



IK OMARM HET LEVEN EN HET LEVEN OMARMT MIJ

DE ZIN VAN HET LEVEN

The shrieking of nothing is killing.

David Bowie

De zin van het leven is een diepere betekenis waarmee het bestaan zou beladen zijn. Waarom doen we het allemaal? Wat maakt het leven met zijn verdriet en pijn de moeite waard? Deze existentiële vraag is dé vraag bij uitstek waar mensen sinds mensenheugenis een antwoord op trachten te vinden. Trachten te vinden zeg ik, want niemand heeft het antwoord tot nu toe gevonden. Misschien gewoonweg omdat hét antwoord niet bestaat? Misschien ‘moet’ ieder wel op zoek naar ‘zijn’ antwoord, zijn of haar zingeving.

De Franse filosoof en schrijver Albert Camus schreef in 1942 een essay over het absurde: *De mythe van Sisyphus*. Deze vertelt de filosofie van de wanhopige zoektocht van de mens naar de zin van het leven in een onverschillig heelal. Volgens de mythe hadden de goden Sisyphus veroordeeld tot het voortdurend omhoog duwen van een rotsblok naar de top van een berg, waar het dan vanzelf weer naar beneden rolde. Sisyphus werd gestraft met een nutteloze en hope-loze arbeid. Camus trekt een parallel tussen deze mythe en het leven.

Op het moment dat Sisyphus de berg afdaalt om zijn taak te hervatten, is hij zich volledig bewust van zijn ellendige toestand en staat hij boven zijn noodlot, aldus Camus. Volgens absurdisten proberen mensen sinds mensenheugenis de betekenis van het heelal te ontrafelen en logica in haar bestaan te ontdekken, maar is ieder onderzoek ernaar tevergeefs.

De wereld is immers irrationeel en niet vatbaar voor menselijke logica. Het onderzoek naar de essentiële (existentiële) vragen van het bestaan leidt traditioneel tot twee mogelijke uitkomsten: de conclusie dat het leven geen betekenis heeft, of men probeert op een kunstmatige manier (zoals via godsdienst) het vacuüm op te vullen.

Volgens verschillende religieuze (en metafysische) theorieën overstijgt het wezen van het bestaan de fysieke wereld. Onder religie wordt gewoonlijk één van de vele vormen van zingeving, en als zoekend naar betekenisvolle verbindingen verstaan. Waarbij meestal een hogere macht of God, centraal staat. Het grotendeels wegvallen van deze grote verhalen, heeft gevolgen voor de zingeving van de mens. We zijn als mens nu genoodzaakt om zelf zingeving te creëren. De mens zoekt van *in den beginne* naar betekenisvolle verbindingen. Wederom toont dit aan dat verbinding de essentie, het ensemble is van alles.

De metafysische theorieën bestuderen onder andere de ontologie (of zijnsleer), maar dan de theorieën die niet experimenteel getoetst kunnen worden. Volgens materialistische en naturalistische verklaringen dient het leven geen hoger doel. Wij zijn materie en ook onze gevoelens en andere processen kunnen hiertoe herleid worden. Wij worden gereduceerd tot materie. Volgens het naturalisme is er dan weer alleen natuur.

Zoals je begrijpt is de vraag naar zingeving zo oud als de wereld en is er nog nooit één antwoord of één waarheid gevonden. Volgens mij is

die er ook gewoon niet. De waarheid is nu eenmaal dat er meerdere waarheden zijn, er zijn méérlagige werkelijkheden. En velen menen dat hun waarheid dé waarheid is. Bij deze voor alle duidelijkheid: dit is mijn waarheid en ik tracht niemand te overtuigen van mijn werkelijkheid. Ik denk na dus ik ben. Descartes begreep in 1644 al dat twijfel eigen is aan het leven. Kun je iets nog wel met zekerheid weten? Zintuigen kunnen bedriegen, overgeleverde waarheden kunnen onwaar blijken en waarneming kan misleiden. Je kunt aan alles twijfelen. Door de twijfel, besta ik. De stelling *cogito ergo sum* kan naar de hedendaagse tijden vertaald worden naar *consumo ergo sum*. We leven in een wereld waarin we onze existentiële zingeving verdoven via ongebreidelde consumptie.

