



## Levenskunst en levensfase

(Bewerking van een Lezing voor het Humanistisch Verbond Leeuwarden, febr.2000)

Ik wil u eerst even binnenvoeren in het filosofisch raamwerk, waarbinnen mijn inleiding zich afspeelt. Plato (6<sup>e</sup> eeuw v.Chr.) is een van de eerste filosofen, die filosofie heeft omschreven als 'oefening in het sterven'. En u weet: oefening baart kunst. De levenskunst die Plato propageert is de kunst van het sterven, d.w.z. het nadenken over de dood en de voorbereiding op de dood. In alle toonaarden is dit spoor van Plato terug te vinden in de geschiedenis van de filosofie: in het platonisme, in het stoïcisme en in de christelijke filosofie. De 'ars vivendi' (de kunst van leven) wordt een 'ars moriendi' (een kunst van sterven). Het menselijk leven komt hiermee in het teken te staan van onthechting, zich zoveel mogelijk losmaken van wat de mens bindt aan deze aarde. De filosofie helpt hierbij en opent ook het perspectief op de bevrijding uit het leven: de onsterfelijkheid van de ziel. Dat is de grote troost, die zij aan mensen schenkt.

In de moderne tijd is het vooral Nietzsche (1844-1900), die zich hier fel tegen verzet. Hij propageert een levensfilosofie vanuit het motto: 'memento vivere' (Gedenk te leven). Bij hem verplaatst het accent zich. Levenskunst is uitbundig en creatief leven. Maar in al zijn enthousiasme voor het leven kan hij er niet om heen, dat ons leven eindig, vergankelijk en sterfelijk is. Dat idee past niet zo erg in zijn denken, vandaar zijn poging om de gedachte aan de sterfelijkheid weg te drukken. Hij noemt dat de kunst van het vergeten.

Ik wil in deze inleiding in het kort (zie uitvoeriger in mijn boek 'Tussen twee grenzen. Filosofische meditatie over de eindigheid van ons bestaan' Best 1999) proberen om de ars vivendi en de ars moriendi dicht bij elkaar te houden. Ik doe dit op de volgende manier: ik wil u eerst binnenvoeren in de bovengeschetste problematiek om daarna een analyse te geven, hoe het mogelijk is met onze eindigheid zo te leven, dat de vreugde om het leven en het besef van vergankelijkheid samen kunnen gaan.

### 1. De problematiek

#### *Kees van Kooten*

In de VPRO-gids van 15 t/m 21 Januari 2000 stond een interview met Kees van Kooten. In de loop van het gesprek zegt de interviewer tegen hem: 'Maar intussen wel permanent het besef van de eindigheid van alles'. Dan antwoordt van Kooten: 'Het is de mens niet vergund om één emotie tegelijkertijd te hebben. Er zit altijd die ene schaduwgedachte achter: het is allemaal tijdelijk en morgen kan het afgelopen zijn. En wie zal er als eerste van ons tweeën doodgaan? Ik moet er niet aan denken, en toch moet ik er aan denken' (zwijgt, vervolgt dan op laconieke toon:) 'Maar je kunt het in bepaalde gezonde rozen wel vergeten. Als ik in Frankrijk in mijn eentje door de bergen fiets, en de rem bloeit, en je valt bijna van je zadel door de zoete lucht, dan plaats ik daar niet zo snel een komma achter' (Tegen de klippen op gelukkig. Gesprek van Kees van Kooten met Thomas van den Bergh).



### *Nietzsche*

In de filosofie heeft men geworsteld met de vraag, of de mens wel met het besef van eindigheid kan leven. Pascal, Kierkegaard (zie voetnoten) en Nietzsche stellen dit probleem en geven ieder een eigen oplossing. Vooral bij Nietzsche (1844-1900) komen de woorden voor, die Kees van Kooten ook gebruikt: eindigheid, roes en vergeten. Bij Nietzsche wil ik wat langer stilstaan. Hij is diep doordrongen van de eindigheid van het menselijk bestaan en wijst alle pogingen om het eindige met het oneindige te verbinden af. Toch stelt hij zich een aantal fundamentele vragen. Hoe gaat de moderne mens met zijn eindigheid om? Staat dit besef de gewone vreugden van het leven niet in de weg? Grijpt het besef van het 'worden' en van de vergankelijkheid de mens niet zo diep aan, dat hij hiermee niet kan leven?

