

## Jan Hoogland, Over levenskunst

### I Levenskunst is omgaan met gebrokenheid

ND, 31-08-2002

*'Heel de mens' is het thema van het Christelijk-Sociaal Congres, gisteren en vandaag in Doorn. Streven naar heelheid betekent leren omgaan met de tragiek van het bestaan. Dat is de ware levenskunst, vindt een van de sprekers op het congres, Jan Hoogland, bijzonder hoogleraar reformatorische wijsbegeerte aan de TU Twente en beleidsmedewerker bij de Stichting Philadelphia Zorg.*

De wijze waarop een samenleving omgaat met vraagstukken rond de gebrokenheid en de tragiek van het leven, zegt veel over de - veelal stilzwijgende - idealen en drijfveren van zo'n samenleving. Kijk maar eens naar de manier waarop we tegenwoordig omgaan met mensen met een handicap. Vroeger werden deze mensen 'opgeruimd' in instellingen. Tegenwoordig worden gehandicapten zoveel mogelijk als 'gewone mensen' gezien. Mensen die passende ondersteuning nodig hebben, maar verder best kunnen functioneren in de samenleving. De handicap is een te overwinnen beperking.

De gedachten hierachter zijn wel goed, maar het gevaar is dat de 'gebrokenheid' van het menselijk leven uit de weg wordt gegaan, en dat er te weinig oog is voor de blijvende andersheid van de ander met verstandelijke beperkingen.

De moderne mens heeft geprobeerd elke vorm van gebrokenheid en onvolmaaktheid op te heffen. Toch dringt meer en meer het besef door dat de idealen van de moderne tijd hun beperkingen hebben. Het leven is erdoor uit balans gebracht. Denk bijvoorbeeld aan de wijze waarop wij omgaan met de natuurlijke omgeving. Of de gejaagdheid van het moderne bestaan onder de eisen van economie en welvaart.

#### Balans

Veel mensen zijn op zoek naar balans. Balans is een belangrijk thema in de reflectie over levenskunst. Aan dit thema zitten twee kanten. Op zoek naar balans betekent in de eerste plaats leven op een manier waarbij je recht doet aan alle aspecten van het mens-zijn. Maar het betekent ook dat mensen in hun leven draagkracht ontwikkelen om de tragiek en de gebrokenheid van het leven op te kunnen vangen. Immers, wij ervaren allemaal vaak gebrokenheid, lijden, zinloosheid en kwaad om ons heen. En het zijn vaak juist deze ervaringen die het evenwicht of de balans in iemands leven verstoren.

We kunnen het paradijs hier en nu niet herstellen. Onze grenzen in het streven naar geluk zijn de laatste tijd meer en meer aan het licht gekomen. (...)

#### Bezieling

Het is op dit punt dat ik een belangrijke taak zie voor de christelijk-sociale beweging. Deze beweging kan een bijdrage leveren aan de verandering van de samenleving zelf. Bijvoorbeeld door mensen te leren op een andere manier naar medemensen te kijken. De overheid heeft hier slechts een beperkte invloed op. Ook de zorgsector kan in zijn eentje de wijze waarop de samenleving mensen die ondersteuning behoeven bejegt niet veranderen. Wel kan de overheid meer aandacht besteden aan het maatschappelijk middenveld, burgers sterker op hun maatschappelijke verantwoordelijkheid aanspreken en toereikende voorwaarden scheppen. (...)

#### Levensvisie

Heelheid is niet zomaar een levensbeschouwelijk neutraal ideaal. Een christelijke levensvisie houdt ook een zienswijze in op de gebrokenheid en geschondenheid van het leven. Ook als in de praktijk van het leven de heelheid van de mens een ver verwijderd perspectief lijkt te zijn, leven christenen vanuit de verwachting dat de Schepper van al het leven ook aan het geschonden leven een bestemming en een belofte van heelheid meegeeft.

Sprekend over deze verwachting ligt het voor de hand een link te leggen voor de hedendaagse herwaardering van het thema levenskunst. Levenskunst is de kunst bewust te leven en te streven naar levensvervulling. Het leven zo te leiden dat je je ermee verzoenen kunt. De ware levenskunstenaar onderscheidt zich met name in de manier waarop hij met de tegenstrijdigheden, de tegenslagen en de gebrokenheid van het leven in het reine komt. Bij christenen speelt het leven vanuit de beloften van God daarin een grote rol.

Levenskunst is iets wat men moet leren. Kunstenaar is men door de bank genomen niet zomaar. Daar gaat over het algemeen een lange leerschool aan vooraf. Het zou best eens kunnen dat mensen met een verstandelijke handicap - maar niet alleen zij - essentieel zijn om ons lessen in levenskunst te leren. Hoe confronterend is het niet de geschondenheid van het ernstig gehandicapte leven recht in de ogen te kijken en daardoor zicht te krijgen op de complexiteit, indirectheid en - noem het - geschondenheid van het eigen 'normale' leven?