De vervlakking in onze maatschappij met als grote boosdoener het 'consumentisme' zorgt voor een verboddeling van zingeving. Wij consumeren ons te pletter om vooral niet te moeten nadenken. Ook bij verdriet. We vragen dan een pilletje bij de dokter tegen het verdriet. Slaap-, kalmeermiddelen en antidepressiva zijn schering en inslag. Voor verdriet is er echter geen pil nodig. Verdriet hoort bij het leven. Er bestaat geen universele oplossing voor verdriet. Dankbaarheid wordt soms geopperd als oplossing, maar aan ouders die hun kind verloren hebben, zeggen dat ze de schoonheid moeten leren zien van wat er wél is, brengt geen zoden aan de dijk. Meer nog, naar alle waarschijnlijkheid kwets je de betreffende ouders enorm. Niets is zo aanwezig dan het gemiste kind, zegt men weleens. Dit lijkt me een waarheid als een koe. Ouders staan hier voor de torenhoge opdracht om aanwezigheid te vinden in de afwezigheid. De verbinding blijft, voor altijd en je weet wel de begindatum van de rouw maar er staat geen einddatum op. Rouwen kan ook zinzoekend zijn. De kunst van zingeving lijkt dan ver van ons bed maar bij rouw wordt deze automatisch geïnitieerd in bepaalde mate.

Wat ik wel weet en waaraan ik niet twijfel is dat velen dé levenskunst onder de knie willen krijgen. De zin van het leven ligt in de zingeving die wij zelf maken of niet maken. De kunst van het leven beheersen lijkt eenvoudig maar is dat ten stelligste niet. Ik meen ook dat het leven een volstreekte absurditeit is, aangezien het een enorme zwaarte en tegelijkertijd ook een magnifieke lichtheid omhelst. Magnifiek maar ook ondraaglijk licht. De dualiteit van de zwaarte en de magnifieke en tevens ondraaglijke lichtheid in één zorgt voor een zekere absurditeit. Maar wat is de zin van het leven in zijn lichtheid en zwaarte? Wat maakt het leven de moeite waard?

De zin van het leven is geen a priori gegeven, niets wordt ons vooraf gegeven. Het is de opdracht van de mens om zin te creëren. Je wordt door een toevalligheid in het leven geworpen en je bent genoodzaakt er iets mee te doen. In het Latijn spreekt men over *nascor*: *Ik word geboren*. Passieve indicatief. Je kiest er zelf niet voor en hoewel je actief meewerkt aan je geboorte, heeft het duidelijk een passief element. Om het leven te kunnen omarmen en te verbinden met het leven, is zingeving de toegangspoort. De zin van het leven ligt in de zingeving. Je hebt als mens zingeving, en aldus ook verlangen, nodig om te bestaan. Een zinvol leven resulteert in een leven vol zin. Zin om te leven. Ik ben van mening dat zingeving ligt in verbinding aangezien het universele van zingeving altijd de ander betreft. Concreet is de invulling voor ieder mens anders. Ik doel hier niet op altruïsme, maar het is eerder vanuit jezelf je engageren, het is wederkerigheid en dus ook verbinding.

Zin zoeken is het noodlot van de mens. Wij zijn van nature denkende wezens, maar we verdoven onszelf met consumeren. Hoeveel we echter ook consumeren, het ware geluk is niet te koop. Door ons (uniek) vermogen tot zelfreflectie en introspectie is de mens van nature filosofisch, denk maar aan het beroemde beeld van Rodin: 'Le penseur'. De mens kan nadenken over zijn eigen leven. De vragen zijn

talrijk en liggen voor de hand. Wij zijn in de wereld 'geworpen' en hebben zelf niet gekozen om hier te zijn. Wat is het leven? Wie ben ik? Wat is er nodig voor een goed leven? Hoe moet ik leven? Hoe moeten we leven? De antwoorden op al die vragen liggen niet voor de hand en de antwoorden situeren zich op het vlak van de levenswijsheid. Ze zijn niet gecorreleerd met diploma's of universitaire studies. Het gaat over de levenswijsheid ver voorbij diploma's.

Mensen die niet gelukkig zijn, hebben nood aan zingeving. Ook worden mensen soms in zinloosheid geworpen. Dit door trauma's, miserie en dergelijke. Wanneer je in dat diepe dal vertoeft, is de eerste stap eruit te klimmen. Dat lukt enkel als de mens in kwestie dat zelf intrinsiek wil. Niet als de ander dat wil of het jou smeekt of gebiedt. Zodra je eruit geklommen bent, en je hoofd een beetje boven water is, kun je gaan werken aan die zingeving. Het reconstrueren van het eerder besproken verlangen is dan een noodzakelijk iets. Zingeving is essentieel, ook in een seculiere samenleving.

GEEN STABIELE VERWORVENHEID

Sommigen van jullie zeggen 'Vreugde is groter dan verdriet', en anderen zeggen 'Nee, verdriet is het grootste.'

Maar ik zeg jullie, ze zijn onscheidbaar.

Tezamen komen ze, en als de één alleen bij jou aan tafel zit, onthoud dan dat de ander zich op je bed te rusten heeft gelegd.

Waarlijk, je schommelt als een weegschaal tussen je verdriet en vreugde.

