

Schadelijke verlangens

Lezing door Annemarie Soeteman

Ter ere van het vijfjarig bestaan van Het Instituut Voor Filosofie
Rotterdam, Juli 2012

Welkom

Goedenavond allemaal! Welkom bij deze 5-jarige verjaardag van het Instituut voor Filosofie. Het thema van de lustrumviering is 'geluk'. Binnen dit thema wil ik jullie meenemen in een overweging over een van de belangrijkste obstakels om geluk te bereiken: schadelijke verlangens.

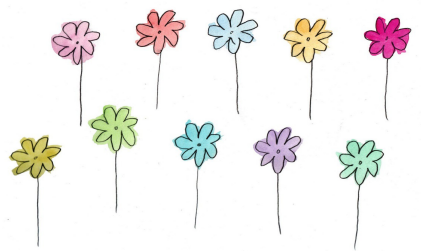
Maar eerst zal ik me even voorstellen: mijn naam is Annemarie Soeteman, ik ben afgestudeerd in de praktische filosofie op het thema identiteit. En ben daarna een aantal jaren werkzaam geweest als procesbegeleider voor een overheidsorganisatie.

Nu ben ik bezig met de opstart van mijn eigen bedrijf Studio Socrates. Ik ga werken als filosofisch begeleider, ook wel filosofisch consultant genoemd. Dat is iemand die mensen helpt bij het nadenken over hun eigen levensvragen met behulp van de filosofie, bijvoorbeeld door het aanreiken van nadenk-opdrachten of het aanreiken van teksten over het onderwerp. We helpen ook bedrijven met reflectie en zinvolle gesprekken. Voor meer informatie over Studio Socrates, kijk op: www.studiosocrates.nl. U kunt ook uw gegevens bij mij achterlaten, dan neem ik deze week nog contact met u op.

Over mijzelf komt u vanavond vanzelf meer te weten. Misschien meer dan goed voor mij is. Ik zal jullie namelijk heel wat van mijn eigen schadelijke verlangens opbiechten. Al houd ik de meest beschamende verlangens natuurlijk voor mijzelf, dat begrijpt u. En om u toch alles te kunnen vertellen wat ik wil, zal ik dan ook veel schadelijke verlangens van anderen met u bespreken. Deze kunnen we namelijk genadeloos veroordelen en dat helpt mij om een aantal belangrijke aspecten van deze 'obstakels voor geluk' met u te bespreken.

Deel 1 Inleiding

**Geluk ligt voor het oprapen!
Maar waarom doen we dat dan niet?**



Laat ik dit onderwerp voor u inleiden. Waarom: 'schadelijke verlangens'. Waarom is dit onderwerp zo belangrijk? Dat is, simpel gezegd, omdat we nog steeds niet allemaal altijd

volmaakt gelukkig zijn.

En dat terwijl 'gelukkig zijn' volgens vele dichters, filosofen en andere wetenschappers, helemaal niet zo moeilijk zou hoeven zijn. Stefan Klein die in zijn boekje 'de geluksformule' het onderzoek van velen (vooral neurologen) op een rijtje zet, concludeert zelfs: 'plezier in het leven is aangeboren'. Hij laat in zijn boekje zien dat een goed gevoel in de hersenen is ingebouwd en dat de omgeving dat maar in zeer beperkte mate kan verstoren.

Maar als het geluk voor het oprapen ligt, hoe kan het dan dat wij toch nog niet allemaal helemaal gelukkig zijn. Volgens Klein is er maar één verklaring mogelijk: 'wij struikelen bij de jacht naar geluk over onze eigen benen'.

Wederom staan er filosofen en dichters klaar om ons uit te leggen wat we fout doen. Want dat wordt hier eigenlijk beweerd: we doen iets verkeerd in onze zoektocht naar geluk.

De beste verklaring vond ik bij de Romeinse filosoof Seneca. Hij schrijft in 58 voor Christus aan zijn broer:

'Gelukkig leven, Gallileo, m'n beste broer, willen alle mensen, maar als het erop aankomt scherp te onderscheiden wat nu precies het leven gelukkig maakt, tasten ze in het duister.'

Seneca vermoedde dus al dat *niet* de wereld om ons heen ons grootste obstakel voor gelukkig leven is, maar eerder ons eigen oordeelsvermogen. Het komt erop neer dat het geluk misschien wel voor het oprapen ligt, maar dat we alleen niet weten *wat* we moeten oprapen. *Welke* bloem we moeten plukken. We moeten blijkbaar leren, wat we wel van de wereld aannemen, en wat we beter kunnen laten staan.

Alhoewel de Griekse filosoof Epicurus in de vierde eeuw voor Christus leefde, en zijn opponent Seneca dus nooit gekend heeft, laat staan alle neurologische onderzoeken waar Klein over schrijft, is het toch Epicurus die een methode heeft bedacht om precies *die* bloem op te rapen waar we naar op zoek zijn: volgens hem, gemoedsrust en geluk. Het gaat erom, zo denkt Epicurus, dat we niet per-ongeluk (het woord zegt het al), omdat het ook voor het oprapen ligt, ons ongeluk plukken.

En het is zijn methode die ik zo mooi vind—en dicht bij de waarheid—, dat ik hem graag met u wil delen. De methode bestaat voornamelijk uit een zorgvuldige regie van onze lusten en verlangens. Veel wensen die we koesteren, of zelfs proberen te verwezenlijken, maken ons ongelukkig. Om gelukkig te worden, zo stelt Epicurus, moeten we deze schadelijke verlangens uitbannen.