Trouwens, wie zich werkelijk openstelt voor de ontmoeting met deze mensen, ziet niet alleen het contrast tussen de eigen mogelijkheden en de beperkingen van de ander, maar ook het contrast tussen de eigen beperkingen en de dikwijls zo andere mogelijkheden van die ander.

Heelheid en balans: het zijn bij uitstek thema's die ons plaatsen voor de vraag hoe wij met de tragiek en gebrokenheid van het leven omgaan. Zou de kwaliteit van de samenleving niet goed kunnen worden afgelezen aan de manier waarop zij mensen die wat moeilijker kunnen deelnemen, bejegt?

## II Levenskunst tegenover postmoderne onverschilligheid

Fragmenten uit het artikel: Postmoderne onverschilligheid, in: Kontekstueel, 17.jrg.nr.1, okt.2002

Velen van ons zijn in de greep van een soort postmoderne onverschilligheid, waarbij termen passen als verveling en niet geboeid worden. Dit zou je rechtstreeks kunnen koppelen aan de postmoderne situatie waarin wij leven en die gekenmerkt wordt door een combinatie van materiële bestaanszekerheid en welvaart aan de ene kant en een gebrek aan existentiële betrokkenheid aan de andere kant. (...)

Begrijpelijk dat dit soms samengaat met scepsis jegens de evangelische enthousiastelingen. Is het evangelische geloofstype namelijk niet postmodern bij uitstek? Wordt bij veel evangelischen niet heel veel nadruk gelegd op emotie, beleving en gevoel: het geloven als kick? En leidt dit uiteindelijk niet alleen maar tot een relatief uiterlijke overwinning op de postmoderne onverschilligheid? (...)

### Religieuze cultuur

Ik wil kort enkele perspectieven schetsen voor onze omgang met de geschetste problemen. Daarbij moet het mij om te beginnen van het hart dat mij sterke parallellen opvallen tussen het bovengenoemde en de vragen van Bonhoeffer in zijn brieven en notities vanuit zijn gevangenschap gedurende de Tweede Wereldoorlog.

In zijn brieven stelt Bonhoeffer de vraag wie Christus vandaag nog voor ons kan zijn en welke betekenis de bijbelse begrippen nog zouden kunnen hebben voor de hedendaagse religieuze en mondige mens. Wat hier voor Bonhoeffer geldt, geldt voor ons nog veel meer. Wij leven in een religieuze tijd. Christenen houden nog rekening met het bestaan van God en met een transcendente werkelijkheid, maar deze spelen in het gangbare wereldbeeld van onze tijd geen rol meer. En men kan daarom niet om de vraag heen wat de kerken doen met dit gegeven. Konden de kerken er vroeger nog van uitgaan dat de vooronderstellingen van het religieuze denken nog een vanzelfsprekende geldingskracht bezaten, thans is dat niet meer het geval. Daardoor is er een steeds dieper kloof ontstaan tussen het onder christenen vigerende wereldbeeld en het wereldbeeld dat het publieke leven domineert.

Op grond van deze conclusies zoekt Bonhoeffer naar een niet-religieuze interpretatie van de bijbelse begrippen. Wat daaronder precies verstaan moet worden is onderwerp van veel discussie. Eén ding lijkt mij echter onmiskenbaar: Bonhoeffer heeft vastgesteld dat de verkondiging van het evangelie bij de hedendaagse, mondige mensen niet meer op een vanzelfsprekend religieuze bodem landt. En dit roept de vraag op wat het evangelie de moderne mensen dan nog te zeggen heeft. Hoe kan het evangelie de hedendaagse, religieuze mens nog aanspreken?

Deze vragen worden nog versterkt door het feit dat ook hedendaagse christenen blootstaan aan de impact van zo'n religieuze cultuur. Ook voor christenen is de radicale 'Verdiesseitigung' van het moderne leven voelbaar. Welke banden binden ons dagelijks bestaan nog aan de transcendente werkelijkheid die tot de vooronderstellingen van ons geloof behoort? En hoe voorkómen we dat we ons als christenen terugtrekken in onze eigen subcultuur van gelijkgezinden tegenover een wereld die geen enkele affiniteit meer heeft met ons religieuze wereldbeeld? (...)

