

HOOFDSTUK 1

**WORDEN WE BETER VAN
TEGENSLAG?***Over het voordeel van kwetsbaarheid*

*“There is a crack in everything,
that’s how the light gets in”*

LEONARD COHEN

In een interview werd aan de Amerikaanse filmregisseur Steven Spielberg gevraagd wat het grootste horrorscenario was dat hij zou kunnen bedenken. Hij antwoordde: “Een leven waarin alles goed gaat.” Een leven zonder problemen, zonder tegenslagen of mislukkingen, zonder hindernissen of obstakels. Zo’n leven zou niet alleen buitengewoon saai en vervelend zijn, maar ronduit gruwelijk en onleefbaar – “pure horror”. Ons leven, zo lijkt hij te suggereren, krijgt pas reliëf, waarde, schoonheid en betekenis door de problemen waarmee we geconfronteerd worden en die we in het beste geval overwinnen. We groeien pas als mens, ons karakter krijgt pas vorm, ons leven wordt pas een interessant en rijk *levensverhaal* doordat niet alles probleemloos gaat. “*Le bonheur se raconte mal*”, schreef Stendhal. Gelukkige mensen hebben niets te vertellen. Al een geluk dus dat we af en toe eens ongeluk hebben.

We hebben dus volgens Spielberg en Stendhal een zekere mate van tegenslag nodig om een interessant leven te hebben, maar tegelijkertijd zijn we wel met z'n allen een leven lang bezig elke mogelijke tegenslag te voorkomen en te vermijden. In die paradoxale spanning speelt ons leven zich af. We willen ons leven volledig controleren en beheersen, elk risico verzekeren, elk probleem of ongemak uitbannen, maar het ergste wat ons kan overkomen, is dat ons niets onvoorspelbaars of problematisch meer overkomt. Een leven zonder risico's of problemen is doods en saai, een leven met problemen zorgt voor stress en onrust.



De Duitse filosoof Arthur Schopenhauer, de 'zwartgalligste filosoof aller tijden' schreef dat ons leven heen en weer slingert tussen pijn en verveling. Pijn door de tegenslagen die er onvermijdelijk zijn, en verveling die dreigt wanneer alles goed gaat. Freud heeft het in dat verband over twee fundamentele polen in ons driftleven die ons bestaan ten diepste tekenen: de levensdrift (eros) en de doodsdrift (thanatos), oftewel het verlangen naar onrust en spanning (leven), en het verlangen naar volledige rust en totale ontspanning (dood).

Deze twee driften manifesteren zich volgens Freud ook cultureel: de doodsdrift vinden we bijvoorbeeld terug in het ascetische ideaal van het christendom of in het nirwana van het boeddhisme. Maar ook in de geschiedenis van de filosofie zijn deze twee tendensen terug te vin-

den: het streven naar rationele beheersing en ascetische onverstoorbaarheid bij de stoïcijnen, in tegenstelling tot het dionysische vieren van de levenskrachten, met alle strijd, spanning en tegenslagen van dien, zoals het beleiden wordt in de heroïsche, levensbeamende filosofie van Friedrich Nietzsche.



We zijn ongevraagd in het bestaan geworpen, te midden van condities waar we geen inspraak in hadden: onze afkomst, onze genen, onze intelligentie, ons uiterlijk, onze gezondheid, onze omgeving (cultuur, politiek, economie) en noem maar op... Deze condities zijn ons gegeven en bepalen voor een groot deel ons leven en ons geluk of ongeluk. Naast wat ons gegeven is, overkomt ons dagelijks van alles en nog wat: ons leven is vaak een aaneenrijging van grote en kleine tegenvallers. Het gaat niet altijd zoals we willen en we hebben de dingen, de anderen en onszelf zelden in de hand. We worden onophoudelijk getroffen door ellende, onrecht, ongelukken, natuurrampen, verlies, liefdesverdriet, ouder worden, ziektes, onze eigen grenzen en tekortkomingen...

Zowel grote drama's als kleine, banale zaken vormen een dagelijkse bron van ergernis en acute stress. Denk aan een lekke band, de dagelijkse file, een huilbaby, conflicten met een ex-partner, een muizenplaag in huis, aambeien, een ontslag, onbeantwoorde liefde, bedrog, een verkeersongeval, een verkoudheid, een echtscheiding, vrienden die hun

afspraken niet nakomen... Stuk voor stuk zaken waar we zelf geen greep op hebben of niet ten volle verantwoordelijk voor zijn.

Waar wetenschap, geneeskunde en techniek uit alle macht proberen ongemak en ongeluk in ons leven te verminderen, proberen kunst, religie en filosofie ons via ideeën, symbolen en verhalen te verzoenen met onze fundamentele onmacht ten aanzien van het lot. De condition humaine is nu eenmaal allesbehalve een permanente bron van vreugde, vrede en harmonie. Leven is hoe dan ook af en toe lijden, stelde Boeddha. We zijn hier immers niet voor ons plezier, schreef Gerard Reve. We hangen haast aaneen van pijn, verdriet en teleurstelling.

Voltaire stelde het zo:

“Vliegen worden geboren om te worden opgegeten door spinnen, mensen om te worden opgevreten door verdriet.”

VOLTAIRE



Nu, welke strategieën en houdingen reikt de filosofie ons aan om met de kwetsbaarheid, de onzekerheid en de veranderlijkheid van ons bestaan om te gaan? Welk perspectief kunnen sommige denkers ons aanreiken om zo ele-

gant mogelijk om te gaan met de grilligheid van het lot? Kunnen we leren om anders te kijken naar tegenslag, vanuit inzichten die troost, blijmoedigheid, zelfs levenslust bieden? Is er een filosofische weg die tegenslag aanvaardt en omarmt als constitutief voor het menselijke bestaan, maar die ons er tegelijkertijd voor kan behoeden dat we worden “opgevreten door verdriet”? Is het kortom mogelijk om *beter en wijzer te lijden*?

In wat volgt schets ik drie traditionele filosofische denkwegen om om te gaan met tegenslag: de ene weg voorkomt en vermijdt lijden, de andere aanvaardt en omarmt het. De derde weg ten slotte integreert het beste van de andere twee denkwegen.