Epicurus relevant voor nu

Maar, zo zult u misschien denken, een methode uit de 4e eeuw voor Christus?! Dat kan toch nooit relevant zijn voor de moderne westerse mens, voor mij?

Toch is het gedachtegoed van Epicurus juist in onze huidige tijd, opnieuw relevant. Veel van de vragen en problemen waar de mensen uit zijn tijd mee worstelden, en waar hij een antwoord op probeert te geven, gaan over dezelfde problemen en vragen als die van nu.

Zowel in het oude Griekenland als in het huidige Europa is er sprake van een vervaging en

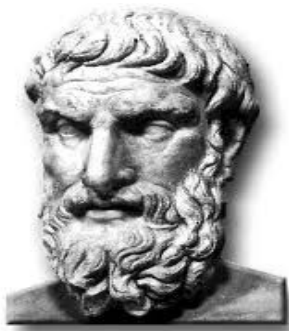
verandering van het geloof. ‘Bestaan de Goden eigenlijk wel?’ vragen de oude Grieken zich af. ‘En als ze bestaan: bemoeien ze zich dan wel met ons?’

Het is, anders gezegd, een periode waarin de zin van het bestaan opnieuw ter discussie komt te staan. Veel mensen, waaronder Epicurus, denken dat het leven geen groter doel heeft. Er is geen hiernamaals. Epicurus komt tot een conclusie die we vanuit onze tijd zeker herkennen: als er geen hogere zin van het leven bestaat, dan moeten we er zelf iets moois van maken. Ons hoogste doel wordt dan: geluk. Epicurus definieert het als ‘gemoedsrust en afwezigheid van pijn’.

Maar dit verkrijgen van ‘geluk’ blijkt toch niet makkelijk: zelfs niet in de welvaart die in onze samenleving en die van Epicurus, gewoon is. De welvaart zelf lijkt haast een probleem, want terwijl we genieten van de overvloed en luxe blijken deze hun eigen problemen te kennen. Luxe-problemen, maar ook dit zijn problemen.

En net als wij leefde Epicurus in een globaliserende samenleving. De stadstaat Athene werd langzaam maar zeker uitgebreid van Macedonië tot Egypte. De verbintenis die mensen binnen een kleine staat met elkaar voelden, viel weg. De wereld leek opeens ontzaggelijk groot: het individu voelde zich verloren en eenzaam in de massa. Ook dat is in onze tijd denk ik herkenbaar.

De oplossing van Epicurus: regisseer je eigen verlangens



Omdat de problemen en vragen uit Epicurus’ tijd lijken op de problemen en vragen uit onze tijd kunnen we zijn oplossing proberen te gebruiken voor onze eigen zoektocht naar geluk.

Zijn methode bestaat uit een zorgvuldige regie op onze behoeften. Alle verlangens die leiden tot pijn zijn schadelijk: we moeten ze uitbannen.

Natuurlijk is deze methode geen absolute toverformule. Het is wel een leidraad en inspiratiebron die ons kan helpen onze eigen behoeften, wensen, soms zelfs eisen, beter te onderzoeken. Deze reflectie kan ons leiden tot vlakbij ons eigen geluk. Of misschien zelfs bij wie we werkelijk willen zijn.

Geïnspireerd door deze methode wil ik tijdens deze lezing de volgende vragen bespreken:

- 1) Wat zijn schadelijke verlangens?
- 2) welke soorten schadelijke verlangens kunnen we onderscheiden en op welke manier

staan zij geluk in de weg?

3) moeten we die verlangens dan maar negeren, zoals Epicurus voorstelt? Of zijn ze misschien niet alleen maar schadelijk?

We zullen zien dat er vele pijnlijke aspecten aan veel van onze behoeften zitten. Een aantal daarvan kunnen we leren herkennen en eventueel uitsluiten.

Toch wil ik beweren dat veel verlangens zinvol zijn en dat ze soms zelfs lijden tot geluk. Of misschien zelfs tot iets wat belangrijker is dan geluk.

Wat zijn ‘Schadelijke verlangens’?



Het Huwelijk van Willen Elsschot

De definitie van schadelijke verlangens die ik hier wil hanteren is: een behoefte, verlangen of vurige wens die het eigen levensgeluk in de weg staat.

Laten we ter verduidelijking van deze definitie eerst eens naar een voorbeeld kijken uit de Nederlandse literatuur: Het Huwelijk van Willem Elsschot. U wellicht bekend. In het gedicht wordt een verlangen besproken dat ik ‘schadelijk’ zou willen noemen.

Het gedicht begint met de gedachte van een man die ziet dat zijn vrouw veranderd is. En wel ten nadele: de vonken in haar ogen zijn uitgedoofd, haar wangen verweerd, haar voorhoofd doorkloven... En met deze verandering in de vrouw, ontstaat er een verlangen in de man:

‘Hij dacht: ik sla haar dood en steek het huis in brand.
Ik moet de schimmel van mijn stramme voeten wassen
En rennen door het vuur en door het water plassen
Tot bij een ander lief in enig ander land.’

Ik vermoed dat ieder van u het met mij eens is dat dit klinkt als een ‘schadelijk verlangen’. Maar waarom precies?

