

Levenskunst-10

Maieutiek 2023
voorjaar
Petra Bolhuis

1

Menselijk tekort



Martha Nussbaum schets in haar werk de menselijke problemen die we delen:

- **pluraliteit van waarden**; in en tussen mensen moeten keuzes gemaakt worden tussen zaken waar we waarde aan hechten (vriendschap versus wet, vrijheid versus betrouwbaarheid),
- **hechtingen**; gehechtheid aan mensen en dingen maakt ons kwetsbaar want daardoor zijn we bang voor verlies. We zijn afhankelijk van zaken die wij niet in de hand hebben
- **passies**; de passies zijn bron van de andere twee kwetsbaarheden, maar ook een eigen kwetsbaarheid want ze zijn onbestuurbaar en niet te voorzien

2

Klassiek filosofische doelen en hun oefeningen



- Gemoedsrust
- Innerlijke vrijheid
- Kosmisch bewustzijn

- (Dialectische) dialoog
- Lezen (teksten die inspireren)
- Kennis opdoen (want wat is ís en daarvan zijn wij een piepklein deel)
- Schrijven (dagboeken)
- Mediteren (Marcus Aurelius (oefeningen blz. 104) tot Descartes)
- Zelfonderzoek eventueel met anderen a.h.v. dromen, gedachten en gedrag.

Obstakels in de moderne levenskunst



- De wereld is vele malen complexer,
- De groep mensen die meedoet en meedenkt is vele malen groter,
- De religie heeft haar stempel gedrukt met als gevolg een minder sterk vertrouwen dat menselijke zelfreflectie tot levenskunst kan leiden,
- De wetenschap heeft een waarheid (die ontdekt kan worden) gepresenteerd en ook al houdt zij daar zelf niet aan vast, het bepaalt het denken nog wel. Zowel het eraan vasthouden als het loslaten levert problemen op,
- De welvaartsgroei en het individualisme maken dat we ook veel kwijt kunnen raken, daardoor is de zelfreflectie onder druk komen te staan.

Gude's trainingen



- Gude zegt (blz72) dat er al eeuwen 4 soorten trainingen zijn waarmee mensen elkaar en zichzelf in vorm houden en kneden;
- Sport
- Religie
- Kunst
- Filosofie

5

Humeur management



KENMERK						KENMERK
Toekomst	2	1	0	2	1	Hier en nu
Zorgen voor jezelf	2	1	0	2	1	Zorgen voor de ander(en)
Voelen	2	1	0	2	1	Denken
Zelfkritiek	2	1	0	2	1	Zelftoegeeflijkheid
Activiteit	2	1	0	2	1	Rust
Luchtigheid	2	1	0	2	1	Zorgelijkheid
	2	1	0	2	1	
	2	1	0	2	1	

6

Aanwijzingen voor gebruik



1. Er is geen goede of foute kant,
2. Je tekent het in voor jezelf,
3. Begin met iets waarvan je denkt daar heb ik geen problemen mee,
4. Teken waar je nu zit. Neutraal is 0 ,
5. Teken welke kant je uit zou willen bewegen 1 is kiezen voor iets meer die kant uit, kiezen voor 2 is een radicale verandering,
6. Wanneer je gekozen hebt vertel je je voornemen aan iemand (die kan eventueel mee kijken of het tot zichtbare gedragsveranderingen leidt)
7. Bedenk welke stappen je zou kunnen zetten,
8. Bedenk wat je daar eventueel van zou kunnen weerhouden en bedenk wat je daar dan mee wilt doen,
9. Spreek een tijdspad met jezelf af en kies een beginmoment (niet te ver in de toekomst)

Humeur management



- Zie het als schuifje op een mengpaneel een beetje méér dít en een beetje minder dát. Die keuze maakt iemand al een heel ander mens. Het gaat niet om goede en slechte passies hebben, het gaat om de mate waarin ze bijdragen aan 'geluk' in een specifieke context.
- Wat dat geluk is, hangt af van de school – Epicuristen of Stoïcijnen- waar je bij hoort, óf bepaalt de school die je kiest.
- Oefenen is nodig, omdat een individu dan, wanneer het er om spant, meer weet heeft van wie zij is en wat zij redelijk vindt. Er is dan meer kans dat iemand dat ook kan doen/voelen. Passief = meegesleept worden door de passies en dat is voor de klassieke wereld het ergste want dát is slaaf zijn. Oefenen in stuurmanskunst is levenskunst oefenen.

Autonomie en oefening vandaag de dag



- Foucault zegt dat de oefeningen van de klassieke wereld later in de vorm van de biecht en de psychoanalyse terugkomen.
- Het grote verschil is dat we ondertussen mensen zijn geworden, zoals Hadot beschreven heeft, die onszelf niet kunnen vertrouwen.
- De biecht heeft daarbij een uitgesproken binding met een 'Goed' en 'Kwaad' dat buiten de mensen zijn bron vindt.
- De psychoanalyse, zegt Foucault heeft diezelfde achterdocht naar het individu, namelijk zijn onbetrouwbaarheid voor zichzelf.
- De oplossing wordt soms gedacht te liggen in meetbare gedrag- en stemming veranderende therapieën. Daarbij blijft echter het probleem van de autonomie en de norm buiten het individu overeind.

Instemmen met wat is



- Marcus Aurelius wordt gelezen ter vorming door Michelet in 1842 die daarover een dagboek bijhoudt en dan schrijft;
'Welwillendheid jegens de vooruitgang en de nieuwe opvattingen, jegens de jeugd (die immers ons voortbrengsel is), gelaten afstand doen van wat in ons vergankelijk is (lichaam, denkbeeld, systeem),(...) vertrouwen in de toekomst van God en in de wonderlijke vruchtbaarheid van de voorzienigheid. Zo zullen we op een milde wijze oud worden en opgewekt naar de dood wandelen'.

Instemmen met wat is en optimisme



Gude schrijft; 'Je moet er niet vanuit gaan 'dat het wel goed komt' en dat het 'zijn' intrinsiek voortrolt. Je kunt beter als uitgangspunt hebben dat 'zijn' min of meer neutraal is en dat jouw activiteiten vooruitgang en verbetering kunnen bewerkstelligen. Dat laatste type optimisme dat wil ik wel expliciet voor mijn rekening nemen. Ook al is het een illusie. (...)Uiteindelijk is optimisme dus humeurmanagement. Het is de attitude die je aanneemt. Juist als je geen rationeel idee voor handen hebt en niet precies weet hoe de toekomst eruit zal zien. Laat ik het 'kritisch irrationalisme' noemen. Je weet het allemaal niet precies, maar je werkt eraan en zorgt dat de wereld er intussen niet slechter van wordt. En liefst beter' (G. 146)