



DAMON YOUNG



Afgeleid



Filosofie voor een vrijer leven

'Jonge, veelbelovende Australische filosoof.'

– *NRC Handelsblad*



Inhoud

Dankbetuiging 6

- 1 Straatputten en tranen 7
- 2 Wat een werkstuk is de mens 25
- 3 De teugels van de noodzakelijkheid 65
- 4 Afscheid van de wapenen 89
- 5 De liesbreuk van Matisse 135
- 6 Het privéleven 175
- 7 Voetnoten bij Plato 213
- 8 De boeken nazien 219

Register 234

Straatputten en tranen



Ik heb een doel dat me ertoe dwingt in leven te blijven en waarvoor ik zelfs de pijnlijkste situaties het hoofd moet zien te bieden. Zonder dit doel zou ik veel lichtzinniger met de dingen omgaan – dat wil zeggen, ik zou niet verder leven.

Friedrich Nietzsche, brief aan Franz Overbeck,
zomer 1883

Toen mijn zoon pas geboren was, kon ik hem vaak heel eenvoudig sussen. Het enige dat ik hoefde te doen was zachtjes op zijn rug kloppen en *shhh* in zijn oor fluisteren. Hij werd daar altijd meteen rustiger van. Zijn snerpande uithalen veranderden in snikjes en uiteindelijk viel hij als een klein opgerold bundeltje in slaap op mijn schouder. Ook zong ik weleens Arabische toonladders, zo laag mogelijk, met heel veel vibrato. Dan opende hij onmiddellijk zijn vuistjes, hield op met huilen

en staarde me aan met zijn enorme blauwe ogen. Ik heb gelezen dat dit komt doordat baby's hun aandacht slechts tot een paar dingen tegelijk kunnen bepalen. Als ze huilen, huilen ze. Als ze luisteren hoe hun vader probeert te klinken als Nusrat Fateh Ali Khan, dan is dat hun wereld. Met andere woorden, innerlijke verdeeldheid is hun zo goed als vreemd.

Naarmate baby's ouder worden, beginnen die beperkingen geleidelijk te verdwijnen. Kinderen zijn op een gegeven moment in staat hun aandacht op verschillende dingen tegelijk te richten. Soms kan ik 's nachts zingen wat ik wil, zonder het onbeheerste, door een boze droom veroorzaakte gebrul van mijn peuter tot bedaren te brengen. (Arm manneke, nou moet hij het gejammer van ons allebei aanhoren.) Nu zijn blauwe ogen donkerder zijn geworden, is zijn brein in staat zich te laten leiden door zijn eigen grillen, in plaats van de mijne. Zoals ieder kind leert hij heel veel dingen tegelijk zien, horen, ruiken en proeven, en laat daarbij nu elke gewaarwording en emotie aan bod komen. Het voordeel hiervan is dat hij een compleet nieuwe wereld ontdekt. Het nadeel is dat hij heel gauw is afgeleid: het avondeten wordt onderbroken door lego, lego door een voorbijrijdende vuilniswagen, en zo gaat het tot bedtijd door. Met het opgroeien verandert dit natuurlijk. Wanneer hij straks ouder is, komt er meer variatie in zijn beleving van de wereld, en zal hij tegelijkertijd de gerichte aandacht uit zijn vroegste jeugd hervinden. Want dat is onlosmakelijk verbonden met volwassen worden: terwijl we steeds meer dingen ontdekken om ons mee bezig te houden, herontdekken we het vermogen van de zuigeling om zich op één ding te concentreren.

Toch kan het heel lastig zijn dat concentratievermogen op te brengen. Zelfs als volwassene zijn we niet in staat onze volle aandacht aan een heleboel dingen tegelijk te schenken. Al gauw is onze waarneming verdeeld, frag-

mentarisch en onbetrouwbaar. Psychologen noemen dat een *single channel bottleneck*: we kunnen slechts een beperkte hoeveelheid informatie tegelijk tot ons door laten dringen. En zelfs wanneer het ons wel lukt meer zaken tegelijk waar te nemen, speelt die bottleneck ons opnieuw parten zodra we proberen denken en doen te combineren: dan raken we in de war, maken fouten, worden trager of verdringen sommige zaken gewoon. Of we het nu leuk vinden of niet, het komt erop neer dat onze waarnemingen beperkt zijn en ons vermogen er handelend op te reageren begrensd is.

