

COLUMN JOEP

AGENDA VOOR HET LEVEN

TEKST JOEP DOHMEN BEELD JEANNETTE SCHOLS

Het is zover. Na meer dan vijf jaar neem ik afscheid van jullie, beste lezers. Ik heb met veel plezier in deze kolommen mijn filosofie gedeeld. En ik voel me erg dankbaar dat ik dat mocht doen. Filosoferen is niet alleen iets voor de rijken, voor de *upper class*, voor een elite van bollebozen en slimmeriken. Filosofie is democratisch en voor iedereen, want filosoferen gaat over het leven van alledag. Over de vraag hoe we voor onszelf en met elkaar een goed en rechtvaardig leven kunnen leiden. Uit de brieven die ik kreeg, bleek dat mijn boodschap is aangekomen. Dank daarvoor. Omdat dit mijn laatste kunstje is, vat ik mijn boodschap nog een keer samen. Dit is mijn agenda voor het leven:

1. Neem afstand

Afen toe moet je ertussen uitknijpen. Een dagje naar de bossen of naar het strand. Even weg van de hectiek van alledag. Niet alleen om tot rust te komen maar ook en vooral om even, alleen of samen met je partner, te bedenken: hoe sta ik, of hoe staan wij er eigenlijk voor?

2. Maak je vrij

Neem de vrouw die in haar hu-

'Geloof het of niet, maar de wereld wacht op jou'

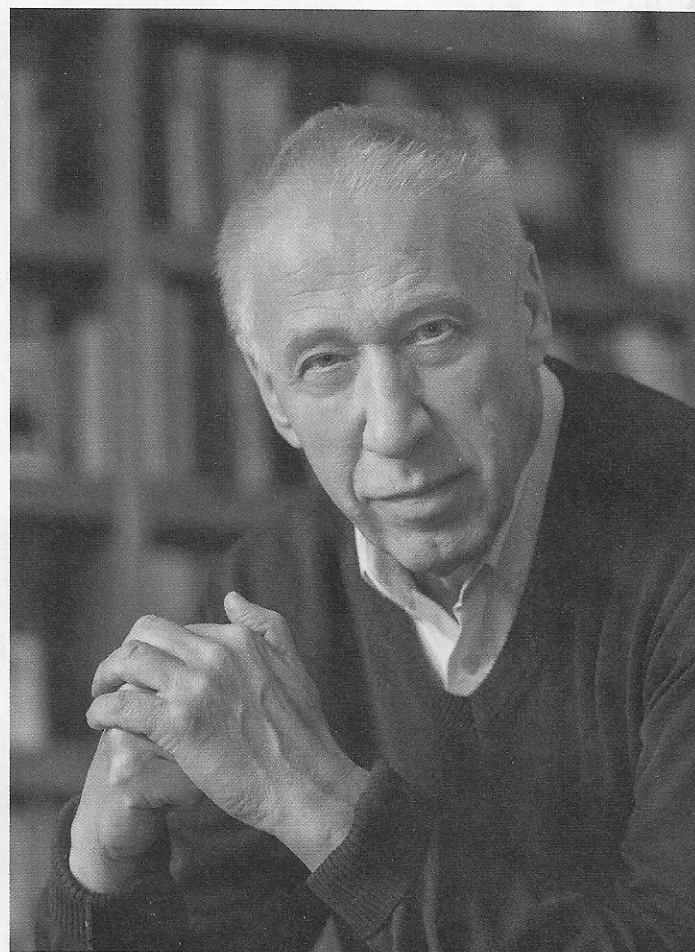
welijk altijd onder de plak heeft gezeten. Of de man die nooit 'nee' durfde te zeggen tegen zijn baas. Schud die last van je af en zorg dat je niet in wachttijd leeft, maar hier en nu.

3. Ga doen wat je graag echt wilt

Veel mensen houden zichzelf voor de gek. Ze denken: straks komt het echte leven, als de kinderen de deur uit zijn, als ik meer geld heb, als ik met pensioen ben. Hou op met uitstellen wat je diep in je hart het liefste zou willen gaan doen. Begin ermee, vandaag nog.

4. Doe iets zinvol

Geloof het of niet, maar de wereld wacht op jou. Het buurthuis, je kleinkind, die oude mevrouw op de hoek. Je kunt meehelpen tuinieren, zingen, een huis opknappen, een taalmaatje zijn. Je zult eens zien hoeveel je ervoor terugkrijgt.



5. Zoek verbinding

Het overkomt iedereen: een gebroken vriendschap, een verwaarloosde collega, een gesprek dat uit de hand liep. Iedereen zit wel met een paar brokken, ik ook! Als wij nu eens zelf als eerste een hand uitsteken...

6. Aanvaard het lot

Amor fati, zei de grote filosoof Nietzsche. Je moet leren houden van het lot, want je verandert er niets aan. Je moet stilzitten als je geschoren wordt, zegt het spreekwoord. Hoe meer je aanvaard, hoe groter de kans dat de pijn slijt.

7. Leer afscheid nemen: rouw!

We zijn moderne mensen. We willen alles beheersen, alles onder controle houden. Intussen vergeten we dat alles in ons leven eindig is: de kindertijd, het ouderschap, de liefde, vriend-

schap, de baan die we hadden, alles gaat voorbij. Dat betekent rouwarbeid en de kunst van het afscheid nemen.

Beste lezer, het leven overkomt ons maar je moet er ook zelf iets van maken. Zorg goed voor jezelf en voor je naasten. Vaarwel!

Prof. dr Joep Dohmen (1949) is lector Bildung aan de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie (HTF) en schrijver. Onlangs verscheen zijn nieuwe boek: *Hoe geef ik vorm aan mijn leven?* (Ambo 2019). www.joepdohmen.nu