

Levenskunst epiloog bij de cursus

Maieutiek, Baflo 2023

“Je vleugels uitslaan' iedere dag! In ieder geval een moment, dat kort mag zijn, als het maar intens is. Iedere dag een 'geestelijke oefening' - alleen of samen met iemand die ook een beter mens wil worden. Jezelf overtreffen en eeuwig worden. (...) Talrijk zijn zij die helemaal opgaan in de actieve politiek, in de voorbereiding van de maatschappelijke omwenteling. Zeldzaam, heel zeldzaam zijn zij die, om de omwenteling voor te bereiden, ervoor zorgen haar waardig te zijn.”¹

Inleiding

We hebben in de cursus aan de hand van Pierre Hadot onderzocht hoe levenskunst in de filosofie haar intrede deed en zich ontwikkelde. Hadot laat zien hoe die praktische, aan de ervaring van mensen gekoppelde, reflectie zich kon ontwikkelen tot de abstracte academische filosofie van vandaag de dag. Hadot beschrijft ook een terugkeer van de levenskunst. Als voorbeeld voor een toepassing daarvan in de praktijk hebben we het interview met Rene Gude gelezen en zijn interview met Brands bekeken.

1. Wat is filosofie van de levenskunst?

Wat we nu onder één noemer scharen als ‘het begin van de westerse filosofie’ is het product van meerdere grote veranderingen in het gebied dat toen de Griekse beschaving was. Het centrum is Athene. De populatie nam toe. Er was gedurende langere tijd rust en vrede. Vrije mannen die niet door de strijd werden opgeëist hadden tijd en ruimte om na te denken over het leven. Daarmee ontstond er ook tijd en ruimte om het lijden van alledag anders te ervaren. Mensen, met name vrije mannen, gingen zichzelf en elkaar de vraag stellen ‘kan dit ook anders?’ En dachten na over ‘Hoe geef je een goede invulling aan het vrije leven?’ De bestaande religies en verhalen boden steeds minder een verklaringsmodel of een bevredigende attitude om met het lijden om te gaan. Offers namen in omvang toe om de goden tevreden te stellen en het leven werd als zwaar, of zelfs ondragelijk ervaren.

Dan ontstaat er, door een combinatie van factoren, langzamerhand een omkering van de oriëntatie op het goede leven; niet langer kijkt men naar het verleden en de voorouders om te besluiten wat men moet doen, men gaat nadenken over de toekomst. Dat betekent dat rationaliteit, dat wil zeggen oorzaak-gevolg relaties, belangrijk worden. Maar het betekent ook dat het nieuwe onderwerp van de filosofie bestaat uit nadenken wat de plek van de mens is in het geheel der dingen. Mensen zijn vanaf nu uit de natuurlijke gang van zaken geworpen doordat ze op een onnatuurlijke manier gebruik kunnen maken van de natuur en dat levert ruimte op voor handelingsalternatieven.

¹ Naar Hadot, 2002

In de colleges lag, evenals in het boek van Hadot, de nadruk op de westerse filosofie en hoe deze scholen stichtte met verschillende benaderingen van de levenskunst. Daarna hebben we gezien hoe de christelijke levenskunst daarop voortbouwde en de filosofische levenskunst drastisch veranderende. In de 21^{ste} eeuw is er een hernieuwde aandacht voor de levenskunst van de klassieke (vóór christelijke) wereld. Maar, en dat is iets wat bij Hadot nauwelijks aan bod komt, er is ook een toevloed van niet-westerse filosofie van de levenskunst, denk aan (zen)boeddhisme, mindfulness en meditatie. Het lijkt soms alsof we van buiten Europa halen wat we hier zijn kwijtgeraakt in de loop der tijd.

Rationaliteit volgens Hadot

Wat Hadot benadrukt is een andere opvatting over rationaliteit. Ook in zijn ogen is de filosofie het begin is van het rationale denken, maar hij interpreteert rationaliteit als een vorm van met hart en ziel onderzoeken wat een individu ervaart en hoe daarin rust te vinden. Dat is een heel andere rationaliteit dan het effectieve doel-middel denken dat in de loop van de geschiedenis meestal gezien wordt als typerend voor rationeel denken en handelen.

Het begin

Als de rationaliteit wordt ontdekt is het *Philosophia*; liefde voor kennis én wijsheid, waarbij de kennis vooral nodig is om te weten wat de plek van een mens in het geheel van de kosmos is. Men juicht de rationaliteit toe omdat het mens in staat stelt zich zelfstandig te verhouden tot het noodlot, de natuur en de goden. Plato en Aristoteles onderzoeken de wereld niet om de feiten te kunnen vastleggen en zeker niet om de wereld te kunnen onderwerpen aan hun menselijke plannen. Het betreft eerder een leren kennen van de werkelijkheid, opdat een denkend wezen rekening kan houden met de natuurlijke loop van de gebeurtenissen en zijn oriëntatie over zijn eigen leven en handelen daarop kan aanpassen. Vrijheid ligt binnen dat veld van noodzakelijkheden en is het gebied waarop mensen hun invloed kunnen uitoefenen.