Kort gezegd: aandacht is een schaars en kostbaar goed. Hoe frustrerend dat ook moge zijn, we moeten er slim mee omgaan. Wanneer we dat niet kunnen, zijn we zagezegd ‘afgeleid’. Iemand afleiden betekent ‘hem ervan weerhouden ergens zijn volle aandacht aan te schenken’, aldus het woordenboek. Een voorbeeld: toen ik bezig was aan dit boek en mijn vrouw Ruth de eerste twee alinea’s las, wilde ze het onmiddellijk over ons zoontje hebben. Volgens de definitie van het woordenboek ‘weerhield ze haar echtgenoot ervan zijn volle aandacht aan zijn boek te schenken’. Met haar begrijpelijke interesse in onze zoon leidde ze me af: het was een prikkel die mijn waarneming vernauwde.

Maar afleiding is niet alleen een aantasting van cognitieve begrenzingen. Psychologische blokkades maken deel uit van een veel grotere verzameling beperkingen: die van het vergankelijke bestaan zelf. Het aantal beroepen, seksuele partners, huizen en soorten vermaak of ontspanning is eindig – even eindig als het aantal dagen dat we aan elk daarvan kunnen besteden. Wanneer we ons wijden aan deze baan, deze eega, dit tijdverdrijf, dit speeltje, onttrekken we tijd, energie en middelen aan een andere mogelijkheid. Deze afbakening strekt zich uit van de meest uitgesproken, scherpst omlijnende levenskeuzen tot aan de onvoorspelbare, onsamenhangende besluiten die we elk

uur van de dag nemen. Om het simpel te stellen: we zijn als mens beperkt – ‘in begrenzing geboren’, om met Goethe te spreken. Als we goed willen leven, zullen we dan ook voortdurend moeite moeten doen om duidelijk te krijgen wat belangrijk is en dit welbewust en hartstochtelijk na te streven. Daarbij mogen we ons niet laten afleiden door valse ambities of in de luren laten leggen door een lichtzinnige geest. Dit dilemma ligt besloten in de Latijnse oorsprong van ‘distractie’, een synoniem van afleiding dat letterlijk betekent: het uit elkaar trekken of verscheuren. Wanneer we worden afgeleid, worden we weggesleurd van al wat de moeite waard is.

Bij afleiding draait het daarom uiteindelijk om de waarde der dingen. Wanneer we zeggen dat we afgeleid zijn, geven we toe dat we onze geestelijke en lichamelijke kwaliteiten verspillen. Iets waar we minder waarde aan hechten, leidt ons in daad en gedachte af van iets waaraan we meer waarde (zouden moeten) hechten. Waarden staan voor wat we het belangrijkste, begeerlijkst of noodzakelijkst achten. Wanneer we zeggen dat iets waardevol is, bedoelen we eigenlijk: ‘Ik heb maar zoveel tijd en zoveel energie – dát is het beste.’

Maar welke criteria moeten we aanleggen om afleiding te vermijden: wat is het beste? Het Engelse woord voor waarde, *value*, geeft een aanwijzing. Het komt van het Latijnse *valere*, dat ‘sterk zijn’ of ‘waardevol zijn’ betekent, een betekenis die we ook terugvinden in ons woord ‘valide’. Wie valide is, is krachtig en capabel. Bij de Romeinen wilde *valere* niet alleen zeggen dat je over lichamelijke kracht beschikte, maar ook iets kostbaarders bezat: gezondheid en welzijn. Wanneer je bijvoorbeeld tegen een vriend zei: ‘te valere iubeo’, betekende dat: ‘ik wens je vaarwel’. Al die woorden – *value*, valide, *valere* – weerspiegelen een ruimere opvatting van het begrip kracht: een robuuste, energieke, levendige en vruchtbare hoedanigheid. Dit vinden we te-

rug in onze huidige kijk op waarde, ook al wordt die vertroebeld door vaste begrippen als ‘economische waarde’ of ‘familiewaarden’. Iets waardevols verkrijgen, betekent kracht opdoen, in de beste zin van dat woord: capaciteit, potentie, energie en enthousiasme. Iets waardevols geeft ons het vermogen het beste leven te leiden dat in de door ons geërfde of geschapen omstandigheden mogelijk is. Het zorgt voor onafhankelijkheid, vrijheid van dwang en een waarborg tegen zelfbedrog en waanideeën. Eenvoudig gesteld is iets waardevols iets wat onze vrijheid vergroot.