Nietzsche is een uitgesproken voorstander van een historische opvatting van de werkelijkheid, maar hij vindt wel, dat de moderne mens hierin te ver doorgeschooten is. Volgens hem is een teveel aan historisch bewustzijn schadelijk voor de gezondheid van de mens, voor een volk en een cultuur. Stel je maar eens voor, zegt Nietzsche, dat een mens volledig de kracht mist te vergeten en veroordeeld is om het leven als een voortdurend wordingsproces te zien. Zo'n mens gelooft niet meer in zijn eigen bestaan, gelooft niet meer in zichzelf, ziet alles in bewegende punten uiteenvloeien en verliest zich in de stroom van het worden. Hij zal als een goede leerling van Heraclitus tenslotte nauwelijks nog een vinger durven verroeren. Het bewustzijn, dat alles tijdelijk is en voorbijgaat, zou de mens in zijn activiteiten verlammen. De mens moet een beschermende horizon om zich heen trekken, anders kwijnt hij weg in het luchtledige van het historische. Hij heeft tegen de ziekte van een overmaat aan historisch bewustzijn twee medicijnen tot zijn beschikking: het bovenhistorische en het onhistorische.

Het bovenhistorische medicijn bestaat in het afwenden van de blik van het worden in de richting van het eeuwige en gelijkblijvende. Doe maar alsof het leven oneindig is. Het metafysisch bewustzijn van de mens helpt hierbij een handje. Vooral de kunst en de religie zijn in staat de reflexieve 'illusie' te scheppen, dat er in het leven, in de nooit eindigende stroom van het worden, iets blijvends te ontdekken valt. Op deze wijze kunnen kunst en religie een belangrijke bijdrage leveren aan het menselijk geluk.

Het onhistorische medicijn bestaat er in dat men kan vergeten en zich in een begrensde horizon op kan sluiten. Het woord 'vergeten' betekent in deze context de herinnering aan de eindigheid te verliezen, ervaringen van eindigheid niet in het bewustzijn toe te laten. Vergeten is de eindigheid 'met de mantel van de liefde bedekken'. Zonder de kunst van het vergeten is geluk onmogelijk. Wie zich niet op de golf van het ogenblik kan laten meevoeren, die zal nooit weten, wat geluk is. En wat nog erger is: hij zal nooit iets doen wat anderen gelukkig maakt. Maar hoe kan de mens zijn eindigheid vergeten? Voor Nietzsche ligt hier de spanning tussen de ervaring van de nietigheid van het bestaan en de levenslust: het opgaan in de dionische roes. De dionische roes met zijn radicale vergetelheid kan ons de gewone alledaagse werkelijkheid doen vergeten. Maar dat is slechts tijdelijk. Zodra de mens zich weer van de alledaagse werkelijkheid bewust wordt, wordt het absurde van zijn bestaan zichtbaar. Het allerbeste voor de mens is: niet geboren te zijn, niet te zijn, niets te zijn; en het op één na beste is spoedig te sterven. De mens lijdt aan het bestaan. De tragiek van het bestaan is niet te ontlopen.