Elsschot spreekt hier over een heftig verlangen, dat zeker niet ethisch verantwoord is. Je zou dit verlangen al schadelijk kunnen noemen omdat het een onaardige gedachte is

tegenover de vrouw, een nare voor zijn kinderen en voor de rest van de wereld. Toch wil ik het tijdens deze lezing niet hebben over verlangens die 'schadelijk' zijn voor het geluk van anderen. Dat zou voor nu te ingewikkeld zijn. In het kader van de lustrumviering hebben we het over 'geluk'. En ik wil het – puur uit gemakzucht en interesse - beperken tot 'ons eigen geluk'.

Als u werkelijk gelukkig wordt van het stelen van fietscomputers, het beledigen van uw schoonmoeder of het luidruchtig bellen tijdens een lezing, dan kunt u dat na vandaag gewoon blijven doen.... Alleen als uw verlangen of het handelen naar uw verlangen, uzelf ongelukkig maakt, dan pas noem ik het vandaag: een schadelijk verlangen.

Maar ook aan deze definitie voldoet de man uit het gedicht. Zelfs al heeft de man niet gehandeld volgens zijn nare wens (want tussen droom en daad staan wetten in de weg, en praktische bezwaren) De schade voor de 'verlanger' blijkt wel uit de laatste strofe van het gedicht:

'zo gingen jaren heen. De kindren werden groot
En zagen dat de man dien zij hun vader heetten
Bewegingloos en zwijgend bij het vuur gezeten,
Een godvergeten en vervaarlijke' aanblik bood.'

Dat klinkt niet erg gelukkig toch? Eerder als pure frustratie. Dus ook zijn eigen geluk wordt in de weg gezeten door iets waar hij tegelijk vurig naar verlangt. En dat zijn de soort 'obstakels voor geluk' waar ik het vandaag met u over wil hebben. Wensen die slecht voor u zijn, om het verlangen zelf, of om de poging ze te realiseren.

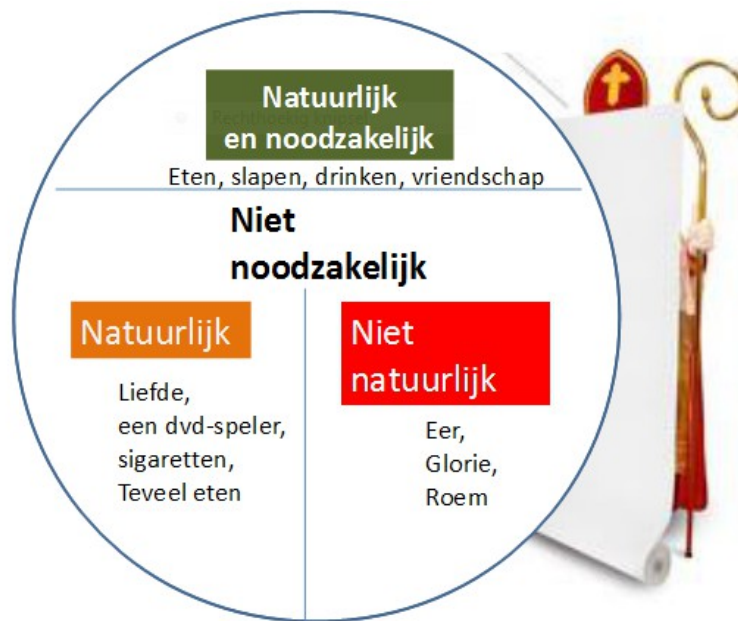
Soorten en maten

U kent vast wel meer van dit soort schadelijke verlangens. Voor de zekerheid zal ik u een paar voorbeelden uit mijn eigen lijstje geven:

- Ⓟ veel en vet eten: hier word ik ongelukkig van omdat ik weet dat het ongezond is.
- Ⓟ de hele dag op het strand liggen: dit is uiteindelijk heel onprettig omdat ik dan mijn werk niet af krijg
- Ⓟ al mijn geld in een keer uitgeven aan nutteloze spullen en terrasjes: hier doe ik mezelf kwaad mee omdat ik daarna mijn huur niet meer kan betalen en mijn huis uitgezet wordt

Misschien valt het u op dat deze verlangens nooit alleen maar slecht zijn. Ik word heus ook wel even gelukkig van dat ongezonde eten en het dagje strand. In de voorbeelden die ik u zojuist gaf is het wel zo dat het geluk niet opweegt tegen het ongeluk. Het ongeluk dat ik zal krijgen voor mijn kortstondige plezier duurt vele malen langer en is heftiger. Natuurlijk is het bij veel verlangens niet zo duidelijk in te schatten hoe de balans tussen geluk en ongeluk zal uitslaan.

Laten we daarom eens een eerste blik werpen op Epicurus' onderscheid tussen verschillende soorten verlangens. Het geeft een idee van de brede variatie en gradatie van wensen die niet goed zijn voor de mens.



1) natuurlijke en noodzakelijke verlangens

Er zijn behoeften die niet snel *ongelukkig* maken, die we zelfs nauwelijks verlangens noemen. Neem de behoefte aan voldoende voedsel, vriendschap of voldoende slaap. Epicurus noemt dit natuurlijke en noodzakelijke verlangens. Verlangens die je hoort te hebben, uit jezelf voortkomen (vandaar natuurlijk) en altijd moet proberen te verwezenlijken.

Al stelt Epicurus wel dat we zelfs bij deze verlangens moeten oppassen: 'neem niet meer dan absoluut noodzakelijk is, en dan nog in overeenstemming met het jaargetijde en het weer'. Als je je aan dit advies houdt zijn deze behoeften goed voor jou als organisme, en daardoor voor je gemoedsrust en plezier.

