

René F.W. Diekstra, Wegwijzers naar een hemel op aarde. Psychologie van de levenskunst

Uitgeverij Karakter te Uithoorn 2013

Titels van de gekozen fragmenten

- 1 Verliezen nemen
- 2 Verantwoording afleggen
- 3 Is je leven ook af als het op is?
- 4 Je denken overdenken
- 5 Afdwalende gedachten, afbladderende geluksgevoelens
- 6 Geluk is een huis met vijf kamers
- 7 Kiezen is verliezen
- 8 De psychologie van vergeving
- 9 Zorg dat je doelen nooit opraken

1 Verliezen nemen

(20) Eens werd Freud gevraagd: 'Wat moet een mens goed kunnen?' Freud gaf een kort antwoord: 'Liefhebben en werken.' In zijn eenvoud is het een indrukwekkend en ook charmant antwoord. Charmant vooral door de volgorde: liefhebben en werken, in plaats van werken en liefhebben. Hoewel Freud bepaald niet religieus was, doet zijn antwoord sterk denken aan een brief die de apostel Paulus ooit aan de christelijke gemeenschap in de Griekse stad Korinthe stuurde met daarin een loflied op de liefde. In die brief komt onder andere de beroemde zin voor 'Al had ik alle rijkdommen der aarde, maar ik had de liefde niet, dan had ik niets.' Liefhebben, zo lijken Freud en Paulus te zeggen, is het eerste en fundamentele wat een mens goed moet kunnen. Maar, aldus Freud, liefhebben alleen is niet voldoende. Een mens moet met of vanuit een liefhebbende houding en gevoelens ook wat doen in de wereld, actief zijn, productief zijn, een bijdrage leveren. Het is verleidelijk om het hand in hand gaan van liefhebben en werken te beschouwen als de essentie van wat een mens goed moet kunnen. Maar zoals altijd is ook hier de verleidelijkheid van de eenvoud verraderlijk.

Wat als je een slechte verliezer bent?

Freuds eigen leven is goed beschouwd een sprekend voorbeeld van het gegeven dat er ten minste nog twee andere aspecten in het spel zijn. Liefhebben en werken zijn, hoe belangrijk ook, ontoereikend als het erop aankomt, als we werkelijk door het leven op de proef worden gesteld. (21) Want wat als we onze mogelijkheden om productief te zijn, om aan de wereld te werken, verliezen? Wat als je verliest wat en wie je liefhebt? Of wat als je zowel dat laatste als de mogelijkheid om te werken verliest? Toen Freud in 1896 zijn vader verloor, waarschijnlijk het zwaarste verlies in zijn leven tot dan toe, en het met zijn carrière ook nog niet echt wilde vlotten, ontwikkelde hij de nodige psychische klachten. Het was in die toestand dat hij op een bepaald moment besloot aan zijn zelfanalyse te beginnen. Dat wil zeggen dat hij vanaf een bepaald moment bijna dagelijks in dagboeken schreef over zijn gevoelens, angsten, dromen, innerlijke conflicten en dubieuze lustgevoelens. Hij las regelmatig terug wat hij eerder had geschreven en stelde zichzelf dan vragen over wat hem bewoog, hoe hij dacht, over het waarom van bepaalde keuzes. Vervolgens formuleerde hij daar antwoorden op om zich zodoende ten opzichte van zichzelf te verantwoorden. Deze zelfanalyse, dit vraag-en-antwoordspel met zichzelf, culmineerde in een van de belangrijkste boeken van de twintigste eeuw: *Die Traumdeutung* (de droomduiding). De zelfanalyse luidde tevens de vruchtbaarste en gelukkigste periode van zijn leven in. Zonder dat hij zich daarvan bewust schijnt te zijn geweest, toonde Freud daarmee aan dat we niet twee, maar ten minste drie dingen goed moeten kunnen: liefhebben, werken en goed omgaan met de verliezen in ons leven. In mijn boek *Als leven pijn doet. Weerbaar en waardig omgaan met de verliezen in je leven* heb ik uiteengezet hoe belangrijk dat vermogen is en hoe ingrijpend de gevolgen zijn als je een slechte verliezer bent, als je niet goed kunt omgaan met, niet kunt leren van de verliezen, fouten, mislukkingen en tegenslagen die zich vroeg of laat ongetwijfeld in je leven voordoen. Dan mislukt je leven alsnog.

Het moeilijkste van alle woorden: vaarwel

(478) Ik herinner me een vrouw die ik een tijdlang heb begeleid, wier man het op een dag met een vriendin van haar aanlegde. Hij vertrok uit huis, zij bleef achter en was vooral met hem bezig. Na twee jaar, zij was nog steeds alleen, stelde hij haar voor het opnieuw te proberen. Zij stemde toe, graag zelfs. Hij trok weer bij haar in. Na een half jaar bleek dat hij die vriendin nog steeds zag. Zij eiste op dat moment van hem dat hij koos, maar hij zei dat hij met kon kiezen. Ik legde haar uit dat zij dan moest kiezen. Ze zei dat ze per se geen man wilde die er een ander op nahield. Maar ze nam geen afscheid van de man die dat wel deed. De diepere reden was een gebrek aan moed om de confrontatie met de pijn aan te gaan. De pijn die het afscheid nemen van een relatie zou veroorzaken, hoewel die relatie niet meer bestond. Wie mooi wil zijn, moet pijn leiden. Wie op een moedige, oprechte manier wil leven ook. Afscheid nemen betekent vaak je verlies nemen. En dat doet pijn. Maar verlies is nooit alleen maar verlies. Verlies is ook een stadium in de kringloop van winst en verlies die het leven nu eenmaal is. (479) Door je verlies te nemen, door de pijn ervan te ondergaan, schep je in je leven dikwijls ook de leegte die noodzakelijk is voor nieuwe invulling, nieuwe vervulling, voor nieuwe winst. Wie zijn verlies niet kan nemen, de pijn vermijdt en dus nooit iets leeg kan maken, kan ook nooit van iets nieuws vervuld raken. Vandaar dat belangrijkste maar dus ook verreweg moeilijkste van alle woorden: vaarwel.

2 Verantwoording afleggen

(25) De Amerikaanse psycholoog Albert Ellis, zei toen ik bij hem in leertherapie was ooit tegen me: 'Zorg ervoor dat je de belangrijkste keuzes in je leven wilt en kunt verantwoorden. Voor jezelf, en voor anderen. Zolang je dat niet wilt of kunt, maak die keuzes dan niet. Nóg niet in ieder geval.'

'Hoezo?' wierp ik tegen. 'Als je ergens bang voor bent en het vermijdt of als je op iemand verliefd bent en toenadering zoekt, dan zijn dat toch geen keuzes? Dat zijn toch natuurlijke reacties?'