Het is belangrijk te bedenken dat deze vrijheid niet bestaat uit rechten en juridische privileges – al kunnen die natuurlijk ook helpen. En het is ook niet een kwestie van ‘met rust gelaten worden’, alsof jezelf vrijmaken betekent dat je je overgeeft aan zelfzucht of solipsisme. Nee, het gaat om de vrijheid je geestelijk te ontwikkelen, jezelf met geduld en overgave te verbeteren in een onvolmaakte wereld: vrijheid als een existentieel avontuur. Waardevol is voor mij alles wat deze ambitie stimuleert, verrijkt en richting geeft.

De implicaties hiervan zijn betrekkelijk eenvoudig maar enorm belangrijk. Aan afleiding ligt geen neurofysiologische oorzaak ten grondslag, maar een voortdurende worsteling om te kunnen gedijen binnen de begrenzings van onze sterfelijkheid. We hebben maar één leven, dat wordt gekenmerkt door allerlei ontberingen, voldongen feiten en ingesleten gewoonten. En dikwijls moeten we ons daardoorheen slaan terwijl de tijd ons door de vingers glipt en we aan het eind zijn van onze krachten. Daarom is het van belang dat we eerlijk en verstandig kiezen welke verplichtingen we in ons leven willen aangaan en erop toezien dat we elk daarvan ook tot een goed einde brengen. Afgeleid worden betekent niet alleen dat er te veel prikkels zijn, maar ook dat we niet goed weten wat onze aandacht verdient en waarom dat zo is. Afleiding is precies het te-

genovergestelde van bevrijding, omdat het ons het zicht beneemt op wat belangrijk is in het leven en ons van de vermogens berooft daarnaar op zoek te gaan.

Natuurlijk kunnen we van mening verschillen over wat de nuttigste keuzen voor ons zijn, maar we moeten ze hoe dan ook maken; we kunnen ons niet onttrekken aan de verplichtingen van het bestaan. Toch schuilt er iets hoopvol in deze boodschap: het is niet onvermijdelijk dat we onze kostbare dagen verspillen; we kunnen ons ook vol overgave storten op alles wat vrijheid bevordert en al even resoluut de dingen afwijzen die ons verzwakken, verwarren of afhankelijk maken. In *Afgodenschemering* vatte Nietzsche deze filosofie op zijn gebruikelijke beknopte wijze samen: 'Formule van mijn geluk: een ja, een nee, een rechte lijn, een doel.'

Het geniale renpaard

Het kan moeilijk zijn de rechte lijn te vinden, en nog lastiger om hem te volgen. Afleiding kan langzaam maar zeker deel gaan uitmaken van onze identiteit. Een goed voorbeeld hiervan vinden we in Robert Musils briljante roman *De man zonder eigenschappen*. Het verhaal speelt zich af in het Oostenrijks-Hongaarse Rijk, kort voor de Eerste Wereldoorlog, en geeft een fascinerend beeld van het moderne bestaan, van de griezelige onbezonnenheid waarmee men de oorlog tegemoet denderde en van de merkwaardige verwantschap tussen vrijheid en onmacht. Het is bovendien een uitzonderlijk dikke roman. Milan Kundera, auteur van *De ondraaglijke lichtheid van het bestaan*, noemt *De man zonder eigenschappen* een van zijn twee of drie favoriete boeken. Desondanks vergelijkt hij het met 'een kasteel dat zo groot is dat je het niet in één keer in je op kunt nemen' of met 'een strijkkwartet dat negen uur duurt'. Musil

overleed voordat hij het kon voltooien, maar wat hij heeft nagelaten is een hoogst intelligent en onderhoudend literair kunstwerk. Het behoort naast de romans van Joyce, Proust en Mann tot de belangrijkste fictie van de twintigste eeuw.