Scholastiek en dogmatiek

De eerste stichters van de filosofische scholen sterven en na verloop van tijd ontstaat dan al de discussie over wat zij bedoeld zouden hebben. Dat is de eerste stap richting een filosofie die uitgaat van één blijvende waarheid voor iedereen. Het wordt nog wel gezien als een waarheid die ieder vrij mens in zichzelf kan aantreffen als resultaat van persoonlijke reflectie.

Met de komst van een aan de macht verbonden christendom ontstaat er het beeld van een filosofie die zich onderschikt aan één waarheid die niet zonder goddelijke genade ontdekt kan worden. De eerste die dat zo beschrijft is Augustinus (354-430). Hij ervaart zelf dat hij niet altijd het goede wil, ook al weet hij wat het zou moeten zijn. Het kwaad is hiermee ín de mens gesitueerd en vanaf dit moment is de mens niet langer betrouwbaar in zijn zelfonderzoek. Waar de Grieken de goden en het noodlot dachten te verslaan door de consistentie in henzelf en elkaar te vinden, is de mens in het christendom afhankelijk van een goede God die zelfs zijn zoon offert voor de menselijke zonden. Die verschuiving van het goede naar buiten de menselijke reflectie maakt dat de westerse filosofie alleen kan voortbestaan als dienstbaar aan de religie. Pas in de 18 de eeuw is er weer filosofie denkbaar die we als atheïstisch of seculier kunnen beschouwen.

2. De levenskunst tussen kennis en wijsheid

Al vroeg in de filosofie blijkt een aantal mensen zo kundig in het bewerken van de wereld dat dit effecten heeft tot in de verre omgeving. Van oorlogstechnieken tot het bouwen men krijgt er greep op. Als men een probleem heeft, schrijft Hadot, dan haalt men er een Athener bij. Ondanks onze bewondering voor wat men toen aan techniek ontwikkelde, zien wij in de 21^{ste} eeuw vooral grote verschillen tussen wat wij nu kunnen en wat de mensen toen aan techniek hadden. In de klassieke teksten over levenskunst als wijsheid zijn er veel meer overeenkomsten met vandaag de dag. Het menselijk tekort, zoals ook door Nussbaum beschreven, blijft herkenbaar ook na en naast alle technische kennis die de werkelijkheid heeft vormgegeven.

Gude zegt; Juist de oudste filosofen zijn voor beginners in de filosofie heel bruikbaar, omdat mensen op ons lijken. Daarnaast zoeken de klassieken, net als huidige mensen, een autonome levenskunst. Ook wanneer er sprake is van een religieuze achtergrond maken mensen nu bereflecteerde keuzes. Mensen kiezen voor hun religie en verbinden zich daar in meer of mindere mate mee en daarmee wordt ook die religie een deel van de zelfgekozen oefeningen en betogen die het eigen goede leven vormgeven. Dat is afwijkend van de onderschikking aan een hiërarchie en een leer uit de periode dat de filosofie dienstbaar was aan de religie, zoals Hadot dat beschrijft.

Kwetsbaarheid

Wat zijn de aspecten van het menselijk leven waarbij mensen filosofie als levenskunst nodig hebben? Martha Nussbaum schets in De breekbaarheid van het goede drie zaken die mensen overal en altijd kwetsbaar maken;

1. **pluraliteit van waarden**; in en tussen mensen moeten keuzes gemaakt worden tussen zaken waar we waarde aan hechten (vriendschap versus wet, vrijheid versus betrouwbaarheid),
2. **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
3. **passies**; de passies zijn bron van de andere twee kwetsbaarheden, maar ook een eigen kwetsbaarheid want ze zijn onbestuurbaar en niet te voorzien

De invulling daarvan veranderde natuurlijk door de eeuwen heen dramatisch, maar ook met alle medische technieken, pedagogische- en psychologische kennis en methoden van vandaag blijft er dit menselijk lijden, dat daardoor niet wezenlijk veranderd is sinds 2500 jaar gelden de klassieke wereld haar levenskunst beoefende. Daarom herkennen we het rouwen en troosten van Seneca, of de overwegingen van Socrates om toch de gifbeker te nemen om geloofwaardig te blijven, het zoeken van het juiste midden van Aristoteles of de manier van Montaigne om met zijn eigen tekortkomingen om te gaan.