Ik zal zijn antwoord niet gauw meer vergeten. 'Je gevoel', zei hij, 'is niet jouw fout. Maar hoe je je naar aanleiding van je gevoel gedraagt, dat is volledig jouw verantwoordelijkheid. Jouw antwoord op dat gevoel. Als je bang bent, kun je de oorzaak van je angst gaan vermijden. Maar je kunt ook het tegenovergestelde doen en datgene wat jou angst aanjaagt opzoeken, het hoofd bieden. (26) Als je verliefd bent, kun je achter het voorwerp van je verliefdheid aan gaan. Maar je kunt ook de keuze maken dat juist uit de weg te gaan, je niet aan de verleiding bloot te stellen. Bijvoorbeeld omdat je door je te laten verleiden een bestaande liefdesrelatie in de waagschaal stelt. Als je boos bent, kun je gaan schelden, slaan, iets kapotmaken, een relatie beëindigen, een belofte verbreken. Maar je kunt ook de keuze maken je voor enige tijd uit de situatie waarin je boos werd terug te trekken, wat af te koelen, je af te vragen wat je zo raakte en waarom, en te bedenken wat de effectiefste of meest wijze manier is om daarop te reageren. Al die keuzes zijn aan jou, ze zijn jouw antwoorden op bepaalde gevoelens en zijn daarmee volledig jouw verantwoordelijkheid. Als je die verantwoordelijkheid niet wilt dragen of niet kunt dragen, maak die keuze dan niet of kies dan dat gedrag ook niet. Maar kies je toch voor dat gedrag, heb dan de moed daarvoor verantwoording af te leggen. Aan jezelf en aan degenen die het meest door jouw gedrag zijn geraakt, gekwetst of mogelijk zelfs benadeeld.

Verantwoorden is begrijpen en doen begrijpen

In mijn functie van columnist vragen lezers mij regelmatig om verantwoording. Om antwoord te geven op vragen als 'Waarop baseert u die uitspraak?'; 'Hoe komt u erbij dat te schrijven?'; 'Heb je je wel eens gerealiseerd dat...?'; 'Waarom heb je nu net dat voorbeeld gegeven?' Enzovoort. In de loop van de jaren heb ik geleerd die vragen om verantwoording niet alleen serieus te nemen, maar ook te waarderen. (27) Want vrijwel altijd maken ze me bewust van het feit dat ik een bepaald aspect te weinig genoemd heb. Of niet helder genoeg ben geweest op een bepaald punt. Of, erger, niet genoeg heb nagedacht over een bepaald onderwerp of formulering.

Vragen om verantwoording zijn ook belangrijk om een andere reden. Bijna altijd als ik verantwoording afleg, als ik inga op de vraag of de kritiek en terugschrijf, dan voelt het alsof ik iets - 'goed' is hier niet het juiste woord - heb gedaan wat terecht was. Dat lees ik ook meestal in de reactie van de lezer op mijn antwoord. Verantwoording afleggen, zo merk ik steeds opnieuw, 'verlicht' of herstelt een relatie, brengt mensen nader tot elkaar, zelfs als ze het met elkaar oneens blijven. Verantwoording afleggen voor wat je zegt of doet, voor de keuzes die je maakt aan degene die om verantwoording vraagt, draagt daarmee bij aan verbinding met die ander.

Maar aan de bereidheid verantwoording aan anderen af te leggen gaat wel iets vooraf, zo heb ik in de loop der tijd ook ervaren. Wat eraan voorafgaat, wat er aan vooraf móét gaan, is de bereidheid aan jezelf verantwoording af te leggen. De bereidheid met jezelf in gesprek te gaan alvorens je met de ander in gesprek gaat, jezelf vragen stellen als: 'Waarom heb ik dat nou zo gedaan?'; 'Waarom ben ik zo bang om...?'; 'Waarom voel ik me aangevallen als...?'; 'Wat wil ik, wat voel ik nou echt?' Zulke vragen aan jezelf hebben alle één wezenlijk doel, namelijk je begrip van jezelf, je zelfkennis te vergroten. En de wens jezelf te begrijpen is de oprechtste, integerste wens die je als mens kunt hebben. (28) De oorspronkelijke betekenis van het uit het Latijn afkomstige woord 'integer', is 'gaaf' of 'geheel'. Hoe groter je zelfkennis, hoe meer je denken en doen één geheel, één gaaf geheel, vormen. Dat inzicht was ooit de reden voor de volgende uitspraak van de beroemde schrijver Ernest Hemingway: 'Weet wie je bent, de rest doet er geen moer toe.'

En zoals de bereidheid je tegenover jezelf te verantwoorden jouw poging is jezelf te begrijpen, zo is de vraag van anderen aan jou om je tegenover hen te verantwoorden, hún poging om jou te begrijpen. En jouw antwoord daarop is daarmee jouw poging om bij anderen begrip te doen ontstaan.

Een leven niet onderzocht is een leven niet geleefd

(29) Je willen verantwoorden wil niet alleen zeggen jezelf willen begrijpen en anderen de mogelijkheid geven jou te begrijpen. Het wil ook zeggen dat je op bepaalde momenten de stand opmaakt van je leven en je levenswijze en jezelf de vraag stelt of je op deze of op een andere manier wilt verdergaan. In relaties, in werk, en de waarden die je daaraan toekent. Het is jezelf confronteren in letterlijke betekenis van het woord: de vraag beantwoorden of je grenzen (front = grens) wilt stellen aan de manier waarop je nu bezig bent en andere wegen in denken, voelen en doen wilt inslaan. De vraag beantwoorden of je de dromen die nooit zijn vervuld wilt verwezenlijken en of je het gesprek daarover met jezelf en mogelijk met bepaalde mensen om je heen wilt aangaan.

Hoe belangrijk verantwoording afleggen aan jezelf is, is ook door de wijsgeer Socrates treffend verwoord: 'Een leven niet onderzocht is een leven niet geleefd.' Socrates zou zijn uitspraak gedaan hebben tijdens het proces dat uitmondde in zijn veroordeling tot het drinken van de gifbeker. Vermoedelijk bedoelde Socrates daarmee dat alleen door het leven dat je leidt te onderzoeken en na te gaan in hoeverre dat in overeenstemming is met je idealen, je kunt vaststellen hoe waardevol en waardenvol je leven is. Alleen op die manier kun je vaststellen wanneer je leven af is. Niet op, want ieder leven raakt op. Maar af, voltooid, zo veel mogelijk 'geperfectioneerd'.

3 Is je leven ook af als het op is?

(63) Wanneer is iemands leven af? Het is een vraag die bij mij opkwam tijdens het lezen van de berichten over de dood en de begrafenis van prins Friso

Prins Friso, de tweede zoon van prinses Beatrix en Prins Claus, stierf in augustus 2013, nadat hij circa anderhalf jaar eerder als gevolg van een ski-ongeluk in coma was geraakt, waaruit hij niet meer is ontwaakt.