2) natuurlijke maar niet-noodzakelijke wensen

Daarna wordt het moeilijker. Dan komen de natuurlijke wensen (ze komen uit onszelf voort) die iets kosten zonder dat het absoluut noodzakelijk is om deze verlangens te koesteren of te realiseren. Dit zijn eigenlijk alle behoeften aan luxeartikelen. Kunst, een dvd-speler of glijbaan in de achtertuin. Maar ook behoeften aan liefde en groots plezier zou je onder deze kop moeten scharen.

Onrust

Aan deze verlangens mag je volgens Epicurus best een beetje toegeven. Ook aan soberheid zijn grenzen. Maar je moet wel steeds opnieuw voor jezelf bepalen of je er wel echt zonder al te veel onrust aan kunt komen. Moet je niet teveel uren gaan werken? Lig je er niet wakker door? Krijg je geen ruzie met je man? Is het verlangen überhaupt wel te bereiken? Zo niet, dan zorgt niet-acceptatie zeker voor onrust.

Het zijn dan ook juist de gepassioneerde wensen waar Epicurus het meest op tegen is. Verlangens die we ervaren alsof ze altijd al in ons aanwezig zijn geweest, als een soort gat dat schreeuwt om opvulling. Een schreeuw waardoor en waarin we onszelf makkelijk verliezen. Een verlangen waarvoor of waardoor we bereid zijn helse pijnen te ondergaan, waar we onze basale behoeften voor zullen negeren, bereid zijn te breken met dat wat ons

het meest lief is. Epicurus pleit ervoor om vooral zulke heftige verlangens te leren uitbannen. Ze zorgen onnodig voor onrust en pijn.

Verslaving

Bovendien moet je opletten dat je niet verslaafd raakt aan deze niet-noodzakelijke verlangens. Zorg ervoor dat je altijd zonder kan, dan kunnen deze je geluk niet bederven. Word niet afhankelijk van je luxe, want dan word jijzelf de slaaf van je behoeften.

3) Niet natuurlijke en niet-noodzakelijke verlangens

Wensen die niet voortkomen uit natuurlijke (uit jezelf voortkomende) behoeften en ook nergens toe dienen. Zo noemt Epicurus verlangens naar roem, glorie en eer.

Het zijn wolven in schaapskleren als we hem moeten geloven. Ze lijken op zichzelf misschien onschuldig, maar we kunnen onszelf er heftig mee kwellen zonder dat dat ergens voor nodig is.

Veel moeite geen resultaat

Het najagen van deze wensen kost (vaak onbewust) relatief veel moeite, terwijl het bereiken van het doel geen blijvend geluk oplevert. Het bereiken van roem bevredigt niet, maar doet snakken naar meer roem. Waardoor je nog meer uren moet werken.

Afhankelijk van anderen

Bovendien heb je voor het bereiken van deze verlangens een publiek nodig. Dat betekent dat je afhankelijk wordt van anderen, je verliest je zelfstandigheid en dat is nooit goed voor je geluk.

Epicurus adviseert ons dus om bij elk verlangen te bekijken in hoeverre het noodzakelijk is hem te koesteren en te verwezenlijken. De vele verschillende soorten wensen kennen verschillende schadelijke aspecten. Het ene aspect zorgt voor groter ongeluk dan het andere. En soms is het ongeluk niet zo groot, maar is er voor het geluk zelf ook geen enkele reden om het risico te nemen.

Laten we geïnspireerd door dit onderscheid eens inzoomen op verschillende gevaren die aan onze wensen kunnen kleven. En laten we daar dan meteen op reflecteren. Waar komen ze vandaan en hoe schadelijk zijn ze?

Deel 3: De verdieping

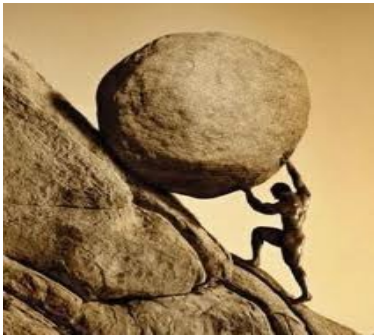
1. De wens naar het schadelijke op zichzelf

Epicurus wijst op vele soorten schadelijke aspecten van verlangens. Maar het ultieme schadelijke verlangen hebben we nog niet genoemd: het verlangen dat de schade zelf als inhoud heeft. Het verlangen tot zelfvernietiging.

Nu we gaan inzoomen op de verlangens en wensen waarmee we ons eigen geluk in de weg staan, kan ik dit onderwerp niet overslaan. Al is het natuurlijk een beetje een zwaar onderwerp op een verjaardag zoals die we die hier vieren. Erg 'gezellig' is het niet. Maar volgens de Franse filosoof Camus wel een van de belangrijkste filosofische onderwerpen. Laten we juist daarom deze vorm van 'schade voor het geluk' als eerste bespreken.

Het verlangen naar de dood is helaas niet zo bijzonder als men misschien zou denken. Om dit verlangen goed te kunnen begrijpen moeten we het her-interpreteren. Waar gaat het bij dit verlangen nou eigenlijk om?

1.1 Het verlangen naar schade = het verlangen naar zingeving



Sisyphus en de zinloosheid

Één interpretatie is dat dit verlangen een verlangen naar zingeving is. Het verlangen om niet-te-zijn hangt dan nauw samen met het als zinloos ervaren van het bestaan zelf. Een ultiem kwellende gedachte die we kennen vanuit de Griekse mythologie.

