

A woman with dark hair, wearing a light-colored trench coat, is seen from behind, swinging on a swing set. Her hair is blowing in the wind. The background is a blurred city skyline at sunset, with a warm, golden light. The overall mood is one of freedom and resilience.

Ina van der Meulen (red.)

# LEVENXL

*Wat je nog niet doodt, maakt je sterker*

Ina van der Meulen (red.)

# LEVENXL

*Wat je nog niet doot,  
maakt je sterker*

ISVW UITGEVERS

*Amor fati!*  
(Omarm de liefde voor je lot)

Friedrich Nietzsche

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>INLEIDING</b>	7
<b>OVER LEVENXL</b>	9
<b>HERSENSPINSELS</b> Ina van der Meulen	11
<b>SCHOONHEID OM MIJ HEEN</b> Sylvia Bernard	31
<b>ER IS GEEN ANDERE WEG DAN DE EIGEN WEG</b> Raphaëlle-Anne Kok-Merlino	47
<b>NUCHTERE NOORDERLING</b> Jacob Veenstra	75
<b>LEUKER LEVEN, LOSLATEN DOOR TE ACCEPTEREN</b> Heleen Hogen Esch	93
<b>LEVENSHONGER</b> Gert Willem Haasnoot	109
<b>DANKWOORD</b>	129
<b>LITERATUURLIJST</b>	131

## INLEIDING

Als een boek begint te leven moet de schrijver zwijgen, vond Nietzsche. Een boek dat leeft, een mooie gedachte. Alleen jij, de lezer, kunt dit boek tot leven wekken. Door het te lezen en er iets mee te doen.

Er staan zes levensverhalen in van mensen, allen levenscoach bij stichting LEVENXL, die door ziekte werden geconfronteerd met de broosheid en eindigheid van het leven. Geen van hen is schrijver, geen van hen is filosoof. Hun verhaal is waarschijnlijk niet uitzonderlijker dan dat van jou. We krijgen allemaal te maken met verdriet, ziekte, verlies en dood in ons leven. Dit boek is daarom vooral een bescheiden boek. Een boek dat je wil inspireren en helpen om die mooie gift, het leven zelf, bewust te leven en ervan te genieten.

In de verhalen vind je veel pareltjes terug uit de Oosterse en Westerse levenskunst. Nietzsche, Epicurus, Spinoza, Lao-Tse, Epictetus en Sartre. Ken je ze nog niet? Geen nood. Hun ideeën worden kort uitgelegd door de verschillende schrijvers. Verwacht geen uitgebreide filosofische uiteenzettingen. Het zijn onvermijdelijk persoonlijke interpretaties. Iedereen die geïnteresseerd is in de psyche van de mens zal zich kunnen identificeren met de tijdloze existentiële vragen die in de verhalen aan de orde komen.

De oefeningen bij ieder verhaal kunnen je inzicht geven en je helpen bewust te leven. De kunst van levenskunst is reflectie af te wisselen met actie. Je hebt doeners en denkers, zo schijnt het. De meeste mensen zijn dus goed in een van de twee. Doe beide, is ons advies.

Een religie wil dat je gehoorzaamt, een goeroe wil dat je volgt,

filosofie wil dat je zelf nadenkt en welwillend kritisch openstaat voor het denken van anderen. Daarom staan in dit boek verschillende levensvisies vredig naast elkaar. Kies wat je past, verdiep je in wat je vreemd voorkomt en probeer te begrijpen waar je je niet in kunt vinden.

En mooier nog, deel je eigen verhaal en jouw visie op het leven. Wat waren belangrijke gebeurtenissen in jouw leven en hoe hebben ze je gevormd? Hoe hebben ze je geïnspireerd? Wat kunnen jouw ervaringen en inzichten betekenen voor een ander? Deel het met volgers op Facebook.

Inspireer ons terug!

Het is tijd dat wij zwijgen en dat jij begint te lezen en het boek tot leven wekt. Veel lees-, denk- en leefplezier.