Zijn leven is voorbij. Maar is het ook af? Sommigen zullen zeggen dat het een zinloze vraag is, want af of niet, wat voorbij is, is voorbij. Ik denk dat het geen zinloze vraag is. Het verdriet van zijn nabestaanden en de soberheid van de begrafenisplechtigheid zijn mede een gevolg geweest van het feit dat zijn leven nog lang niet af was. Men treurde om mogelijkheden die niet meer benut kunnen worden, rollen die nooit vervuld zullen worden. Maar is een leven pas af als de mogelijkheden zijn benut, als de belangrijkste rollen zijn gespeeld? Kan een leven dan überhaupt ooit af zijn? Want hoeveel mensen, uitzonderingen daargelaten, zijn in staat al de hun geboden mogelijkheden te zien en te benutten? En hebben we ooit al de rollen die we maar kunnen vervullen - kind, ouder, partner, collega, vriend - gespeeld? (64) Twee van mijn leermeesters, tevens beste vrienden, besloten dat aan hun leven een einde moest komen. De een was toen 74, de ander 90. Beiden hadden nog genoeg plannen, en enkele voornemens en projecten waren niet voltooid. Maar ziekte en ouderdom sloopten hun lichaam zodanig dat ze er op een gegeven moment niet meer aan konden werken. Hun leven was op bepaalde punten niet af, maar wel op.

Ik denk dat dit de situatie is van de meeste mensen in het uur van hun dood. Dat hun leven, door ongeluk, ziekte of geweld, op maar niet af is. Van de Deense filosoof-theoloog Kierkegaard is mij altijd de uitspraak bijgebleven dat het grootste drama dat zich in het leven kan voltrekken dat is van de mens die wakker wordt op de dag van zijn dood. Omdat hij zich pas afvraagt wat hij afgerond had willen hebben op het moment dat het te laat is. Zo komt de dood altijd veel te vroeg. De enige manier om de schok zo veel mogelijk te beperken, is ons regelmatig af te vragen wat wij afgerond willen hebben als het onze tijd is en vervolgens onze prioriteiten te stellen. Dan nog kan de dood ons verrassen door eerder te komen dan in onze planning past. Maar we zijn dan wel zo goed en zo kwaad als het gaat voorbereid.

Ik vraag me dikwijls af, als de dood ergens toeslaat, wat ik daarvan leren kan. De dood van Friso, die daarop niet was voorbereid, heeft mij weer eens gewezen op het feit dat ik me vaker moet afvragen wat ik af wil hebben vóór het geval dat... En wat voor rapportcijfer ik mijn leven geef als dat geval het geval is...

4 Je denken overdenken

(76) In wat wel beschouwd wordt als het eerste zelfhulpboek ter wereld, *Encheiridion* (handboekje) debiteerde de Romeinse filosoof Epictetus de volgende, inmiddels wereldberoemde stelling: 'De mens wordt minder geraakt door de dingen zelf dan door zijn oordeel over de dingen.' Als we het woord 'geraakt' hier vervangen door 'emotioneel', want dat is wat Epictetus bedoelt, dan zegt hij dat wat wij voelen in belangrijke mate bepaald wordt door wat we denken.

(77) Talloze wetenschappelijke onderzoeken hebben de houdbaarheid van Epictetus' stelling bevestigd. Dat brengt me tot een nieuwe stelling. Wat we aan gevoelens ervaren en hoe we ons gedragen worden in belangrijke mate bepaald door wat we denken. En omdat onze gedachten in hoge mate vrij zijn, we ze zelf voor een aanzienlijk deel kunnen sturen, zijn we in belangrijke mate ook zelf de schepper van onze gevoelens en gedragingen. Iets overdreven gezegd: we kunnen denken / voelen wat we willen.

Voorwaarden om te denken/voelen wat je wilt

Er zijn wel een paar voorwaarden verbonden aan denken en voelen wat je wilt.

De eerste voorwaarde is dat we ons bewust worden van wat we in bepaalde situaties denken.

De tweede voorwaarde is dat we gedachten die leiden tot ongewenste gevoelens en gedragingen, leren 'om' te denken, dus dat we leren ze zodanig te veranderen dat de kans sterk toeneemt dat we ons zodanig gaan voelen en gedragen als we graag willen.

Die twee voorwaarden samen vergen dat we leren om met onszelf in gesprek te gaan, onszelf toe te spreken over onze gedachten. Leren denken over ons denken. Op de eerste plaats om te voorkomen dat we te snel met een eindoordeel over onszelf en anderen of een visie op de wereld komen. Maar ook, op de tweede plaats, om zo te ontdekken dat er altijd verschillende gedachten of oordelen mogelijk zijn en dat de gevolgen daarvan voor onze gevoelens en ons gedrag ook heel verschillend zijn.

Het belangrijkste gesprek

(78) Een andere stelling, die af te leiden is van de stelling van Epictetus, is dan ook niet overdreven: van alle gesprekken die we in ons leven kunnen voeren, is het gesprek met onszelf, datgene wat we tegen onszelf zeggen, ons 'zelfgesprek', veruit het belangrijkste. Want wat anderen ook tegen of over ons zeggen, het is enkel door wat we daarvan overnemen in het gesprek met onszelf, dat we onze gevoelens en ons gedrag door hen laten bepalen. En daarom: 'hold your horses!' Leer waar het op denken aankomt 'je paarden in te tomen', niet dóór te hollen, je oordeel op te schorten en stil te staan bij wat je (nog) niet weet. Leer te onderzoeken wat je denkt en te beseffen dat je eerste gedachten niet per se de meest 'ware' zijn, zoals het volgende verhaal, dat naar verluidt uit de begintijd van het taoïsme in China (ca. 500-400 vóór onze jaartelling) dateert, duidelijk maakt.

'Hold your horses'

Er was eens een arme oude man, wiens enige bezit een schitterende schimmel was. Al jarenlang hadden de mensen uit zijn dorp hem gezegd het paard te verkopen. Want het zou een hoop geld opbrengen en hij had verder geen cent om stuk te slaan. Maar de oude man weigerde. 'Het paard is een deel van mijn familie en je verkoopt je familie niet,' was steevast zijn reactie. Op een nacht verdween het paard uit de stal en de mensen zeiden: 'Zie je nou wel ouwe, dan had je maar niet zo koppig moeten zijn en het beest moeten verkopen. Nou heb je niks meer. Een groter ongeluk had je niet kunnen overkomen.' (79) De oude man antwoordde: 'Ongeluk of geluk, wie kan dat weten? Het enige wat ik weet is dat het paard weg is. Maar of het een ongeluk is? Wie kan er verder zien dan zijn neus lang is?'

