

Rode olifant

Ons dagelijks leven verloopt grotendeels ondoordacht. Of ik nu loop, fiets of zwem, eenmaal aangeleerd gaat mijn beweging vanzelf. Wie geleerd heeft 'blind' te typen, vindt al typend probleemloos de juiste toetsen. Ook vitale functies werken vanzelf – en dat zelfs *zonder* leerproces. Mijn lichaam lijkt eerder, sneller en trefzekerder dan mijn denken. Ook in ons mentale functioneren is een dergelijk automatisme werkzaam. Vaste denkgewoonten en vooronderstellingen vormen onze vertrouwde persoonlijk gekleurde bril, waardoorheen wij de wereld, andere mensen en onszelf waarnemen.

Wij vertrouwen op die bril. Het is niet nodig telkens opnieuw te bedenken hoe wij reageren. Lachen, huilen en andere snelle 'oordelen' verdragen geen bewust denkproces vooraf. Wij zeggen iets en constateren achteraf: 'het was er uit voor ik het wist'. Spontaniteit overkomt ons vóór het bewuste denken. Nadenken lijkt de vanzelfsprekendheid van ons handelen zelfs te verstoren. Mijn soepele beweging stopt, mijn vingers vinden de toetsen niet meer en mijn sociale gedrag verstart. Niet meer denken dus?

Een bevestigend antwoord op deze vraag zult u van een filosoof niet verwachten, en zo ligt het ook niet. Denken is alom in ons leven aanwezig en wel in soorten en maten. *Vóór* het handelen als een pakket gedachten, dat de kleur van onze bril bepaalt. *Tijdens* het handelen als een soort automatische thermostaat, die zonodig telkens bijstuurt. *Na* het handelen als terugziende beoordelaar, die nog eens bezieet of alles wel klopt.

Deze laatste vorm van denken is *filosofisch* denken. Dit soort denken kijkt niet *door* de bril, maar *naar* de bril. Het onderzoekt de ideeën en normen die onze persoonlijke blik op de wereld bepalen. Deze bezinning leert mij 'weten wat ik denk' en laat mij beoordelen of deze gedachten nog adequaat zijn. Filosofisch denken verheldert mijn zicht op de samenhang tussen denken, voelen en handelen. Dat is altijd en voor iedereen wel nuttig, maar het wordt noodzakelijk als situaties drastisch wijzigen.

Mijn autotocht door linksrijdend Engeland verliep probleemloos, totdat ik plotseling moest uitwijken. Mijn reflexen stuurden mij automatisch de verkeerde kant op. Zij konden een dergelijke rigoureuze verandering van 'wereld' niet aan. Mijn 'bijsturende' denken voorkwam een ernstig ongeluk.

Niets is moeilijker dan afleren van datgene wat zich als gewoonte heeft ingeslepen. Dat geldt voor motorische vaardigheden, maar sterker nog voor denkgewoonten, die een min of meer verborgen leven leiden: juist omdat ik *door* de bril kijk, komt de bril zelf niet gemakkelijk in beeld. Overigens, waarom zou ik veranderen als mijn oude en vertrouwde bril nog past? Ik blijf graag wie ik was, *deze* persoon en als het even kan, gezond en gelukkig.

Het lot is echter grillig. Als je hele leefwereld op zijn grondvesten staat te schudden – diagnose kanker -, werken de oude vertrouwde denkwijzen dan nog adequaat? Weg wereld, weg leven, weg geluk, of toch niet?

Welke alternatieven zijn er? Negeren, verdringen of vergeten? *Niet* denken aan de woorden van de dokter, die als mokerslagen in je hoofd naklinken? Voorbij gaan aan iets wat zich in je lijf als pijn en in je gedachten als levensbedreigend opdringt? Onmogelijk. Probeer maar eens *niet* aan een rode olifant te denken. Eenmaal uitgesproken *is* hij er, en dat terwijl hij niet eens bestaat. Die kanker is wel echt. Kun je gewoon verder leven?

U *moet* er wel mee leren leven, want, anders dan bij een dodelijk ongeluk leidt kanker niet onmiddellijk tot de dood. Sterker nog, kanker lijkt steeds meer een chronische ziekte te worden. U *kunt* er ook mee leren leven, omdat levensgeluk uw keuze kan zijn.

Als de oude vertrouwde denkpatronen niet meer in staat zijn de omwenteling van uw wereld 'automatisch' emotioneel te verwerken, is herbezinning op vooronderstellingen nodig, en ook mogelijk. Filosofisch nadenken verheldert, slijpt uw brillenglazen bij of vervangt zelfs uw hele bril. Die *bewuste* keuze maakt een wereld van verschil.

Ook al is die olifant echt rood, ik kan van hem gaan houden. En niet alleen van hem.

Rein Stoel.

www.filosofischepraktijk.eu