LEVENXL

*Gert Willem Haasnoot en Ina van der Meulen*

de bloei van het leven?” Ik was bang voor wat er zou gaan gebeuren en wanneer. Wanneer zouden mijn hersenen me in de steek laten? Zou ik hieraan overlijden en veel pijn hebben? Huilend belandde ik bij Frederieke op de bank. Ik vond het heel moeilijk om haar uit te leggen hoe het voelde om mezelf kwijt te raken en niet meer te weten wie ik was.

Het was vreselijk om het verdriet van Frederieke te zien omdat ze mij kwijt zou raken. We hadden zoveel prachtige momenten beleefd. Zou ik ooit weer samen met haar kunnen genieten van het leven? En keihard kunnen lachen om de stomste grappen? Wat had het voor zin te leven als ik elke dag geconfronteerd werd met mijn tekortkomingen? Ik voelde dat ik een schim was van mezelf en wie ik ooit was. Mijn leven was een zinloze worsteling. Zo hoefde het niet meer en kon het niet langer doorgaan. Ik voelde dat ik veranderd was, maar ik wist niet hoe ik verder moest. De bodem van de put was bereikt.

Ondertussen had ik professionele hulp gezocht en kreeg ik waardevolle steun op psychosociaal gebied van het Ingeborg Douwes Centrum. Ik leerde omgaan met wat me was overkomen en de angsten die hieruit voortkwamen. “Ben je klaar voor de dood?”, was de eerste vraag die Ans stelde. Een confronterende vraag? Ja. Maar dit was precies wat ik nodig had. Ze wakkerde een sterke behoefte aan om echt naar binnen te keren. Het was nu of nooit. Ik was niet meer bang voor de confrontatie en wat ik zou aantreffen. Het maakte allemaal niet meer uit. Ik was inmiddels definitief arbeidsongeschikt verklaard. Enerzijds gaf het rust dat ik het eeuwige moeten kon laten gaan. Aan de andere kant voelde ik me voorgoed afgeschreven in de maatschappij.

### *Alleen met de denkers*

Ik wilde weg. Alleen. Geen afleiding. Mijn behoefte om de zinloosheid die ik voelde en mijn angsten echt onder ogen te zien was zo groot. René Gude zou hebben gezegd: “Je moet het beest recht in de bek kijken.” Zo voelde het. Ik ging naar Mallorca. Vanwege mijn

gezondheid was het best spannend om geen ‘sociale controle’ te hebben. Maar het voelde goed om op mezelf aangewezen te zijn. Mijn enige beetje autonomie. Ik moest hier zelf uit zien te komen.

In mijn onrust was ik op zoek naar houvast. Op Mallorca las ik veel van Irvin Yalom, René Gude en andere filosofen, zoals Epicurus en Empedocles. Door alleen te zijn, op een paar grote denkers aan mijn zijde na, kon ik nadenken en ging ik met een opschrijfboekje mijn angsten te lijf. Ik hoopte rust te kunnen vinden. De gedachten aan mogelijke uitvalsverschijnselen door de tumor, het niet hebben van controle hierop en uiteindelijk hieraan te overlijden, maakten me letterlijk doodsbang.

‘Waar ik ben, is de dood niet’

Epicurus

Hoe Epicurus naar de dood keek hield me bezig. Hij is een voorloper van Darwin, die geloofde dat het leven zich ontwikkelt door toevallige variatie en natuurlijke selectie. Hij liet zich niet leiden door angst voor de dood. Hij vond dat mensen zich met een gelukkig leven zouden moeten bezighouden. Omdat we nooit bij onze eigen dood aanwezig zullen zijn, zei Epicurus, kunnen we niet weten wanneer het gebeurt, want de dood en ‘ik’ bestaan nooit tegelijkertijd. Als we dood zijn, weten we niet dat we dood zijn, en wat valt er in dat geval te vrezen? Hij was van mening dat de gedachte hieraan ons leven op dit moment verstoort.