Een aantal weken later kwam het paard op een nacht met twaalf wilde paarden terug naar de stal. Blijkbaar was het losgebroken om zijn soortgenoten te zoeken, maar had het uiteindelijk de weg naar zijn baas teruggevonden. De mensen uit zijn dorp zeiden: 'Ouwe, je had gelijk. Het was helemaal geen ongeluk, maar juist een geluk dat het beest ervandoor ging. Want nou ben je een vermogend man.' Maar de oude man antwoordde: 'Wie weet of het een geluk of een ongeluk is. Het enige wat ik weet is dat het dier met twaalf paarden is teruggekomen. Maar of dat geluk is...'

In de daaropvolgende weken probeerde de zoon van de oude man de wilde paarden te temmen en viel daarbij van een woeste hengst. Het paard viel boven op hem en verbrijzelde zijn beide benen. De mensen uit het dorp zeiden: 'Ouwe, zo'n geluk was het inderdaad niet dat je paard met die paarden is teruggekomen. Je had helemaal gelijk, want nu is je zoon invalide en een groter ongeluk kan je haast niet overkomen.' De oude man verzuchtte: 'Wanneer houden jullie nou eindelijk eens op met het doen alsof je vandaag weet wat er morgen gebeurt? Het enige wat ik weet is dat mij vandaag een ernstig ongeluk is overkomen. Maar wat morgen betreft...'

Een paar maanden later brak er oorlog met een ander land uit en alle gezonde jongemannen van het dorp moesten het leger in. Geen van de mannen keerde levend in het dorp terug. Wat zeiden de mensen daarna wanneer ze de oude man en zijn invalide zoon tegenkwamen?

5 Afdwalende gedachten, afbladderende geluksgevoelens

(129) Hoe vaak dwalen je gedachten af als je met iets bezig bent? En wat is het effect op je gevoelens als je gedachten afdwalen? Er is onder psychologen al geruime tijd aandacht voor het verband tussen hoe en wat we denken tijdens activiteiten en hoe gelukkig of ongelukkig we ons voelen. Op zich is die aandacht niet nieuw. In allerlei levensbeschouwingen wordt al eeuwenlang aandacht besteed aan dat verband. Denk aan het Romeinse *carpe diem*, pluk de dag, of het boeddhistische en taoïstische advies om zo veel mogelijk 'in het hier en nu te leven'. Ook onze volkswijsheden, zoals 'denk niet aan de dag van morgen, die heeft zijn eigen zorgen', of 'gedane zaken nemen geen keer', wijzen erop dat het belangrijk is ons denken niet te zeer te laten afdwalen naar verleden of toekomst. Dat zou ons niet gelukkiger maken. Maar is dat ook zo? Leiden afdwalende gedachten ook tot afbladderende geluksgevoelens? Een duidelijk, wetenschappelijk onderbouwd antwoord op die vraag is bepaald niet zonder betekenis.

(129) Want wij zijn door de evolutie zodanig toegerust dat we onze gedachten in belangrijkere mate kunnen sturen, of dat in ieder geval kunnen leren. Als niet afdwalen betekent dat we ons minder ongelukkig of gelukkiger voelen, dan kunnen we inderdaad ons eigen emotionele lot bepalen. Of kunnen we dat in ieder geval leren.

Afdwalende gedachten onderzocht

Maar hoe onderzoek je het afdwalen van gedachten en het effect daarvan op ons welbevinden? Twee psychologen van de universiteit van Harvard hebben een heel overtuigende onderzoeksmethode ontwikkeld en de resultaten daarvan in het vooraanstaande tijdschrift *Science* gepubliceerd. Ze hebben voor de iPhone een applicatie ontwikkeld waarmee aan deelnemers op willekeurige momenten van de dag en avond gevraagd wordt te laten weten wat ze doen, denken en voelen. In het betreffende artikel rapporteren ze de gegevens van 2250 Amerikaanse mannen en vrouwen, met een gemiddelde leeftijd van circa 35 jaar. De deelnemers gaven via de iPhone bij ieder contact steeds aan hoe gelukkig/ ongelukkig ze zich voelden, kruisten uit een lijst van 22 activiteiten aan wat ze op dat moment aan het doen waren en lieten weten of ze daar met hun gedachten bij waren geweest of niet ('denk je aan iets anders dan wat je op dit moment aan het doen bent?'). Bij dat laatste konden ze bovendien aangeven of hun gedachten naar iets negatiefs, neutraals of plezierigs afdwaalden. (131) Het eerste wat opvalt bij de verzamelde gegevens is dat het afdwalen van gedachten heel vaak voorkomt (in maar liefst de helft van de gevallen). Verder valt op dat de gedachten bij alle activiteiten afdwalen, bij werken, televisiekijken, sporten, boodschappen doen, koken, naar muziek luisteren, enz. De mate waarin de aandacht was afgeleid varieerde wel. Tijdens het werk komt het bijvoorbeeld veel vaker voor dan tijdens het zorgen voor kinderen. De minst 'afdwalende' activiteit, de activiteit waarin mensen het meest opgaan, is seks!

Het geluk van je gedachten erbij houden

Maar belangrijker en verrassender dan deze uitkomsten, is de bevinding dat mensen minder gelukkig zijn wanneer hun gedachten afdwalen van datgene waarmee ze op dat moment bezig zijn. Dat geldt natuurlijk vooral als gedachten afdwalen naar negatieve zaken maar ook denken aan leuke dingen maakt je niet gelukkiger dan je concentreren op wat je op dat moment aan het doen bent. Maar nu de allerbelangrijkste bevinding: alles tezamen genomen blijkt dat wat we denken of waaraan we denken belangrijker is voor ons geluksgevoel dan wat we doen. Dus het zit toch echt tussen je oren.

6 Geluk is een huis met vijf kamers

(143) Oktober 1988. Ik werk voor de Verenigde Naties in de vluchtelingenkampen in Thailand, net over de grens met het door Vietnam bezette Cambodja. In de kampen vol Cambodjaanse vluchtelingen is het voortdurend onrustig. Verzetsstrijders trekken 's nachts de grens over en voeren aanvallen uit op het Vietnamese leger. Wanneer daarbij slachtoffers vallen, nemen de Vietnamezen soms wraak door op de kampen te gaan schieten. De keren dat ik de vreselijke gevolgen daarvan zie, is mijn reactie allereerst verbijstering en daarna enorme woede. Woede waarmee ik overigens geen kant op kan, behalve nog harder gaan werken. In mijn team zit een Cambodjaanse arts, Dr. Sokh, die al vele jaren in Thailand woont. Nadat ik voor het eerst een Vietnamese represaille van nabij meemaak – zo'n vijftig meter van me vandaan worden een moeder en kind dodelijk getroffen door een granaat - nodigt hij me bij zich thuis uit. Hij woont een paar kilometer verder op. (144) Aangekomen in de buitenwijken van de grensplaats zie ik overal fiets- en motortaxi's in de vrolijkste kleuren geschilderd. Op straat zie ik talloze militairen en Thais, maar ook drommen westerlingen. En overal is handel. 'Zoals je ziet, is oorlog handel,' zegt Sokh. 'Het stadje is er geweldig door opgeleefd.'

