

DE MOED OM MENS TE ZIJN

Elke tijd heeft nood aan een specifieke vorm van moed. Voor de stoïcijnen was moed vooral een kwestie van 'weten wat je moet verdragen of niet moet verdragen'⁶. Ook in onze tijd speelt dit aspect nog mee, maar ik wil daarnaast nog een andere dimensie beklemtonen. De moed die we vandaag nodig hebben, is *de moed om mens te zijn*. Je toont deze vorm van moed als je met het oog op een goed leven jezelf en je grenzen overstijgt, en nog meer als je die moed ten dienste van anderen aanwendt. Aan *de moed om mens te zijn* zitten twee dimensies vast: de moed om te zijn en de moed om menswaardig te zijn.

De moed om te zijn, is het 'to be or not to be' van Shakespeare. Leven is geen kwestie van hebben, maar van zijn. De moed om te zijn is de moed om het bestaan te trotseren, de moed die je nodig hebt om het leven met al zijn tegenslagen en valkuilen aan te kunnen. De moed ook om je leven betekenisvol en de moeite waard te vinden, ondanks de eindigheid ervan en het gevoel dat je maar 'een pluisje in de wind' bent in een onverschillige, onmetelijke kosmos.

De moed om mens te zijn wordt geschraagd door een andere dimensie: de moed om te ijveren voor een menswaardig leven, zowel voor jezelf als voor anderen. Het is deze moed die aan de basis ligt van het streven naar rechtvaardigheid en solidariteit, verdraagzaamheid en verzoening, waarheid en trouw, ja zelfs zachtmoedigheid en liefde, want zonder deze eigenschappen kun je nooit het menswaardige in de mens naar boven halen.

Als je de twee dimensies van *de moed om mens te zijn* betreft op je eigen leven, vertaalt dit zich in een aantal basisvragen: 'Heb ik de moed om mijn eigen leven in handen te nemen? Zie ik mezelf zoals ik werkelijk ben, inclusief mijn falen en mijn zwaktes? Kan ik de moed opbrengen om mezelf te blijven en desnoods in te gaan tegen de tijdstroom? Kan ik ook de moed opbrengen om bepaalde zekerheden los te laten, om mezelf te veranderen in de lijn van de persoon die ik eigenlijk wil zijn? Heb ik de moed om te ijveren voor datgene wat ik belangrijk vind, om ergens voor te gaan en ergens voor te staan?'

De moedige mensen in dit boek zijn mannen en vrouwen die de moed hebben om het menswaardige in zichzelf en in anderen naar boven te halen. Hun moed om mens te zijn is een vorm van persoonlijke moed, typisch voor hun levenssituatie, alsof zij alleen dit voorbeeld konden stellen.

De moed om mens te zijn, met de twee kanten die eraan vastzitten, is persoonlijke moed die je van doen hebt in moeilijke tijden, maar ook in tijden waar alles je voor de wind gaat. In slechte tijden omdat de menselijkheid dan op het spel staat. In goede tijden omdat wat goed en waardevol is, ons niet op een schaalteje aangeboden wordt. Als het ons voor de wind gaat, kunnen emoties,

WAAROM WAS JE NIET WAT MOEDIGER?

Tijdens het schrijven van dit boek bekeek ik de zesdelige televisieserie *Unsere Mütter, unsere Väter* over vijf Berlijnse vrienden die als jonge twintigers niets minder dan de Tweede Wereldoorlog voor hun kiezen krijgen. In elke aflevering zocht ik naar voorbeelden van moedig gedrag bij de vijf protagonisten. De heldhaftigheid en het lef om het eigen lijf te redden werd wel getoond, maar dat was niet *de moed om mens te zijn* die ik in dit boek op het oog heb.

Bij het bekijken van de serie dacht ik geregeld terug aan het boek *De meeste mensen deugen* van Rutger Bregman. Eigenlijk vond ik dat zijn titel niet klopt. Juister lijkt het als je zegt: de meeste mensen deugen, als ze niet beproefd worden. Natuurlijk zeg ik dat met de nodige schroom, want ja, hoe zou ik zelf handelen in extreme omstandigheden zoals oorlog? Bovendien is de Tv-serie genuanceerder dan ik misschien laat uitschijnen. Niet alle keuzes zijn ingegeven door egoïstische motieven. Zo is er Charlotte, een van de hoofdrolspelers, die een moedige keuze maakt om zich in te zetten als verpleegster aan het front. Maar later in het verhaal faalt ze moreel gezien wel als ze met een moeilijke situatie geconfronteerd wordt. De Tv-serie maakt duidelijk dat in oorlogsomstandigheden de meeste mensen heen en weer geslingerd worden tussen behoud van menselijkheid en afstomping en verruwing.

