook hier dringt zich weer de overeenkomst op met de orde van Lacan. Net zoals de symbolische orde ons in staat stelt de werkelijkheid van onze levens als betekenisvol te ervaren zo zijn de kwalitatieve contrasten uit de betekenis-horizon constituerend voor het menselijke handelen. Taylor verbindt de betekenis van de horizon aan het verkrijgen van een identiteit. De vraag 'wie ben ik' wordt beantwoord met de stelling 'weten wie ik ben, is een afgeleide van weten waar ik sta'. Slechts binnen een betekenisgevende horizon ben ik in staat oordelen te vellen en een standpunt in te nemen. De referentiekaders vormen als het ware een ruimte, een morele ruimte gevuld met sterke waarderingen en kwalitatieve contrasten. Taylor wijst erop dat het verband met ruimtelijke oriëntatie diep in de menselijke psyché is verankerd. Een mentale oriëntatie verliezen of haar niet hebben gevonden, betekent dat je niet weet *wie* je bent omdat je niet weet *waar* je bent. Een eenmaal verworven oriëntatie bepaalt van waaruit je antwoord geeft, en verschaft je een eigen identiteit. Vandaar de stelling van Taylor dat 'weten wie je bent, betekent, weten waar je staat'.

"To know who you are is to be oriented in moral space, a space in which questions arise about what is good or bad, what is worth doing and what not, what has meaning and importance for you and what is trivial and secondary.

(...) There are signs that the link with spatial orientation lies very deep in the human psyche. In some very extreme cases of what described as 'narcissistic

personality disorder', which take the form of a radical uncertainty about oneself and about what is of value to one, patients show signs of spatial disorientation as well at moments of acute crises. The disorientation and uncertainty about where one stands as a person seems to spill over into a loss of grip on one's stance in physical space" (Taylor, 1994, 28).

Weten wie je bent, betekent dat je je in de morele ruimte kunt oriënteren, een ruimte waarin zich vragen voordoen over goed en kwaad, over wat het doen waard is, over wat van betekenis is, en ook wat onbeduidend en van ondergeschikt belang is.

Kaarten

Taylor beschouwt onze kwalitatieve contrasten als bepalende oriëntaties in de morele ruimte. Oriëntatie heeft twee aspecten: kennis van belangrijke locaties en kennis van de eigen positie. In analoge zin vereist onze oriëntatie op het goede (ons morele kompas) in de eerste plaats kennis van belangrijke locaties (in de terminologie van Derks en Lacan: representaties) en daarnaast besef hebben van waar wij ons ten opzichte van de belangrijke locaties bevinden. Ik moet weten waar ik me op de kaart bevind. Werkelijk mens-zijn betekent je plek kennen ten opzichte van de sterke waarderingen en je verbonden voelen met de locaties die het goede representeren. Taylor spreekt zelfs van een van de meest fundamentele verlangens van de mens:

"We come here to one of the most basic aspirations of human beings, the need to be connected to, or in contact with, what they see as good, or of crucial importance, or of fundamental value" (Taylor, 1994, 42).

Met het bewegen door de morele ruimte en het herkennen van de bepalende oriëntatiepunten verschaffen we onszelf een identiteit. Met andere woorden, ik kan pas antwoord geven op de vraag of mijn leven iets voorstelt, als ik weet hoe ik 'gesitueerd' ben ten opzichte van het goede, in hoeverre ik in contact sta met representaties van het goede. Ik meet de waarde van mijn leven af aan deze morele oriëntatie.

Oefenen

Persoonsvorming hangt samen met oriëntatie in een zingevende ruimte. Zonder een plaatsbepaling in de

symbolische orde (Lacan) en morele ruimte (Taylor) zijn we niet in staat tot (moreel) juist handelen; we verliezen onze identiteit of lenen een identiteit. Persoonsvorming vereist een actieve verkenning van de mentale ruimte. En daar zijn oefeningen voor nodig. Hierna beschrijf ik een (verkorte) oefening naar de ervaring van het zelf in de mentale ruimte. De oefening laat zien dat een zoektocht naar een 'ervaren zelf' en een 'zelfbeeld' mogelijk is. Plaats en grootte van het zelfbeeld en de afstand tot anderen (representaties) geven informatie over ervaren status en macht, en over waarderingen van anderen. Een plek dichtbij een moreel hoogstaand iemand bevestigt een morele intentie of goed gedrag.