Levenskunst is nooit af

Wat bij Hadot en Gude specifiek is voor hun omgang met de filosofie is dat het nooit een set regels kan opleveren hoe het goede leven geleefd moet worden. Het gaat juist om het proces van zelfreflectie. We zien in de oude teksten dat mensen door alle eeuwen heen dezelfde valkuilen tegenkomen op hun zoektocht naar het goede leven. De klassieke teksten zijn troostrijk of inspirerend, maar het blijft maieutisch; mensen worden erdoor begeleid in hun eigen proces, maar de moeite en de pijn van het baren van de inzichten dat dragen ze zelf. Er is geen kortere en efficiëntere weg. En misschien nog wel lastiger om te accepteren; als je een oplossing of inzicht hebt, dan gaat dat maar even mee en daarna begint het proces van zelfreflectie weer opnieuw.

Hadot beschrijft hoe het christendom en met name de vorming van één kerk en dus van dogmata en wetten en regels een verschuiving bewerkstelligde die meer nadruk legde op een juiste uitkomst van de reflectie dan op het individuele ethos. Wat hij niet expliciet benoemt, is dat datzelfde christendom ook zorgde voor een emancipatiebeweging waardoor niet slechts een klein groepje vrije mannen het menszijn kon ontwikkelen, maar uiteindelijk alle mensen werden gezien als kinderen van God. Dat daarna vrouwen, mensen van kleur en anderen weer voor lange tijd werden uitgesloten is een heel ander proces, dat meer aandacht nodig heeft dan waar in deze slottekst ruimte voor is. Maar als de gedachte er eenmaal is blijft dat tot op de dag van vandaag inspireren tot meer gelijkwaardigheid.

Terugkeer van de levenskunst na de tweede wereldoorlog

In de daaropvolgende secularisatie, die invloed heeft tot binnen de religieuze opvattingen, is er een benadrukking ontstaan op efficiëntie en de juiste of ware methode. In het westerse denken is reflectie meer en meer gedomineerd door het 'waarheidsvertoog', wat zoveel betekent als: alles elke uitspraak vraagt om een deelbare argumentatie. De vraag: "Waarom doe je dat?" is een normale (westerse) vraag. Het stellen van de vraag impliceert dat individueel gedrag een (mede)deelbare achtergrond heeft. Daarmee zijn de irrationaliteit en het gevoelsleven heel lang in hun betekenis ontkend, omdat deze individueel en vaak niet talig mededeelbaar zijn. Pas in de twintigste eeuw keren we terug naar individuele keuzes en irrationaliteit. Sartre schrijft een filosofie van de vrijheid, waarin juist het verantwoording afleggen aan anderen wordt afgekeurd als onvrij en daarmee onverantwoordelijk handelen. Het goed of fout van het gedrag ligt dan immers binnen de gemeenschap en niet bij jezelf. De Beauvoir en Arendt beschrijven daarnaast ieder op hun manier het belang van steeds opnieuw denken en de rol die empathie daarbij speelt.

Na de twee wereldoorlogen ontstaat er een beweging in de westerse wereld die het belang van gevoelens, irrationaliteit, de eigen mening en het streven naar geluk centraal probeert te stellen. Denk aan schrijvers als Fromm en Marcuse. Maar veel van de filosofie van die tijd is toch weer opgeslokt door de efficiëntie en macht van met name de economie.

De revolte die door jonge mensen en hun filosofisch leermeesters zoals de existentialisten werd ingezet werd uitgehold doordat die groepen zelf macht, welvaart en maatschappelijke verantwoordelijkheden kregen. Macht en economie bleken evenzeer als in de klassiek filosofie en het christendom ook nu in staat om de idealen uit te hollen. Existentiële verantwoordelijkheid vanuit het individu zoals door Sartre beschreven, werd leve de vrijheid van het individu. De invulling van die vrijheid werd aangewakkerd door reclame. 'Vrijheid gaat alleen nog over de kleur van de etensbakjes', schrijft een boze Sloterdijk in Woede en tijd².

Vooruitgang en betekenisverlening

Als het succes van de vooruitgang voortgaat blijkt dat leven, wanneer dat geen invulling krijgt door zingevende principes, een leegte in mensen teweegbrengt. De mens is een betekenisverlenend wezen en een samenleving gebaseerd op maakbaarheid en economie is niet toereikend om betekenis te verlenen aan het geheel van het menselijk bestaan. Dat maakt dat de westerse mens op zoek is naar een nieuwe betekenis, naar zingeving. In deze zoektocht lopen mensen op tegen belangrijke menselijke waarden die verworven zijn en die niemand zou willen verliezen. De gelijkheid die we ervaren in ons rechtssysteem en in onze democratie vinden mensen over het algemeen waardevol en ook de vrijheid die we als individu hebben zouden we niet graag kwijt willen raken.

