

Gevoelige gedachten

Van oudsher leert filosofie ons de kunst om goed en gelukkig te leven. Een levenskunst dus, voor iedereen. Het zal de trouwe lezer van mijn columns niet ontgaan, dat rationeel denken in die levenskunst essentieel is. Welke rol spelen gevoelens en emoties?

De kankerpatiënt moet kiezen uit talloze reguliere en/of alternatieve therapieën. Sommige spiritueel voelende mensen beschouwen denken als vijand van gevoel. Pas als het hoofd leeg is van gedachten, ontstaat ontvankelijkheid voor het zien van de *ware* weg. Zij kiezen op grond van intuïtie al gauw voor uitsluitend een alternatieve therapie. Regelmatig lezen wij in dit magazine tal van succesverhalen. Maar wie sterft, schrijft niet meer. Anderen zien een ‘gedachteloos’ hoofd juist als een belemmering voor een goede besluitvorming. Zij vinden rationeel denken verstandiger en kiezen primair voor de reguliere geneeskunde.

Staan intuïtie/emotie en verstand/logica werkelijk als antipoden tegenover elkaar? Gaat het bij zoeken van de ‘ware weg’ om de keuze tussen gevoel óf verstand en regulier óf alternatief?

Wie hier een onoverbrugbare kloof ziet, vooronderstelt een schijnbare tegenstelling. Intuïtie en emoties vormen maar één kant van een medaille, die alleen kan bestaan dankzij diens andere kant, die van het denken. Gevoel en verstand vormen een onscheidbare twee-eenheid. Aan de wortel van onze intuïtieve voorkeuren, emoties en geloof liggen – grotendeels verborgen - onze diepste gedachten. Het zijn denkgewoonten of vanzelfsprekende vooronderstellingen, die ons – door opvoeding en leerprocessen - zo vertrouwd zijn geworden, dat zij zonder aanleiding niet gemakkelijk worden heroverwogen.

Deze onderliggende gedachten bepalen onopgemerkt al onze oordelen en emotionele reacties. Wie op dat diepe denkniveau bijvoorbeeld gelooft dat de diagnose kanker onvermijdelijk dodelijk is, neemt alle feiten vanuit dit perspectief waar. Negatief werkende emoties blokkeren een gelukkig leven en een adequate besluitvorming. Gevoelens hebben de eigenschap zich ongewild aan ons op te dringen. Zij laten zich – behoudens door medicatie - niet direct reguleren, maar via ons denken wel *indirect*. Altijd, maar zeker als emoties ons levensgeluk vergallen, is zelfbezinning de aangewezen manier om persoonlijke vooronderstellingen op adequaatheid te toetsen.

Deze bezinning is meer dan alleen logisch denken. Wie logisch redeneert, wekt vaak – maar altijd ten onrechte – de indruk dat zijn uitspraken *daarom* waar zijn. Logica bepaalt weliswaar de regels voor correct redeneren, maar is onmachtig de *waarheid* van gedachten te beoordelen. Als het uitgangspunt onwaar is en/of niet houdbaar, kan zelfs een logische redenering geen ware of acceptabele conclusies trekken. Daarom is het essentieel onze diepste gedachten te toetsen op objectieve waarheid én persoonlijke houdbaarheid. Hier smelten ‘hoofd’ en ‘hart’ ofwel verstand en gevoel samen.

Hoe kunnen wij onze eigen vooronderstellingen toetsen, als zelfs concrete feiten onvermijdelijk door een gekleurde bril worden waargenomen. Wij *kunnen* alleen iets ‘zien’ of ‘voelen’, als wij daarover vooraf al bepaalde gedachten hebben. Die bril is simpelweg ons – subjectieve - uitgangspunt. Wij staan dus voor de taak onze bril af te zetten en deze ‘met het blote oog’ te toetsen aan de realiteit. De basis voor deze denkoperatie is de *filosofische twijfel*, - wat niet te verwarren is met onzekerheid. Het is een levenshouding van duurzaam zoeken en kiezend herzien.

Een onware vooronderstelling kan subjectief ‘houdbaar’ zijn, zolang de persoon zelf deze als volstrekt authentiek (h)erkent. Zelfbezinning vraagt om een eerlijk existentieel antwoord op levensvragen. Bestaat mijn diepste waarheid wellicht uit gedachten, die, bij nader inzien, niet meer passen in mijn nieuwe situatie? ‘Sta ik – bij wijze van voorbeeld - nog steeds achter dat oude idee dat kanker onvermijdelijk dodelijk is?’ Of kies ik voor een andere ‘vooronderstelling’? Bijvoorbeeld: ‘Met kanker kun je leven!’

Ongeacht de keuze voor oude of nieuwe ideeën, een *bewuste* keuze geeft innerlijke rust en maakt adequaat beslissen weer mogelijk. Authentiek gevoel en logisch denken beslissen hand in hand of het ware goed is, en het goede waar. Griekse filosofen uit de klassieke oudheid hadden toch een beetje gelijk: het ware en het goede zijn één en hetzelfde. Toen was geluk nog heel gewoon.

Rein Stoel.