Sisyphus is de sterveling die in opstand kwam tegen de goden en daarvoor de meest ernstige straf denkbaar opgelegd kreeg: zinloosheid. Hij is gedoemd eeuwig een rots de berg op te duwen, te zien hoe deze weer naar beneden rolt en opnieuw te beginnen.

Albert Camus stelde dat een mens op dit besef van het absurde op 3 manieren kan reageren.

1) hij ontkent zijn eigen bestaan, hij gaat onverschillig leven of pleegt zelfs zelfmoord.

Maar er is 2) een betere manier, die de Griekse held ons ook laat zien. Hoewel zijn arbeid zwaar, nutteloos en oneindig is, vraagt Camus ons in te beelden dat Sisyphus rustig de berg afloopt, zijn steen achterna. Terwijl hij naar beneden loopt, wordt hij zich bewust van het absurde van zijn situatie. Precies dit moment van helderheid en inzicht is tragisch en kwellend, maar tegelijkertijd Sisyphus' overwinning. *'We moeten ons Sisyphus als een gelukkig mens voorstellen,'* schrijft Camus.

Intensief en hartstochtelijk leven, dat is wat Camus ons aanraadt bij dit besef. Hij geeft een aantal voorbeelden. De Don Juan die onstuimig liefheeft, zonder hoop op een uiteindelijke,

ware liefde. De toneelspeler die zoveel mogelijk levens wil leven en zichzelf verliest in het leven van een ander. De veroveraar, de strijder, de avonturier die wil handelen en zich verzet tegen de goden. Of als een kunstenaar, een schepper. Hij zoekt geen verklaring of oplossing voor zijn vragen en verlangens, maar wil het ondervinden en beschrijven. Het is bijna het aanraden om te leven als een spelend kind, dat weet dat zijn spel niet echt is en desondanks, misschien juist daarom, toch zeer fanatiek speelt. Volgens Camus is dit de beste manier om om te gaan met de ervaring van zinloosheid. Het is een soort van zinbeleving.²

De 3e manier om met dit verlangen naar zingeving om te gaan is het zoeken naar zingeving. Of naar de werkelijke zin van het bestaan. Mensen vinden dit 'hogere doel' bijvoorbeeld in het geloof. Maar het kan ook gezocht worden in de ervaring. Er zijn mensen die het ervaren in liefde voor een ander, in hartstochtelijk verdriet of in de mooie natuur.

1.2 Het verlangen naar schade = het verlangen naar een ander leven

Onrust door **Niet-acceptatie** van onvervulbare verlangens



Protest in Persepolis van Marjane Satrapi

Er is nog een andere interpretatie over het verlangen naar de dood mogelijk. Vaak is dit verlangen niet letterlijk het verlangen om er niet meer te zijn. Of is het vooral het verlangen om 'anders' te zijn. Een verlangen naar een ander leven dan men leeft. Mensen willen niet langer leven, vanwege een bepaalde pijn of ziekte, soms vanwege een bepaald gemis. De dood is een uitweg voor een leven dat zij niet kunnen aanvaarden. Niet het leven in het algemeen wordt als onaanvaardbaar gezien, maar wel dit specifieke leven.

Het is het verlangen naar een onvervulbare wens. De schade is onrust en pijn door het niet kunnen accepteren van een bepaalde situatie. Je hebt deze verlangens in heftige en oppervlakkige vormen.

Een aantal voorbeelden uit mijn eigen lijstje met persoonlijke verlangens:

- verlangen naar een groter huis dan ik en mijn vriend kunnen betalen
- de beste of perfect willen zijn
- iemand weer levend wensen, die al dood is
- eeuwig willen blijven leven
- ‘sorry’ van iemand willen horen die dat nooit meer gaat zeggen

Een van de meest schrijnende verlangens die een mens kan kennen staat beschreven in de Bijbel. Het is het verhaal van Hanna. (vrij uit 1 Samuel 1)

Hanna had geen kinderen en daarover was zij bitter bedroefd. Ze wilde zo graag een kind dat ze zelfs de Heer beloofde het kind voor zijn hele leven aan de Heer te zullen

afstaan als ze het zou krijgen. (en zo gebeurde)

Epicurus, en met hem vele soorten Boeddhisten, sommige moderne filosofen en allerhande goeroes zijn het erover eens dat bovengenoemde wensen beter uitgebannen kunnen worden. Hoe schreeuwender het verlangen in een mens om iets te hebben wat hij/ zij niet heeft of makkelijk kan verkrijgen, hoe meer reden om het verlangen zelf te negeren of liever zelfs te vernietigen. Hoe meer het verlangen zelf namelijk een ontevredenheid is: hoe pijnlijker de situatie.

Het vreemde van deze ontevredenheid is dat de situatie op zichzelf niet slecht is. Denk aan de kinderloze Hanna. Zij is niet ziek, zij heeft geen honger, geen dorst, zij lijdt geen kou. Zij is slechts ongelukkig omdat zij zelf haar situatie naar vindt. Niet omdat de situatie naar is.

Volgens Epicurus is het niet zo moeilijk om de pijn die gepaard gaat met deze niet-acceptatie te vermijden. We moeten *gewoon* wel tevreden zijn. De hierboven beschreven verlangens en hun bijbehorende pijn zijn volgens Epicurus 'gemakkelijk' te negeren.