Met oefeningen als deze laat ik zien dat de neurowetenschap ondersteunend is aan filosofische begrippen als morele ruimte en symbolisch orde en dat zulke oefeningen een bijdrage leveren aan het proces van waardenoriëntatie en daarmee aan persoonsvorming.

OEFENING

Onderzoek morele oriëntatie (verkort)

1. Sluit je ogen en maak een voorstelling van de hele mensheid, de grootste sociale constructie die er bestaat.
2. Hoe neem je die mensen waar? Staan de mensen om je heen of staan ze ver af of misschien dichtbij? Zie jij jezelf als een van hen of sta je apart? Concentreer je op je gevoelde zelf; de waarnemingspositie.
3. Concentreer je nu op de stap die je binnenkort wilt zetten: keuze maken voor een vriendschap, een relatie, een beslissing, een initiatief; misschien voel je aarzeling: is het wel een goed initiatief?
4. Zo'n initiatief is altijd verbonden met een *waarde* (respect, liefde, moed, creativiteit, dankbaarheid, rust, enz.). Concentreer je op het voornemen en wees je bewust van de waarde die daarbij hoort, het gevoel dat het oproept.
5. Neem nu in gedachte de persoon die *jouw waarde* goed vertegenwoordigt, die jouw waarde hoog acht en waar je waardering en respect voor voelt (bijvoorbeeld vanwege wat hij gezegd of gedaan heeft).
6. Concentreer je op de waarde die deze persoon vertegenwoordigt en word je bewust van het gevoel dat dit oproept. *Waar zie je deze persoon verschijnen?* Wees je bewust van de plek waar deze persoon staat. Misschien zijn er *meer mensen* die zulke positieve waarden vertegenwoordigen, misschien zie je 2 of 3 of meer mensen met zo'n waardering of bewondering bij elkaar staan. Wees je bewust op welke plek

deze personen verschijnen. De plek (rechts, links, hoog, laag, ver of dichtbij) geeft aan waar jouw sterke waarderingen en kwalitatieve contrasten zich bevinden.

7. Ga met je gevoel terug naar je waarnemerspositie. Waar zie jij jezelf staan? Hoe ver sta jij af van de beelden, van de plek die de waarde representeert? Hoe verschijnt je zelfbeeld? Groot, kleurig, vaag, ver weg?

Neem de positie, de afstand tot de persoon die de waarde vertegenwoordigt waar.

Literatuur

- Damasio, A.R., *Het Zelf wordt zich bewust: Hersenen, bewustzijn, ik*. Amsterdam: Wereldbibliotheek, 2010.
- Derks, L.A.C., *Social Panoramas*, Crown House Publishing Ltd, UK, 2005.
- Derks, L.A.C., *Mental Space Psychology*. Nijmegen: Coppelaeer BV, 2018.
- Glas, G., Neurowetenschap vertalen: Hoe doe je dat?, *Filosofie-Tijdschrift*, 28(6), 2018.
- Lacan, J., *The Seminar of Jacques Lacan, Book VII: The Ethics of Psychoanalysis*, 1986.
- Lacan, J., *The Seminar of Jacques Lacan, Book XVII: The other site of psychoanalysis*, 1973.
- Lacan, J., *The Seminar of Jacques Lacan, Book, XI: The four fundamental Concepts of Psychoanalysis*, 1998.
- De bespreking van Lacan is voor een groot deel gebaseerd op Lacan-kenners als Antoine Mooij, Paul Moyaert en Slavoj Žižek. De primaire teksten komen uit bovengenoemde (vertaalde) werken van Lacan.
- Mooij, A., *In de greep van taal*. Amsterdam: Sijbolet, 2015.
- Moyaert, P., *Ethiek en sublimatie. Over de ethiek van de psychoanalyse van Jacques Lacan*. Nijmegen: SUN, 1994.
- Sloterdijk, P., *Du musst dein Leben ändern. Über Antropotechniek*, Frankfurt a.M: Suhrkamp, 2009. Nederlandse editie: *Je moet je leven veranderen*. Amsterdam: Boom, 2011.
- Taylor, C., *Sources of the Self*. Cambridge University Press, 1994.
- Tversky, B., *Spatial mental models*. In: Bower, G.H. (ed), *The Psychology of Learning and Motivation*, 1991.
- Tversky, B., *Visualizing Thought*, *Topics in Cognitive Science*, 3(3), 2012.
- Žižek, S., *Event: Philosophy in Transit*. London: Penguin Books, 2014. Nederlandse editie: *Event: Filosofie van de gebeurtenis*. Amsterdam: Boom, 2015.