Jee! Wat een nuchter inzicht. Deze manier van kijken gaf me rust. Met andere woorden: ‘Waar ik ben, is de dood niet; en waar de dood is, ben ik niet.’ Epicurus hield ons voor: ‘Waarom zouden we de dood vrezen als we hem niet kunnen waarnemen?’ De dood is dan in feite niets. De dood is niets anders dan het uiteenvallen van atomen die lichaam en ziel gevormd hebben, het individu lost op.



*Eeuwige energie*

De ziel is voor mij een eeuwige en onverwoestbare energie die continue een andere vorm aanneemt. Volgens Epicurus bestaat de wereld uit een oneindige hoeveelheid atomen die bewegen in een oneindig groot heelal. De atomen botsen op elkaar, komen samen en vallen weer uit elkaar. Hieruit ontstaat alles wat wij in het heelal kunnen waarnemen. De zon, de maan, de planeten, de sterren en de aarde. De dingen uit ons dagelijkse leven en ook wijzelf zijn gevormd door botsende atomen. Doordat er geen plan of doel in de wereld is, is er geen begin en ook geen eind.

Er zijn geen wetmatigheden die bepalen hoe alles ontstaat en vergaat, want de bewegingen van de atomen zijn volstrekt willekeurig. Er is geen zin of een doel van het leven; het is het resultaat van atomen die toevallig en tijdelijk samenklonteren. Zin geef je zelf aan je eigen leven. Hiervoor ben je zelf verantwoordelijk. In vrijheid maken we onze eigen levenskeuzes.

Ik ben geen natuurfilosoof of –wetenschapper, maar ik zie ons als een nietig tijdelijk stofje in een heel groot universum. Het geeft me troost dat alle organismes in iets anders opgaan. Ons bestaan is tijdelijk, ons geluk en lijden ook. We ontstaan uit materie, zo vallen we ook weer uiteen, maar de materie blijft bestaan. Dat wij uit de natuur ontstaan en er ook weer in opgaan zonder begin en zonder eind vind ik een prachtige gedachte.

We zijn allen met elkaar verbonden en wisselen energie uit. Soms direct, soms indirect. Dit enorme web van oorzaken en gevolgen kunnen we niet bevatten. Ik geloof dat als je je best doet liefde in dit web te verweven, je vele levens kunt aanraken. Dat is voor mij zingeving.

‘Geen sterveling heeft een begin en  
niemand eindigt in dood en  
vernietiging. Er is slechts een menging  
en daarna scheiding van wat vermengd

### *Gemoedsrust*

In die weken op Mallorca heb ik veel rust ervaren. Ik kon me losmaken van alle onzin en me concentreren op wat en wie belangrijk voor me was, wat er nu is. Ik leerde kijken naar wie ik echt ben. Ik probeerde me te focussen op wat ik heb in plaats van me te richten op wat er niet was. Ik zag dat ik veranderd was. Ik was me niet alleen meer bewust van de eindigheid, maar nu kon ik het ook voelen, zonder angst.

Een van Nietzsches bekendste uitdrukkingen is *amor fati*, ofwel: omarm de liefde voor het lot. Die rotziekte werd mijn lot, ik doe er niets aan, het is een kwestie van domme pech, ik heb ermee te dealen. René Gude zei eens: “Het leven is een gedootje.” Soms is dat heel vervelend, maar niemand heeft er invloed op. Waar het om gaat is hoe je ermee omgaat, dat is een keuze. De ene dag kun je er beter mee omgaan dan de andere dag. Meer en meer ben ik in staat te luisteren naar dat stemmetje in mijn hart dat weet wat goed voor me is en ernaar te handelen.