### *Pascal*

Blaise Pascal (1623-1662) bekijkt het leven vanuit een christelijke visie, waarin het gericht-zijn op het Oneindige een belangrijke rol speelt. Hij analyseert de grootte en de ellende van het menselijk bestaan en de eindigheid, die de mens daarin ervaart. Zijn gedachten hierover kan men als volgt samenvatten: de mens ervaart het leven als zó eindig, dat hij deze eindigheid niet kan verwerken en daarom zichzelf 'eindeloos' probeert te verstrooien. De mens is in de ogen van Pascal een uitgekookt iemand. Wat hij niet kan verdragen, weet hij handig te omzeilen. Hij stort zich gewoon in de drukte van het zaken doen, in de onstuimige bezigheden van het vertier. Er zijn genoeg mogelijkheden in een mensenleven om de confrontatie met zichzelf en met zijn eigen eindigheid uit de weg te gaan. Hij kiest voor de afleiding, uit angst voor de zelfbespiegelende meditatie. De drang naar verstrooiing is een vlucht voor het denken over het leven. Alles moet in het werk gesteld worden om te verhinderen dat de mens nadenkt over zichzelf, over zijn lotsbestemming en over zijn niet-zijn. Vandaar de neiging tot luidruchtigheid en beweging. Op deze wijze ontvlucht hij de eenzaamheid, want deze zou aan het licht kunnen brengen, hoe ongelukkig zijn bestaan als mens is. Dat is natuurlijk onverdraaglijk.

### *Kierkegaard*

Kierkegaard (1813-1855) heeft het gevoel, dat hij voor niets deugt binnen het raam van de eindigheid, die zozeer met de dood verbonden is. Er ligt een last op de mens, die hem neerdrukt. Het menselijk bestaan beantwoordt niet aan wat Kierkegaard van het leven verwacht. Alles is eindig en daarmee gebrekkig. Hiermee wordt de existentie zelf een pijn. Zij is het ervaren van de pijn van de vergankelijkheid: dat de beminde wordt weggenomen, dat ware schoonheid altijd voorbijgaat en dat de dood de buurman van het schone is. Hij mist het vertrouwen in zichzelf en in het leven, wordt innerlijk onzeker en verlangt naar de ondergang. Dat is de zwaarmoedigheid van de mens. De zwaarmoedigheid is een uiting van het feit, dat de mens een beperkt wezen is, dat hij het absolute wil, omdat hij de metafysische leegte van het bestaan ervaart en de verveling, die hieruit voortkomt. De zwaarmoedigheid is de onrust, die in de mens leeft vanwege zijn verwantschap met het eeuwige. Het is de permanent aanwezige eis om het leven een oneindige inhoud te geven.

## **2. De kunst om met onze eindigheid te leven**

De kunst van het vergeten bestaat dus in je ogen te sluiten –ook al is dat tijdelijk- voor het idee, dat mensen en dingen voorbijgaan en in een roes te leven (opgaan in het leven). Ik vind het echter nog een grotere kunst om met het besef van eindigheid te leven. Dat brengt een grote paradox met zich mee, waarin tegenstellingen als 'behoud en verlies', 'gehecht en onthecht' een belangrijke rol zullen spelen. Om u in mijn eigen stelling binnen te voeren begin ik met een uitleg van wat ik versta onder het besef van eindigheid (2.1.) en hoe dit besef kan groeien in de loop van ons leven en de paradox te voorschijn brengt van 'gehecht en onthecht aan het leven' (2.2.). Alleen de weemoed, een weemoedige kijk op het leven is in staat met deze paradox om te gaan (2.3).



## 2.1. Het besef van eindigheid

### *Besef*

De filosoof Cornelis Verhoeven heeft eens een uitvoerige analyse gegeven van de woorden 'besef en beseffen'. Volgens hem heeft beseffen te maken met gebeurtenissen in ons leven, die bij verrassing tot ons doordringen en ons leven kunnen veranderen. 'Plotseling drong het tot mij door, dat..' of 'Plotseling realiseerde ik mij, dat..'. Het zijn de momenten, waarop de vanzelfsprekendheid van ons leven wordt doorbroken en dingen en mensen in een ander licht komen te staan. Daarna wordt het leven nooit meer, zoals het van tevoren geweest is. Beseffen heeft te maken met gewaarworden, waarnemen, tot zich door laten dringen van wat zich buiten ons voordoet en van wat wij met onze zintuigen constateren. Het is nog geen nadenken over wat ons overkomt. Het is het tegendeel van een geconstrueerde mening, bedenkssel, verklaring of diep inzicht. In dit laatste geval is de mens al bezig 'de werkelijkheid naar zijn hand te zetten', een eigen constructie hiervoor te bedenken. Het is een aanvoelen van de situatie.