² Sloterdijk 2013

Maar tegelijkertijd schuren deze waarden ook omdat ze niet meer ingebed zijn in een wereld van overdracht en oefening. Wat bedoelen mensen met een individuele vrijheid die eindigt waar het aan de vrijheid van anderen raakt? Wiens vrijheid telt hier en mag er ook verdraagzaamheid gevraagd worden, en zo ja hoeveel? Waar de klassieke wereld oefende met de mensen die die vrijheid hadden en de diverse geloofsgemeenschappen bijeenkomsten kenden waarin uitgelegd werd hoe het goede leven op aarde geleefd moest worden al dan niet met gesprek en oefeningen is daar nu geen vaste plaats meer voor. Het lijkt alsof mensen denken dat volwassenen dat niet nodig hebben. Diverse denkers schrijven al bij de eerste tekenen van secularisatie dat leven in vrijheid nog niet zo vanzelfsprekend is. Maar vrijheid en individualiteit is, zeker na Sartre, een zaak van het autonome individu geworden, tenzij wetten worden overtreden. De nadruk op de kleur van de etensbakjes maakt dat levenskunst als wijsheid nu een strikt persoonlijke ruimte lijkt te zijn geworden waarin je kunt doen wat je wilt en alleen hoeft om te gaan met mensen die je zelf kiest.

Evenals de vrije mannen van de klassieke wereld zoeken mensen in de 21^{ste} eeuw vorm te geven aan het goede leven. De klassieke teksten passen bij de stand van zaken die nu voor veel mensen voor tenminste een deel van hun bestaan geldt. Naast werk en andere verplichtingen zijn velen los van de noodzaak en zoeken daarbij naar stuurmanskunst of een persoonlijk ethos. Er is in de filosofie van de levenskunst geen leer, er zijn geen dogma's, maar wel teksten waardoor we ons ingebed weten in een mensheid die als kenmerk heeft dat er ruimte is voor en noodzaak tot het maken van eigen keuzes. Ondersteund door veel wetenschap en techniek vormen mensen nu in hun persoonlijke reflectie een eigen levenshouding. Een beetje mindfulness, meditatie, gezond eten en bewegen een vleugje christendom en veel gezond verstand vormen een onsamenvattend geheel in ons innerlijk. Wat reflectie mogelijk maakt is dat we stil staan bij wat werkelijk bij ons past en wat niet. Wat dat betreft is de vraag naar de levenskunst nu ook de vraag hoe we een consistent geheel van ons innerlijk kunnen maken. Daarbij is er vandaag de dag extra aandacht nodig voor de relatie tussen zelfreflectie en samenleving. Tocqueville maakt zich in 1831 al zorgen over de ontwikkeling van de democratie in Europa, omdat volgens hem de mensen daar de relatie tussen henzelf en de overheid te veel zien als een faciliteren door de staat van wat zij willen. Het goede leven en zelfzorg van de klassieke wereld ging als vanzelfsprekend uit van een zelf dat ook de stadstaat betreft. Levenskunst krijgt nu als extra onderscheiding een verschil tussen korte- en lange termijn eigenbelang, dat moet worden doordacht.

Andere tijden

Zoekend en werkende weg moeten we ontdekken hoe we een ervaring van congruentie tussen ons innerlijk en de snel veranderende wereld om ons heen tot stand kunnen brengen. Met als doel gemoedsrust, tevredenheid of het bereiken van een gelukt leven. Dat onze wereld groter en sneller en complexer is geworden is niet ons enige probleem. Hedendaagse mensen hebben in het westen via de gang door het christendom en de wetenschap twee aspecten meegekregen die een plaats moeten krijgen in de zelfreflectie; waarheid en geweten.

1. Waarheid is iets wat in de klassieke levenskunst bestaat uit overtuigingskracht en effect. Maar na eeuwen wetenschap zijn er methodes en waarheden die beproefd zijn en steeds twijfelen aan al die ontdekkingen is geen bijdrage aan het goede leven. Maar de conclusie trekken dat er dus één goede oplossing is die voor iedereen werkt blijkt ook niet altijd bij te dragen aan het goede leven.
2. Daarnaast is er het idee ontstaan dat mensen diep van binnen of van buitenaf door een ware leer, weten wat ze zouden moeten doen. Dat geweten suggereert dat het goede er al is. Dan

kan lijden worden uitgelegd als het gevolg van fouten of falen. Immers het goede is er al, maar mensen zien het niet, of erger nog zien het wel maar doen het niet. In plaats van, zoals Seneca, neutraal zelfonderzoek wat mogelijke alternatief gedrag is dat een individu de volgende keer kan toepassen ontstaat nu een discours van domheid, zonde, schuldgevoel en boetedoening. Dat draagt niet bij aan een open beschouwing van wat er in het individu leeft.