Voor het eerst dacht ik weer aan de toekomst. En ook aan de liefde. Zou dit er voor mij nog inzitten? Hiervoor was er nauwelijks ruimte geweest. Ik vond het erg complex. Ik was met mijn eigen verwerking bezig en vroeg me serieus af hoe je als zieke een aantrekkelijke partij kunt zijn. Wat heb je te bieden? Twee jaar? En met welke zorgen? Hoe vertel je iemand op een date dat je ongeneeslijk ziek bent? Ik moest het ondervinden door het gewoon toe te laten en kijken wat er zou gebeuren. Doodeng, maar het heeft me veel kracht gegeven. Misschien door voor mijn gevoel te kiezen en me over te geven aan die vitale kracht kwam ik dichterbij mezelf dan ooit. En ik weet nu dat ik in mijn hart geraakt kan worden en ik dit ook bij een ander kan veroorzaken. En ik zag dat een ander door je ziekte kan kijken en de persoon ziet die je bent. Ondanks wat dan ook.

Van een afstandje zag ik op Mallorca dat ik steeds meer aankon, minder onzeker werd en dat mijn veerkracht toenam. Ik kan geen specifiek moment noemen dat ik de kracht weer voelde stromen,

# ZELF AAN DE SLAG

## *1. Een rimpeling*

In een wereld zonder het geloof in een God zouden er volgens Nietzsche twee soorten mensen opstaan. Mensen die hun leven in comfort willen leven enerzijds en mensen die betekenisvol willen leven anderzijds. Hoe kun je een zinvol leven leiden?

Probeer dat eens te doen vanuit de gedachte dat de kleinste handeling al een groot gevolg heeft voor je omgeving en de wereld om je heen. Het gevolg kan zelfs blijvend van invloed zijn. Als een steentje in het water dat voor altijd de stroom verandert. Wat zijn voor jou belangrijke dingen die jij zou willen nalaten? Lukt het je om een biografie van jezelf te schrijven waarin je terugkijkt op je leven? Schrijf een beknopte autobiografie van je hele leven, alsof je terugkijkt op je laatste dag. Wat heb je nog te doen? Wat heeft jouw aanwezigheid toegevoegd?

## *2. Ontangsten*

Een goede manier om ergens niet meer bang voor te zijn, is het letterlijk onder ogen zien van deze angst. De stoïcijnen hadden daar een techniek voor die negatieve visualisatie heet. Een techniek die negatief lijkt met positieve impact. Stel je voor dat datgene waar je bang voor bent gebeurt en visualiseer dat ook echt in detail. Bijvoorbeeld je partner die je verlaat of je gezondheid die je in de steek laat, je eigen dood of die van anderen. Doe dat steeds weer en voel wat dit met je doet: het verdriet, de angst, de radeloosheid, de woede. Je zult twee dingen opmerken; de emoties worden steeds minder heftig en je waardeert nog meer wat je nu hebt omdat je je ten volle beseft, en ook echt voelt, hoe tijdelijk en kwetsbaar alles is.

Dit boek bevat levensverhalen van mensen die ernstig ziek zijn (geweest). Ze gaan over wat er met hen is gebeurd. Wat hebben ze verloren en wat hebben ze gewonnen? Noodgedwongen moesten zij hun leven anders inrichten. Wat heeft hen geïnspireerd? Hun verhalen, ondersteund door filosofische kennis en praktische oefeningen, geven kracht en inspiratie om bewust te kiezen voor het leven dat echt bij je past.

De mensen uit het boek zijn levenscoach bij stichting LEVENXL. Zij coachen anderen op het gebied van keuzes maken. LEVENXL is voortgekomen vanuit het gedachtegoed van René Gude. René Gude was directeur bij de ISVW en Denker des Vaderlands.

*„Knap hoe de schrijvers een les trekken uit een combinatie van hun eigen ervaringen en de filosofie. Het is niet iedereen gegeven om dit zo goed te kunnen doen. De oefeningen aan het einde van ieder hoofdstuk zijn treffend, voor iedereen en altijd relevant. Een genereus werk.“*

Babs van den Bergh, filosoof en weduwe van René Gude

*„Dit boek gaat over het donkerste donker als een nieuw begin. Verhalen van prachtige, krachtige mensen, die door het noodlot getroffen zijn. Ontroerende verhalen over leven, als je dagen geteld zijn. Over geluk en liefde, want daar gaat het echt om.“*

Roelof Hemmen, presentator bij BNR Nieuwsradio