Uit 'De Profeet' van Kahlil Gibran

Verbinden met het leven en het leven bijgevolg omarmen in al zijn facetten, is geen stabiele verworvenheid. Bij niemand. Ook niet bij degenen die meester in het vermommen zijn. Het is iedereen zijn ultieme levenstaak. Of je nu wilt of niet, aan de *circle of life* ontsnap je niet. Het leven komt en gaat, geeft en neemt. Het is vallen en opstaan, een leven lang. Het leven omarmen komt in vele kleuren, details en nuances. Het valt niet te gieten in één alomvattende definitie of zin. Het is zoals het leven zelf: ongrijpbaar. Alles stroomt, niets blijft zoals het was, zoals het nu is of zoals het zal zijn. Het leven is geen vaststaand gegeven en het omarmen is al evenmin stabiel. Onder tranen van mensen zit de existentie van het leven. Die existentie vinden is jezelf vinden en jouw leven omarmen tegelijkertijd. Niet iedereen komt tot die existentie, maar moeilijke momenten zijn mogelijkheden bij uitstek om over iets na te denken. In die zin schept pijn een potentieel.

Het is natuurlijk niet evident om midden in verdriet of pijn, op die manier hierover na te denken, en zo bedoel ik het ook niet. Ik bedoel wel dat het leven niet alleen de lastigheid geeft, maar je er ook iets mee kunt doen. Het is in het tekort dat het leven zijn zingeving en aldus schoonheid toont. Het contrast is nodig, ook al ben ik zelf een fervente aanhanger van het geluk. Zelf ben ik ook heel graag gelukkig, en zie ik de mensen rondom mij ook graag gelukkig. Toch is dit zeker niet altijd het geval. In bepaalde mate heb ik af en toe wat ongeluk nodig om het geluk ten volle te kunnen doorvoelen. Maar vertel me dat zeker niet op het moment dat ik ongelukkig ben, alsjeblieft. Het donker maakt me bang. Ik wil dan eigenlijk dat mijn gitzwarte kwelgeest zo snel mogelijk weer vertrekt. *Hello darkness, my old friend*. Daar ben je, weer. Daar is de deur, jij gore klootzak. *Don't come back*.

Toch leer ik mezelf kennen dankzij pijn en verdriet. Zie het als een soort masochisme, maar eerder vanuit een logische redenering. Het kan niet altijd leuk zijn. We moeten nu eenmaal tegenslag en

eenzaamheid voelen om momenten van geluk ten volle te waarderen. De ups en de downs van het leven zijn de essentie van het leven. Een gezonde hartslag varieert, gaat omhoog en omlaag. Wanneer je geen hartvariabiliteit meer hebt, resulteert het in één horizontale lijn. Rustig, heel rustig, iets te rustig, want dan ben je dood. Zo is het ook met het leven. Die ups en downs zijn het leven. Maar na de winter komt steeds de lente. De natuur is zo. Natuur geeft hoop. Het leven omarmen is dus ook die eeuwige fluctuaties omarmen.

MYSTIEK

Het bestaan van de mens zal altijd iets mysterieus hebben. Het leven omarmen betekent dus ook die mystiek aanvaarden. Er is zoveel dat we niet weten en hoe meer we weten, hoe meer we beseffen dat we niet veel weten. Het zal nooit lukken alles te kennen en te begrijpen, maar toch is het belangstellend proberen te begrijpen van jezelf, de ander en het leven onze opdracht als mens. Zonder te verwachten dat je ooit alle antwoorden zult kennen. Het leven heeft zijn waarde als verheven, onbereikbare droom. Er wordt van het leven als object van verlangen een beeld gemaakt als iets dat bereikt moet worden. Het wezenlijke onttrekt zich nochtans voortdurend weer aan ons, dit is iets wat wij blijkbaar steeds vergeten. Het onophoudelijk najagen van onze wensen en behoeften is niet te vinden door 'nog meer' en 'nog beter'. Het kan pas ervaren worden wanneer we een verhouding aangaan met iets wat we niet weten, niet kunnen begrijpen of beheersen. Het leven gaat voorbij aan het denken, de onbegrijpelijkheid is koning. Maar heel vaak is de vraag meer waard dan het antwoord.

Kierkegaard zegt dat de taak van de 'subjectieve denker', de concrete existierende mens, paradoxaal is: hij moet denken en zich er tegelijk van bewust zijn dat hij ook leeft, wat niet in het denken te vangen is. Existentie staat synoniem voor de menselijke bestaanswijze, die

individueel is. Die eigenschap van de existentie heeft Heidegger de *Jemeinigkeit* genoemd, het altijd ‘in jezelf gesloten zijn’. Dat is een gegeven van het menselijk bestaan. Het ontsnapt aan de universele categorieën van het denken. De christelijke leer verkondigt net zoiets: dat ieder mens zondig is en moet proberen op zijn manier met de eigen zonde in het reine te komen. Ook daar heeft bestaan een strikt individuele betekenis. Dat alles staat in schril contrast met systeemdenkers als Hegel, die pretenderen dat alles kan worden gedacht en verklaard.

