

Geluk volgens Seneca

Vincent Hunink

tekst gepubliceerd op de site van Maand van de Geschiedenis (2017, thema Geluk) [https://www.maandvandegeschiedenis.nl/page/8093/geluk-volgens-seneca]

Gelukkig worden. Gelukkig zijn. Dat is in onze tijd een bijna absolute waarde. We gunnen het onze naasten en vooral ook onszelf. Je kunt er cursussen in volgen en zelfhulpboeken over kopen. Maar wat is geluk nu precies? En hoe kun je het bereiken? In de klassieke oudheid bogen denkers zich al over deze vragen. Een van de duidelijkste stemmen uit de Romeinse tijd is die van de filosoof Seneca (ca. 4 v.Chr.-65 n.Chr.), die bekend is geworden als privéleraar van de jonge keizer Nero.



Vincent Hunink, foto: Kick Smeets Alle rechten voorbehouden

Volgens Seneca is het antwoord op die grote vragen heel eenvoudig. Als aanhanger van de stoïcijnse filosofie heeft hij een duidelijke mening over wat voor een mens het hoogste geluk inhoudt. Dat geluk is volgens hem 'leven volgens de natuur'. Moderne lezers denken daarbij misschien aan ideeën als leven in harmonie met de sferen, praten met bomen, luisteren naar de taal van bloemen... Of, misschien, aan afstand nemen van de consumptiemaatschappij en tevreden zijn met wat je in de natuur aantreft. Of aan een vegetarisch of veganistisch dieet.

Dat heeft allemaal weinig te maken met het idee van Seneca. Bij hem draait die 'natuur' om de menselijke rede. Leven 'volgens de natuur' is dan: leven geleid door de rede, door het verstand. Dus door eerst juiste inzichten op te doen over hoe de wereld in elkaar steekt en vervolgens daarin volledige vervulling te vinden. Onverstoorbaar en moreel hoogstaand, gericht op de geest en niet op lichamenlijk genot. Tevreden, zonder verlangens naar meer en anders, groter en heftiger. Leven zonder emotie.

Seneca heeft aan de kwestie van het menselijk geluk in zijn werk veel aandacht besteed. Keer op keer spreekt hij erover in zijn vele, bewaard gebleven brieven. Hij heeft er zelfs een apart essay aan gewijd. Dat boekje heet *Het ware geluk* (De Vita Beata, 'over het gelukkige leven'). Al meteen op de eerste pagina's ervan zet Seneca hoog in: het maximale geluk voor een mens is leven als de volmaakte stoïcijnse wijze.

Jammer alleen dat mensen dit hoge ideaal in de praktijk niet kunnen bereiken. Ieder mens, ook de wijze, zegt Seneca met kenmerkend zelfinzicht, is zwak en laat zich vaak toch leiden door emoties en genot. Dus wat te doen?

Volgens Seneca moeten we de moed niet opgeven. Ook al is het ideaal niet realiseerbaar, het moet wel een soort ijkpunt blijven voor al ons handelen. Mensen dienen er wel naar streven te zo dicht mogelijk in de buurt te komen. Een leven gewijd geheel aan de geest is misschien niet haalbaar, maar wie vervalt in het andere uiterste van oeverloos zwelgen en slempen zit volgens hem beslist verkeerd.

Voor een deel schrijft Seneca om zichzelf te verdedigen. Want al in de oudheid klinkt het protest dat hij 'hypocriet' is: hij predikt armoede en eenvoud, maar is zelf een van de rijkste mensen aller tijden. Hoe kan een mens zulke uitersten in het leven verbinden?

Het levert interessante passages op, waarin Seneca zijn bezit van rijkdom verantwoordt en verdedigt. Nee, materiële welvaart en luxe, en trouwens ook gezondheid en voorspoed, zijn op zichzelf niet goed. Je moet je daarop dus niet richten. Maar krijg je ze in de schoot geworpen? Word je rijk zonder iemand daarbij te benadelen? Dan mag je gerust houden wat je hebt. Als je de keuze hebt tussen rijkdom of armoede kies je natuurlijk voor rijkdom. Zolang je daar maar niet aan hecht en er niet afhankelijk van wordt. Wie bezittingen heeft moet daar goed voor zorgen. Weggooien of verbrassen is geen optie, je moet proberen met de middelen die jou ten dienste staan goed te doen. Bijvoorbeeld door verdienstelijke mensen of waardevolle projecten financieel te ondersteunen.

Seneca's visie op geluk oogt misschien wat wereldvreemd. Maar zijn daarmee verbonden verdediging van materiële welstand is voor veel mensen van nu heel relevant. Het is niet moeilijk je als rijke westerling te herkennen in de verwijten die de Romeinse filosoof worden gemaakt: prachtig, hoor, die hoge idealen (solidariteit, gelijke kansen, authenticiteit) maar hoe zijn die te verenigen met onze enorme welvaart en ons persoonlijk geluk? Hoe kun je betrokken zijn bij de derde wereld en tegelijk een volle bankrekening hebben? Iets van een verstandig compromis lijkt dan het beste. Seneca's antwoorden gelden ook voor ons.

Verder lezen: Seneca, Het ware geluk, inleiding en vertaling Vincent Hunink, Athenaeum - Polak & Van Genneep, (3e druk) Amsterdam 2015.