

## J A T E G E N H E T L E V E N

Ter ere van de tachtigste verjaardag van mijn oma zongen haar bijna vijftig kleinkinderen het lied van Frater Venantius. Mijn boer van twaalf in een elkaar geknutseld habijt, bij elkaar gehouden door het touwtje van een ballon, en wij een oecumenisch koor van paters en zusters. *Zeg maar ja tegen het leven*. Het zong lekker weg en mijn oma vond het prachtig, maar wat betekent het? Ja zeggen tegen het leven? Is dat het leven be-amen? Amen, het zij zo, zeggen tegen het leven? Het leven van een bevestiging voorzien? Maar aan welke voorwaarden moet een leven voldoen om het te kunnen beamen? Of moet het leven niet daaraan voldoen maar wij zelf?

Het is begin jaren dertig. De Amerikaanse schrijver en historicus Will Durant is bezig zijn tuin aan te harken als hij wordt aangesproken door een onbekende man. De vreemdeling zegt dat hij van plan is een eind aan zijn leven te maken, tenzij Durant hem één overtuigende reden geeft om dat niet te doen. De filosoof stamelt zinnen als: een baan zoeken, een goede maaltijd eten, waarvan hij zelf de ontoereikendheid voelt. De man verdwijnt, maar de vraag laat Durant niet meer los. Hij besluit een brief te schrijven aan honderd tijdgenoten - schrijvers, entertainers, filosofen, Nobelprijswinnaars, politici van over de hele wereld en vraagt wat voor hen, in een tijd van religieuze uitputting en spirituele honger, de zin van het leven is. Het resultaat is een kleurrijk spectrum van vaak scherpe, diepgaande, soms botte, soms geestige antwoorden. En ondanks de grote verschillen tussen de schrijvers lopen er een paar rode draden door die antwoorden heen. De zin van het leven – zoals ook de titel van de gebundelde brieven luidt- wordt grofweg vertaald in vier componenten: ergens bij horen, een doel hebben, een coherent verhaal kunnen vertellen over het eigen bestaan en transcendentie ervaren, iets dat groter is dan het eigen leven. Vier rode draden die door elke religie lopen, maar ook zonder religie de steunpilaren van het leven kunnen zijn.

In diezelfde tijd legde een andere schrijver, de joodse Victor Frankl, die naam maakte als psychiater in de jaren dertig, de grondslag voor een boek met dezelfde titel: *De zin van het bestaan*. Frankl verklaarde dat de wil tot betekenis de drijvende kracht is van ieder mens. Dat iemand in staat is zin in zijn bestaan te zien, zelfs in zijn schijnbaar zinloos lijden. Hij beriep zich graag op een regel van Nietzsche: hij die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle omstandigheden verdragen. Deze theorie werd niet veel later grondig in de praktijk op de proef gesteld.

Frankl werd tijdens de oorlog opgepakt en naar Auschwitz gedeporteerd. Hij verloor daar zijn ouders, broer en echtgenote en kreeg dagelijks te maken met alle ontberingen van het kampeven: honger, kou, geweld, doodsb bedreigingen. Desondanks bleef hij het leven de moeite waard vinden. Hij schreef in zijn boek dat vlak na de oorlog uitkwam: "Ondanks het gedwongen fysiek en mentaal primitieve leven dat wij leidden kon het geestelijk leven toch worden verdiept." Urenlang stelde hij in de geest verhandelingen op en reconstrueerde hij in gedachten het manuscript dat bij aankomst in Auschwitz verloren was gegaan en waarin hij geschreven had over de wil tot betekenis als drijvende kracht in ieder mens. Hij observeerde dat, naarmate de gevangene verinnerlijkte, hij bewuster de schoonheid van kunst en natuur onderging. Het gelezen fragment is daar een illustratie van. Het ontstoken licht, de gedachte aan zijn vrouw en de vogel die het lijden voor even doen vergeten, een moment de grijze grauwhed verdrijven.

Ergens ander schrijft hij: "Wij die in concentratiekampen hebben geleefd, wij zijn de gevangenen niet vergeten die door de barakken liepen om anderen op te beuren en te troosten, die hun laatste korst brood aan een medegevangene schonken. Hun aantal was wellicht klein toch hebben deze mannen overtuigend bewezen dat één ding de mens niet kan worden ontnomen: de allerlaatste menselijke vrijheid - de keuze onder alle omstandigheden zijn eigen houding te bepalen, zijn eigen weg te kiezen." De geestelijke vrijheid die inhoud en betekenis aan het leven geeft.

Na de oorlog herschreef hij zijn manuscript maar nu verrijkt met de ervaring dat hij in zijn zwartste momenten het leven de moeite waard bleef vinden. Deze Victor Frankl stelde zijn patiënten verrassend genoeg een vergelijkbare vraag, zij het in iets andere bewoordingen, als de onbekende man aan Durant: waarom maakt u geen einde aan uw leven? De antwoorden die zijn patiënten hem gaven, - de liefde voor mijn kinderen, de herinneringen die ik koester, het boek dat ik nog wil schrijven- werden voor hem een aanknopingspunt voor de eigen therapievorm die hij ontwikkelde: logotherapie, waarin de wil tot logos, tot betekenis centraal staat.