Ik denk onwillekeurig aan de bloederige scène die ik een paar uur eerder heb gezien en probeer dat in mijn hoofd te combineren met 'oorlog is handel'. Dat lukt niet echt. Totdat ik het aandurf om de uitdrukking 'de een zijn dood is de ander zijn brood' niet langer overdrachtelijk maar letterlijk te nemen. Op deze planeet is het dus echt zo dat als de een wordt doodgeschoten, dat de ander werk, handel, geld oplevert. Dat geldt niet alleen voor die ene soldaat die het schot moet lossen, het geldt ook voor alle hulpverleners die zich over de slachtoffers ontfermen en proberen hun situatie in de kampen zo dragelijk mogelijk te maken. Het geldt dus ook voor mij. Ook ik verdien mijn salaris vanwege de oorlog. (145) Erger nog, ik geloof dat ik hier zinvol, belangrijk werk verricht ten behoeve van mensen die in een volstrekt zinloze geweldssituatie zitten en als vliegen van het ene op het andere moment doodgeslagen kunnen worden. Ik mag me redder voelen dankzij het feit dat anderen slachtoffer zijn.

Zoveel schoonheid, zoveel smerigheid in één leven

Als Sokh de jeep op het terrein vóór zijn fraaie houten groen geschilderde woning met veranda parkeert, hangt er een zware deken van zinloosheid over mijn geest. Op de veranda trekken we onze laarzen uit en stappen op kousenvoeten op een prachtig bruin gelakte plankenvloer het huis binnen. Het voelt aan als een zuiverend ritueel, alsof we met onze laarzen en het vuil daaraan, ook het vuil en de rottigheid van de wereld buiten laten. Als ik aan het begin van de maaltijd aan die typische lage tafeltjes het gesprek wil brengen op wat er die middag is gebeurd, geeft Sokh op een subtiel manier te kennen dat dat voor later is. 'We hebben genoeg meegemaakt vandaag,' zegt hij. 'Laten we eerst eten en daarvan genieten.' Ik gehoorzaam als een op zijn vingers getikte schooljongen. Gek genoeg lukt het me ook nog redelijk goed om de raad op te volgen. Na het eten neemt hij me mee naar de andere kant van het huis, naar een ruimte met een open deur naar de veranda. Daar staat een muziekstandaard en er ligt een dwarsfluit in een geopende zwarte doos. Hij vertelt me dat hij in Frankrijk geneeskunde heeft gestudeerd en ook fluitles heeft gehad. Hij vraagt me of ik het leuk vind als hij iets speelt. Ik zeg dat ik graag wil praten over wat er die middag is gebeurd. 'Laten we dat straks doen,' stelt hij voor. Ik reageer opnieuw gehoorzaam. Zittend op de veranda luister ik naar de zuivere klanken van de fluit. De schoonheid ervan snijdt door mijn ziel. (146) Het verrukt me, maar stemt me ook diep droevig. Zoveel schoonheid en zoveel smerigheid in een en hetzelfde leven. Op een en dezelfde dag. Als het vrijwel donker is zitten we op een heel ander deel van de veranda, vlak bij het voorouderaltaar. We praten over wat er die dag is gebeurd en de zin van ons werk.

Wat er ook gebeurt, er is altijd meer

Als ik hem vraag hoe hij daarmee omgaat, geeft hij het volgende antwoord. 'Leven,' zegt hij, 'is voor mij in zekere zin als het bewonen van een huis met vijf kamers. Een werkkamer, een relatiekamer, een gezondheidskamer, een vrijetijdskamer en een spirituele of zingevingskamer. Op gelukkige, maar ook op de vreselijkste dagen probeer ik in elk van de kamers wat tijd door te brengen, ook al is het maar even. Behalve werken, wat ik sowieso veel doe, maak ik muziek, geniet ik van kleine dingen als eten of gezelschap, voer ik gesprekken met mensen over wat hen en mij bezighoudt, praten we over de zin en onzin van waar we hier mee bezig ben, schrijf ik een brief aan iemand die mij dierbaar is, lees ik een boek om me in stilte te voeden met gedachten, mediteer ik. Ik wil iedere dag, wat er ook is gebeurd, ervaren dat er altijd meer is. In mij, in het leven. Daarom maak ik, als het ook maar enigszins kan, een dagelijkse rondgang door mijn huizen, mijn "buitenhuis" en mijn "binnenhuis". En op de langere termijn probeer ik mijn tijd, aandacht en energie zo evenwichtig mogelijk over de vijf kamers te verdelen. Het helpt me om zelfs de vreselijkste dingen een plaats te geven. Een plaats, nooit dé plaats. Het zou al te veel eer voor het kwaad of het ongeluk zijn als ik er al mijn energie, levensvreugde en levenszin aan zou besteden. (147) Soms word ik net als jij razend over de vreselijke dingen die hier gebeuren en over het feit dat dat überhaupt mogelijk is. Dat de wereld het zomaar laat gebeuren. Mijn eerste neiging is dan er als een donquichot tegenaan te gaan. Om alles, maar dan ook werkelijk alles te geven wat ik in me heb om het te doen stoppen of in ieder geval te beperken. Maar als ik dat zou doen, dan zou ik een ander deel van mijn leven, van mijn "huis", verwaarlozen. Mijn vrouw, mijn kinderen, mijn familie, mijn geloof, een groot deel van mezelf. In mijn strijd tegen het kwaad of het onrecht of het ongeluk, zou ik ander kwaad veroorzaken, ander onrecht begaan, anderen ongelukkig maken, mezelf inbegrepen. Zelfs als ik succes zou hebben op dat ene gebied, dan zou ik toch nog falen op die andere gebieden.'

Geluk is geen kwestie van succes

'Geluk is voor mij een kwestie van evenwicht, geen kwestie van succes. Natuurlijk wil ik wel succes, maar alleen met behoud van mijn innerlijk evenwicht. En dat kan ik alleen als ik mijn innerlijke huis goed onderhoud. Dat onderhoud kan niemand anders voor me doen, dat moet ik zelf doen. De mensen die ik help kunnen eventueel ook door andere mensen geholpen worden. Maar mijn innerlijk evenwicht bewaren is iets wat niemand anders voor mij kan doen. En dat is maar goed ook. Want heel veel ongeluk in deze wereld is het gevolg van het feit dat de ene mens de andere mens zijn geluk wil opdringen. Ouders hun kinderen, partners elkaar, leiders hun volgelingen, partijen hun leden. Maar echt thuis voel je je alleen in je eigen huis. Als je dat beseft, dan beseft je ook hoezeer geluk een kwestie van zelfonderhoud is.