Het is onder andere daarom dat Foucault een onderscheid maakt tussen zelfbeheer en zelfbeheersing. Zelfbeheer hoort bij zelfzorg en kan erkennen wat er in een individu leeft en dat leren hanteren in relatie tot wat dat individu van de wereld weet. Zelfbeheersing heeft veelal een oordeel over gedachten of gevoelens en probeert negatief beoordeelde opwellingen weg te houden.

3. Handvatten in de klassieke filosofie

Pierre Hadot is een van de eerste denkers die teruggrijpt naar de bronnen van de westerse filosofie en zegt dat we ze weer moeten gaan lezen als handelingsaanwijzingen en pogingen om handvatten te bieden voor eenieder die de levenskunst wil beoefenen. Hij schrijft in de inleiding;

“ Het theoretisch filosofisch betoog ontstaat dus uit de oorspronkelijke existentiële keuze en leidt er weer naar terug voor zover het, door zijn logica en overtuigingskracht en door de invloed die het wil uitoefenen op de gesprekspartner, meesters en leerlingen aanzet om echt in overeenstemming met hun oorspronkelijke keuze te leven; in zekere zin is het dus de toepassing van een bepaald levensideaal .Ik bedoel hiermee dat het filosofisch betoog gezien moet worden in het perspectief van de manier van leven waarvan het zowel het middel als de uitdrukking is, en daarom is filosofie vóór alles een manier van leven, maar een manier van leven die nauw verbonden is met het filosofisch betoog.”(Hadot, 2005)

Socrates

Socrates schrijft zelf niets op, dat doet Plato over hem. Socrates voert dialogen met mensen om zich heen in de hoop hen aan te zetten tot een eigen wijsheid. Zijn maieutische methode bestaat uit het stellen van vragen. Deze zijn bedoeld als het begeleiden van het ter wereld brengen van die eigen wijsheid. Ook met zichzelf voert hij een dergelijke dialoog. Het doel is innerlijke consistentie. Het is vandaag de dag belangrijk om te benadrukken dat hij zegt dat anderen daar meestal niets van meekrijgen. Enkel wanneer het strikt noodzakelijk is wordt die eigen dialoog politiek doorgezet. Criterium is dat hij zichzelf onder ogen moet kunnen blijven komen. Meestal is de eigen moraliteit er één die binnen grenzen en regels die maatschappelijk worden vormgegeven plaatsvindt.

Aristoteles

Aristoteles helpt om zicht te krijgen op hoe we om kunnen gaan met het veranderen van ons gedrag of ons leven in de richting van het goede. Hij stelt voor om het juiste midden op te zoeken door goede voorbeelden te vinden van de uitersten van het gedrag dat we willen veranderen en daartussen dan het midden te zoeken. Dus de juiste houding tussen aanvaarding en verzet tegen het lot zou kunnen ontstaan doordat we enerzijds kijken naar degene die defaitistisch in een hoek blijft zitten en zucht ‘zo is het nu eenmaal’ en aan de andere kant iemand die zich totaal in het verzet heeft gestort tegen welk lot dan ook. Of het nu veroudering, klimaat of een verandering in de straat is hij of zij werpt zich in de strijd. Het juiste midden is daar precies tussenin. Maar omdat dat geen objectief midden is, moet je dan nog één stap doen in de richting die je het minst aanspreekt, zo raadt Aristoteles aan.

Scepticisme

Het scepticisme oefent in het opschorten van je oordeel. Dat is een school die soelaas kan bieden in een wereld waarin het lijkt alsof iedereen overal een oordeel over heeft en hoort te hebben. Een scepticus is niet achterdochtig, maar vraagt zich dingen af. Weet ik wel hoe het zit? Is het aan mij om hierover een oordeel te hebben? Weet ik dit wel zeker? Helpt het iemand als ik hier een mening over vorm?

Cynisme

Cynisme is een vaak verkeerd begrepen stroming. Het is geen gebrek aan geloof of vertrouwen in andere mensen en hun idealen. Het is het zichzelf losmaken van alle culturele handvatten om zo dicht bij de eigen oorspronkelijke natuur te kunnen leven en daarin een werkelijk eigen ethos vorm te kunnen geven. Zeldzaam vandaag de dag.

Stoïcijnen

Het stoïcijns beginsel om een onderscheid te maken tussen die dingen die binnen je macht liggen en die dingen die dat niet doen, is een handvat om veel problemen tot oneigenlijke problemen te verklaren. In het begin is het erg lastig om dit onderscheid aan te brengen en er dan ook nog naar te handelen, maar na verloop van tijd wordt dat steeds gemakkelijker.