Daarbij gaat Frankl ervan uit dat lijden een niet weg te denken deel van het leven is, evenals het noodlot en de dood. In de confrontatie met het lijden gaat het om het versterken van de innerlijke kracht. En dat kan alleen wanneer een mens een toekomstdoel voor ogen heeft. Hoe klein ook. Frankl stelt dat wij moeten leren dat het er niet zozeer toe doet wat wij van het leven verwachten, maar wat het leven van ons verwacht. Leven betekent verantwoordelijkheid nemen om de juiste oplossingen te vinden voor onze levensproblemen. Of zoals Frankl zegt: (en ik haal hem steeds aan omdat, als iemand recht van spreken heeft, hij het is, meer dan ik): "Wanneer een mens ontdekt dat lijden zijn lot is, zal hij dit lijden moeten opvatten en aanvaarden als zijn levenstaak, zijn enige en

unieke taak. Hij zal moeten erkennen dat hij zelfs in zijn lijden uniek en enig is in het universum. Niemand kan hem van zijn lijden verlossen of in zijn plaats lijden. Zijn unieke kans schuilt in de wijze waarop hij zijn last draagt."

Opvallend genoeg ontbreekt er één woord vrij prominent in zijn boek: geluk. Het toverwoord van vandaag. Het komt alleen één keer in negatieve vorm voorbij wanneer hij zegt over de tijd in het concentratiekamp: "We hoopten niet op geluk. Het was niet de gedachte aan geluk die ons moed gaf". Is geluk misschien niet per definitie betekenisvol? En betekenisvol niet per definitie gelukkig? Kan een mens makkelijker leven zonder geluk dan zonder betekenis? Ik denk dat Frankl en Durant een punt hebben. Tegenwoordig lijkt gelukkig zijn de norm, we hebben recht op geluk. Met een ongelukkig effect tot gevolg: het onvermogen om het lijden. Hoe rijker het land hoe gelukkiger de mensen, des te vaker ze psychische hulp zoeken. Maar is het nou echt zo irreëel om te verlangen naar geluk? Herken ik dat verlangen dan niet? Nou en of. Ook ik ben een kind van deze tijd en deze samenleving. Ook ik kan stampvoeten of wanhopig zijn omdat het leven niet loopt zoals ik had gehoopt. Maar op een dieper niveau deel ik de visie van de beide schrijvers. Het idee dat geluk lijkt te worden verward met niet hoeven lijden. Alleen: lijden is reëel en onvermijdelijk. Wie leeft loopt littekens op. Grote of kleine wonden. Ik voel soms op zondagen hoe de vloer kraakt onder het vele leed wat in alle zielen van de aanwezigen hier tezamen leeft. Maar ik voel tegelijkertijd een immense kracht en het verlangen naar betekenis. Hebben we recht op geluk? Ik denk eerder dat we recht hebben op een zinvol leven. Omdat daarin de bestemming van mens-zijn haar verwezenlijking vindt.

We zijn niet de regisseur van ons lot. Maar we kunnen wel kiezen hoe we omgaan met dat lot. Dat is die onvolprezen menselijke vrijheid waar Frankl het over heeft. We kunnen kiezen om te vechten, te vluchten, te bevriezen of om het lijden een plaats te geven in ons leven. Of zoals een vriend van mij, die geteisterd wordt door nachtelijke angsten, op een briefje op de binnenkant van zijn slaapkamerdeur heeft geschreven: 'Tegen de nacht kun je niet vechten maar je kunt een licht ontsteken in het donker'. Iedere keer als ik dat briefje zie, raak ik ontroerd door zijn strijd lust. Maar toch: is het niet belangrijk om onderscheid te maken tussen de ene nacht en de andere? Tussen lijden dat blind en doof maakt, dat verminkt achterlaat, en lijden dat betekenisvol kan worden? Ja, zegt Frankl, dat moet je zeker.

Om te beginnen moet je een taal vinden die wegleidt uit het stom-makende lijden, om van daaruit opnieuw zinnen, opnieuw zin te formuleren. Maar dan herhaalt hij: hij die een reden tot leven heeft kan vrijwel alle omstandigheden verdragen. Maar als je lijden nu voortkomt uit het feit dat je geen reden hebt om te leven? Dat je in een existentieel vacuüm verkeert? Dan, zegt Frankl, moeten anderen helpen dat vacuüm op te vullen. Die zin van het leven is ook die zin doorgeven aan je medemensen. Hoe je die zin moet doorgeven, dat is niet te zeggen. Want de betekenis van het leven verschilt van persoon tot persoon, van dag tot dag, van uur tot uur. Ieder mens heeft zijn specifieke roeping of levenstaak. Ook in dat opzicht is hij uniek en onvervangbaar. En dat het niet altijd zal lukken om die zin door te geven aan degenen die hem niet ervaren, zullen de meesten van ons waarschijnlijk weten maar het maakt de kern van de boodschap van Frankl in mijn ogen niet minder krachtig.