Deze alomvattende mystiek staat haaks op de huidige benadering van geluk en het leven als een volmaakte maakbaarheid. Wij mensen zijn pretentius en denken dat wij de wereld beheersen. Wij zijn allemaal eigenlijk best arrogant. De hoogmoed van de mens kent ongekende hoogtes, want de enige constante die we hebben is onze tijdelijkheid.

Het leven draait niet om ons. Ons leven, jouw leven, is een speldknopje in de tijdslijn van de mens. Het is een besef dat niets op zich echt uitmaakt, maar dat wij wel een verschil kunnen maken, voor onszelf én voor de ander. Gebeurt alles met een reden? Typische vraag die we ons als mensen stellen. We hebben het idee dat de wereld en het bestaan van de wereld rond ons draait. Niet vreemd aangezien we de hoofdrol in onze eigen film van het leven spelen. Altijd aanwezig in dezelfde film van ons eigen leven, maar eind 2022 zullen we geschat met 8 miljard op deze wereldbol zijn. Dus 8 miljard mensen met ieder hun eigen film en toch gaan we in 99,999% van de mensen hun film geen rol spelen. Het leven draait duidelijk niet om ons. In het beste geval maken we deel uit van het universum dat zichzelf observeert. Het is een mirakel dat we hier kunnen over nadenken, dit onderscheidt ons immers van de dieren.

Alles wat we meemaken is het gevolg van een wervelwind van toevalligheden. De wereld vraagt zich niet af waarom iets gebeurt.

De wereld heeft geen reden nodig om te bestaan, wij wel. De wereld draait, draaide en zal altijd blijven draaien. Ook als we nadenken over de klimaatcrisis: de wereld kan mogelijks vergaan, maar uiteindelijk zal ze altijd herstellen. De wereld heeft geen reden nodig om te bestaan. Alles gebeurt en wij geven er graag een reden aan omdat wij zo ontzettend graag controle willen. Controle hebben over zulke dingen als mens is echter een illusie. Het enige wat ons wel rest om te controleren is dat we zelf kunnen kiezen welke waarde we geven aan wat er gebeurt. Hoe gaan we om met de dingen? De kans is zeer klein dat we de wereld kunnen veranderen. De kans is echter zeer groot dat je voor één iemand wel de wereld kunt veranderen. Redenen zoeken is niet de zin van het leven.

Zin kan zijn om zaadjes te kunnen planten in onszelf en in de ander, om er iets moois van te maken. We werken zelf aan onze zingeving. We werken aan de verbinding met onszelf en met de ander. Verbinding is een bewijs van hoop. Zingeving creëren die ons een goede reden geeft om te hopen. Hopen dat slechte dingen voorbijgaan en mooie dingen op ons levenspad komen.

LEVEN IS PARADOXAAL

Het leven ademt tegenstrijdigheden. Hoe meer ik nadenk over het leven en het leven leef, hoe meer ik besef hoe ambivalent het leven wel is. De schoonheid van het leven zit – naar mijn mening althans – onder andere in de paradoxen des levens, de oneindige tegenstrijdigheden die voor altijd verbonden maar ook tegengesteld zijn. Het is de sublieme mystiek die we nooit zullen vatten als nietige en zinzoekende mens. Verbinden met het leven is het omarmen van de paradoxen des levens.

Een eerste van de zovele paradoxen ligt in de zingeving. De zin van het bestaan ligt in de eindigheid. Indien we allemaal eindelijk zouden leven, zouden we niet bezig zijn met zingeving. Het leven zou saai en oeverloos zijn. Het zou aan uitdaging ontbreken. Veelal verdoven we onze eindigheid en verwarren we deze met onze aardse tijdelijkheid. We bedwelmen ons maar al te vaak met bijvoorbeeld doelloos consumeren, het gebruik van verdovende middelen zoals alcohol etc., maar de existentiële vraag van ons bestaan komt steeds terug. Je kunt er niet aan ontsnappen. Dankzij of door, al naargelang hoe je dit interpreteert, onze eindigheid.

Ook durf ik te stellen dat hoe meer je weet als mens, hoe minder je weet. Door meer te weten ervaar je immers de complexiteit van het leven. Deze uit zich in een veel gelaagde werkelijkheid. Er is niet zomaar één werkelijkheid, het is niet zwart maar evenmin wit. Opgroeien en volwassen zijn betekent ook beseffen dat jouw werkelijkheid niet de enige werkelijkheid is. Er zijn vele laagjes in de realiteit. Dit beseffen en zonder oordeel naar anderen luisteren en hen willen begrijpen vanuit hun zijn, dat is de kern. De kern waar zo weinigen toe komen. Weten dat je weinig weet, is het leven. Er zijn vragen die altijd vragen zullen blijven. Maar dat is oké. Het is niet de bedoeling dat we alle antwoorden kennen in het leven. Het is de liefde niet geheel snappen. Het verband tussen een liefdesrelatie en hechting die niet eenduidig causaal is. En nog zo veel meer.