### Oefening tegen onverschilligheid: levenskunst

Nu dan de vraag: hoe gaan wij als christenen om met de postmoderne onverschilligheid, zoals die ook ons parten speelt? Op dit punt meen ik dat christenen voor de uitdaging staan het thema levenskunst' te herontdekken. Ik gebruik bewust dit nogal 'postmoderne' woord. Het gaat hier immers om een thema dat zich heden ten dage in een toenemende belangstelling mag verheugen. Een belangstelling die zijn verklaring vindt in het toenemende bewustzijn dat de tijd waarin wij leven ons voor nieuwe vragen stelt.

Een belangrijke achtergrond van de huidige aandacht voor levenskunst is het besef dat het moderne bestaan een sterk desintegrerende werking uitoefent op de manier waarop wij leven. Het moderne leven staat voortdurend onder druk: mensen worden opgejaagd tot steeds hogere prestaties en haasten zich door het leven omdat er van alles is dat 'moet'. Steeds meer mensen komen om psychische redenen in de WAO terecht, niet zelden omdat zij te veel van zichzelf eisen. Het verschijnsel burn-out lijkt soms epidemische vormen aan te nemen.

Deze door velen ervaren druk op hun bestaan is niet alleen van een 'objectief' karakter, maar heeft ook een subjectieve kant. Mensen stellen te hoge eisen aan zichzelf. Bovendien is er een soort impliciete norm dat mensen gelukkig moeten zijn, zichzelf moeten ontplooien en zoveel mogelijk 'uit het leven moeten halen'. Anders gezegd: er is een soort impliciete drang naar perfectie. Deze uit zich ook in de gezondheidscultus: mensen willen er perfect uitzien en hebben veel voor hun gezondheid over. Gezondheid is een waarde geworden en voor veel mensen zelfs de belangrijkste waarde. Ziekte en beperkingen zijn niet langer gegevenheden waarmee de mens moet leren leven, maar worden in toenemende mate beleefd als fatale verstoringen van een perfect bestaan.

Deze desintegrerende werking hangt samen met een aantal kenmerken van de moderne tijd. Het is eigen aan de moderne tijd om te streven naar perfectie, de uitbanning van ziekte, lijden, ongeluk en gebrokenheid. Zoals Hans Achterhuis in zijn boek *De erfenis van de utopie* (Amsterdam 1998) heeft laten zien is het utopische genre een typisch modern genre dat erin bestaat het verloren paradijs op te vatten als een door menselijk handelen te herstellen paradijs. Dit utopische ideaal: de vestiging van het heil op aarde, heeft de moderne tijd voortdurend als een schaduw begeleidt.

De hedendaagse belangstelling voor levenskunst heeft mijns inziens alles te maken met het toegenomen bewustzijn omtrent de grenzen van dit moderne streven. Het is steeds duidelijker geworden dat, ondanks de vooruitgang die wetenschap en techniek ons gebracht hebben, de realisering van het aardse paradijs er niet in zit. Nog steeds spelen ziekte, lijden, beperkingen en gebrokenheid een belangrijke rol in ons leven, ook al zijn we er in veel opzichten in geslaagd de betekenis ervan iets meer naar de marges van het bestaan te verschuiven. Door de toegenomen welvaart en de verruiming van medische mogelijkheden is de kwetsbaarheid van het menselijk leven aanzienlijk gereduceerd. Deze reductie heeft de menselijke kwetsbaarheid echter niet weggenomen, zodat wij er toch telkens weer onwillekeurig bij bepaald worden hoe broos het levensgeluk feitelijk is.

Het is mede tegen deze achtergrond dat de aandacht voor levenskunst als een vermogen om met de onophefbare tegenstrijdigheden en gebrokenheid van het leven om te gaan, hernieuwde belangstelling krijgt. Immers, steeds meer beseffen mensen heden ten dage dat de moderne imperatieven van ongebroken geluk, genot en welvaart in bepaalde opzichten het leven eerder belasten dan mensen gelukkiger maken.

Een andere belangrijke achtergrond van de hedendaagse belangstelling voor levenskunst wordt gevormd door de typisch postmoderne constellatie dat het geloof in een door de rede gefundeerde universele moraal verloren is gegaan. Tussen de instrumentele rationaliteit van empirische wetenschap en techniek enerzijds en het vertoog van de moraal anderzijds blijkt geen brug geslagen te kunnen worden. Daarmee is de aan de Verlichting inherente verwachting dat de menselijke rede er in zou slagen een fundament te leggen voor een algemeen geldige ethiek vervluchtigd. En waar de wetenschap geen zinvragen beantwoordt en de moraal is toegewezen aan het terrein van de persoonlijke overtuigingen, kan voor het goede leven alleen nog worden verwezen naar de waarde van authenticiteit, een centrale waarde in de wijsgerige bezinning over de 'kunst van het leven'.

