



Jezelf kunnen relativeren is een vorm van levenskunst

# VAN EEN GOED LEVEN IS STILSTAAN HET BEGIN

“Ik zie steeds meer mensen krampachtig en gehaast leven, alsof niet alleen hun leven ervan afhangt, maar ook de wereld zelf”, stelt Elze Riemer vast. Is dat de reden dat een miljoen Nederlanders onder een burn-out lijden? Het vermogen om jezelf te relativeren is onder de levenskunsten een ondergeschoven kindje. Toch moeten we het daarvan hebben, meent Riemer. De filosoof Montaigne wijst ons de weg: “Zelfs op de hoogste troon ter wereld zit je nog steeds op je eigen gat.”

Tekst: Elze Riemer

**D**e zon lonkt en ik ben nog moe van mijn mentale instorting gisteren – en dan zou ik nu een stuk moeten schrijven over jezelf relativeren? Liever niet. ‘Ik heb een heel zwaar leven, echt heel zwaar. Alles is voor mij ontzettend moeilijk.’ Gisteren dacht ik dit nog serieus, maar vandaag zet cabaretière Brigitte Kaandorp dit gevoel in een heel ander licht. Zoek haar sketch *Zwaar leven* maar eens op. Dat lied is hilarisch, juist omdat het zo herkenbaar is. We vinden allemaal wel eens dat we het zo zwaar hebben. Of dat nou wel of niet zo is, zo ervaren we dat nu eenmaal en dat mag er ook zijn. Maar wat als je daar nou in blijft hangen, er niet los van kunt komen? Dan heb je pas echt een zwaar leven.

### Lucht en leegte

Ontzettend veel mensen gaan vandaag de dag kopje onder door zorgen, stress en werkdruk. Ongeveer een miljoen Nederlanders lijden onder een burn-out. De mindfulnesscursussen, retraites en coaches zijn niet aan te slepen. Maar in de reeks van behulpzame hypes of methodes zie ik het relativeren van jezelf niet één keer voorbijkomen. Het lijkt erop dat dit niet gezien wordt als levenskunst.

Mijn ervaring staat daar toch haaks op. Juist omdat ik de relativiteit van mijzelf en van mijn leven inziet, ren ik mezelf – en anderen – niet straal voorbij, verblind door ambitie, perfectionisme of wat dan ook. Ik bevind mij in goed gezelschap, zie ik als ik de Bijbel opensla. Ook de schrijver van het boek *Prediker* vond het nodig uit te weiden over onze relativiteit, over hoe alles lucht en leegte is, want “wat er is, was er al lang; wat zal komen, is er altijd al geweest.” *Prediker* is zeker niet de enige die ons op onze kleinheid wijst. Deze gedachte loopt als een rode draad door heel de Bijbel heen. De aarde draait rond zonder dat wij daar ook maar enigszins invloed op hebben. Toch is zij de grond waarop we allemaal staan. Als lid van de zogeheten ‘prestatiegeneratie’ mis ik de levenshouding van *Prediker*. Ik zie steeds meer mensen krampachtig en gehaast leven, alsof niet alleen hun leven ervan afhangt, maar ook de wereld zelf. Toch vang ik her en der wel geluiden op

van mensen die zich afzetten tegen de huidige tijdgeest, waarin alles steeds maar beter, sneller en mooier moet. Vooral de Deense psycholoog Svend Brinkmann blijft mij bij, die met zijn boek *Standvastig* een ijzersterk tegengeluid laat horen. En, niet onbelangrijk, regelmatig moest ik hardop lachen om zijn zinnen. Hij verzet zich tegen de almaar sneller wordende westerse cultuur die volgens hem de bron is van veel van de huidige ellende, onrust en ongeluk. Geïnspireerd door de stoïcijnen schotel hij de lezer een alternatieve levenshouding voor. Zoals hij in zijn voorwoord formuleert: “Het gaat er in het kort gezegd niet om hoe je je ontwikkelt, maar hoe je stilstaat. Het gaat er niet om hoe je jezelf vindt, maar hoe je genoeg neemt met jezelf.” Hij pleit ervoor wat meer ons verstand te gebruiken in plaats van steeds maar slaafs ons gevoel te volgen. Een verademing, dit pleidooi. Het is immers doodvermoeiend om voortdurend je wispelturige gevoel te volgen. Bovendien is ‘je gevoel volgen’ verkapt egoïsme, want blijkbaar is jouw hoogstpersoonlijke gevoel de maat der dingen en moet de rest daarvoor wijken. Brinkmann ontleedt die houding messcherp. “De verering van authenticiteit die plaatsvindt door de jacht op echte gevoelens is in wezen kinderlijk”, schrijft hij. “Het kleine kind, dat heel direct is in zijn gevoelens en daarom glimlacht als het tevreden is en schreeuwt als het gefrustreerd is, wordt impliciet afgeschilderd als ideaal.”