Het is niet kunnen vatten waarom jouw hart veroverd werd door net die persoon en niet door die andere, die jou veel beter behandelt. Het is niet weten wat er na de dood is, of niet is. Zin hebben in het leven is verliefd worden op het niet-weten. De menselijke nietigheid mag terug zijn terechte plaats op het levenspodium krijgen, denk ik. Het plaatst ons als mens terug in het publiek.

Onze subjectief ervaren complexiteit van het leven is tegelijkertijd ook een tegenstrijdigheid. Dit staat in schril contrast met het gegeven dat het leven an sich erg eenvoudig is. Je wordt geboren en je sterft. De tijd die jou gegeven wordt, daar kun je iets mee doen. Simpel, toch? Hoe komt het dan toch dat het leven vaak als erg complex ervaren wordt? De paradox van de draaglijke en eveneens ondraaglijke lichtheid van het bestaan raakt aan de essentie van ons zijn.

Hoe ouder ik word, hoe meer ik beseft dat liefde en haat twee tegenstrijdigheden zijn die ook heel dicht bij elkaar liggen. Hoe vaak gebeurt het niet dat een koppel jaren in liefde samenleeft en wanneer zij toch uit elkaar gaan, zij elkaar ineens de duivel aandoen? Wat maakt dat het land van de haat grenst aan het land van de liefde? Wat maakt van hen buurlanden? Wat wakkert dit aan? Zo jammer is het in dit geval dat warme verbinding mogelijks kan evolueren naar gehele ontbinding. Scheiden is altijd ontbinding maar het hoeft niet altijd gehele ontbinding te zijn. Die ontbinding hoeft geen zaadje van haat te planten. De ontbinding kan ook in enige verbinding gebeuren.

Ik denk ook dat de mooiste verbindingen in het leven ontstaan in lastige momenten. Het is makkelijk nabij te zijn bij de ander (én bij jezelf) wanneer alles plezierig is. Het is niet moeilijk om de mens in optimale omstandigheden te beminnen. Verbinding bekenet echter kleur wanneer het lastig is.

En last but not least, verbinding is het meest wonderlijke in het leven maar tegelijkertijd het meest banale. Verbinding is zuurstof. Vaak zoeken we het allemaal te ver, maar het geluk zit in de kleine dingen. Kleine, eenvoudige dingen die eigenlijk heel groots zijn. Dankbaarheid bijvoorbeeld vermenigvuldigt en is zeer besmettelijk. Het durven zien van schoonheid is een ware vaardigheid, en ondanks het feit

dat het geen gemakzuchtige oplossing is tegen verdriet, want toveren kunnen we nu eenmaal niet, biedt het ontzettend veel moois. *Tevreden* zijn met de prachtige eenvoud van verbinding.

DUS OOK DE DOOD

I close my eyes
 Only for a moment and the moment's gone
 All my dreams pass before my eyes, a curiosity
 Dust in the wind
 All they are is dust in the wind

Uit 'Dust in the wind' van Kansas

Hechten is leven en sterven is onthechten. Alles en iedereen loslaten. Ook jezelf én het leven. Wanneer je het leven omarmt, omarm je ook de dood. Het leven omarmen houdt in dat we bijgevolg ook verbinden met de dood – als deel van het leven – en het leven an sich loslaten. Hoewel de komst van Magere Hein onvermijdelijk is, hebben we de dood goed weggestopt, willen we haar het liefst volledig uitbannen. Er is weinig ruimte voor de dood. Ze wordt buitengehouden, gemedicaliseerd, clean gehouden en op een zo groot mogelijke afstand van de wereld van de succesvolle, dynamische mens. We laten ons liever ieder kwartaal botox inspuiten dan te moeten erkennen dat we 'ouder' worden. Bij vrouwen worden grijze haren bij de kapper zorgvuldig weggewerkt, hoewel ze steeds terugkomen en het water naar de zee dragen is. Een vrouw met grijs haar staat gelijk aan oud. Oud en bijna dood. We weten niet zo goed meer hoe we met ouder worden en de dood moeten omgaan. Nochtans moeten we allen dealen met de dood. De dag zal komen, en ook jouw en mijn uur zal slaan. Liefst wanneer we oud en grijs zijn natuurlijk, en kunnen terugkijken op

een deugddoend leven. Maar zo gaat het helaas vaak niet. Levenslang kan namelijk ook erg kort zijn.