Hoe handig het onderscheid ook is dat Epicurus maakt tussen nuttige en schadelijke verlangens: van bovenstaande gedachte van Epicurus word ik altijd een beetje kwaad: sommige van deze verlangens kan men niet zomaar negeren. Sommige onvrede over levenssituaties is echte pijn. En bijvoorbeeld een kinderwens die niet uitkomt kan daar zeker één van zijn.

Natuurlijk is het wel waar dat vrede met een situatie zoals hij is, minder pijn doet dan onvrede. In die zin heeft iedereen gelijk die zegt dat ik beter *niet* kan verlangen naar een huis dat ik toch niet kan betalen. Maar dit is ook een verlangen dat tijdelijk lijkt en een beetje arbitrair. We hebben het hier niet over een existentiële wens.

Maar zelfs dat een wens arbitrair is wil niet onmiddellijk zeggen dat de wens nutteloos is. De filosoof Levinass stelt zelfs:

'Doordat we niet zoals de dieren geneigd zijn om onze situaties zonder vragen te ondergaan, doordat we een gemis ervaren, zijn we mens.' Mens zijn is namelijk een opgave: een mens *is* niet: hij *heeft* te zijn. En juist doordat we soms verlangen, ervaren we deze beproeving. Juist vanuit dit besef, dat ontstaat met het verlangen, zijn we in staat tot handelen.'

Misschien is dit nog duidelijker het geval bij schreeuwende verlangens. Verlangens die tijdloos lijken en gaan over een gemis waardoor een mens zich niet compleet voelt. Zoals Hanna met haar kinderwens. Dit verlangen valt niet zomaar te negeren. Dat is dan ook geen goed advies aan Hanna. Ze kan haar verlangen misschien wel leren accepteren. Maar hoe doe je dat?

Misschien door het besef dat er schoonheid in het verlangen zelf zit. Iets dat ik 'zin' zou willen noemen. Er zijn momenten waarin pijn en verdriet, hoop en geluk samenkomen in de ervaring van iets eeuwig. Een verlangen dat zo heftig is, dat het verbonden lijkt te zijn aan iets hogers, iets dat belangrijk is. Juist in de bitterheid bestaat zo soms het besef dat er iets is dat enorm belangrijk is. Er is een reden om mens te zijn.

Natuurlijk is het goed om te proberen vrede te vinden in je leven zoals het is en onvervulbare verlangens, waar je maar onrustig van wordt, uit te bannen. Maar soms kunnen we deze verlangens, hoe onvervulbaar ook, begrijpen als nuttig voor ons eigen besef van zingeving.

2 Verslaving: Liefde is slecht voor je!

liefde is...



...nooit zonder pijn

Behalve in heftige verlangens kunnen mensen ook zingeving en geluk ervaren in de liefde. maar Epicurus wijst ons erop dat we onszelf vaak verliezen in de liefde. We raken bijvoorbeeld verslaafd aan de ander. We kunnen daarom beter niet verliefd worden. Geef niet toe aan verlangens waar je op een dag niet meer zonder kunt, is zijn advies. Blijf onafhankelijk van niet-noodzakelijke behoeften!

Onafhankelijkheid lijkt mij in eerste instantie een goed advies. Ik kan niet meer zonder een computer, een vaatwasser en een mobiele telefoon. En hoe ik kleding moet wassen zonder wasmachine? Dat weet ik al niet eens meer. Ik zou niet willen zeggen dat ik slaaf ben van deze techniek, maar ik kan zeker ook niet meer zonder. En die gedachte tast mijn vrijheid wel degelijk aan. Erg? Wel een beetje jammer.

Maar Epicurus' advies gaat wel veel verder. Het is een advies *tegen* de liefde. Wie verliefd wordt verspeelt zijn onafhankelijkheid en daarmee zijn geluk. En het is waar: hoeveel verhalen bestaan er wel niet over mensen die nauwelijks nog kunnen leven zonder hun geliefde? Maar heeft Epicurus daardoor gelijk? Is het schadelijk voor ons eigen geluk om afhankelijk te worden van een ander?

Persoonlijk zou ik willen stellen dat juist afhankelijkheid gelukkig kan maken. Afhankelijk ben je van die mensen met wie je je verbindt. En is verbinding geen ultieme vorm van levensvreugde? Is het het leed van verlies en strijd niet waard?

Epicurus ziet dit ook. Maar hij stelt dat het mogelijk is om een bevredigende vorm van verbinding met mensen aan te gaan die niet zo afhankelijk maakt als echte liefde: vriendschap. Vriendschap is volgens Epicurus gericht op eigenbelang. 'zij begint met voordeel'. Vrienden moeten en kunnen een balans in dienst en wederdienst vinden. En is daarom; 'van alle dingen die de wijsheid ons verschaft voor een volledig levensgeluk, verreweg het beste.' Het is een veilige haven voor affectie, een gevoel van saamhorigheid en het draagt een schoonheid in zich die niet verontrust'.

Het is niet zo gek dat de filosoof die zo bang is voor pijn, een van de grootste smarten binnen het menselijk lijden probeert uit te bannen. Maar het gekke is, dat de beperkte vorm van pijn die ook binnen of door een vriendschap kan bestaan door Epicurus wel getolereerd wordt. Deze pijn weegt duidelijk niet op tegen het geluk dat een goede vriendschap brengt.

Zelf denk ik dat ook de liefde pijn mag kosten. De dichter Alfred Lord Tennyson zegt het mooier dan ik het zelf zou kunnen zeggen.