In de moderne filosofie spreekt men over het ontstaan van een 'stemming' of 'levensstemming'. Door deze plotselinge gebeurtenissen wordt het leven 'gestemd', zoals een muziekinstrument gestemd wordt. De stemming is de grondtoon, van waaruit de mens leeft. De levensstemming is de bodem, die bestendigheid en vastigheid geeft aan onze wijze van leven en manier van kijken. De grondstemming ligt verscholen achter onze wisselende stemmingen van vreugde, verdriet, angst, geluk enz. Zij geeft op het allerdiepste (existentiële) niveau aan, of de mens het leven als zinvol of als zinloos ervaart, hoe hij aankijkt tegen wat hij met zijn leven heeft gedaan en wat hij nog denkt te kunnen doen.

### *Besef van eindigheid*

'Plotseling dringt het tot mij door, dat ik eindig ben'. Die momenten kiezen wij niet bewust. Zij overvallen ons in de loop van ons leven. Ineens valt het licht van de betrekkelijkheid op al ons doen en laten. Het laat ons in een flits zien hoe kortstondig ons leven is, hoe sterfelijk en vergankelijk wij zijn, hoe wij in de tijd zijn opgenomen, hoe begrensd wij zijn in onze mogelijkheden, hoe wij slechts een klein onderdeel vormen van een veel grotere geschiedenis, die ons vooraf ging en na ons voortduurt. De kern van dit inzicht wordt gevormd door het bewustzijn, dat wij maar even verschijnen en dan weer verdwijnen. Dringen deze ervaringen van eindigheid echt tot ons door, zodat wij ze niet meer kunnen verjagen, dan groeien zij uit tot een fundamentele ondergrond voor ons leven, voor de wijze waarop wij handelen en denken. Wij zijn er maar 'even'. De mens is een 'sterveling'. Hij gaat ooit dood, ook al weet hij niet precies wanneer. Dat feit blijft heel zijn leven boven zijn hoofd zweven en zal, gezien zijn ervaringen, heel gemakkelijk tot hem doordringen en zijn leven diepgaand beïnvloeden. 'Alles gaat voorbij, niets blijft'.

Er komt hier rond eindigheid een hele familie van woorden te voorschijn als sterfelijkheid, vergankelijkheid, tijdelijkheid, betrekkelijkheid van het leven. Dat zou ons kunnen wijzen op het feit, dat niets in het leven nog de moeite waard is, omdat het zo voorbijgaand is (waarom zou je je aan het leven hechten?). Onder het licht van de eindigheid wordt heel ons leven 'treurnis'.



Maar dan slaan we een belangrijk moment van het besef van eindigheid over. Eindigheid is breder dan alleen sterfelijkheid. De sterfelijkheid, de korthed van ons leven, benadrukt niet alleen, dat ons leven aan een zijden draaitje hangt, maar tevens dat het eindeloos waardevol is, juist vanwege zijn sterfelijkheid. Ons leven tussen geboorte en dood is het enige leven, dat wij hebben. Als de Duitse filosoof Dilthey over eindigheid van ons leven spreekt, laat hij twee woorden vallen: corruptibiliteit en creativiteit. Alles glipt door onze vingers. Dat maakt ons leven waardevol, in de zin van: uniek, individueel, oorspronkelijk. Het leven als creatieve opgave, juist omdat het vergankelijk is.

## 2.2. Groeiend besef van eindigheid in de loop van ons leven

### *Avontuur en bezinning*

De socioloog Georg Simmel (1858-1918) gebruikt twee woorden om het menselijk leven te typeren: avontuur en bezinning (levenssubstantie of beschouwing). Avontuur is meer naar buiten gericht, op de verovering van de wereld, terwijl bezinning meer naar binnen is gericht, op de verovering van het innerlijk leven. Met deze begrippen poogt hij de relatie tussen de wereld van de jongeren en die van ouderen te schetsen. De jongeren beleven de wereld als een avontuur, d.w.z. als een spannende en romantische aangelegenheid. De ouderen, door ervaring wijs geworden, leggen in hun leven meer de nadruk op de beschouwing van wat ze al beleefd hebben (de levenssubstantie). Voor hen is het leven veeleer een historische aangelegenheid. In de lijn van Simmel zou je kunnen zeggen: jongeren zijn veel meer op de toekomst gericht (het leven ligt nog voor hen), terwijl ouderen al een leven achter de rug hebben en zich daarom meer bezig houden met het verleden. Zij hebben al een historie om over na te denken.