### Op je eigen gat

Dergelijke relativeringen van de tijdgeest zijn een goed begin, maar jezelf relativeren is toch een stuk spannender. Zelfs filosofen weten zich er geen raad mee, zo lijkt het. Ik roep de hulp in van filosoof Frans Jacobs. Jarenlang is hij hoogleraar ethiek geweest aan de Universiteit van Amsterdam. Hij schreef onder meer het boek *Een filosofie van emoties en verlangens*. Hoewel intussen met emeritaat, werkt hij op dit moment aan een filosofie van de humor. “De filosoof Michel de Montaigne (1533-1592) is de enige filosoof die ik kan bedenken die het vermogen lijkt te hebben om zichzelf te relativeren”, zegt hij na enig nadenken. “De rest bestaat uit onbescheiden types die een

soort ultieme waarheid proberen te vinden. Montaigne is dus een uitzondering. In zijn allerlaatste essay vertelt hij de meest onnozele dingen over zichzelf: dat hij van me-loenen houdt, hoe vaak hij naar de wc gaat, dat hij van paardrijden houdt – dingen die eigenlijk nergens op slaan. Dat is echter heel bewust gedaan. Hij kon schrijven als geen ander, maar in dat laatste deel kijkt hij naar de zaken waar het leven uiteindelijk echt uit bestaat: heb ik een beetje lekker gegeten, met leuke mensen opgetrokken, het fijn gehad? Montaigne eindigt met een beroemd citaat: ‘Het heeft geen zin om op stelten te klimmen, want ook op stelten moet je met je eigen benen lopen. En zelfs op de hoogste troon ter wereld zit je nog steeds op je eigen gat.’”

Daarom is jezelf relativeren zo spannend. Uiteindelijk doet het er zelfs voor een alom als geniaal beschouwde filosoof als Montaigne niet toe wat hij doet in zijn leven, want ook hij ‘zit op zijn eigen gat’. Wanneer je deze relativering als eindpunt neemt, is de conclusie duidelijk en zijn we meteen uitgepraat. Zelf zou ik deze zin liever als het vertrekpunt beschouwen, daadwerkelijk onderdeel van levenskunst. Dan is zij een springplank naar een levenshouding waarin ikzelf niet centraal sta en ik niet meer mijn eigen norm ben. Dit vertrekpunt werkt bevrijdend. Daardoor ontstaat ruimte ontstaat voor al het andere in het leven. Dat is in essentie jezelf relativeren. Niet een lethargisch ‘niets doet ertoe, dus laat maar’, maar aanvaarding van de ongemakkelijke waarheid dat wij mensen eigenlijk niets in de hand hebben en daarom alle pretenties over onszelf mogen laten varen. Daardoor kunnen we samen daadwerkelijk méns zijn – in plaats van helden, godenzonen en -dochters. Wij zijn niet volmaakt, we zijn mens.

### Lichter leven

In de praktijk betekent dit dat we in het dagelijks leven vaker stil mogen staan. Dat we een wandeling mogen maken als het ons te veel wordt, de boel de boel laten, in plaats van dat we doorrazen. Dat ik gisteren compleet instortte, maar vandaag schrijf dat het allemaal wat lichter mag in het leven. Zo is het leven, weinig logisch of samenhangend. Niets nieuws onder de zon, zogezegd. Het





Hoe verschrikkelijk de dag ook is, de zon zal altijd weer opgaan.

is de kunst hier vrede mee te sluiten. Het belang van jouw persoon, daden en gevoelens te relativeren, waardoor er ruimte ontstaat voor anderen en de wereld om je heen. Je ziet je eigen feilbaarheid en versplintering als gegeven in plaats van dat je ervoor wegvluht. De ander is, hoe onbekend ook, iemand waarmee ik dit gegeven deel. Een potentiële vriend en leraar.