'Tegen de nacht kun je niet vechten maar je kunt een licht ontsteken in het donker.' Deze zinnen zouden zomaar een samenvatting van Prediker kunnen zijn. Prediker benoemt in eigen woorden omstandig die nacht: leegte, leegte, leegte, damp, schaduwen, zwoegen, onrecht. 'Ik vestigde mijn aandacht op alle onderdrukking die er is onder de zon en zag de tranen van de onderdrukten. Er is niemand die hen bijstaat.' We weten het: dat was geschiedenis, is geschiedenis en wordt iedere minuut opnieuw geschiedenis. Prediker vraagt uitgebreid aandacht voor de schaduwzijden van het leven. Plaatst kanttekeningen bij alle pogingen iets van het leven te maken. Proberen de genoegens van het bestaan te smaken? Leegte. Het resultaat van al ons gezwoeg? Lucht. Maar zijn betoog verzandt niet in pessimisme en zwartgalligheid. Na de uitvoerige beschrijvingen van onrecht en willekeur en vergeefsheid, volgt een pleidooi voor dicht bij elkaar leven, zonder schamperheid, zonder cynisme. Probeer het zinloze leven zin te geven, van dag tot dag.

En dan klinkt er: het licht is zoet, licht van de zon – goed voor onze ogen het licht. In Genesis is het eerste woord dat God spreekt: licht. In Openbaringen staat over de nieuwe hemel en de nieuwe aarde: 'Nacht zal niet meer zijn, God zal over hen lichten.' En tussen dat oerbegin en dat oereinde trekken drommen mensen, ontelbare generaties door woestijnen, vol levensvragen, met littekens op de ziel, op de been gehouden door die ene droom, dat ene verlangen, dat goed en wijd land dat aan de horizon wenkt, of gevoed door flitsen van dat zoete, goede licht. Wat rest is de immense, grootse opdracht om met dat licht de nacht en de leegte te verslaan, met volle inzet te doen wat je hand te doen vindt, betrouwbare tochtgenoten te worden voor elkaar en zo betekenis aan het bestaan te geven. Want betekenisvolle dagen, zijn daar niet al onze levenstochten om begonnen?

Moge het zo zijn.

Colet van der Ven

We lezen:

Prediker 1: 1 - 5, 8 - 10, 22 - 23

Victor Frankl: De zin van het bestaan

## Eerste lezing: Prediker 1

Vers 1 – 5:

Wat bereiken mensen met alle inspanningen die zij zich getroosten onder de zon? De ene generatie gaat en de andere komt, maar de aarde blijft alle eeuwen dezelfde. De zon gaat op en de zon gaat onder, daarna haast hij zich hijgend naar de plaats waar hij gaat schijnen.

Vers 8 – 10:

Alle woorden zijn moe, niemand is in staat iets nieuws te zeggen. Het oog wordt niet verzadigd van zien en het oor wordt niet vol van horen. Wat eerder gebeurde zal gebeuren, en wat eerder werd gedaan, dat zal worden gedaan, er is niets nieuws onder de zon.

Vers 22 – 23:

Wat krijgt een mens eigenlijk terug voor al zijn inspanning, en voor het gepieker waarmee hij zich aftobt onder de zon? Iedere dag bezorgt hem verdriet en ergernis, zelfs 's nachts krijgt zijn hart geen rust. Ook dit is absurd.

(Vertaling Aart Schippers)

## Tweede lezing: Victor Frankl, De zin van het bestaan (Uitg. Ad. Donker, 1995)

“Op een dag werkten wij in een greppel. Het vroege ochtendlicht om ons heen was grauw, de hemel boven ons eveneens en ook de sneeuw die uit de hemel viel. Grauw waren de lompen die mijn lotgenoten droegen en grauw waren hun gezichten. Ik meen dat ik in gedachte weer een gesprek voerde met mijn vrouw of misschien trachtte ik de zin te ontdekken van mijn lijden, van mijn langzame dood. Ik voelde hoe mijn geest de grauwe wereld om mij heen trachtte te doorboren in een laatste heftig verzet tegen de hopeloosheid van de naderende dood. Ik voelde hoe mijn geest zich verhief boven deze troosteloze, zinloze wereld en ergens vandaan hoorde ik een zegevierend ‘Ja’, in antwoord op mijn vraag naar de uiteindelijke zin van het leven. Op hetzelfde moment werd een licht ontstoken in een afgelegen boerderij, die zich als een schilderij aftekende aan de horizon van het troosteloze grauwe Poolse landschap. Et lux in tenebris lucet. En het licht scheen in de duisternis. Urenlang hakte ik in de bevroren grond. De bewaker kwam langs en riep mij enkele scheldwoorden toe en wederom verdiepte ik mij in een gesprek met mijn geliefde. Steeds sterker voelde ik haar aanwezigheid. Ik meende haar te kunnen aanraken, ik meende slechts mijn hand te hoeven uitstrekken om de hare te kunnen grijpen. Steeds sterker voelde ik: Zij is hier nu. En op hetzelfde ogenblik streek een vogel vlak voor mij neer, op de hoop aarde die ik had opgegraven uit de greppel en keek mij strak aan.”