De cirkel van Covey is een duidelijke moderne versie van die oefening;



Bron <https://happyholics.com/happyholics-kennisbank/persoonlijke-ontwikkeling/wat-is-de-cirkel-van-invloed-van-stephen-covey/>

Epicuristen

Ook de epicuristische opvatting van het 'genoeg' kan na enige training een deel van je manier van kijken worden. Niet dat je dan alles op die wijze doet, maar je bent je veel beter bewust van de overschrijding van je eigen opvatting van 'genoeg'. Daartoe moet een mens natuurlijk eerst, zoals in alle klassieke teksten, op zoek naar zelfkennis en kennis over de wereld. Het gaat er niet om dat je aan alles toegeeft wat er in je opwelt. Zeker in een wereld gedomineerd door reclame kan het goed zijn om te onderzoeken of je het object begeert of de achterliggende boodschap -veel vrienden, succesvolle uitstraling, gezondheid of gezelligheid- die het product je lijkt te bieden. Daarbij helpt het

concept van Gilbert 'synthetisch geluk'³ een handje. Zijn conclusie is dat we meestal veel minder gelukkig worden van wat we willen hebben dan we denken, omdat het lichaam een methode heeft om zich aan te passen aan wat is, als we maar aanvaarden dát dat is.

Eigen ethos

Hadot maakt duidelijk dat wetenschappelijkheid, efficiëntie en religieuze dogma's een wissel hebben getrokken op het menselijke vermogen om een eigen ethos vorm te geven. Voor onszelf en ten opzichte van anderen is het moeilijk om de veranderlijke niet op waarheid georiënteerde levenskunst een plaats toe te kennen. Vandaag de dag vindt levenskunst niet plaats in scholen buiten de noodzaak. Wij mensen van de 21^{ste} eeuw zijn allemaal voor een deel gebonden aan de noodzaak. Maar we zijn ook vrije mensen op zoek naar een invulling van het goede leven. We doen dat in een vacuüm dat is ontstaan door de secularisatie en de dominantie van de vrijheid van de markt. We doen dat na de zestiger jaren die ons autonome subjecten maakte. En we doen dat binnen een zich razendsnel ontwikkelende techniek die ons leven vormgeeft.

De klassieke wereld maakte zich vrij van goden en noodlot en ontdekte toen dat feitelijke kennis nodig was om tot het goede leven te komen; kennis over jezelf en over de kosmos. Die kennis is nu vele malen complexer geworden en onze levenskunst moet zich daarmee uitzetten. We hebben enerzijds meer greep op onze wereld door de kennis en techniek. Maar we weten nu ook beter wat we niet weten. Met die nieuwe onzekerheid en onoverzichtelijkheid ontstaat de behoefte aan nieuwe levenskunst

Die levenskunst speelt zich, op deze wijze geschetst, af tussen oude en nieuwe theoretische concepten en een werkelijkheid, een praktijk, die voortdurend in verandering is en daardoor steeds nieuwe eisen aan ons stelt en onverwachte morele problemen aan ons opdringt.

4. Gude en de kunst van leven en sterven

Als we naar de opvattingen van Rene Gude kijken zien we dat ook hij uit het aanbod van de klassieke en de moderne levenskunst een eigen palet samenstelt. Hijzelf gaat uit van deze wereld zonder hiernamaals. Van gezelschap in plaats van je terugtrekken uit de wereld. Hij vindt reizen een manier om je te verplaatsen, maar niet -zoals Montaigne- een manier om je zorgen achter te laten. Hij vindt Schopenhauer te somber en neemt meer aan van de epicuristen. Hij vindt denkbeelden belangrijker dan kennis, omdat meer kennis tenslotte iedereen leert dat we het geheel niet gaan begrijpen. Denkbeelden gaan om wat we als individu belangrijke vinden en hoe we daar vorm aan kunnen geven.

Rene Gude schrijft dat enige kennis van het verleden waardevol is omdat het ons kan laten zien dat we wel vooruitgang boeken qua kennis en welzijn voor de mensheid als geheel. De gelijkheid, vrijheid en broederschap van de Franse revolutie, de verheffing van iedereen van de Verlichting en het daar ontstane beeld dat we alleen vooruit kunnen als alle mensen hun verstand mogen gebruiken. De herformulering van gelijkheid in gelijkwaardigheid in de twintigste eeuw. Al die voorbeelden laten zien wat we als norm zijn gaan ervaren. Dat is niet natuurlijk, maar door menselijke verbeeldingskracht tot stand gebracht. Die waarden, die vandaag nog krachtig in de samenleving opgeld doen, kunnen morgen echter hun betekenis hebben verloren. Dat weten we vandaag de dag en dat maakt deel uit van waar de moderne levenskunst op moet reflecteren.