Dat maakt het leven lichter. Ook omdat je uit de kramp wordt bevrijd om de absolute waarheid te moeten kennen. Alle kennis is immers relatief. Het zoeken naar de ultieme waarheid houdt nooit op.

Als we het over een zwaar leven hebben, kan ik mij zo voorstellen dat filosofen de kroon spannen. Frans Jacobs kan erover meepraten: “Er is eens uitgezocht hoeveel filosofen een gelukkig huwelijk hadden. Dat bleken er heel weinig te zijn. Merkwaardig genoeg wel Hegel. Die ging ‘s avonds vaak naar het café om te kletsen met gewone mensen. Dat vond hij leuk – hij wilde niet met filosofen praten ‘s avonds. Hij is een voorbeeld van een man die weliswaar een uiterst onbescheiden theorie aanhing, maar die er tegelijkertijd een bescheiden dagelijks leven op nahield.” Natuurlijk weten Jacobs noch ik of het een direct verband houdt met het ander. Maar het is geen gekke gedachte dat als je niet

uitkijkt (en af en toe afstand neemt), je zomaar eens zou kunnen verdrinken in al dat gefilosofeer.

Hegel was vast niet de enige filosoof of wetenschapper die na een dag hard werken een biertje dronk, net zoals gewone mensen. Jezelf kunnen relativeren betekent niet dat je geen hoge doelen meer hoeft na te streven of dat je jezelf niet hoeft uit te dagen je talenten te ontplooiën. De dingen verabsoluteren is ze van hun schoonheid beroven. Hetzelfde geldt voor jezelf relativeren. Als we allemaal onszelf voortdurend zouden relativeren, zouden we nu nog steeds in grotten leven. Je zou zelfs kunnen zeggen dat we aan onze ijdelheid alle vooruitgang te danken hebben. Filosoof Frank Meester schreef er een heel boek over, *Zie mij. Filosofie van de ijdelheid* waarin hij betoogt dat ijdelheid een deugd is die we moeten koesteren. Zo zie je maar weer, ook het belang van relativering mag gerelativeerd worden. Dat brengt mij weer terug bij Prediker, die ook dat erkent: “voor alles is een tijd.” Er is dus een tijd om jezelf te relativeren, maar ook voor ijdelheid. Het zit allemaal in ons en sluit elkaar niet uit. In de woorden van zangeres Meredith Brooks: “Ik ben een bitch, een minnares, een kind, een moeder, een zondares, een heilige, ik voel me daarover niet beschaamd.”

### Hoog of laag springen

Barack Obama toonde zich een ware meester in relativering toen hij, nadat Donald Trump tot president verkozen werd, twitterde: “*The sun will rise in the morning.*”

Hoe verschrikkelijk de dag ook is, de zon zal altijd weer opgaan. In het kinderboek *Is er dan niemand boos?* vertelt Toon Tellegen het verhaal van de boze klipdas die elke avond als de zon ondergaat een klein heuveltje beklimt en tiert: “Niet ondergaan! Niet doen! Wil je dat wel eens laten! Ik waarschuw je!” Hoe boos hij ook wordt, de zon gaat altijd op en weer onder.

We kunnen hoog of laag springen, de dingen gaan zoals ze gaan. Wat te doen? “Eet je brood met vreugde en drink met een vrolijk hart je wijn”, stelt Prediker voor. Je mag de wereld ingaan, onbevangen en met lichte tred. De ene dag een held, de andere dag een loser. De ene dag keihard lachen om stomme (of goede) grappen en de volgende dag gedichtjes op het raam schrijven. Het gedicht *Grenzenloos* van Sukha bijvoorbeeld:

*Laten we samen  
wolken beklommen  
ballonnen varen  
bergen verzinnen  
alle grenzen aan onze laarzen lappen  
naar buiten gaan en de wereld inpakken. ●*