De held van de roman is Ulrich, een jonge Oostenrijkse Hongaar, die het toonbeeld is van de moderne gentleman. Hij is lang, knap, goedgebouwd en bedreven in de boksport. Hij houdt van de goede dingen van het leven – eten, wijn en vrouwen – en weet mannelijke elegantie en verfijning aan de dag te leggen. Daarnaast is hij ook nog uiterst intelligent en gedreven. Als jongeman was Ulrich ervan overtuigd dat hij een roemrijke toekomst tegemoet ging, en hij is duidelijk gezegend met de talenten om die ambitie waar te maken.

Eerst beproeft hij zijn geluk bij de cavalerie, in de hoop een even ‘voornamig, machtig en trotse’ generaal als Napoleon te worden. Al gauw breekt echter zijn zwak voor de vrouwen en dochters van niet-militairen hem op, van wie er een toevallig bevriend is met de minister van Oorlog. Zijn droom de wereld te veroveren gaat niet samen met de puinhoop die hij maakt van zijn romantische uitspattingen en hij raakt dan ook spoedig bij diverse hogere officiers uit de gratie. Daarop verlaat hij de krijgsmacht om zich te storten op het ingenieursvak, dat het avontuurlijke van het leger combineert met de nieuwe mogelijkheden van de moderne technologie. De oude paarden waren onzindelijk en snel moe, terwijl het ‘nieuwe paard stalen leden had en tien keer zo snel draafde’. Toch komt Ulrich er spoedig achter dat de efficiëntie en precisie van het ingenieursvak de machines betreffen, en niet de ingenieurs zelf. Ze zetten machines en gereedschap in elkaar die volkomen op hun taak zijn berekend, maar zelf blijven ze even onvolkomen als voordien. Ulrich houdt het ingenieurswerk voor gezien en beproeft zijn geluk met iets anders, iets

wat volmaakter en puurder is: wiskunde. Wiskunde mag saai en formalistisch lijken, maar vormt wel de basis van alle wetenschap en dus van het moderne leven zelf. Voor Ulrich is wetenschap iets magisch, 'waarvoor God de ene plooi van zijn kleed na de andere opent, een religie met een leer die doordrongen is van en steunt op de strenge, moedige, levendige, ijskoude, messcherpe denkwijze die de wiskunde vormt'. Uiteraard excelleert Ulrich ook hierin: hij wordt een 'veelbelovende jongeman'. Op een dag zal hij worden geëerd als een verheven genie...

Die dag komt echter niet. Dat de kans daarop is verkeken dringt tot Ulrich door wanneer een journalist in het sportkatern van een krant rept van een 'geniaal renpaard'. Geen geniale wetenschapper, filosoof of uitvinder, maar een geniaal renpaard. Hierdoor heeft Ulrich een van zijn tragikomische ingevingen: hij beseft dat dit paard, een dier dat hij vroeger besteed en met de zweep gaf, het wat betreft genialiteit, 'zijn hoogste ambitie', van hem heeft gewonnen. Hij dacht dat hij de paarden achter zich had gelaten toen hij de cavalerie ontvluchtte, maar nu ziet het ernaar uit dat zij hem achter zich hebben gelaten.

Ulrich laat zijn wiskundige onderzoek voor wat het is om een vrijgezellenbestaan te leiden, inclusief maitresse en duur appartement. Dit brengt een heleboel vormen van afleiding en verstrooiing met zich mee, die nauwelijks vallen te rijmen met zijn wiskundige prestaties. Uiteindelijk kent hij alleen nog maar afleiding; lusteloos zwalkt hij van de ene bezigheid naar de andere, niet meer bereid of in staat de belofte van zijn talent waar te maken. Schrijfster Jane Smiley merkte in *The Guardian* op dat Ulrich 'ronddoolt. Hij heeft altijd gelijk, maar is nooit productief, nooit gelukkig en gaat nooit langer dan een vluchtig moment ergens in op'.