Hoe mensen omgaan met de dood zegt iets over ons, als mensen maar ook over onze cultuur. We leven in een cultuur waar we de dood niet meer accepteren als een vanzelfsprekend einde. We hebben de dood buiten ons leven geplaatst. Vroeger als mensen stierven, dan werden ze in de huiskamer opgebaard, tussen de spelende kinderen bij wijze van spreken. Nu weren we de dood uit het leven. We willen eeuwig jong blijven. Maar dit is een utopie, ook na tig aantal botoxbehandelingen. Als iemand sterft, wordt dat breed en theateraal uitgemeten op social media. Tijdens de uitvaart passeren de vreugdevolle momenten – een vrolijke aaneenrijging van successen uiteraard – die het mensenleven gekend heeft.

Daarbij lijkt het alsof de dood gecommmercialiseerd is geraakt: de ene begrafenis is nog exclusiever dan de andere. Niets mag nog sober zijn. Vroeger ging een begrafenis door in een kerk of in een parochiezaaltje dat daarvoor bestemd was, met na afloop een kop koffie, een stukje taart of een pistolet. Niet met exclusieve wijnen, niet in een kasteel waar we een week eerder nog een huwelijk vierden. Ik wil niet kritisch zijn naar mensen toe die met hart en ziel zo'n afscheid organiseren. Mijn kritiek gaat nooit over individuen, maar over maatschappelijke trends. Als zelfs een uitvaart een commerciële boel wordt, kun je daar enige vraagtekens bij plaatsen. Tijdens de kerkelijke diensten van twee generaties geleden kwam het menselijk leven slechts aan de randen aan de orde. De mens was niet meer dan een nietig stofje in de kosmos. Natuurlijk werd benoemd wie de overledene was geweest, maar verder was het ritueel voor iedereen hetzelfde.

In de dood waren we opnieuw gelijk. Er werd gebeden, het lichaam werd teruggegeven aan de aarde. Dat is niet meer het geval. Met het verdwijnen van het religieuze, verdween de dood als een bevrijding,

als een opname in de eeuwigheid. Nu gaat het om het leven van dit ene, unieke mens. Het menselijk leven wordt teruggebracht tot een klein eenmansbedrijfje voor het maken van geluk en vrolijkheid. Ik overdrijf uiteraard wat, maar ik heb af en toe wel het gevoel dat we de dood een beetje ontkennen, ook tijdens uitvaarten. Het leven wordt nog eens teruggehaald, in al zijn vrolijkheid. Er zijn tranen, er zijn bloemen en dan draait de hele mallemolen weer verder.

De dood leert ons ook over de wereld om ons heen, voorbij de cultuur. De dood zet ons op onze plaats. Wij zijn deel van de natuur. We behoren toe aan de aarde, want aarde zijn we. In geboorte en dood komt alles samen. Sterven is – hoe contradictorisch het ook moge schijnen – eveneens een moment van verbinding. We zouden er goed aan doen het lijden niet uit de weg te gaan. Aanvaarden dat het onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven. We moeten de dood en het bijbehorende verdriet doorleven. Dit staat in schril contrast met hoe wij naar rouw kijken als maatschappij. Het mag niet te lang duren en zeker niet storen. Even is oké, maar niet te lang, want anders ben je misschien wel depressief. De verdrietige mens zoeken we in het begin nog wel even op, daarna willen we door. De verdrietige mens wordt liever gemeded. Daar worden we immers niet bepaald vrolijk van. Het is te confronterend. We worden met onze voetjes op de grond gezet.

Ik ben een fervente aanhanger van nu en dan eens vliegen en dromen. Toch denk ik dat somtijds met de voetjes op de grond gezet worden nodig is. Ik denk dat we lijden niet uit de weg moeten gaan. *You can't fool death.* We moeten het verdriet doorleven, meemaken, voelen. We kunnen de dood als gespreksonderwerp niet mijden. Het gaat om verbinding, met elkaar spreken, durven vragen hoe het écht gaat. Dan zul je merken dat dit soort lastige zaken hele verbindende gespreksonderwerpen zijn. Zoek het niet te ver in die gesprekken. Je hoeft niets of niemand te fixen. Gewoon nabij zijn én echt luisteren is de beste saus die er is.

ILLUSIE VAN HET PARADIJS OP AARDE

In mijn dromen doorstromen
Oneindige leegtes

Uit 'Dat ik je mis' van Maaïke Ouboter

Gelukkig zijn is in onze samenleving iets meritocratisch geworden. Ben je ongelukkig dan is het een persoonlijke mislukking. We gaan mensen beoordelen op hun individueel succes. Verantwoordelijkheid nemen is een mooie verworvenheid, meen ik. Maar wanneer we verantwoordelijk zijn voor ons slagen, zijn we dan ook niet verantwoordelijk voor ons falen? Iedereen die niet aan de nieuwe standaarden voldoet en er niet flexibel mee omgaat, is mislukt. De leuze van de sterksten is dat het leven is wat je er zelf van maakt. Kijk maar naar hen, zij zijn wel gelukt. Het individuele schuldmodel vertelt ons echter weinig over context, maatschappelijke, sociale en psychische factoren. Het geheel is meer dan de som der delen.