*T is better to have loved and lost,
Then never to have loved at all*

Het meningsverschil tussen Epicurus en mij heeft te maken met onze definitie van geluk. Geluk bij Epicurus is het beste te begrijpen als een gemoedsrust van iemand die nageniet. Iemand denkt terug aan het goede leven dat hij gehad heeft. Er is geen kans meer dat hij van de ene kant van zijn gevoel naar de andere zwalkt door het toeval in zijn leven. Het is een rustig geluk.

Als ik het over geluk heb, dan denk ik eerder aan passie, plezier en liefde. Liefde staat voor mij gelijk aan geluk, aan zingeving zelfs. Ik kan het niet laten om een regel uit een liefdesverdriet gedicht van Judith Herzberg te gebruiken om mezelf te verklaren:

‘Niemand om het voor te doen of voor te laten’,

schrijft ze. En misschien is dat –het gevoel van zinloosheid- voor mij wel de ergste vorm van ongeluk. Zo erg, dat ik in tegenstelling tot Epicurus niet eens bereid ben om pijn op te geven als dat te koste gaat van mijn meest intieme en zinvolle verbintenissen.

De les die ik wat betreft afhankelijkheid van Epicurus leer is dan ook heel wat milder dan de les die hij me wil leren. Ik denk dat het goed is om te beseffen dat liefde pijn kan doen. Dat je niet lief kan hebben zonder je afhankelijkheid te verliezen. Maar of dat ook wil zeggen dat we het dan maar moeten laten? Daar moeten we maar goed over nadenken. Het hangt af van onze eigen definities van geluk en zingeving.

We hebben nu op drie soorten schadelijk verlangens ingezoomd. En we zien dat de verlangens zelf soms wel leiden tot ongeluk, maar ook tot geluk. Maar zijn er dan geen wensen waar we inderdaad volmondig ‘nee’ tegen kunnen zeggen? Ik denk het wel. Ik denk dat dit het verlangen naar te-veel is en ook die verlangens die Epicurus’ niet-natuurlijk noemt, verlangens zoals eer en roem waarbij je afhankelijk bent en opgejut wordt door het oordeel van anderen.

3 Het verlangen naar veel



Het verdriet van Don Juan

Laten we beginnen met overdaad. We weten dat het schaadt. Maar wat het probleem precies is, is niet makkelijk te zeggen.

Natuurlijk van teveel eten word je dik en dat is ongezond en volgens sommigen ook lelijk.

Maar wat is bijvoorbeeld het probleem van teveel seks? Waarom zouden we niet al onze vrije tijd besteden aan het vrijen?

Uit de geschiedenis kennen we één legendarische vrouwenversierder: Don Juan. Hij krijgt bijna alle vrouwen die hij maar wenst. Wat zal hij gelukkig zijn geweest! Of toch niet? In de verhalen lijkt het een rusteloos persoon. Eén die nooit bevredigd is. Hij krijgt ieder die hij begeert, maar kan hij nog wel werkelijk begeren? Kun je evenveel genieten van iets dat je altijd kunt krijgen, iets waar een teveel van is? Of kunnen we –als we onze behoeften kunnen bevredigen zonder eerst echt te verlangen- eigenlijk niet meer zo goed genieten?

We hebben dus ons verstand nodig om te bepalen hoeveel we van onze basale behoeften nodig hebben om gelukkig te worden. De meeste filosofen denken dat je een ‘juist midden’ zou moeten vinden. Maar als we dat moeilijk vinden kunnen we ook Epicurus’ advies opvolgen. Eet en drink alleen de minimale hoeveelheden die nodig zijn om de negatieve aspecten van het niet-hebben te bestrijden. Lijdt geen honger, geen dorst, geen kou. Maar verlang verder niets.

4 Niet-natuurlijke verlangens

*Koop ik een grotere auto
Neemt mijn buurman ook meteen een nieuwe*



En dan is er nog het groepje niet-natuurlijke verlangens. Die verlangens die niet als vanzelf in jou ontstaan, maar door de blik van anderen. Dit zijn de verlangens die volgens Epicurus nooit kunnen bevredigen. We moeten ze dan ook nooit volgen.

Het kan zo zijn dat de blik van anderen je behoeften aan bepaalde zaken doet toenemen. Je hebt bijvoorbeeld nog best een goede laptop. Je dacht er gisteren nog niet aan om een nieuwe computer te kopen. Maar nu je collega ineens een tablet heeft, kun jij eigenlijk niet achter blijven!

Waarom eigenlijk niet? Is dat omdat jij je minder waard voelt dan je collega als je niet hetzelfde hebt? Ben je bang dat anderen op je neer zullen kijken?

Daar lijkt het wel op. En we doen heel wat om bij de groep te horen. We schaffen merkkleding aan voor onze kinderen, laten onze borsten vergroten en steken ons in de schulden voor een grotere auto. Epicurus vindt dit dom. Waarom al die moeite voor dingen die je niet echt nodig hebt? En zijn we na het toegeven aan deze verlangens gelukkiger dan daarvoor? Waarschijnlijk niet. Waarom doen we het dan?

Het antwoord zou kunnen zijn dat we deze dingen wel degelijk nodig hebben. Niet vanwege de dingen zelf: maar vanwege de status binnen de groep. Het lijken misschien wel geen noodzakelijke behoeften, maar de werkelijke behoefte die bevredigd wordt is die naar een goede plek binnen de groep. En dat is toch wel belangrijk?