In *Unsere Mütter, unsere Väter* wordt vooral de afstomping en verruwing bij de vijf Berlijnse vrienden getoond. Daarom was het een herademing toen ik in de allerlaatste aflevering een hartverwarmend voorbeeld zag – weliswaar niet bij een van de hoofdrolspelers – van iemand die een edelmoedig gebaar stelt en een moedige keuze maakt.

Lilija is een Russische dokter. In het begin van de serie wordt ze door Charlotte aanvaard in het ziekenhuis waar Charlotte hoofdverpleegster is. Lilija heeft echter haar ware identiteit verborgen. Niemand weet dat ze een Joodse is. Als Charlotte dat toevallig ontdekt wordt Lilija door haar verraden. Op het einde van de serie zijn de rollen echter omgedraaid. De Russen nemen de verpleegpost waar Charlotte ondertussen werkt in. Je verwacht dat Charlotte net zoals een andere verpleegster gedood zal worden. Maar Charlotte wordt herkend door Lilija, die deel uitmaakt van het Russische konvooi. Lilija bepleit Charlotte's zaak bij de commandant. Ze wil een einde stellen aan haat en vijandschap: 'Met wie moeten we anders een beter Duitsland opbouwen?', vraagt ze zich af. Als Charlotte verneemt dat Lilija haar een vrijgeleide bezorgt, vraagt ze haar: 'Waarom help je mij?'. En dan komt Lilija met deze genereuze repliek: 'Omdat het anders blijft doorgaan. Tot ziens Charlotte, tot in Berlijn.'

IEDEREEN IS AAN ZET

Als we allemaal wat meer moed aan de dag leggen, dan zal de wereld er een stuk beter uitzien. Meer moed tonen? Hoe begin je eraan?

Ik laat me inspireren door wat bij de Oude Grieken bekend stond als het *tetrapharmakon*. Oorspronkelijk was dit *pharmakon* een samenstelling van vier geneesmiddelen, maar voor de Griekse filosofen van de levenskunst was een *tetrapharmakon* een lijstje met vier leefregels bedoeld om de gezondheid van de ziel te bewaren en angst te vermijden.¹³⁴

Zo dadelijk stel ik je mijn viervoudig moedrecept aan je voor, maar eerst wil ik je zeggen dat je achterin dit boek twintig indicatoren van moed vindt. Deze checklist kan je helpen om die dimensies waarin je nog kunt groeien op het spoor te komen. Aan jou om je eigen moedrecept samen te stellen. Als het jou lukt om enkele leefregels te formuleren die je dichter tot bij de bronnen van levensmoed, levenskracht en het goede leven brengen, ga er dan voor.

Toch past hier een waarschuwing. Leefregels werken niet als je ze hanteert als kant-en-klare voorschriften. Dit is de valkuil van veel boeken over zelfontplooiing en ook van technieken zoals mindfulness. De tips die je krijgt zijn meestal niet veel meer dan wat platitudes die zich presenteren als levenswijsheid. De technieken die ze je voorschotelen zijn zeker geen recepten die je van de essentie van het bestaan laten proeven. Om echt te werken moeten leefregels ingebed zijn in een levenshouding. In dit boek legde ik die levenshouding langs de meetlat van de moed.

MOED IS DE MAATSTAF

De vier leefregels die ik vooropstel zijn een goede remedie tegen onverschilligheid en moedeloosheid. Ik vind het handig om leefregels kort en bondig te houden en het aantal te beperken. Dat helpt om ze uit het hoofd te leren en als wegwijzers te hanteren in concrete situaties. Om mijn leefregels goed te kunnen onthouden gebruik ik het letterwoord M.O.E.D. als geheugensteuntje:

- M Moedig voorwaarts (leefregel 1: elke dag te lijf gaan)
- O Overwin de BOA (leefregel 2: BOA = boosheid, ongenoegen, angst overwinnen)
- E Engageer je (leefregel 3: ergens voor gaan, ergens voor staan)
- D Deugdelijke moed = ABCD (leefregel 4: authentiek, bedachtzaam, constructief en daadkrachtig handelen)