

## Het leven bevallen

Het was omstreeks half twee 's nachts. In een toestand van waken en slapen drongen woorden uit de radio vaag tot mij door. In een herhaald interview uit 1996 sprak psycholoog Piet Vroon over 'tobben is in kringetjes denken' en over het 'kunstje van het leven' dat hij had ontdekt, maar niet wilde prijsgeven. De anticlimax kwam na het interview. Piet Vroon kwam twee jaar na het oorspronkelijke interview door een overdosis aan medicijnen op 56 jarige leeftijd om het leven.

Diezelfde nacht viel ik ook nog midden in een gesprek met Marjoleine de Vos. De interviewster vroeg door op haar column in de NRC waarin Marjoleine haar 'jongere zelf' van ongeveer dertig jaar geleden toesprak. 'Je wilt iets heel eenvoudigs: gelukkig zijn. Maar je weet niet hoe of waarmee... Het geluk neemt vreemde moeilijke vormen aan en blijkt zich naast verlies of verdriet te kunnen handhaven.' Zij ontdekt met een oude stoïcijnse wijsheid meer dan een kunstje: 'doe je best het leven te bevallen'. Maar wat mag dat betekenen?

Voor stoïcijn keizerfilosoof Marcus Aurelius (2<sup>de</sup> eeuw N.Chr) was het leven aan het hof en in zijn legertent onleefbaar. Zijn filosofische overpeinzingen leidden tot twee belangrijke inzichten. Ten eerste, alles in de kosmos verloopt wetmatig en telkens weer op dezelfde manier. Ten tweede, geluk of ongeluk hangen niet af van uiterlijke omstandigheden, maar van goede of verkeerde gedachten. Wie de wetten van het universum herkent en erkent, die denkt goed en leeft gelukkig. 'Het leven bevallen' betekent voor Marcus Aurelius, leven, denken en handelen volgens de wetten van de natuur. Met die levenswijsheid wist hij toch gelukkig te worden.

Aurelius liet zien dat, ondanks een moeilijk leven en een zwakke gezondheid, geluk bereikbaar is. Dat ziekte en narigheid ons geluk niet noodzakelijk belemmeren, is nog steeds een belangrijke levenswijsheid. Want wie mag verwachten dat deze dingen aan hem voorbij zullen gaan? Marcus kwam tot zijn leefwijze, niet via een kunstje, maar via een innerlijke houding, die beruiste op het inzicht dat alles in de wereld gewoon gaat zoals het gaat. Verzet tegen deze natuurwet leidt tot frustratie, verdriet en teleurstelling. Om gelukkig te zijn, hebben mensen geen andere keus dan instemmen met hun lot.

Neurologisch en genetisch onderzoek bevestigt inderdaad dat veel dingen in ons leven vastliggen. Maar is onze vrije wil dan een illusie en liggen ons denken, handelen, en daarmee ons hele leven - inclusief geluk of ongeluk - volledig van tevoren vast? Mijn filosofische overpeinzingen scheppen een ruimer perspectief. Instemmen en kiezen gaan hand in hand.

Onze innerlijke wereld bestaat dankzij de natuurlijke wereld van materie. Hoe materie geest kan voortbrengen, weten wij niet, maar wij ervaren dagelijks dat onze denkwereld vrij is ideeën te hebben, gedachten te vormen en oordelen te vellen. Wij zijn ons van dit alles ook nog eens bewust. Determinisme en onvermijdelijkheden gaan voor ons denken niet – volledig - op. Iedereen maakt keuzen, en wel onder eigen verantwoordelijkheid. Niemand anders is hiervoor aansprakelijk.

Mensen zijn niet gedwongen 'in te stemmen', maar kunnen zelfs bij onvermijdelijkheden ervoor kiezen zich te verzetten, iemand de schuld te geven, boos te zijn of verdrietig, of zich af te vragen waarom juist ik en waarom juist nu, en dan ongelukkig te zijn. Toch is instemmen met echte onvermijdelijkheden een verstandige keuze. Het is wel de vraag of iemand daarmee 'het leven bevalt'. Waar natuurlijke wetmatigheid heerst, ontbreekt iedere keuze, intentie en moraliteit. De natuur kent goed noch kwaad en oordeelt niet. Alleen mensen oordelen en kunnen gelukkig dan wel ongelukkig zijn.

Wie beseft dat strijd tegen echte onvermijdelijkheden zinloos is, maar ook beseft wanneer autonoom kiezen mogelijk en nodig is, overstijgt 'het kunstje van het leven'. In echte levenskunst neemt geluk dan inderdaad 'vreemde en moeilijke vormen aan' en handhaaft zich naast tegenslag, verlies of verdriet. Wie deze kunst beheerst 'bevalt niet het leven', maar het leven bevalt hem.

Wat kan een mens nog meer wensen?

Rein Stoel.

[www.filosofischepraktijk.eu](http://www.filosofischepraktijk.eu)