Ulrich is intelligent, gemotiveerd en duidelijk in staat allerlei uitgelezen zaken naar waarde te schatten, wat hij

ook trefzeker en weloverwogen doet. Hij weet wat hem van pas komt en is uitstekend bij machte ja of nee tegen een doel te zeggen, precies zoals Nietzsche had aanbevolen. Hij kan militaire triomfen najagen, of wiskundige helderheid, of mooie, naar liefde hunkerende vrouwen – dat vormt allemaal geen enkel probleem.

Ulrichs probleem is dat hij nooit datgene heeft nagejaagd wat de allergrootste waarde heeft: zichzelf. Doordat hij voortdurend van het ene project naar het andere is gefladderd, heeft hij zichzelf nooit als een project benaderd. In plaats daarvan is hij gevlucht voor sterfelijke twijfels en beslommeringen om zijn heil te zoeken in het opwindender domein van intellectuele en lichamelijke competitie. Musil schrijft: 'Er school iets in hem wat nooit ergens had willen blijven stilstaan, maar zich op de tast langs de muren van de wereld had begeven, met de gedachte: er zijn nog miljoenen andere muren.' Daarom heeft Ulrich nooit een zelf ontwikkeld – hij blijft een verzameling geweldige vaardigheden en prestaties, zonder dat daar een sterk karakter achter schuilgaat. Musil schrijft: 'Ulrich moest, met een glimlach, toegeven dat (...) hij eigenlijk een "persona-ge" was, al had hij geen persoonlijkheid.' In die zin is Ulrich niet zozeer een 'man zonder eigenschappen' als wel een verzameling eigenschappen zonder man. Hij is zichzelf, zijn vrijheidsproject, kwijtgeraakt aan afleiding.

In dit opzicht staat Ulrich symbool voor een meer algemeen verbreide worsteling, een conflict dat onlosmakelijk verbonden is met het mens-zijn. We zouden dit kunnen betitelen als de vlucht voor het leven, iets wat door de Duitse filosoof Martin Heidegger 'gevallenheid' is genoemd.

Grondeloos zweven

Heidegger is zo'n voorbeeld van wat ik 'beladen waarheid' zou willen noemen. Behalve een verstokte nazisympathisant en een voormalig rokkenjager was hij ook een briljant denker en een scherpzinnig analyticus van het menselijk tekort. Hij betoogde dat we het grootste deel van ons leven op de vlucht zijn voor onze eigen dood. Daarmee bedoelde hij niet dat we overdreven oppassen voor bussen of met wat we eten. Wat Heidegger onder 'dood' verstond was in feite de eindigheid waardoor we als sterfelijke wezens worden bepaald: de beperkingen en begrenzingsen waar we gewoon niet onderuit komen.

Van alle fascinerende mogelijkheden in ons leven is de dood de enige die we niet kunnen verwerpen. Maar tegelijkertijd vormt de dood een waarborg van authenticiteit, aangezien het een van de weinige mogelijkheden betreft die echt van ons en van ons alleen zijn. Niemand kan namens ons onze dood ondergaan. Als we er serieus bij stilstaan, heeft dit inzicht consequenties voor ons leven in zijn algemeenheid: als 'ik' het ben die moet sterven, dan ben 'ik' ook degene die moet leven. Als we van geboorte tot verscheiden de verplichting van het leven op ons nemen, dan dienen we de verantwoordelijkheid te aanvaarden voor hoe we leven en wie we moeten zijn – en voor het waarom daarvan.

Maar die kans laten we nogal eens lopen. Volgens Heidegger kunnen we ons dagelijks leven moeiteloos vullen zonder verantwoordelijkheid voor ons bestaan te nemen, door in clichés te spreken en ons te vermaken met 'loze woorden'. Heidegger had het over *das Man*, oftewel 'men'. *Das Man* is de brede, anonieme publieke opinie, de heersende stemming, en dus iedereen in het algemeen maar niemand in het bijzonder. Wat Heidegger betreft conformeren we ons regelmatig aan dit anonieme 'men', in plaats

van ons eigen leven te leiden. We geven ons over aan prett-ige of vertrouwde ideeën en meningen en gaan nooit de confrontatie met de werkelijkheid aan – Heidegger noemde dit ook wel een ‘grondeloos zweven’.