³ Tedtalk https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_surprising_science_of_happiness?language=nl

Humeurmanagement

De liefde voor kennis moet in de ogen van Hadot weer ondersteuning krijgen van die lang overschaduwde vorm van levenskunst: het zoeken naar wijsheid. Hoe vinden we gemoedsrust uitgaande van aanvaarding dat we niet alles in de hand hebben en niet alles kunnen weten, dat we sterfelijke wezens zijn en dat we negatieve emoties zullen blijven opdoen. Dat soort vragen heeft al wel een plaats in religies en in de psychologie, maar veelal komen ze pas aan de orde als mensen vastlopen. De levenskunst van de vrije mannen gaat echter uit van de noodzaak om stuurmanskunst over het eigen leven te ontwikkelen om mens te kunnen zijn. Gude noemt het **humeurmanagement**. En daarmee relateert hij de hoogdravendheid en complexiteit waar de filosofie zichzelf in teruggetrokken heeft in de moderne tijd. Zijn filosofie berust op kennis van de inhoud van de canon, maar is toegepast. Daardoor keert filosofie terug naar wat het ooit was; een manier om met anderen na te denken over het goede leven. Het bespreekt in alle eerlijkheid de eigen reflecties, met als uitkomst een pad dat op dit moment het beste lijkt te werken. Dat betekent ook dat levenskunst nooit klaar is. Het bestaat uit betoog en oefeningen. Dat leidt tot nieuw gedrag of een nieuwe houding. Maar eenmaal daar aangekomen verandert degene die levenskunst beoefent, maar ook de wereld verandert en de persoonlijke omstandigheden. Er is geen aankomen alleen maar onderweg zijn.

Niemand kan het pad van een ander uitstippelen; een individu hoeft een betoog of gedrag niet te aanvaarden, omdat het voor een ander werkt. Omgekeerd kan iemand niet een betoog of gedragsverandering opdringen omdat de eigen ervaringen zo positief zijn. Er is wel een leren van elkaar en daarnaast moet ieder mens rekening houden met wat de stand van algemeen aanvaarde kennis is. Het zou dom zijn om dat niet te doen. Maar, zoals Gude ook schrijft, dat soort domheid wordt door feiten zelf afgeremd. Kan iemand dat niet aanzien, dan zou de stoïcijn vragen valt deze domheid van de andere of zijn of haar hardnekkigheid binnen jouw invloedssfeer of slechts binnen de cirkel van jouw betrokkenheid; als het eerste het geval is dan kan eigen gedrag of betoog de domheid van de ander opheffen. Maar als dat niet zo is, dan moet degene die zich zorgen maakt of ergert met zichzelf aan de slag.

5. Slot

Wat ik persoonlijk één van de meest aantrekkelijke kenmerken van de klassiek filosofische levenskunst vind is dat het geen einddoel heeft en dat het daardoor helpt om te denken in termen van uitproberen. Het leven is een oefening. Kijkend naar kinderen of jonge dieren noemen we hun oefeningen spel. Levenskunst is een spel. Humeurmanagement is een spel. Dat kan je echter alleen zo ervaren wanneer je het regelmatig toepast en oefent en niet pas begint als je diep in de problemen zit. Montaigne is een mooi voorbeeld; voortdurend reflecteert hij op wat hij ervaart. Wij lezen hoe hij dat vervolgens met een vriendelijke glimlacht legt naast wat hij het goede leven zou willen noemen.

Wat de moderne tijd kent als 'werken aan jezelf' is veelal een ontwikkelplan dat kijkt wie je wilt worden, welke stappen je daartoe moet zetten en de evaluatie kijkt dan of je al aan de volgende stap toe bent.

Levenskunst staat daar tegenover als een beschouwen van jezelf in wie en waar je nu bent. Kijkend naar de keuzes die je maakt en de wensen die je ervaart kom je tot zelfkennis en vanuit die ontwikkelde eigenheid kun je leren ervaren of gemaakte stappen bij je horen of niet, wat je als succesvol ervaart en wat niet en van daaruit leren om verder te gaan.

Zoals beloofd een leeslijstje. Het zijn enkele oorspronkelijke klassieke teksten en boeken over hun levenskunst in deze tijd en daarnaast op verzoek enkele naslagwerken over de geschiedenis van de filosofie deze herken je aan * ervoor.