Hoewel er inhoudelijk veel is af te dingen op de hier gegeven postmoderne situatieschets, denk ik toch dat de hernieuwde belangstelling voor levenskunst ook voor christenen een uitdaging bevat. Zij sluit in bepaalde opzichten immers heel goed aan bij centrale noties uit de christelijke traditie. Te denken valt aan wat wel de navolging genoemd wordt, de imitatio Christi of ook wel de praxis pietatis. Kenmerkend voor deze traditie is de nadruk die wordt gelegd op het feit dat het leven als christen oefening, inspanning en concentratie vergt.

Bovendien is er in deze traditie veel aandacht voor het gegeven dat een leven in de navolging lang niet altijd betekent dat men leeft op toppen van intensiteit. Het leven van de christen eist volharding, dikwijls tegen de momentane gevoelstoestanden in. Het is eigen aan de kunst om te leven dat het de technieken om vorm te geven aan het leven combineert met de intensiteit van het bestaan. In zijn boek over levenskunst (*Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*, Amsterdam 2001) noemt Wilhelm Schmid het zoeken naar de intensiteit van het bestaan 'de romantische drang van de moderne tijd'. Onder christenen komt men dit ideaal bijvoorbeeld tegen in die kringen die veel nadruk leggen op het persoonlijke karakter van het geloof en de daarbij behorende beleving.

In de levenskunst gaat het er in de woorden van Schmid om deze romantische drang 'te verbinden met de praktische vraag hoe je het bestaan moet vormgeven om de intensiteit, als die ervaren wordt, leefbaar te maken en niet in het niets te vallen als de intensiteit uitblijft of niet aanhoudt' (22). Ook in die zin heeft levenskunst alles te maken met de kunst om te gaan met tegenstrijdigheden: uiteraard gaat het er in het leven om tot de wezenlijke kern ervan door te dringen. Maar tegelijk is er dikwijls de moeilijk te verteren ervaring dat men ver van die kern verwijderd is en haar dikwijls niet of nauwelijks kan bereiken. Levenskunst wil zeggen dat men met die spanning tussen de gezochte intensiteit en de realiteit van het leven zoals het zich geeft, leert om te gaan en het erbij uithoudt.

Het is tegen die achtergrond even opvallend als consequent dat Schmid zijn uiteenzetting over de fundamentele technieken van de levenskunst begint met een beschouwing over gewoontevorming. Waarachtige levenskunst begint met iets wat op het eerste gezicht juist van het bereiken van haar idealen lijkt af te leiden: de vorming van goede gewoontes.

Door gewoontevorming ontlast men zichzelf van de verplichting om in iedere situatie opnieuw fundamentele keuzes te moeten maken. Tegelijk heeft gewoontevorming iets paradoxaals: gewoontes kunnen verstarren en ertoe leiden dat iedere vernieuwing wordt uitgesloten. Tot de ware levenskunst behoort daarom tevens de kunst om in de gewoontevorming evenwichtig te zijn.

### Ten slotte

Uiteraard zou ik nog veel uitgebreider kunnen ingaan op de structurele voorwaarden, kenmerken en technieken van de levenskunst. En op de vraag waarin een christelijke levenskunst zich onderscheidt van een niet-christelijke levenskunst. Dat voert evenwel te ver voor de bedoeling van dit artikel. Wel meen ik dat de bezinning op levenskunst christenen een even authentiek als actueel instrument aanreikt om op een eigentijdse manier vorm te geven aan hun geloof.

Bovendien meen ik dat juist goed leefbare en authentieke voorbeelden van levenskunst een belangrijk middel kunnen zijn voor een geloofwaardige aanwezigheid van christenen in een postmoderne wereld. Vanuit de invalshoek van de navolging bekeken gaat het in het christelijke geloof immers niet om een alternatief programma voor de wereld en al evenmin om de ontwikkeling van een eigen christelijke cultuur, wetenschap, techniek of kunst. Uiteindelijk gaat het er vooral om dat mensen navolgers van Christus zijn in heel hun persoonlijke, sociaal-maatschappelijke culturele en politieke bestaan.

Waar de christelijke boodschap velen in intellectuele en/of morele zin niet meer overtuigt, heeft zij wellicht in de gestalte van een waarachtige levensvoering nog wel degelijk wervings- en overtuigingskracht.