### *Jeugd en het besef van eindigheid*

Het is duidelijk, dat aan de fase van het jong zijn de noodzakelijke voorwaarden ontbreken om een besef van eindigheid te kunnen aankweken. Zij hebben nog weinig verleden, richten zich meer op de toekomst als mogelijkheid. De tijdsfactor (duur) voor het aankweken van het besef van eindigheid ontbreekt. Toch is hiermee de zaak niet helemaal rond. Een besef groeit pas langzaam, maar heeft toch zijn begin in de fase van het jong zijn. Alleen komt dan de eindigheid op een andere wijze aan de orde dan in de fase van het ouder worden. Misschien indirecter en minder gericht op de sterfelijkheid. Vanuit een breder begrip van eindigheid kan men zeggen, dat in deze fase de eindigheid aan de orde komt als het uitproberen van de grenzen van de mogelijkheden en de ontdekking, dat ons leven aan grenzen gebonden is; het geluk dat men nastreeft is maar beperkt en moet voortdurend op de tijd veroverd worden; de eigen verlangens botsen met de weerbarstige werkelijkheid. De eindigheid verschijnt hier veel meer als toevalligheid (het leven is toevallig). Deze ervaringen kunnen op zichzelf staan, maar ook een gevoel geven, hoe weinig wij van het leven in handen hebben. Dat we het leven ook nog verliezen, is een kwestie die later hieruit kan voortkomen. Het besef van eindigheid kan hier vertaald worden als: toevalligheid, beperktheid, eenmaligheid, rusteloosheid, enz.

### *Ouder worden en het besef van eindigheid*

Gezien de ontwikkeling van de levensloop is het geen wonder, dat gerontologen op basis van



hun sociologisch en psychologisch onderzoek een duidelijk verband aantonen tussen ouder worden en een groeiend besef van eindigheid. Sommige wetenschappers gebruiken dit gegeven zelfs om de fase van het ouder worden te definiëren. Voor hen begint de ouderdom in psychologische zin rond de middelbare leeftijd, bij de toenemende gewaarwording van de eigen toekomstige en onontkoombare eindigheid. Het is dit besef, dat verder gedurende de tweede levenshelft een belangrijk gedragscriterium blijft. In de loop van het leven dringt het steeds meer tot ouderen door wat 'leven' betekent, zowel in zijn vluchtigheid (het is zó voorbij) als in zijn belangrijkheid (het is hun enige leven). De vraag naar de zin van het leven en daarmee ook de vraag naar de eindigheid van het leven komt in deze leeftijdsfase heel gemakkelijk naar boven. Het tijdsbesef wordt sterker vanuit de ervaring, dat het verleden groter wordt en de toekomst kleiner. Het leven wordt veel meer dan in de andere levensfasen als eindig beleefd. Ook het lichaamsbesef wordt anders. Het lichaam gaat niet meer zo geruisloos mee. Ouderen gaan de dingen anders doen: langzamer en bedachtzamer. Hun dromen veranderen langzaam aan. Zij zijn ofwel vervuld ofwel onvervuld gebleven en tekenen daarmee de verwachtingen, die de mensen nog van het leven hebben. De dood verdwijnt niet meer uit hun gedachten. Ook het sociale leven verandert. Ouderen moeten hun leven gaan invullen, los van hun arbeids- en gezinsleven. Hoe langer zij leven, des te groter is de kans dat hun eenzaamheid toeneemt door het verlies van dierbaren of vrienden. Zij leiden een leven dat naar zijn einde loopt.

