

# boek



## De puberteit voorbij

Weinig mensen kunnen zo concreet en tegelijkertijd zo beeldend schrijven over datgene wat zich afspeelt in het

innerlijk van de mens als Jeanne Meijs. Aan de hand van drie zelfgeschreven sprookjes neemt Meijs je in dit boek mee in de dynamiek van de ziel, waar voelen, denken en willen werken en beleefd worden. De grote helderheid van de tekst maakt dat je als lezer af en toe het gevoel krijgt dat je dat denken, voelen en willen vast kunt pakken. En ook: dat je het eindelijk begrijpt! Een boek met eindeloos veel zinnen om te herkauwen en je eigen te maken. Je krijgt de indruk: alleen al het lezen van dit boek is sterkend en gezondmakend. En zeker niet alleen voor jongvolwassenen! Het is een boek over zelfontwikkeling, wat volgens Meijs betekent dat je je ontwikkelt tot 'vrijheidsstrijder'. Meijs verwoordt het zo: 'Wanneer de echte moedige vrijheidsstrijder in onszelf opstaat, dan gaat het erom dat wij niet als een puber alles om ons heen verwerpen, maar dat wij de subtiele spinsels waarmee wij onszelf innerlijk en uiterlijk gevangen houden, bestrijden. Dan kunnen gedachten zuiver worden, gevoelens liefdevol en echt, en wilskrachten dienstbaar en sterk.' In de loop van het boek leer je dat alles begint bij het gevoel, dat je kunt scholen. Volgens Meijs brengt het 'ge oefende' gevoel ons tot nieuwe waarnemingen die niet vrijblijvend, maar diep inhoudelijk zijn en daarmee een voorwaarde voor verdere groei en menselijke ontwikkeling.

*De puberteit voorbij* is een vervolg op het eerder verschenen *Puberteit. De smalle weg naar innerlijke vrijheid*. Het kan heel goed los daarvan gelezen worden. (PE)

s | *De puberteit voorbij* Jeanne Meijs,

Uitgeverij Christofoor, tweede druk 2007. € 19,90



# Ho nemen w wa

We spreken gewoonlijk over 'het zesde zintuig' om aan te geven dat we soms dingen kunnen waarnemen waar we geen gewone lichamelijke zintuigen voor hebben. Dat impliceert dat er maar vijf van die gewone zintuigen voorhanden zouden zijn. In het begin van de vorige eeuw stelde Rudolf Steiner voor dat niet vijf maar twaalf zintuigen onze waarnemingen kunnen verklaren. Inmiddels heeft de zintuigfysiologie er ook veel meer ontdekt dan de bekende vijf: zien, horen, tasten, proeven en ruiken. *Tekst | Arie Bos*

Zo kennen we nu bijvoorbeeld de zogeheten proprioceptis die overeenkomt met Steiners 'zelfbewegingszin'. En -hoe kon men dat over het hoofd zien- de evenwichtszin en de tempe-



# e ij elkaar ar?

ratuurzin. En ook de levenszin wordt erkend in de vorm van halfbewuste waarnemingen van de lichamelijke toestand via het autonome zenuwstelsel. Maar er zijn een paar van Steiners zintuigen die nog niet een dergelijke erkenning hebben gekregen. Zoals de taalzin, de voorstellingszin en de Ikzin. Dat is begrijpelijk, want dat zijn nu net de zintuigen of liever 'zinnen' waar dieren niet over beschikken. En omdat het huidige mensbeeld geen verschil meer erkent tussen mensen en 'niet menselijke dieren', wordt het moeilijk die zinnen te vinden. Vooral nu ook bewezen zou zijn dat wij niet een Ik, maar ons brein zijn. De afleveringen van de televisieserie 'De volmaakte mens', opent Bas Heijne steeds met de aan Emanuel Kant ontleende zin: 'De belangrijkste vraag is: *Wat is de mens?*' In de derde aflevering werd ons kijkers verteld dat de neuroweten-

schap bewezen had dat wij geen ziel hebben of een zelf zijn (dat bleek inwisselbaar) maar dat dit alles een illusie is. Want we kunnen de hersenen manipuleren zodat ons gedrag en ons gevoel en zelfs onze herinneringen worden veranderd. En dat is nu, volgens de geïnterviewde wetenschappers en filosofen, wat ons 'Ik' uitmaakt. Een Ik dat dus klaarblijkelijk geen onveranderbare constante is en dus niet bestaat. Bas sputterde wat tegen, maar besloot dat zijn weerstand tegen 'de waarheid' ingegeven was door zijn romantische inborst. Hij had maar één eenvoudige vraag hoeven te stellen om zijn gemoedsrust terug te krijgen: Wie heeft dan die illusie? (antwoord: 'Ik') Trouwens: sinds wanneer is het feit dat wij ons kunnen ontwikkelen en onszelf veranderen en dat anderen dat ook bij ons kunnen doen een argument tegen het Ik?

Maar Steiners 'Ikzin' gaat er niet over dat wij aanvoelen dat *wij* een Ik zijn, maar juist dat *de ander* eveneens een Ik is. Een wezen dat zijn eigen motieven heeft bij zijn daden. Iemand die ons zodanig aankijkt dat wij hem of haar herkennen als net zo'n wezen als wijzelf. En voor die empathische vaardigheid heeft 'de wetenschap' wel degelijk een begrip: 'theory of mind'. Dat gaat erover dat wij een theorie maken over de ander. Dat wij die ander herkennen als een wezen met wiens motieven wij kunnen meevoelen, zodat wij zelfs tot op zekere hoogte kunnen voorspellen wat dit zou kunnen denken en wat het gaat doen. Lang is door veel neurowetenschappers en - filosofen gedacht dat wij dankzij het nauwkeurig observeren van het gedrag en het daardoor toeschrijven van eenduidige motieven aan de ander, de conclusie trekken dat die ander een Ik is, of een zelf heeft. En dat wij daarom vervolgens ook geloven dat wij ook een zelf hebben. Alweer die illusie. (Wie is het die gelooft dat wij een zelf hebben?) Dat is een wel erg abstracte kijk op wie we zijn. Alsof we uitrekenen dat iemand anders net zo'n wezen is als wijzelf. Dat heeft niets met empathie te maken. Sinds de vondst van de zogeheten spiegelneuronen weten we dat wij alles wat we bij anderen waarnemen kunnen ervaren alsof wij het zelf zijn, of doen, of voelen. Spiegelneuronen zijn zenuwcellen in de hersenen die liggen in gebieden die een rol spelen bij onze eigen gevoelens, onze eigen houdingen en bewegingen (ook mimiek), en in de taalgebieden. Deze zenuwcellen worden geactiveerd bij het waarnemen van de anderen. Ze vormen dus een zintuig om de ander als net zo'n handelend wezen waar te nemen als wijzelf: de Ikzin.