### III Lessen in levenskunst

Uit het themapakket 'Levenskunst', uitgegeven door het Christelijk Ecologisch Netwerk, 2006

Onder levenskunst versta ik: de kunst om goed te leven. Vaak wordt hier in plaats van het bijvoeglijk naamwoord 'goed' het woord 'mooi' gebruikt. Dat ligt in combinatie met het woord 'kunst' ook voor de hand: bij kunst gaat het immers om schoonheid. Als ik hier 'goed' zeg, dan gebruik ik dat woord dan ook niet primair in een morele, ethische betekenis. Het gaat mij niet om de tegenstelling 'goed' en 'kwaad'. Het 'goede leven' duidt vooral op een leven waarin de verschillende aspecten daarvan onderling in een juiste verhouding staan: inspanning en ontspanning, soberheid en overvloed, ernst en luim, gelatenheid en genot, aandacht voor jezelf en aandacht voor anderen. Daarom komt het er bij levenskunst op aan goed te onderscheiden en jezelf er ook in te oefenen. Levenskunst moet je met andere woorden leren.

Levenskunst is zo beschouwd een thema dat nauw bij een christelijke manier van leven aansluit. Immers, hoort het niet bij uitstek bij het christelijk geloof om op een bewuste, zorgvuldige manier te leven? En vraagt een dergelijk leven niet om oefening en concentratie? Daarbij is het uitermate belangrijk dat alle aspecten van het leven hun eigen plek ontvangen en het ene niet gaat ten koste van het andere. Onderdeel van een dergelijke omgang met het leven is wat mij betreft ook dat je oog hebt voor de wijze waarop je omgaat met wat de schepping te bieden heeft: is de wijze waarop je gebruik maakt van de schepping te verantwoorden tegenover Hem die alles geschapen heeft? Juist in een christelijke levenskunst kunnen genieten en soberheid heel goed samengaan: het geconcentreerd genieten van zaken die waardevol zijn en ook zo behandeld worden.

Om hieraan een kleine bijdrage te leveren volgen hieronder een paar elementaire lessen in levenskunst. Niet in de vorm van voorschriften voor een goed leven. Maar meer in de vorm van suggesties hoe je met bepaalde aspecten van het leven om zou kunnen gaan.

#### Les 1: Gewoontevorming

Wij associëren het woord 'kunst' al heel snel met originaliteit. Een kunstenaar moet voor alles origineel zijn. Dit vooral uit de romantiek afkomstige idee kan heel belemmerend werken voor het beoefenen van levenskunst. Immers, het zou de indruk kunnen wekken dat ware levenskunst er in de eerste plaats op neerkomt dat je iedere dag opnieuw op een originele manier moet leven en de sleur moet mijden.

Voor mijzelf was het een openbaring dat Wilhelm Schmid zijn boek over levenskunst begon met een beschouwing over gewoontevorming. Zonder goede gewoontes geen levenskunst, is zijn stelling.

Wilhelm Schmid, *Filosofie van de levenskunst Inleiding in het mooie leven*, Amsterdam 2001 (2e druk).

Bij hem hoor je niet dat je iedere sleur moet vermijden. Integendeel: levenskunst begint met goede gewoontes. En ook al lijkt het op het eerste gezicht strijdig, toch is hier wel degelijk sprake van een parallel met de kunst. Immers, een kunstenaar moet om origineel te kunnen zijn allereerst de techniek van het maken van kunst (schilderen, beeldhouwen etc.) goed onder de knie hebben. Pas als de techniek om het zo te zeggen tot zijn routines is gaan behoren, ontstaat de ruimte voor originaliteit. Anders gezegd: originaliteit veronderstelt routine. Precies zo is het met de betekenis van gewoontevorming voor de kunst van het leven.

Wat moet hier onder gewoontevorming verstaan worden? Simpele dingen als: op tijd opstaan (en op tijd naar bed gaan); het houden van een stille tijd of een stil moment aan het begin van de dag; het genieten van een goed ontbijt; een wandeling bij de lunch, 's middags op het werk; het inlassen van een meditatief moment aan het begin van de avond. Waarbij men al deze suggesties niet als geboden moet beschouwen. Het zijn niet meer dan hints: suggesties van hoe je het aan zou kunnen pakken.

Het belangrijkste voordeel van goede gewoontevorming is dat zij het individu ontlast van de voortdurende plicht om te kiezen. Wie zichzelf de gewoonte aanleert om iedere dag een kwartier eerder op te staan dan beslist noodzakelijk is om zich mentaal op de dag te kunnen voorbereiden, die hoeft niet iedere dag opnieuw daarvoor te kiezen. Zo iemand ontwikkelt een patroon; zo'n patroon leidt tot gewenning; gewenning op haar beurt zorgt ervoor dat er weinig energie verloren gaat met het opnieuw afwegen, beslissen en zich eraan te houden.

Er zit natuurlijk ook een gevaar aan gewoontevorming, namelijk de sleur. Iemand die zijn leven gestalte geeft in de vorm van gewoontes, loopt het gevaar dat zijn leven opgaat in de sleur. Daarom is het zaak om niet meer gewoontes te hebben dan nodig is om op een goede manier te kunnen leven. En goede gewoontes behoren al evenzeer tot de kunst van het leven als het vermogen om ze op bepaalde momenten te doorbreken. Gewoontes mogen niet tot een keurslijf worden.