Romano Guardini, een rooms-katholiek filosoof en theoloog, noemt de overgang van rijpe volwassenheid naar ouderdom 'de fase van de onthechting'. "Die 'onthechting' kunnen we in verband brengen met een groeiend besef van vergankelijkheid; er vindt een verandering plaats in de manier waarop gebeurtenissen worden beleefd. Niet dat er minder gebeurt of dat gebeurtenissen hun waarde verliezen, maar het beleven wordt anders -er komt meer 'ruimte' voor bezinning en besef van relativering. Die fase van 'onthechting' kunnen we daarom ook 'de fase van de reflectie' noemen - een fase waarin men meer contemplatief is ingesteld dan voorheen, maar tegelijkertijd midden in het leven staat, afstand neemt en toch geëngageerd is, zich bezint en ook kan optreden, innerlijke rust verwerft en toch actief is".

#### *Paradox*

Dit groeiend besef van eindigheid leidt tot de paradoxale uitspraken: onthecht je aan het leven, want het is maar tijdelijk. En: hecht je aan het leven, want het is maar tijdelijk. Nergens heb ik de ambivalentie van gehechtheid aan het leven en het bewustzijn van vergankelijkheid zo scherp beschreven gevonden als bij de filosoof Vladimir Jankélévitch (1903-1985). Hij gaat er van uit, dat ieder genoeg in het leven doortrokken is van het bewustzijn dat dit weer voorbijgaat en slechts tijdelijk is. Dit te weten verheeft het geluk, maar haalt het tevens onderuit. Het is het dubbele leven van het bewustzijn: een voldaan en een ontevreden bewustzijn. Hij noemt dit: 'het ongeluk gelukkig te zijn'. Hoe mooi ook gezegd, ik vind dit te scherp geformuleerd en daarmee onleefbaar.

### 2.3. Een weemoedige kijk op het leven

#### *Weemoed*



Van Dale geeft als omschrijving van weemoed: een zacht-treurige stemming. Deze stemming strekt zich niet alleen uit over wat voorbij is, maar over het voorbijgaan van mensen en dingen zelf, over de vergankelijkheid van alles. Soms zeggen mensen dat zo mooi. Conny Stuart, in een interview, waarin zij terugkijkt op haar leven, zegt: 'Ik ben in de vergankelijkheid'. Dat is een treffende uitdrukking, waar ik het hier over heb. Hij heeft bij haar niet te maken met het terugvallen op het verleden, maar met het bewustzijn, dat vergankelijkheid haar ogen scherpt voor mensen en dingen die waardevol zijn.

In zijn beschouwing over mythen en gedichten in verband met ouder worden en vergankelijkheid zegt Frans Frijns: 'Vergeet de weemoed niet'. 'De weemoed opereert vanuit het besef dat alles verloren is en er dus niets meer te verliezen valt. Daarmee scheidt zij openheid voor het onverwachte. Zo verbindt zij het verleden met de toekomst, het bekende met het onbekende. Zij is verwondering, omdat zij in wat oud, versleten en vervallen is zoveel nieuwe en onvermoede kanten ontdekt..'. Weemoed speelt het klaar om verlies en winst bij elkaar te houden.

### *Humor*

In mijn ogen speelt de humor een belangrijke rol in de weemoed. Zij behoedt de weemoed voor het gevaar van cynisme en wanhoop. Zij kleurt de wijze waarop de weemoed naar buiten treedt en haar houding bepaalt tegenover de wereld in zijn betrekkelijkheid en in zijn aantrekkelijkheid. Het vergemakkelijkt de aanvaarding van al het verwarde en zinloze in het leven, zonder dat men zich in bitterheid afwendt. De humor laat de mens 'glimlachen om het leven'. Zij kan zich manifesteren in een oogopslag ('de lichtjes in de ogen van iemand'), in een manier van reageren op situaties (een speelse lach, een bevrijdende lach, de glimlach, de zelfspot, de knipoog), in een gebaar, dat iemand maakt, in een opmerking tussendoor. Humor kan je niet leren door er over na te denken, maar door te leven. Het nadenken kan alleen je ogen scherpere voor een van de meest fantastische mogelijkheden, die de mens: het leven doorzien in zijn betrekkelijkheid, zonder het los te laten of de sympathie hiervoor te verliezen.