

Geluk als levenshouding

Dit is mijn tiende column voor het blad *Uitzicht*. Alweer is een jaar voorbij. Een jaar met lief en leed. Een goed moment voor een samenvattende terugblik.

Mijn columns geven gedachten over een 'goed' leven, telkens met dezelfde boodschap: leven met kanker *is* mogelijk. Niet alleen *leven* met kanker, maar ook *gelukkig* leven met kanker. Als levensgeluk wordt bedreigd door een slechte diagnose of een angstig vermoeden, brengt filosofische bezinning *geluk als levenshouding* binnen bereik.

Een rimpelloos leven zonder narigheid is een illusie. Wie zijn geluk afhankelijk maakt van 'goede omstandigheden', levert zich over aan een grillig lot. Geboren worden betekent onvermijdelijk een leven met risico's én de zekerheid van sterven. Daaraan is niet te ontkomen.

Gelukkig zijn vraagt om adequaat omgaan met ook de slechte dingen in het leven. Dit vereist een levenshouding die berust op denkend inzicht in onze leefwereld. Wij leven in twee elkaar doordringende sferen.

Ten eerste de sfeer van *onvermijdelijkheid*, waar alles buiten onze directe invloed gebeurt. Voorbeelden zijn het weer, veroudering, ziekte en sterven; maar ook alles wat toevallig gebeurt én, - wat vaak wordt vergeten -, alle gebeurde gebeurtenissen en gedaan handelen.

Ten tweede de sfeer van *vrijheid*, waar ons doen en laten volledig onder eigen verantwoordelijkheid vallen. Voorbeelden zijn onze levenshouding, ons denken, oordelen en handelen. De – mogelijk slechte - omstandigheden of vroegere ervaringen kunnen geen rechtvaardigingsgrond zijn. Hier is altijd sprake van keuze.

Inzicht in het onderscheid tussen onvermijdelijkheid en vrijheid is van doorslaggevend belang voor ons geluk. Elk van de sferen vraagt om een specifieke levenshouding. Wie zich verzet tegen onvermijdelijkheden, vecht tegen windmolens en wie berust in veranderbare slechte omstandigheden, doet zichzelf tekort. Een adequate levenshouding vermijdt enerzijds kansloze activiteit die slechts frustratie geeft en anderzijds passiviteit die betere mogelijkheden onterecht niet benut.

Positief geformuleerd: bij *echte* onvermijdelijkheid past een levenshouding van actieve instemming, dat is een soort berusting NA een bewust denkproces; bij vrijheid past bewuste aanvaarding van verantwoordelijkheid voor eigen keuze en handelen.

Bij nadenken over jezelf zit een addertje onder het gras. *Schijnbare* onvermijdelijkheden doen zich gemakkelijk voor als *echte* onvermijdelijkheden. Wij rechtvaardigen onze levenshouding dan met de uitspraak, 'zo *ben* ik nu eenmaal' en verzuimen te onderzoeken of dit oordeel correct is. Nieuwe keuzen zijn mogelijk. Zijn en worden zijn verschillende zaken.

Wij zijn door opvoeding en vroegere ervaringen min of meer geprogrammeerd in een vast patroon van denken, voelen en handelen. Wij zijn geworden wie wij zijn, door alles wat er in ons verleden is gebeurd. Dat dit verleden onvermijdelijk is geworden, wil echter niet zeggen dat onze toekomst door het verleden is vastgelegd. De programmering fungeert als een bril met een bepaalde kleur en sterkte, die onze levenshouding, en daarmee onze blik op de wereld en onszelf bepaalt. Datgene *wat* wij zien, lijkt inderdaad soms te behoren tot de onvermijdelijke zaken, echter, schijn bedriegt zolang wij *door* diezelfde bril kijken. De remedie is kijken *naar* de bril, het instrument filosofische bezinning.

Degene die inziet hoe die bril met vanzelfsprekend lijkende vooronderstellingen zijn leven kleurt, staat voor de keuze: handhaven, bijstellen of vervangen. Afzetten kan niet. Zelfs de uiteindelijke keuze voor dezelfde 'bril', bevordert innerlijke rust. Het geheim zit in de bewuste keuze en het besef van eigen verantwoordelijkheid voor deze keuze.

Geluk ontstaat NIET door 'wachten' op een welgevallig lot, 'hopen' op afwezigheid van tegenslag of 'vechten' tegen veroudering, ziekte en sterven. Geluk ontstaat WEL door actief in te stemmen met echte onvermijdelijkheden én tegelijkertijd bewust te kiezen voor eigen vrij handelen. Geluk is dan niet geluk *hebben*, maar geluk *maken*. Het groeit en houdt stand, ook, en juist, als het (l)even tegenzit.

De 'gelukkige' mens ervaart niet minder angst of verdriet, noch lijdt hij minder pijn. Wel kiest hij bewust een levenshouding die hem in staat stelt *zijn* 'goede leven' te creëren. Die keuze is een kwestie van leven of geleefd worden.