#### Les 2: Realisme

Goede gewoontes vormen een voorwaarde voor levenskunst. Levenskunst gaat uiteraard veel verder dan gewoontevorming, maar moet er wel mee beginnen. En ook realisme staat aan het begin van levenskunst. Een levenskunstenaar stelt zichzelf geen al te hoge idealen. De levenskunstenaar vermijdt het te hoog in te zetten. Eén van de basisregels van ware levenskunst is de stelling dat iedere levenskunstenaar een 'eeuwige beginner' is.

In het woord 'levenskunst' ligt feitelijk een grote verleiding op de loer om de idealen heel hoog te stellen. De reden daarvoor is simpel: het woord 'kunst' verwijst immers naar een tot in de finesses beheerste praktijk. Slechts die mensen worden kunstenaar genoemd die uitblinken in het maken van kunstwerken. Een gemiddeld talent zal het nooit tot kunstenaar schoppen.

Als het om levenskunst gaat, ligt dat evenwel anders. De levenskunstenaar is een meester in bescheidenheid. Hij weet dat niets zo vijandig staat tegenover het ideaal van het leiden van een goed en mooi leven dan de wens om perfect te zijn. Het betere is de vijand van het goede, zo weet hij. Wie altijd naar het beste streeft, zal nooit goed presteren. De levenskunstenaar is zich van die verschrikkelijke valkuil bewust. En heeft er mee leren leven.

Het is met name de christelijke traditie die hier een levende bron voor levenskunst vormt, en wel in het bijzonder in de categorie van de genade. Wie probeert een goed leven te leiden, moet het zichzelf als het ware gunnen om iedere dag opnieuw te kunnen beginnen. Of zoals Wil Derkse in zijn boekje laat zien: ieder mens blijft altijd een beginner; levenskunst voor gevorderden bestaat niet.

Wil Derkse, *Een levensregel voor beginners - Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven*, Tiel 2002 (7e druk), p.21: 'Ik beseft maar al te goed hoe groot de afstand kan zijn tussen het ideaal dat Benedictus' Regel me voorhoudt en wat ik daar in het leven van alledag van terechtbreng. Gelukkig schrijft Benedictus heel geruststellend: "Dit is een regel voor beginners". Daarmee bedoelt hij niet dat je na lezing ervan en voldoende oefening wordt bevorderd naar een volgend niveau, waarvoor hij dan een regel voor gevorderden in de aanbieding heeft. Integendeel: er is alléén deze regel voor beginners. En we blijven steeds en dagelijks beginners op onze pelgrimsweg naar een betere kwaliteit van leven.'

Dit beginsel is een wezenlijke voorwaarde voor een christelijke levenskunst. Het leert mensen reëel om te gaan met hun falen. Het leert mensen om niet in paniek te raken, wanneer men terugvalt in een oude en slechte gewoonte: men kan immers weer opnieuw beginnen. Het gaat niet om het resultaat, maar om het gaan van de weg. Het maakt mensen realistisch in het afleren van slechte en het nastreven van goede gewoontes.

Eén van de aanbevelingen die ik af zou willen leiden uit deze les in levenskunst luidt: als u zich wilt wijden aan de kunst om te leven, begin dan klein. Het afleren van slechts één slechte gewoonte of het aanleren van één goede is vaak al een heel goede prestatie als het gaat om het streven naar een waarachtige levenskunst.

### **Les 3: Neem de tijd**

Als er één terrein is waar de behoefte aan een nieuwe levenskunst voor de meesten van ons direct voelbaar is, dan is het wel in onze omgang met de tijd. Wie van ons heeft het tegenwoordig niet druk en kan nauwelijks de tijd vinden om de dingen te doen die zij/hij belangrijk vindt? Cursussen in Time-management zijn tegenwoordig een veelgevraagd product bij bedrijfsopleidingen.

Het is opvallend dat één van de goeroe's op het gebied van time-management - Stephen Covey, een gelovig man (mormoon) - laat zien dat problemen in de omgang met de tijd eigenlijk problemen zijn van prioriteit. Wie voortdurend de druk van de tijd ervaart, weet blijkbaar niet goed wat werkelijk belangrijk voor haar/hem is. Tijdsproblemen zijn dus ten diepste waarden-problemen. Als je weet wat je belangrijk vindt, maak je er tijd voor, zo lijkt zijn boodschap.

Stephen R. Covey, *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, Amsterdam/Antwerpen 1999 (11<sup>e</sup> druk). Zie ook wat volgt op p.4-5.