(148) In de stilte die viel toen hij uitgesproken was, meende ik in de verte de doffe klap te horen als van een granaat die insloeg. 'Laat ik overigens niet dezelfde fout maken en je iets opdringen', voegde hij eraan toe. 'Voor mij persoonlijk geldt dat geluk in belangrijke mate een kwestie van zelfonderhoud is.'

7 Kiezen is verliezen

(151) Er zijn maar een paar dingen in dit leven die we echt moeten en dat zijn ook meteen de moeilijkste. Een daarvan is doodgaan. We kunnen met geen mogelijkheid niet doodgaan. Een ander is kiezen. We kunnen met geen mogelijkheid niet kiezen. Want ook niet kiezen is een keuze. Maar de overeenkomst tussen doodgaan en kiezen bestaat niet alleen uit het feit dat we beide moeten. Kiezen is in zekere zin ook een beetje doodgaan. Kiezen is verliezen, althans als de keuze onherroepelijk is. Zoals doodgaan het onherroepelijk verliezen is van het hele leven, van alle mogelijkheden, zo is ook het maken van een onherroepelijke keuze het verliezen van mogelijkheden. Wie op twee benen staande een been intrekt, kan niet nog eens een been intrekken en overeind blijven. Wie met bommen gaat gooien, verliest daarmee voorgoed de mogelijkheid een conflict geweldloos op te lossen. Wie op het stadhuis 'ja' zegt, kan nooit meer zeggen dat hij (of zij) een ander geen trouw heeft beloofd.

De weerstand tegen moeten kiezen

Beide, doodgaan en het maken van onherroepelijke keuzes, roepen daarom vrijwel altijd innerlijk verzet of in iedere geval spanning op. De bron van die spanning is het verlangen alle mogelijkheden open te houden, het verlangen niet aan beperkingen of grenzen gebonden te zijn. (152) Dat verlangen is geen symptoom van gestoordheid of neurose. Het is een authentiek, onontkoombaar verlangen dat ons van de eerste tot de laatste ademtocht in zijn greep houdt.

Volwassenen proberen het verlangen vaak achter een masker van vastbeslotenheid en zelfbeheersing te verbergen. Meestal met beperkt succes. Kinderen geven er dikwijls schaamteloos en onbeheerst uiting aan. Houd een kind een schaal met verschillende soorten snoep voor, geef er de instructie bij dat het er maar één van mag nemen en het heeft tijden nodig om een keuze te maken. En heeft het eenmaal gekozen, dan wil het de gemaakte keuze vaak meteen weer ongedaan maken. Het gekozen snoepje wordt bliksemsnel weer op de schaal teruggelegd en gauw pakt het kind een ander snoepje. Dat patroon kan doorgaan tot het kind zo'n beetje alle snoepjes in handen heeft gehad.

Een kennis dacht dit probleem uit de wereld te helpen door zijn tweejarig dochttertje te zeggen dat ze het snoepje moest nemen dat ze het eerst aanraakte. Het kind loste deze beperking op door beide handjes vliegensvlug met uitgespreide vingertjes over zo veel mogelijk snoepjes te leggen.

Het verlangen naar een relationeel paradijs

Maar ook de volwassenen verzetten zich tegen het moeten maken van onherroepelijke keuzes, zij het dat zij het vaak stiekem doen en het met meer smoezen en uitvluchten omkleden. Wie in de kerk of op het stadhuis 'ja' zegt tegen een levenspartner, zegt daarmee tegelijk 'nee' tegen andere mogelijke partners. Toch? Niet dus. Vroeg of laat ontstaat er bij veel mannen en vrouwen verzet tegen deze beperking. (153) Net als het meisje met haar handjes zo veel mogelijk snoepjes wilde aanraken om zo veel mogelijk keuzes open te houden, zo willen veel volwassenen zo veel mogelijk andere partners, of in iedere geval meer dan die ene van het stadhuis, kunnen aanraken. Niet dat iedereen dat ook werkelijk doet of durft. Maar het is niet voor niets dat degenen die het wel doen anderen mateloos fascineren. Ze geven uiting aan een verlangen dat universeel, en dus van ons allemaal is. Dat is de reden dat figuren als Casanova mensen door de eeuwen heen steeds opnieuw hebben weten te boeien.

Interessant in dit verband is dat schrijvers het paradijs altijd weer hebben voorgesteld als een oord waar alles in overvloed is, waar geen keuzes op grond van schaarste (= beperkingen) hoeven te worden gemaakt en waar iedereen met iedereen de liefde kan, mag en wil bedrijven. Psychologisch gezien vertegenwoordigt de paradijselijke toestand de toestand van het kind dat onbewust leeft en geen weet heeft van goed en kwaad, van de beperkingen en de grenzen van de reële wereld.

Van paradijs naar puinhoop

Het onbewuste, zoals Freud zo treffend zei, kent het 'nee' niet. Het kan uit zichzelf geen 'nee' zeggen en wil dat ook niet. Veel volwassenen die er meer dan één (liefdes)relatie op na houden, zijn daar treffende illustraties van: ze kunnen geen 'nee' zeggen en ze willen dat ook niet. In de greep van dat, letterlijk infantiele (infant = kind) verlangen proberen ze soms zelfs heel naïef om hun verschillende relaties op elkaar aan te sluiten. In de hoop dat er één grote liefdesclub, een soort privéparadijs, ontstaat. Helaas.

Zulke pogingen zijn of bij voorbaat tot mislukken gedoemd of geen lang leven beschoten. (154) Zelfs niet als de poging geprobeerd wordt binnen de muren (paradijs betekent oorspronkelijk omheind gebied) van een sekte of leefgemeenschap. Want vroeg of laat dringt de 'grote' wereld met zijn beperkingen, wetten en regels door die muren heen of breekt ze af en maakt aan het sprookje een einde. Het 'paradijs' van de meeste sektes eindigt vroeg of laat meestal in een puinhoop.

Nogal wat mensen lossen het probleem dat ze niet met meerdere liefdespartners tegelijk kunnen leven op door dan maar afzonderlijk en na elkaar met hen te leven. Deze zogenoemde seriële monogamie is een moderne poging tot een paradijselijk liefdesleven. Hoewel veel mensen dat zullen ontkennen - het is ook geen verheffende waarheid - zijn scheidingen vaak ingegeven door het verlangen om te ontkomen aan de geleidelijk ontdekte beperkingen van de partner, beperkingen in eigenschappen, schoonheid, leeftijd, gezondheid en intelligentie. Het verliefd worden op een ander is in zekere zin het terugkeren naar het kinderlijke gevoel van een grenzeloos verlangen.