Vanuit Heideggers optiek is Ulrichs hang naar afleiding begrijpelijk – maar de onze ook. Of het nu gaat om roddelbladen uit de supermarkt, om oppervlakkige relaties of om werk waar we een hekel aan hebben maar desondanks in vluchten, afleiding is vaak onze manier om ons te onttrekken aan die kwellende existentiële opdracht: besluiten wat we zijn en wat we moeten worden. Dat alles is in wezen heel menselijk. Zoals T.S. Eliot in zijn gedicht ‘Burnt Norton’ schreef: ‘de mens kan niet veel werkelijkheid verduren.’ Misschien zijn we niet direct op de vlucht voor onze sterfelijkheid, maar we zoeken wel vaak afleiding voor pijn, hartzeer of verveling.

Een tijd vol afleidingen

Het inzicht dat we het allemaal lastig vinden om de vluchtige mogelijkheden van het leven te benutten, kan een hele troost zijn. Wanneer ik, met een mengeling van leedvermaak en opluchting, lees over Karl Marx’ chaotische manier van werken, voel ik me in elk geval een stuk beter. Een Pruisische spion die het huis van Marx in Soho in de gaten hield, schreef over de ‘bende’ in zijn voorkamer, waar her en der ‘kopjes met afgeschilferde randen (...) een inkt-pot, bekerglazen, Nederlandse kleipijpen en tabaksas’ verspreid lagen. Marx had duidelijk moeite met al zijn huishoudelijke beslommeringen, en had het over de ‘kleine mesthoopjes’ die hij creëerde nadat zijn dochter Eleanor geboren was. Wanneer hij wel tijd had om te werken aan wat hij zijn *ökonomische Scheiße* noemde, raakte hij verwikkeld in triviale disputen met onbeduidender geleerden en

daagde hij zelfs tot hun afgrijzen schrijvers en redacteuren uit tot een duel. (En ik maar denken dat al die uren die ik voor *Doctor Who* heb doorgebracht tijdsverspilling waren.)

Onze moderne tijd biedt echter meer afleiding dan Marx zich ooit had kunnen voorstellen. Wat het meest opvalt is de alomtegenwoordigheid van geluid (het Engelse woord *noise* komt van het Latijnse *nausea*, dat ‘misselijkheid’ betekent). Dat is al bewijs genoeg voor de aanslag die er op onze aandacht wordt gepleegd. Uit recente studies blijkt dat langdurige blootstelling aan geluid jaarlijks tot zo’n tweehonderdduizend sterfgevallen leidt. De vele vormen van geluidsvervuiling, van cafés en clubs tot wegverkeer, zorgen letterlijk voor hartaanvallen.

Maar geluid levert ook subtielere, langdurigere problemen op. Zo toonde een studie van Cornell University aan dat kinderen op scholen op de vliegroute van luchtverkeer meer moeite hebben met taalverwerving. Doordat ze zich aanpassen aan het lawaai van straalmotoren, ‘filteren’ ze de expressieve nuances van de menselijke stem uit. Herrie legt ons niet alleen het zwijgen op, maar kan ons ook beroven van ons vermogen te spreken en gehoord te worden.

En deze industriële afleidingen worden nog versterkt door die van reclame en recreatie. In liften, winkelcentra en treinstations schalt muziek, en cafés en bars hebben wandvullende televisieschermen. Zulke omstandigheden zijn fnuikend voor een intiem gesprek of stille overpeinzing. Die kakofonie zal misschien niet meteen ons bewustzijn aan flarden rijten, maar kan ons ervan weerhouden om uit te zoeken waardoor dat wel gebeurt – en om duidelijk en trefzeker op zoek te gaan naar wat waardevol is.

