

*Gerbert Bakx studeerde wetenschappen, geneeskunde en uiteindelijk ook filosofie.*

*Hij is oprichter van de Academie voor Levenskunst, die regelmatig opleidingen en seminars over levenskunst verzorgt en die onder meer elk jaar een 'Dag van het Geluk' en een filosofiereis naar Frankrijk organiseert.*

*Hij begeleidt mensen in de moeilijke momenten van het leven. Hij is ook auteur van twee boeken over geluk.*

*([www.academievoorlevenskunst.be](http://www.academievoorlevenskunst.be))*



## **LIJDEN EN GELUK**

In deze lezing wil ik het hebben over lijden en geluk. Over deze twee onderwerpen heb ik al bijna mijn hele leven nagedacht. Men denkt na en men studeert over dat wat men nodig heeft. Het lijden heeft mij immers al van in mijn jeugd als een sombere schaduw vergezeld en heeft mij tot nadenken en studeren aangezet.

Lijden als levenspatroon werd in de loop van de geschiedenis op diverse wijzen beschreven en benoemd maar wordt tegenwoordig doorgaans aangeduid met de term 'depressie'. Depressie, het verdwijnen van de zin in het leven, en suïcide, het verdwijnen van de wil om nog verder te leven, zijn steeds aanwezige gezellen geweest. In mijn praktijk heb ik ook talloze mensen hun ongeluk en hun lijden horen beschrijven. Ik heb ze voor mijn ogen zien lijden. Ik heb voor mijn ogen gezien hoe hun lijden tot stand komt en wat de structuur ervan is.

## **DEPRESSIE**

Depressie is de ultieme vorm van lijden en wordt vaak in verband gebracht met diverse vormen van lijden die mensen ervaren als het ongebreidelde lustprincipe van de kindertijd in conflict komt met het realiteitsprincipe van het volwassen leven. Als je jong bent orkestreren en onderhouden anderen (ouders, opvoeders) het plezier in het leven. Er wordt voor je gezorgd en je wordt vermaakt. Eens op volwassen leeftijd gekomen, wordt je geacht het leven zelf in handen te nemen. Volwassen worden is het realiteitsprincipe aanvaarden en ophouden anderen of omstandigheden daarvan de schuld te geven. Camus schreef al dat zelfdoding het enige echte filosofische probleem is.

## **WETENSCHAP**

De traditionele religieuze zingevingkaders hebben veel van hun invloed verloren en velen verwachten vooral antwoorden van de wetenschap. De wetenschap, met name de medische wetenschap, staat dan ook in hoog aanzien en spreekt met een gezaghebbende stem. Hoewel de wetenschap inderdaad een van de indrukwekkendste intellectuele verwezenlijkingen van de mens is, lijkt zij er toch niet goed in te slagen oplossingen voor het menselijk lijden aan te reiken. Het leven is immers veel meer een kunst dan een wetenschap en er is een fundamenteel verschil tussen wetenschap en kunst. Een probleem is echter dat de wetenschap haar eigen grenzen niet kan zien (cfr het debat over 'vrijheid') omdat daarvoor een filosofisch metastandpunt noodzakelijk is. Kant schreef al dat wetenschap wel kan zeggen wat is, maar niet wat zou moeten zijn.

## **LEVENS Kunst**

Levenskunst is precies de kunst om voor geluk te kiezen, ook waar anderen alleen nog maar wanhoop of depressie kunnen zien. Mensen zijn niet zomaar van nature 'gemaakt' om gelukkig of ongelukkig te zijn, zij zijn niet sterk of niet zwak, zij doen gewoon op elk ogenblik zo goed als zij kunnen op basis van aangeleerde denkpatronen en gewoonten, visies en strategieën die tot bekwaamheid of onbekwaamheid en tot sterkte of zwakte leiden.

## **GELUKKIG ZIJN**

Toch is gelukkig zijn beslist niet onmogelijk en zo lang je leeft kun je ook gelukkig leven. Alle grote religieuze systemen en wijsheidsstelsels, van Socrates, de Boeddha en Jezus tot en met de Academie voor Levenskunst en de School of Life van Alain de Botton, gaan erover en zijn ook voor de moderne mens nog van belang. De Boeddha zei: "Alle lijden is een gevolg van onwetendheid." Eckhart Tolle zegt: "Je lijdt tot je begrijpt dat lijden niet nodig is." Kahlil Gibran zegt: "Pijn is het breken van de schaal rond je begrijpen."



Gerbert Bakx, De Strategie van het Geluk. Uitgeverij Witsand  
Gerbert Bakx, Gelukkiger Leven. Uitgeverij Witsand  
Academie voor Levenskunst, [www.academievoorlevenskunst.be](http://www.academievoorlevenskunst.be)