

# Levenskunst

Bevriend raken met jezelf en de ander

Dick Kleinlugtenbelt

DAMON

# Inhoud

Voorwoord	9
<b>INLEIDEND DEEL</b>	<b>II</b>
<i>Vraagstelling en opbouw van het boek</i>	
<i>Filosofie en bouwstenen levenskunst</i>	
<b>Inleiding</b>	<b>II</b>
<b>Hoofdstuk 1 Filosofie van de levenskunst</b>	<b>17</b>
1.1 Een zelfoefening in het denken	19
1.2 Een vragende en onderzoekende filosofie	20
1.3 Een filosofie in beweging gezet door een stemming: de verwondering	22
1.4 Een filosofie die onderweg is	25
1.5 Een filosofie die mogelijkheden aanreikt voor de vormgeving van het eigen leven	26
Vragen	29
<b>Hoofdstuk 2 Bouwstenen van de levenskunst</b>	<b>30</b>
2.1 Het maken van keuzes	32
2.2 Vrij zijn om ...	34
2.3 Het morele	36
2.4 De omgang met het zelf en de ander	39
2.5 Levenservaringen	41
Vragen	43

<b>MIDDEN DEEL</b>	44
<b><i>Omgangsvormen met het zelf en de ander</i></b>	
<b><i>Vriendschapsopvattingen</i></b>	
<b>Hoofdstuk 3 Socrates</b>	44
<i>Een kritisch ondervragende omgang met het zelf en de ander</i>	44
3.1 Een sidderrog	45
3.2 Voorrang van de enkeling	49
3.3 Het zelf: de plek waar inzicht en wijsheid aanwezig is	51
3.4 De kunst van het vragen stellen	54
3.5 Een socratische oefening	61
3.6 Vriendschap	62
Slot	66
Vragen	71
<b>Hoofdstuk 4 Aristoteles</b>	72
<i>Een voortreffelijke omgang met het zelf en de ander</i>	72
4.1 Over de mens, zijn kwetsbaarheid en gebrekkigheid	75
4.2 Wat weten emoties?	78
4.3 Deugd als een dispositie	82
4.4 Praktische wijsheid of verstandigheid	85
4.5 De kunst het juiste midden te treffen	90
<i>Oefenen in voortreffelijkheden</i>	90
4.6 Vriendschap	97
Slot	104
Vragen	105
<b>Hoofdstuk 5 De Romeinse Stoa</b>	107
<i>Lucius Annaeus Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius</i>	107
<i>Een inspecterende omgang met het zelf en de ander</i>	107
5.1 Waarom maken emoties fouten?	114
<i>Woede als voorbeeld</i>	114
5.2 Meesterschap over het leven	119
5.3 Wanneer neem je de filosofie ter hand?	123

5.4	Leefregels voor een evenwichtig leven	126
	<i>Wanneer leg je je bij iets neer?</i>	126
5.5	Een inspecterende omgang met het zelf	130
	<i>Over onafhankelijkheid en gemoedsrust</i>	130
5.6	Een stoïcijnse oefening	133
	<i>Op zoek naar je innerlijke kompas en innerlijke vrijheid</i>	133
5.7	Vriendschap	138
	Slot	142
	Vragen	145
<b>Hoofdstuk 6 Aurelius Augustinus</b>		146
	<i>Een liefdevolle omgang met het zelf en de ander</i>	146
6.1	Zelfinkeer	152
	<i>Hoe weten we wat we zoeken?</i>	152
6.2	Leven met een nabije en onkenbare God	156
6.3	De kunst van het naderen	161
6.4	Wat doet de liefde?	164
6.5	Oefening	170
6.6	Vriendschap	171
	Slot	176
	Vragen	177
<b>Hoofdstuk 7 Michel de Montaigne</b>		178
	<i>Een openhartige en onbevangen omgang met het zelf en de ander</i>	178
7.1	Het ruwe materiaal, dat ben ik	183
	<i>Wanneer ben je een goede leerling van je ervaringen?</i>	183
7.2	Het leven als een reis	190
	<i>Het reizen zelf is het doel van het reizen</i>	190
7.3	De kunst jezelf te schrijven	192
	<i>Het ik als bron van kennis</i>	192
7.4	Het leven als meesterstuk	195
7.5	Een schrijfoefening	198
7.6	Vriendschap	202
	Slot	205
	Vragen	207

<b>SLOTDEEL</b>	208
<b>Levenskunstethiek</b>	
<b>Vriendschap</b>	
<b>Hoofdstuk 8 Levenskunstethiek</b>	208
<i>Een reflectieve omgang met het zelf en de ander</i>	208
8.1 Een herwaardering van de ethiek	211
8.2 Functioneringswijze: wat bewerkt de ethiek?	224
Slot	230
<i>Enkele regels uit de Tao</i>	230
Vragen	231
<b>Hoofdstuk 9 Vriendschap</b>	232
<i>Een herwaardering</i>	232
9.1 Vriendschap in de klassieke filosofie	234
<i>Een korte terugblik</i>	234
9.2 Vriendschap als een wijze van leven	237
9.3 Vriendschap, een moderne uitdaging	255
Slot	263
Vragen	266
Noten	267
Schema	280
Literatuur	282