Hoe wijdverbreid het ook mag zijn, omgevingsgeluid is niet de enige afleiding. Voor velen van ons is ons werk de oorzaak van de meest frustrerende afleidingen en onderbrekingen. In tal van organisaties worden werknemers bijvoorbeeld geacht ruim buiten kantooruren bereikbaar te

zijn. Tijd met naasten of voor jezelf wordt ondergeschikt gemaakt aan promotie of winst. En wat misschien nog meer druk geeft, is de suggestie dat die offers noodzakelijk en prijzenswaardig zijn: dat een goede werknemer altijd beschikbaar is en een goede baas zonder enig schuldgevoel over zo'n hulpbron kan beschikken. Dit kan leiden tot een verminderd waarnemings-, denk- en voorstellingsvermogen – een versnippering van het bewustzijn, die schadelijk is voor de gezondheid, de gemoedsrust en intieme relaties. Wetenschappers van Rutgers University hebben onlangs een lawine aan rechtszaken voorspeld van werknemers die hun bazen aanklagen wegens de 'schadelijke gevolgen' van kantoortechnologie: verslaving, stress, uitputting. Een van de eersten die wellicht zo'n proces aanspant, zou iemand als Candace Falk kunnen zijn, wier echtgenoot elke avond met zijn tablet in bed stapt. 'Het is een soort ménage à trois waar ik niet om heb gevraagd,' zei Candace tegen een verslaggever van de *New York Times*. 'Maar zo gaat het elke dag, elke avond opnieuw.' Deze inbreuk van het werk op het leven buiten kantooruren is een oprukkende vorm van afleiding: een geleidelijke, soms ongemerkte teloorgang van vrije tijd, aandacht die ons is ontglipt.

Maar het frappantst zijn de afleidingen waar we spontaan voor kiezen, die bij ontspanning en vrije tijd horen en niets te maken hebben met alledaagse verantwoordelijkheden. Of het nu gaat om digitaal vermaak of de onbestendige wereld van onlinevriendschappen, we zijn vaak actief op zoek naar afleiding. We willen niets liever dan het lawaai van de iPod, de recht-voor-z'n-raapwereld van de Hollywoodkraker of de valse spontaniteit van het surfen op internet. Daartoe worden we niet gedwongen door milieu, status, woonplaats of stom toeval: we storten ons daar met hart en ziel op.

Eén reden voor die drang komt voort uit Heideggers 'gevallenheid': zulke verstrooiing bevrijdt ons even van de

levensangsten waarmee we op momenten van rust worden geconfronteerd. ‘Wanneer we in stilte alleen zijn,’ schreef Nietzsche, ‘vrezende dat ons iets zal worden ingefluisterd.’ Dat ‘iets’ is ons eigen geweten en bewustzijn, het voortdurende, zeurende besef dat er andere werkelijkheden zijn die we onder ogen moeten zien, dat er keuzen moeten worden gemaakt; het benul dat met het klimmen der jaren de gelegenheden daartoe schaarser worden. Zodra er een internetverbinding of een flutfilm binnen handbereik is, wordt die ‘gewetensnood’ maar al te gemakkelijk het zwijgen opgelegd of de kop ingedrukt.

Natuurlijk moeten we ervoor oppassen dat we niet alles schuiven op de tijd waarin we leven: afleiding is niet een strikt moderne bezoeking. Afgaande op Heideggers opmerkingen over het menselijk tekort, is de neiging om onze persoonlijke demonen te ontvluchten er een van alle tijden. De geschiedenis kent talloze voorbeelden van vermaak, amusement en goedkope verstrooiing. De Engelse dagboekschrijver Samuel Pepys was getuige van de openbare ophanging en vermindering van een puriteinse soldaat in 1660. Alsof het een feestelijk onthaal van atleten betrof, beschreef hij hoe de arme man ‘werd losgesneden, en zijn hoofd en hart werden getoond aan het volk’, dat zijn organen ‘met grote vreugdekreten’ begroette. Niets zo geschikt als gruwel en geweld om een lusteloze geest mee bezig te houden, zoals de mensen achter onze meest recente oorlogen maar al te goed weten. Maar de dingen waardoor we worden afgeleid, zijn niet per definitie gewelddadig of wreed – onschuldige roddels of verslavende games voldoen ook uitstekend. De dwangmatige neiging om verpozing te zoeken is zo oud als de mensheid zelf en komt voort uit onze begrijpelijke tegenzin om ons eigen leven kordaat onder ogen te zien.