We schieten door in dit verantwoordelijkheids- en individualiseringsdenken en raken bijgevolg verwijderd van ons mens-zijn. Niet alles is verworvenheid, niet alles heb je onder controle. Iedereen krijgt zijn portie blutsen en builen in het leven. De mens die niet bij de 'maatschappelijk sterke' hoort, de mens met verdriet of de mens die niet meekan in deze zotte wereld, moet je niet mijden als een of andere besmettelijke ziekte. Pijn is essentieel, het leert ons veel bij. Zonder zweverig te willen klinken – sommige dingen kunnen we soms pas ten volle appreciëren als we weten wat pijn is. Het ongeluk van de wereld kun je niet verbannen. Het is helemaal oké om niet oké te zijn. Natuurlijk zijn we allemaal graag gelukkig, ook ik. Maar in geluk leer je jezelf niet kennen. Je leert jezelf kennen in het lijden. Het leer- vermogen van lijden is veel groter. Lijden preekt hoewel het wordt

gepercipieerd als een defect. Je kunt niet thuisblijven omdat je verdrietig bent. Je dient een medische aandoening te hebben.

De illusie van het paradijs is de reden waarom er geen ruimte wordt gemaakt voor het verdriet. Het verdriet is eigen aan het leven, het is onmogelijk te leven zonder verdriet nu en dan. Als je hier en daar een beetje verdriet hebt, mag je jezelf gelukkig prijzen. We lopen weg van het verdriet, verdriet moet kort en bondig zijn. Even stilstaan en dan weer snel verder gaan. We doen niets met het verdriet, we laten het zitten. Val liefst zo weinig mogelijk mensen lastig met je verdriet. De hyperindividualiteit neemt zieke vormen aan in onze hedendaagse maatschappij. Onzelf ontplooien lijkt het hoogste goed. Doorgesloten in onze queeste naar succes, hebben we geen oog meer voor de ander. De ander wordt een bijkomstigheid. In tegenstelling tot onze natuur waarin de ander net een essentieel gegeven is. Door verdriet te delen met de ander, verschijnt de zin. Hierdoor ontstaat verbinding: wij zijn immers in de blik van de ander.

Omdat we geheel verantwoordelijk zijn geworden voor ons leven lijkt het loodnot niet meer te bestaan. Dit aardse leven heeft nu de taak om als paradijs te fungeren. Vroeger werd ons na de dood een paradijs beloofd waar het goed, rustig en vredig toeven was. Aangezien deze idee nu weggevallen is, is het aan het aardse leven om als één langgerekt feest te fungeren. We genieten om te genieten. We zijn getransformeerd in hedonisten pur sang. Hierbij vergeten we echter dat dit onbedaarlijk zoeken naar eeuwige lust, een doodlopend straatje is. Wanneer verdriet passeert, wordt dit proces van eeuwig genieten danig verstoord.

De secularisering van de wereld is hier mogelijk één van de vele oorzaken van. Er is geen God meer waaraan we ons ongeluk noodlottig kunnen verbinden. We dragen allemaal zelf de volle verantwoordelijkheid voor ons eigen, ikkige leven. Het creëren van succes hebben

we volledig zelf in handen. En als dat succes uitblijft, voelen we ons mislukt. En die mislukking durven we niet te bespreken. De nieuwe media hebben dat de laatste jaren danig in de hand gewerkt. Facebook, Instagram etc. waar het succes breed wordt uitgemeten, waar je constant overspoeld wordt door selfies van feestende vakantiegangers, die zich stuk voor stuk fantastisch voelen, heeft dat zeker uitvergroot. Noodlot bestaat kennelijk niet meer. Het geluk is een doel an sich geworden. Dat is geen goede zaak. Begrijp me niet verkeerd, ik gun iedereen een gelukkig leven, maar ik denk dat geluk een bijwerking mag zijn van een goed leven. Van een zinvol leven, een leven met anderen, een leven dat zorgzaam is, een leven dat gedeeld is.

Zorg voor jezelf, zorg voor je gezondheid en zorg voor je omgeving, voor je medemens. Geluk komt dan vanzelf, op een veel fundamentele manier dan het *party time* geluk. Het is een gevoel van vervulling, van: zo is het goed, zo mag mijn leven zijn. Als geluk een doel wordt, een obsessie doel, dreigt het mis te lopen. En natuurlijk is het leven af en toe lastig, maar het is minder erg. Je kunt dat wel aan, want je weet dat je goed omringd bent.