Vandaar deze derde les: neem de tijd, in plaats dat de tijd jou neemt. Laat je niet steeds je agenda voorschrijven door de urgentie van de toevallige gebeurtenissen of de toevallige stroom van alles wat zich aandient en om je aandacht vraagt. Neem bijvoorbeeld onze hang om ten allen tijde telefonisch bereikbaar te zijn. Iedere tiener heeft tegenwoordig een mobieltje. Zij vormen daarmee de gewoonte om de gehele dag, bij iedere activiteit, onderbroken te kunnen worden door de toevallige aanroep van een kennis. Daarbij gaat de urgentie (het rinkelen van de beltoon) de belangrijkheid domineren.

Ook hier geldt dat tijd nemen een hele kunst is. Eén van de manieren om tijd te nemen is om bewust te plannen. Covey reikt hier allerlei technieken voor aan. Tegelijk ligt hier een grote valkuil. Wie overdreven plant, maakt zich afhankelijk van een beheersysteem. Neem mensen die heel bewust hun gezinsleven plannen: kwali-tijd noemen ze dat. Zulke mensen dreigen heel gauw onaangenaam gezelschap te worden: zij hebben geen tijd meer voor het niet verwachte. Als je hen belt omdat je ze even nodig hebt, dan komt het bijna nooit uit. Daarom is de kunst van het tijd nemen ook de kunst van het omgaan met het onplanbare. Plan die tijd die zich goed plannen laat, om de tijd te kunnen nemen voor het onplanbare. Planning dus ten dienste van het creëren van ruimte in de tijd. Zodat je bijvoorbeeld de ruimte hebt om iemand die dat acuut nodig heeft te kunnen helpen of om klaar te staan voor een vriend die zich in de problemen gewerkt heeft.

Tot de kunst van het tijd nemen behoort natuurlijk niet het minst het nemen van de tijd voor de omgang met God. In een rusteloos leven is geen plaats voor God. En dat wordt heel snel een vicieuze cirkel. Want wie geen plaats voor God heeft, krijgt een rusteloos leven.

### **Les 4: Leer genieten**

Veel christenen associëren een christelijk leven niet met genieten maar eerder met het afzien van genot. Het christelijk geloof stelt immers de lijdende mens centraal, vooral in de vorm van de lijdende Christus. Als er al een levenskunst, of liever: -stijl, bij het christelijk geloof hoort, dan die van de ascese en de onthouding. Denk bijvoorbeeld aan de kloosterordes uit de Roomse traditie.

Toch is dit beeld onjuist. En het zou een onderzoek waard zijn om te bekijken hoe dit beeld ontstaan is. Is het een gevolg van een verkeerd christelijk zelfverstaan? Of heeft het veeleer te maken met ontwikkelingen van buitenaf die christenen zich in de loop van de tijd hebben eigen gemaakt? Opvallend in de christelijke seksuele moraal bijvoorbeeld is dat deze moraal heel vaak wordt geassocieerd met het Victorianisme. Maar de Victoriaanse moraal is toch eerder een burgerlijke dan een christelijke moraal. De vraag is dus gerechtvaardigd in hoeverre hier sprake is van een inhoudelijke verwantschap of van een historische samenloop van omstandigheden?

Een bijbelse visie op genieten is eigenlijk veel ruimer en onbevanger. Zelfs het volgens velen hardvochtige en soms bijzonder wrede Oude Testament bevat boeken waarin het volop genieten van de goede gaven van de schepping een centrale rol speelt. Neem een liefdeslied als het Hooglied. Of één van de mooiste boeken van de levenskunst: Prediker.

Wat is het beeld van levenskunst dat de Prediker oproept? Dat het geluk wijkt voor wie het geluk als het hoogste goed najaagt. Geluk mag genoten worden, als je het ontvangen wilt als een gave van God. Wie het geluk echter ziet als het resultaat van eigen inspanningen, hem wordt het ontnomen. Prediker lijkt dus te willen zeggen: genot en geluk zijn genadegaven. Ze vallen je toe. Niet als toeval, maar als gave. Wie God als gever erkent, kan er dus ook onbekommerd van genieten. Als iemand jou een geschenk geeft, hoef je je immers niet af te vragen of je het verdient.

Genade is daarom het kernwoord van een christelijke levenskunst: de kunst om de gaven van God volop te genieten. Daarin ligt ook het cruciale verschil tussen het bijbelse genieten en het hedendaagse hedonisme. Bijbels genieten is ontvangen. Hedonisme is consumeren ofwel nemen. Wie neemt, heeft niet snel genoeg. Wie ontvangen kan, is tevreden met het gegevene en bereid het minder plezierige dat op hem toekomt te aanvaarden.