Verliefdheid is niet zo lief

Verliefdheid is de gevoelstoestand waarin de beperkingen en eigenaardigheden van de (nieuwe) ander niet gezien worden of worden gebagatelliseerd. Het is de gevoelstoestand, waarin volwassenen zich als dwaze kinderen gedragen: blind voor of boos op de grenzen, beperkingen of verplichtingen die de wereld hun oplegt. Zelfs hun tijdsbeleving keert vaak terug naar die van de kindertijd, zoals blijkt wanneer ze tegen elkaar zeggen: ik heb het idee dat ik je mijn hele leven lang al gekend heb. Het is om deze reden dat verliefdheid het meest begeerde en meest bezongen, want aan het kinderparadijs herinnerende, gevoel is. (155) De verliefde volwassene gelooft ook niet dat kiezen verliezen is, maar winnen. Vandaar dat volwassenen die op iemand anders dan hun partner verliefd zijn, zich zo wreed kunnen gedragen. Ze zijn in staat tegen degene waar ze jarenlang een hechte relatie mee hebben gehad, van het ene op het andere moment te zeggen dat het allemaal niets heeft voorgesteld. Dat zij met het beëindigen van de relatie niets van waarde te verliezen hebben.

Exit paradijs

Het verhaal van Adam en Eva is in zekere zin niets meer dan het verhaal van een man en een vrouw die een tijdlang in een verliefde, paradijselijke roes ten opzichte van elkaar verkeren. Een roes die onvermijdelijk ten einde komt. Want vroeg of laat leren ze elkaars beperkingen kennen, elkaars gunstige maar ook ongunstige kanten. En willen ze elkaar beperkingen opleggen. Exit paradijs. Vanaf dat moment is het op een goede manier in stand houden van de relatie een kwestie van er stevig aan trekken, van werk aan de (relatie)winkel. Het is ook pas vanaf dat moment dat bewezen kan worden dat de relatie werkelijk iets voorstelt, voor- en tegenspoed kan doorstaan. Partners die voor elkaar kiezen, met alle eigenaardigheden en beperkingen en domigheden en slechtheden, verliezen het paradijs. Wat ze daarvoor terug krijgen is de werkelijkheid. De ander zoals die werkelijk is. Maar dat is dan wel de enige ander met wie ooit een werkelijk langdurig bevredigende relatie mogelijk is.

8 De psychologie van vergeving

(340) In 1992 werd de Amerikaanse studente Amy Biehl, 24 jaar oud, naar Zuid-Afrika vertrokken om de antiapartheidsbeweging te helpen, door een groep zwarte jongeren vermoord. Haar ouders, Linda en Peter Biehl, waren kapot van verdriet toen ze het bericht van Amy's dood en de wijze waarop ze was vermoord ontvingen. Dat verdriet hield hen maandenlang in een ijzeren greep. Tot ze op een dag, onafhankelijk van elkaar, tot een besluit kwamen. De gruwelijke dood van hun dochter mocht niet voor niets zijn geweest. Ze zegden hun baan op, verkochten hun spullen en emigreerden naar Zuid-Afrika, vastberaden om het werk dat hun dochter daar begonnen was, voort te zetten.

Een hechte band tussen ouders en moordenaars

Tijdens een zitting van de Waarheids- en Verzoeningscommissie, de nationale poging van het Zuid-Afrikaanse volk om door berouw over en vergeving voor misdaden gepleegd tijdens het apartheidstijdperk gezamenlijk aan een toekomst zonder wraak te kunnen bouwen, ontmoetten de Biehls twee van Amy's moordenaars. De confrontatie was voor hen hartverscheurend. Maar, hoe onwaarschijnlijk het ook klinkt, ook helend. (341) Want als boetedoening voor hun verschrikkelijke misdaad traden de twee moordenaars in dienst van de Amy Biehl Foundation, die Linda en Peter inmiddels hadden opgericht. Het doel van de stichting is het voorkomen van geweld door jongeren in Zuid-Afrika en de Verenigde Staten. Tijdens het werken voor de Foundation ontwikkelde zich tussen ouders en moordenaars een hechte band. Die ging zover dat de jongeren Linda, met haar instemming en die van Peter, met 'mom' aanspraken.

Het verdriet zal nooit overgaan

Ik geef toe dat toen ik het verhaal voor de eerste keer hoorde, het te onwaarschijnlijk vond om te geloven. Maar ik had ook zoiets van 'als dit werkelijk waar is, als zoiets echt kan dan...' Daarom heb ik alles in het werk gesteld om aan informatie over deze geschiedenis te komen. En ja, ik kan maar een conclusie trekken: het verhaal is waar. Er zijn inderdaad mensen, zoals de Biehls, die zo bijzonder zijn dat ze degenen die hun het ergste hebben aangedaan wat mensen elkaar zo ongeveer kunnen aandoen, oprecht kunnen vergeven. Opgevoed als ik ben in de katholieke traditie van biecht, berouw en vergeving, heb ik vergeving altijd gezien als iets waar eigenlijk alleen de 'dader' profijt van heeft.

Maar na alles wat ik gelezen heb over Amy en haar ouders en over soortgelijke 'gevallen', want er zijn er inderdaad veel meer, weet ik dat dit maar één kant van het verhaal is. Vergeving is ook, en misschien zelfs vooral, goed voor degene die vergeeft.

(342) In een prachtig essay over de psychologie van vergeving legt de psycholoog Gregg Easterbrook dat als volgt uit: 'Toen de moord eenmaal had plaatsgevonden was Amy Biehl voorgoed weg: er was niets wat haar terug zou kunnen brengen. Haar ouders hadden zichzelf kunnen toestaan hun leven lang verteerd te worden door haat jegens de degenen die dat op hun geweten hadden. In plaats daarvan vergaven ze. Het verdriet van hun verlies zal nooit overgaan. Maar door het feit dat ze vergeven hebben, leiden ze geen verbitterd leven. Ze houden de herinnering aan hun dochter op een constructieve manier levend en het is hoop, niet woede, die hen drijft. Linda en Peter zijn nu beter af dan als ze geweigerd hadden te vergeven.'

Het zijn woorden die ik als confronterend ervaar, en ik neem aan veel mensen met mij. Want ze plaatsen ons voor de vraag of wij in staat zijn anderen te vergeven voor wat zij ons hebben aangedaan en wat het voor ons in emotioneel opzicht zou betekenen als we dat zouden kunnen. Hoeveel mensen nemen niet hun ouders, (ex-)partners, kinderen, collega's, burens en (ex-)vrienden na jaren bepaalde dingen nog altijd hoogst kwalijk, koesteren nog altijd gevoelens van woede, haat of verbittering? En wat levert het ons op?