Het idee dat het leven vooral leuk moet zijn, is dé ziekte van deze tijd. Het is een vergissing ons ingepeperd door de maatschappelijke beelden van illusoire perfectie. Betrokkenheid op jezelf en op de ander, maar ook in de vorm van engagement. Het gevoel dat wat je doet, dat dat zinvol is en dat dat gezien wordt in de wereld. Daar draait het om. Reve schrijft dat ook aan het einde van *De Avonden*, als Frits van Egters op zijn leven reflecteert: 'Het is gezien, het is niet onopgemerkt gebleven.' Ik denk dat dat een diep menselijke behoefte is, om betekenis te hebben. Niet dat iedereen beroemd moet worden, of heel veel vrienden op Facebook moet hebben. Het is je verbonden voelen met je directe omgeving, met familie, met vrienden. Het is zorgzaam zijn en zorgzaam bejegend worden. Als dat er een beetje kan zijn, voelen we ons gelukkig, op die fundamentele manier.

“

Geluk is geen constante.

Ongeluk en pech hebben, horen bij het leven.

*Pijn en verdriet kunnen, hoe lastig ook,
zorgen voor nabijheid.*

Onze westerse wereld zet heel erg in op ikkigheid. Op autonomie, op het idee van de maakbaarheid van ons eigen leven. Dat we ons eigen succes volledig zelf in handen hebben. Het is naar de achtergrond verdwenen dat de mens ook heel verbonden en samenhorig is. In het evenwicht tussen ik en de ander, dreigt de ander verdrukt te worden. Terwijl we zoveel nood hebben aan die ander om te kunnen zijn. Juist op de dagen waarop we ons niet goed voelen, is de ander nodig. Dan is het erg belangrijk – en mooi ook – dat er iemand is die luistert en troost. Paradoxaal genoeg wordt dat ongelukkige dan juist iets moois, door die liefde en medemenselijkheid. In de ongelukkigheid komen de grootste verbindingen tot stand.

In onze huidige samen-leving – de grootste contradictio in terminis als je het mij vraagt – is er een obsessionele queeste naar geluk aan de gang.

De idee van de maakbaarheid verschaft veel positivisme en bijgevolg echte mogelijkheden. Als mens ben je genoodzaakt iets met die mogelijkheden te doen. En liefst niet zomaar iets, maar iets zinvol. Ik deel die visie volledig, maar toch meen ik ook dat wij hier als mens te ver in doorschieten. Ben je als mens niet gelukkig, dan is dat je eigen dikke schuld. Geluk is een verdienste en hierdoor compleet realiseerbaar. We denken dat wanneer wij surfen op de golven van het leven, wij de richting bepalen. Er is echter een onderstroom die niemand ziet, en die bepaalt de richting op elk gebied. De idiotie van de hedendaagse overmoed van de mens is gigantisch. Ook ik heb hier aandeel in, maar bewustwording doet veel. Bewustwording van de maatschappij waarin we leven is de eerste stap. Ik vind het veel correcter om te stellen dat geluk komt en gaat.

Geluk is geen constante. Ongeluk en pech hebben, horen bij het leven. Pijn en verdriet kunnen, hoe lastig ook, zorgen voor nabijheid. Het leven omarmen in al zijn schoonheid en pijn, dat is waar het leven om draait.

VERBINDING ALS ANTIDOTUM TEGEN VERDRIET

Liefde is alles liefde is alles
 Wat er blijft wanneer de rest verloren is
 Leg je hand in de mijne
 Tot we samen verdwijnen
 Dan wordt het helder wordt het simpel
 Dan winnen we met vlag en wimpel
 En zonder loopt het meestal ergens mis

Uit 'Liefde is alles' van Bart Peeters

Verdriet is normaal menselijk gedrag en verbinding maakt de pijn minder scherp. Verdriet hoort fundamenteel bij het leven, net zoals geluk en vreugde. Onze samenleving weet niet goed wat aan te vangen met verdriet en wij als mensen dus ook niet. Zijn we ziek, dan gaan we naar de huisarts en vragen een pilletje zodat we weer snel beter zijn. Zijn we verdrietig, dan doen we hetzelfde. Pillen nemen de pijn echter niet weg, ze verdoven slechts. Ze pakken de oorzaken van de pijn niet aan. We willen een pilletje, zodat we ons snel weer goed voelen en dat nare gevoel verdwijnt. We gaan onze menselijke moeilijkheden als het ware 'verpillen', we behandelen echter enkel de symptomen. Dat is een maatschappelijke trend. Zeker in België, waar de geneeskunde minder gereguleerd is dan in Nederland bijvoorbeeld. Als de ene dokter je geen voorschriftje verschaft, ga je wel naar een andere. In het hele Westen worden veel psychofarmaca voorgeschreven waaronder ontzettend veel antidepressiva, slaap- en kalmeringsmiddelen. Dit zijn signalen, signalen die aangeven dat een aanpak in de diepte meer dan ooit nodig is.