Hoe kun je nou gelukkig zijn als loser?

Epicurus' antwoord is helder. Trek je terug uit de maatschappij. Bemoei je niet met mensen die met je willen concurreren, negeer mensen die zichzelf beter voelen dan jou. Ga alleen om met vrienden. Eer en status heb je niet nodig als je al erkend wordt als goede vriend.

Deze erkenning van jou als persoon is veel blijvender dan de erkenning van jou als succesvolle zakenman of mooie vrouw die kan voldoen aan de verwachtingen van een grote groep elkaar gekmakende mensen. Erkenning als vriend zorgt voor een blijvende voldoening. Maar aan de wedijver om erkend te worden als volwaardig lid van een veeleisende samenleving komt nooit een einde. Heb je net die mooiere auto, dan koopt je buurman een nog mooiere...

Kennen jullie het verhaal van **vrouwje Piggelmee**?

'Een visser en zijn vrouw, waren zo arm dat ze alleen maar in een pot konden wonen, vlak aan zee. Ze waren heel tevree.

Om te kunnen eten ging de man elke dag uit vissen. En op een dag ving hij een mooie grote vis.

Maar de vis zei: 'Maak me afsjeblijft niet dood. Ik ben een betoverde prins. Laat me toch leven! Lekker ben ik toch niet!'

De visser antwoordde: 'Och natuurlijk. Een vis die kan praten kan ik maar beter laten zwemmen.' En zette de vis weer in zee.

Maar thuisgekomen zei zijn vrouw: 'Had je niet iets kunnen wensen dan? Een prins? Die kan ons vast een hutje geven. Hup ga terug en vraag een vissershut.'

De visser ging terug en kreeg een fantastisch mooie hut. Maar al snel is de hut toch niet meer voldoende voor de vrouw. Ze stuurde haar man terug naar de vis in de zee. 'Vraag om een stenen huis' zei ze. En wel een beetje ruim. 'Dit hutje is te krap.'

De man kreeg het huis, maar weer was de vrouw niet tevreden. Eerst wilde ze een kasteel, en toen dat er eenmaal was, toen wilde ze koning worden. Maar als koning was ze niet tevreden: ze wilde keizer zijn. Als keizer toch iets liever paus en zelfs als paus stuurde ze haar man opnieuw naar de zee. Hij moet de vis vragen om haar 'God' te maken.

Maar dit keer vervult de vis de wens van de vrouw niet. Hij geeft ze het potje terug, waarin ze vroeger woonden. En daar wonen ze nog.

Zo kan het met ons gaan in een tijd waarin we alles lijken te kunnen kopen. Een tijd die in dat opzicht lijkt op de tijd van Epicurus, of zelfs op een tijd waarin toveren nog mogelijk was. Onvrede, zo leert Epicurus ons dan ook, zit uiteindelijk in het feit dat

'niets genoeg is voor wie genoeg te weinig is'.

En in een samenleving waarin concurrentie bestaat zal er altijd weer meer nodig zijn dan het genoeg. Er zal nooit gemoedsrust mogelijk zijn. Daarom moet je je erkenning niet zoeken in concurrerende relaties, maar juist in wederzijdse erkenning, zoals die alleen in vriendschap bestaat.

Deel 4 Afsluiting

We hebben nu vele verlangens onderzocht die mogelijkwijs ons geluk in de weg staan. Alhoewel het geluk misschien voor het oprapen ligt, in de kleinste dingen zit, zoals in het stillen van de honger, toch hebben we tijdens deze lezing heel wat obstakels voor geluk besproken. Zo gemakkelijk is het nou ook weer niet!

We hebben tal van zaken ontdekt waar we op kunnen letten bij de reflectie op onze eigen wensen. Reflectie die er hopelijk voor zorgt dat we makkelijker dat geluk vinden dat voor het oprapen zou moeten liggen. Zodat we ons niet laten misleiden door onze verlangens.

Als een verwezenlijking van een behoefte ons te veel moeite kost, dan kunnen we altijd terug naar de basis: is het wel echt een noodzakelijk verlangen?

En andersom, als we willen weten of ons verlangen zelfs wel een zinvolle kant heeft, dan moeten we ons afvragen: Is het verlangen wel natuurlijk? Is het wel echt uit mij ontstaan, of komt het voort uit de blik van de ander?

Bovendien moeten we bij al onze verlangens oppassen voor:

- Teveel
- Onrust
- Verslaving
- Onvervulbaarheid
- Afhankelijkheid van de blik van de ander.

We hebben ook gezien dat verlangens goede kanten kunnen hebben. We hebben zelfs aan de schadelijke behoeften heel veel nuttige kanten ontdekt. Soms zelfs nuttiger dan het vermijden van pijn, is voor mij in elk geval de ervaring 'dat het leven er toe doet.' Daarom is geluk voor mij nauw verbonden met schade of gevaar. Dat wordt mooi verwoord in het gedicht uit 'geluk is gevaarlijk' van Rutger Kopland.

Aan een vijver

Rutger Kopland

Geluk was een dag aan een vijver
in gras met bomen
tot in de hemel omkringd

ik was er het kind van god en
mijn grootvader – beide stierven
geluk is gevaarlijk

de vijver is gaan liggen in de avond
zo spiegelglad dat hemel, bomen en gras
zich herhalen onder de aarde

angst en heimwee, beide vragen mij
terug