Bibliografie

- Aristoteles. (1999). *Ethica: Etica nicomachea*. Groningen: Historische Uitgeverij.
- Aurelius, M. (2002 (Aurelius, M., Mooij-Valk, S. & Antoninus, M. A.). *Persoonlijke notities (vert S.Mooij-Valk)*. Amsterdam: Amboanthos.
- Berghe, G. v. (2001). *Plato voor Managers (5e druk)*. Tielt: Lanoo.
- Berghe, G. v. (2001). *Seneca voor Managers (G.v.d. Berghe, Vert.)(6e druk)*. Tielt: Lanoo.
- Berghe, G. v. (2001). *Socrates voor Managers (G. v.d.Berghe,Vert.)(7e druk)*. Tielt: Lanoo.
- *Boer, d. T. (2004). *De Verbeelding van het Denken: Geïllustreerde geschiedenis van de westerse en oosterse filosofie (zevende druk)*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.
- *Bor, J. (2011). *Een (Nieuwe) Geschiedenis van de Filosofie*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Botton, A. d. (2002). *De Troost van de Filosofie (T. Stheeman, Vert.) (10e druk)*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas.
- Brands, W. (2014). *'Sterven is Doodeenvoudig. Iedereen kan het.': Wim Brands in gesprek met René Gude (2e druk)*. Leusden: ISVW Uitgevers.
- Brown, P. (1992). *Augustinus van Hippo: een biografie (C. Verhijen, & K. van Dorsseleer, vert.)*. Amsterdam: Agon.
- Cicero. (1996). *Vleugels voor onze Sandalen: Gedachten en kronkels van Cicero (G. Vanden Berghe, Vert.)*. Tielt: Lannoo.
- Dohmen, J. (. (2004). *Over Levenskunst:De grote filosofen over het goede leven (8e druk)*. Amsterdam: Ambo.
- Dohmen, J. B. (2010). *De Kunst van het Ouder Worden: De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo.
- Epictetus. (2011). *Zakboekje* . Amsterdam: Boom.
- Fearn, N. (2002). *Z enno en de schildpAd: Denken als grote filosofen (N. Groen, Vert.) (2e druk)*. Amsterdam: Anthos.
- Foucault, M. (2004). *Breekbare Vrijheid: Teksten & Interviews (E. Bolle, R. v.d. Boorn, Y. v. Kempen, M. Lambrechts, M. v. Nieuwestad, L. Romeo, ..., T. Widdershoven, Vert.)*. Amsterdam: Boom/Parrèsia.

- Fox, R. (2009). *De Klassieke Wereld: Een epische geschiedenis van de Grieken en de Romeinen (T. Davida, P. v.d. Houten & D. Lagrand, Vert.)*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- *Gaarder, J. (1991). *De Wereld van Sophie: Over de geschiedenis van de filosofie (J. Klok, L. Pijttersen, K. Snoeijsing, P. Stevens, Vert.)*. Antwerpen: Houtekiet/Fontein.
- Gabriel, M. (. (2014). *Waarom de wereld niet bestaat*. Amsterdam: Boom.
- Gabriel, M. (2021). *Morele vooruitgang in duistere tijden (vert huub Stegeman)*. Amsterdam: Boom.
- *Groot, G. (2017). *De geest uit de fles, hoe de moderne mens werd wie hij is*. Rotterdam: Lemniscaat .
- Hadot, P. (2003). *Filosofie als een Manier van Leven (Z. Pennings, Vert.)*. Amsterdam: Ambo.
- Hadot, P. (2005). *Oefeningen van de geest*. Amsterdam: Ambo/Athos.
- Hooff, A. (2011). *Athene: Het leven van de eerste democratie*. Amsterdam: Ambo.
- Ignatieff, M. (2021). *Troost, Als licht in donkere tijden (vert N.de Nijs-Bik-Plasman)*. Amsterdam: Cossee.
- Matyszak, P. (2009). *Het oude athene voor vijf obolen per dag (vert Patrick de Rynck)*. Amsterdam: Athenaeum- Polak en Van Genneep.
- *Naerebout, F. &. (2001). *De Oudheid: Grieken en Romeinen in de context van de wereldgeschiedenis*. Amsterdam: Voorschoten.
- Nussbaum, M. (2006). *De Breekbaarheid van het Goede: Geluk en ethiek in de Griekse filosofie en literatuur (P. Adelaar, Vert.)*. Amsterdam: Ambo.
- Plato. (2012). *Verzameld werk (H. Warren, & m. Molegraaf, Vert.)*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Rek, W. d. (2013). *Stand-Up Filosoof: De antwoorden van René Guddé (3e druk)*. Leusden: ISVW Uitgevers.
- Rosling, H. (2018). *Feitenkennis, 10 redenen waarom we een verkeerd beeld van de wereld hebben en waarom het beter gaat dan je denkt*. Houten: Unieboek/Spectrum .
- Seneca. (2013). *Dialogen (T.H. Janssen, Vert.)* . Amsterdam: Boom.
- Sloterdijk, P. (1984). *Kritiek van de cynische rede*. Amsterdam: Arbeiderspers.
- Sloterdijk, P. (2007). *Woede en Tijd: Een politiek-psychologisch essay (H. Driessen, Vert.)*. Amsterdam: Sun.
- *Störig, H. (2004). *Geschiedenis van de filosofie (27e druk)*. Utrecht: Het Spectrum.
- Tocqueville, A. (2012). *Over Democratie in Amerika (H. Daalder, & A. Kinneging, Vert.) (3e druk)*. Amsterdam: Lemniscaat.