Een kritische analyse van het moderne leven moet daarom in elk geval genuanceerd zijn. Het is een feit dat

ons digitale tijdperk ruimschoots de gelegenheid biedt voor afleiding – doordat alles steeds sneller gaat, met elkaar in verbinding staat en alsmaar doordendert, kunnen we ons erdoor overweldigd voelen. Zoals ik in een ander hoofdstuk betoog, kan technologie, als we er onbezonnen of gedachteloos mee omgaan, de perfecte verslavende afleiding zijn. En in de hedendaagse politiek, kunst, werken relatiesfeer bestaat het risico van versnipperd, verminderd bewustzijn, het gevaar dat we waardevolle inzichten en intieme betrekkingen verkwanselen. Maar dit betekent nog niet dat we per se willoos onderworpen zijn aan mechanische innovatie of instantvermaak. We kunnen de technologie niet de schuld geven van ons eigen vluchtgedrag, onze onoplettendheid of onze bereidheid valse troost te zoeken. En afleiding is geen reden voor paranoia of beschuldigende vingers – het is niet iets waarvoor we gedoemd zijn te zwichten. Integendeel, de huidige overvloed aan afleidingen biedt ons de kans bij onszelf te rade te gaan. Al zijn we nog zo van goede wil, afleiding kan onze scherpzinnigheid aantasten en het eenvoudiger, zo niet aantrekkelijker maken ons bestaan te ontvluchten.

Het gemak waarmee we dit doen is waar het bij afleiding om draait: we worden niet alleen bestookt met prikkels die geen bevrediging bieden, maar we zoeken ze ook op of leren ervan te genieten. We weten allemaal ‘hoe we ons hartstochtelijker en onbezonnener op de zware dagelijkse arbeid storten dan strikt nodig is om in leven te blijven,’ aldus Nietzsche in *Oneigentijdse beschouwingen*, ‘omdat we het noodzakelijker achten om niet tot bezinning te komen. Haast is zo’n wijdverbreid verschijnsel doordat eenieder van ons op de vlucht is voor zichzelf.’ We mogen de snelheid en de verbrokkeling van het leven betreuren, maar kunnen er ook een welkom excuus in vinden om de last van ons zelf en de verantwoordelijkheid voor ons bestaan te ontvluchten. In deze toestand is het moeilijk de

waardevolle dingen in het leven te onderscheiden en zo goed als onmogelijk deze welbewust en vastberaden na te streven. Dit verkleint uiteindelijk onze kans op vrijheid.

De vernedering van straatputten

In zijn komedie *Bananas* gaf Woody Allen een elegante metafoor voor afleiding. Allen speelt Fielding Mellish, een onhandige sukkel die alleen maar aan zichzelf lijkt te kunnen denken – Allens vaste kunstje. Maar ironisch genoeg is zijn ‘zelf’ van een geniale, hilarische sneuheid. Hij haat zijn werk, zit onder de plak van zijn ouders en lijkt niet in staat tot een emotionele band met vrouwen. Er is een scène waarin Fielding in een auto met zijn betweterige filosofietjes indruk probeert te maken op een mooi meisje. Met zijn klaaglijke New Yorkse accent zegt hij tegen haar: ‘Wat mij betreft zijn de ergste misdaden die tegen de menselijke waardigheid.’ Daarop stapt hij uit en valt in een straatput.

In een moment van absolute kluchtigheid vatte Woody Allen afleiding kort maar krachtig samen. Het is niet moeilijk om zozeer in iets op te gaan dat we dreigend onheil over het hoofd zien, zoals een gapend gat in de grond. Deze onfortuinlijke, stuntelige onoplettendheid lijkt de mens aan te kleven. Maar Fieldings ongeval is ook symbolisch voor zijn hele bestaan. Hij is van nature kortzichtig, zowel waar het gaat om de mensen en dingen die hij in zijn leven van waarde acht, als om de redenen daarvoor. Zwalpend tussen hedonisme en angst, tussen huichelarij en tactloze oprechtheid, struikelt hij van de ene farce naar de andere. Halverwege de film is hij leider tegen wil en dank van een Latijns-Amerikaans revolutionair leger, en windt hij zich op over ontberingen en gevaren. ‘Vrijheid is geweldig,’ zegt hij tegen de revolutionairen. ‘Maar aan de andere kant, het is niet bevorderlijk voor je seksleven om ervoor te