Ik geef toe dat ik, in het voetspoor van de filosoof Friedrich Nietzsche, vergeving of liever gezegd vergevingsgezindheid meestal beschouwd heb als een teken van zwakte, van geen rechte rug kunnen houden. Maar is het dat ook? Als ik aan Linda en Peter Biehl denk, moet ik toegeven dat het eerder een teken van kracht is in psychisch, lichamenlijk en relationeel opzicht. Zo blijken mensen die niet kunnen vergeven, die wrok blijven koesteren, een hoger risico te hebben op hart- en vaatziekten, op depressies, op relatieproblemen, op scheiding. (343) In een onderzoek onder tweehonderd getrouwde stellen vond de psycholoog Peter Larson dat ongeveer een derde van de 'relatiekwaliteit' werd bepaald door de mate van vergevingsgezindheid van de partners.

Mededogen met 'de dader'

Wat is vergevingsgezindheid dan precies? Laat ik beginnen, in navolging van Gregg Easterbrook, met te zeggen wat het niet is.

- Vergeven is niet doen alsof er niets gebeurd is, alsof het allemaal niet zo erg is of was. Je slaagt er alleen maar in te vergeven als je eerst, zoals Peter en Linda, de pijn, het verdriet en de woede over het onrecht dat je is aangedaan of het verlies dat je is toegebracht, onder ogen hebt gezien, hebt kunnen ervaren.

- Vergeven betekent ook niet dat je het gedrag van de ander vergoelijkt of rechtvaardigt. Je kunt iemand vergeven en zijn gedrag toch als immoreel blijven veroordelen.

- Vergeven hoeft evenmin te betekenen dat je de ander in je leven toelaat, een plaats geeft, eventueel vriendschap sluit. Dat kan, maar het is geen voorwaarde voor of consequentie van vergeven.

Vergeven betekent de bewuste beslissing nemen om niet langer in gevoelens van wrok, woede of verbittering te blijven hangen. Het betekent van die gevoelens afscheid nemen en op zoek gaan naar positievere, constructievere gevoelens. Op de eerste plaats ten behoeve van jezelf. En daarmee ook ten behoeve van de mensen om je heen die 'er geen enkele schuld aan dragen', maar wel het slachtoffer van die gevoelens kunnen zijn of worden.

(344) Vergeving kan daar stoppen, maar kan ook verdergaan en mededogen met 'de dader' inhouden. Die mate van vergeving is moeilijker en vergt moed. De moed om aan jezelf te bekennen dat jij zelf ook mensen gekwetst hebt, onrecht hebt aangedaan en dat ook voor jou vergeving door anderen belangrijk of zelfs beslissend kan zijn.

Ten slotte nog dit: doorslaggevend voor vergeving is niet of de ander die verdient. Doorslaggevend is het antwoord op de vraag of deze wereld door jouw vergeving een betere plaats wordt. En vroeg of laat zal blijken dat dat antwoord vrijwel altijd bevestigend is.

9 Zorg dat je doelen nooit opraken

(519) Heeft het leven naar jouw mening zin? Heb je doelen die jouw leven richting en inhoud geven? Geniet je van het naar die doelen toewerken? Of heb je het gevoel dat wat je dagelijks doet onbetekende routine is en dat je zowat alles al gedaan hebt wat er in het leven voor jou te doen valt? Het zijn vragen uit een onderzoek uit 2009 naar de invloed van mentaliteit op levensverwachting. Ruim 1200 ouderen, tussen circa 62 en 78 jaar, werden gedurende vijf jaar gevolgd. Aan het begin van die periode werd een groot aantal gezondheidsmetingen verricht en werd ook een test afgenomen die levensmentaliteit meet, in de zin van het hebben van doelen die zin en richting geven aan het leven. Na vijf jaar bleek één op de acht ouderen gestorven te zijn. Maar de sterfte onder degenen die ongunstig scoorden op de mentaliteitsschaal, bleek bijna tweemaal zo groot als onder degenen die gunstig scoorden. Dat verschil kon niet worden verklaard op grond van verschillen in lichamenlijke of psychische ziektes of handicaps, want binnen de groep ouderen met lichamenlijke of psychische gebreken en ziektes bleek mentaliteit eveneens groot verschil te maken.

(520) Blijkbaar is ook in ongunstige of pijnlijke omstandigheden onze houding bepalend. Kortom, de mate waarin we, zelfs als we oud en gebrekkig zijn, naar zin en doelen in ons leven blijven streven en daarmee richting en betekenis geven aan wat we doen, is zowel geluksbevorderend als levensverlengend. Het is de psychiater Victor Frankl geweest die als geen ander deze opvatting in zijn leven en werk heeft gepropageerd.

Het grootste geschenk: zin helpen geven

Frankl, van joodse afkomst, overleefde verschillende concentratiekampen gedurende de Tweede Wereldoorlog en ontwikkelde op basis van zijn ervaringen een benadering die bekend staat als logotherapie. De term logo komt van het Griekse woord logos, dat onder meer staat voor 'betekenis'. Mensen die zelfs in de gruwelijkste omstandigheden naar zin en betekenis zoeken, hebben de grootste kans om te overleven. We kunnen daarom, aldus Frankl, anderen geen groter geschenk geven dan hen te helpen te blijven zoeken naar zin in hun ervaringen in het heden, hoe pijnlijk die ook zijn. Frankls eigen leven is een treffend bewijs van de kracht van zijn inzichten. Tijdens zijn verblijf in de kampen besloot hij het tot zijn levensdoel te maken om mensen uit te leggen hoe ze mentaal zelfs de gruwelijkste en wanhopigste situaties kunnen overleven. Hij hield daarom zo nauwkeurig mogelijk een verslag bij van zijn ervaringen en die van andere gevangenen in de kampen. (521) In Frankls eigen woorden: 'Toen ik gevangen werd genomen en naar kamp Auschwitz gebracht, werd het manuscript van een boek dat gereed was om ter perse te gaan, in beslag genomen. Mijn verlangen dit manuscript op basis van mijn ervaringen te herschrijven, heeft mij geholpen het concentratiekamp te overleven. Zo heb ik op kleine stukjes papier vele aantekeningen gemaakt, die mij van pas zouden komen bij het (her) schrijven van mijn boek. De reconstructie van mijn verloren manuscript, daar in die lugubere barakken, heeft mij geholpen een dreigende crisis te voorkomen.'

Oorlog als leerschool voor belangrijke inzichten in geestelijke en lichamelijke gezondheid en overleving. Hoe paradoxaal wil je het hebben? Maar volgens Frankl is er geen sprake van een paradox voor wie bedenkt en gelooft dat de mens een ingeboren 'wil tot zingeving' heeft. Het is het levend houden van die wil, tot op hoge leeftijd, die het grote verschil maakt. Of, om in de woorden van de grote Duitse filosoof Friedrich Nietzsche te spreken: 'Hij die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle omstandigheden verdragen.' Kortom, zorg ervoor dat je doelen nooit opraken!