### Les 5: Doe wat in je macht is en aanvaard wat buiten je macht is

Heel belangrijk voor levenskunst is de kunst te onderscheiden tussen wat in je macht is en wat niet. Wie zich steeds druk maakt en ergert aan wat niet in zijn macht is, maar intussen wat hij wél kan doen nalaat, die frustrereert zichzelf. Deze levensregel van de Griekse filosoof Epictetus (Encheiridion) is voor christenen zeer behartenswaardig. Veel christenen gaan gebukt onder gevoelens van schuld. Zij redeneren sterk vanuit hun betrokkenheid. Maar niet alles waarbij een mens zich betrokken voelt, ligt ook binnen zijn bereik. Ik kan mij schuldig voelen over de armoede van mensen in de derde wereld, maar ik kan er in algemene zin heel weinig aan doen om hun lot te verbeteren. Tegelijkertijd kan ik echter wel degelijk iets doen, namelijk op de kleine schaal die wel binnen mijn bereik ligt.

Waarachtige levenskunst weet steeds te onderscheiden tussen wat binnen je bereik ligt en wat niet. Door je te richten op wat binnen je bereik ligt en je niet te laten hinderen door wat buiten je bereik ligt, kun je veel doelgerichter leven. Dit is geen pleidooi tegen betrokkenheid en voor onverschilligheid. Het is wel een pleidooi voor een levenshouding waarin je je energie niet steekt in dingen die je niet kunt beïnvloeden.

In het reeds genoemde boek onderscheidt Covey tussen de cirkel van betrokkenheid en de cirkel van invloed. Wie veel tijd en energie besteedt aan zaken die wel binnen zijn cirkel van betrokkenheid maar niet binnen zijn cirkel van invloed liggen, dreigt te vervallen tot reactiviteit. Zulke mensen raken teleurgesteld en gefrustreerd, voelen zich vaak schuldig en dreigen steeds egocentrischer te worden. Zij hebben geen ruimte meer voor een actievere houding, want hebben hun energie vaak al verspeeld aan zaken waar zij toch weinig invloed op hebben. Wie zijn aandacht en energie echter vooral richt op dingen die binnen zijn cirkel van invloed vallen, die bereikt veel meer, ook voor anderen.

Juist wanneer je al die zaken waarop je geen invloed hebt, beschouwt als datgene wat door God op jouw weg geplaatst is om je te beproeven of op je verantwoordelijkheden te wijzen, dan kun je ze veel gemakkelijker aanvaarden. Tegelijk kun je alles waar je wel invloed op hebt beschouwen als verantwoordelijkheden die God op jouw weg geplaatst heeft en waarin je een roeping te vervullen hebt. Wie zo leeft laat alles wat buiten zijn bereik ligt veel gemakkelijker los en wijdt zich met volle inzet aan die dingen, waarmee hij werkelijk iets kan.

Anders gezegd: aanvaarden en loslaten, dat wil zeggen:

- Het gegevene aanvaarden: je niet verzetten tegen het onontkoombare; het op je nemen van je lot.
- Het uit handen geven van de controle over zaken in het leven waar je geen vat meer op hebt.
- Voor aanvaarding en loslaten geldt: Leven uit ontvangen

### Les 6: Gedenk de kwade dagen

Het is beter te komen in een huis van rouw dan in een huis van feest. Vluchten voor of ontkennen van het kwade in het leven leidt tot oppervlakkigheid. Aanvaarding van de kwade dagen leidt tot onbevangenheid in het genieten.

## Bijlage: timemanagement tips

- 1 Een afspraak met jezelf is net zo belangrijk als een afspraak met een andere belangrijke persoon.
- 2 Pas elke ochtend als eerste het Eisenhowerschema toe op je afspraken van de komende dag.
- 3 Plan tijd waarin je ongestoord kunt werken.
- 4 Zeg op een assertieve manier "nee" als dat nodig is.
- 5 Zorg voor voldoende afwisseling tussen inspanning en ontspanning; doe elke dag 5 minuten niets.
- 6 Pak als eerste aan waar je tegenop ziet.

### Het Eisenhowerschema

Zet al je taken/activiteiten volgens hun belangrijkheid en dringendheid in dit schema. Je ziet dan meteen wat je nu moet doen, moet inplannen, moet delegeren en meteen kunt vergeten!

	Dringend	Niet dringend
Belangrijk	<b>Doen</b> Hoogste prioriteit, kan níét wachten, moet nú opgepakt worden	<b>Inplannen</b> Mag níét vergeten worden en je moet het zélf uitvoeren
Niet belangrijk	<b>Delegeren</b> Niet noodzakelijk door jóu uit te voeren	<b>Elimineren</b> Taken die je schrappt, vooral wanneer hogere prioriteiten om je aandacht vragen