# Voorwoord

De levenskunst keert terug. Ze krijgt vaste grond onder de voeten. Dat is niet vreemd. Het heeft van doen met de situatie waarin we leven. Die situatie is te duiden als posttraditioneel. We zitten in een overgangsfase. Veel zekerheden zijn weggefallen. We hebben ons losgerukt uit de beknellende banden van het religieuze, het politieke, het traditionele, het sociale en het economische. De religieuze ervaring is uitgedroogd in godsdienstige waarheden. Ze is op zoek naar nieuwe levenskracht. De politieke ideologieën zijn uit hun droom geholpen. Ze zoekt haar burgers weer op en wil realistisch zijn. Het sociale lijkt gestold in allerlei maatschappelijke en dienstverlenende organisaties. Ze wil de aandacht voor de persoon herstellen en het vriendschappelijke in de verhoudingen. De geldmarkt implodeerde. Ze lijkt niet in staat het vanzelfsprekende vertrouwen te herstellen.

De moderne mens is naarstig op zoek naar nieuwe relatievormen, zowel met zichzelf als met zijn omgeving. Eén van de kernproblemen in onze huidige tijd is het verlies van samenhang en eigenheid. Er is een verminderde deelname aan het eigen leven. Velen raken de grip op hun druk bezette zelf kwijt.

De moderne mens oogt als een rondvliegende meteor zonder bindingen. Het lijkt erop dat hij moeite heeft om een betekenisvolle relatie met zichzelf en met anderen te krijgen. Dit is één van de kernproblemen van onze moderne tijd. In twee opzichten grijpt de mens ernaast, in de zin van het 'dikke ik' (de zelfzuchtigheid) en in de zin van het verlies van het eigen ik (de verveling).<sup>1</sup>

De levenskunst dankt haar bestaan aan deze situatie. Ze reikt mogelijkheden aan om de zelfrelatie te versterken en waardevolle verbindingen aan te gaan met anderen. Het leven krijgt daardoor een persoonlijke smaak. Dat doet ze via de ethiek. Daar liggen veel vrijheidsmogelijkheden.

Levenskunst is de zorg voor een beheerste en bevriende relatie met jezelf en met anderen. In de mens zijn 'schepper en schepsel verenigd: in de mens is stof, brokstuk, overvloed, leem, slik, onzin, chaos; maar in de mens is ook de schepper, de kunstenaar, de hardheid van de hamer, de goddelijkheid van de toeschouwer en de zevende dag'.<sup>2</sup>

Dit boek gaat over levenskunst en vriendschap. Met de levenskunst keert de vriendschap terug. Het boek heeft zijn voedingsbodem in de vele cursussen, workshops, colleges, lezingen en gesprekken over levenskunst en vriendschap. Het is een vervolg op mensbeelden en levenskunst. Dit boek keert terug naar de klassieke levenskunst in haar betekenis voor het heden.

Op deze plaats wil ik als eerste Joep Dohmen bedanken. Met hem heb ik meerdere hoofdstukken doorgesproken. Het zijn altijd inspirerende gesprekken geweest, to the point, rijk aan inhoud en met oog voor ordening. Joep, ik dank je voor je openhartigheid.

Met Bert Molewijk is de laatste jaren een intensieve en vruchtbare samenwerking ontstaan op het gebied van moreel beraad. Hij gaf een kritische reactie op het hoofdstuk over levenskunstethiek en we spraken de oefening 'de kunst om het juiste midden te treffen' enkele keren intensief door. Bert, ik dank je voor je analytische inzichten en didactische kwaliteiten.

Het hoofdstuk over Augustinus is van commentaar voorzien door Leonard van Wijk. We hadden vervolgens een waardevol gesprek over Augustinus. Leonard, jouw theologische inzichten en praktische ervaringen binnen de psychiatrie gaven verrijkende interpretaties. Ik dank je voor je oprechtheid en invoelend vermogen.

Ook dit boek is geredigeerd door Sjang Hermsen. Sjang nam de benodigde tijd om de tekst goed door te lezen en te verbeteren. Sjang, ik dank je voor je directe en puntige redigeerwerk.

Ik draag het boek op aan Hermien, mijn vrouw die ook mijn beste vriendin is geworden. Ze ondersteunde me in het vinden van de rust om het te schrijven.

## Hoofdstuk 1

# Filosofie van de levenskunst

‘Wat is filosofie anders dan een wijze van leven.’  
(Pierre Hadot)

De levenskunst is terug. Ze is in de mode en op weg zich een plaats te verwerven in onze moderne maatschappij, zowel in het openbare als private leven.

Met de levenskunst keert een vertrouwde en klassieke opvatting over filosofie terug: filosofie als een wijze van leven. Deze filosofie was lange tijd afwezig. We ontleenden de inrichting van ons leven aan vaste en betrouwbare oriëntatiepunten, zoals de religie, de traditie, de politiek en de sociale en medische wetenschappen. Doordat veel van deze zekerheden wegvielen, staan moderne mensen vrijer in hun leven. In die vrije ruimte is de levenskunst ontstaan. De levenskunst wil de autoriteit van deze zekerheden niet herstellen. Ze wil de moderne vrijheid ten volle benutten. Dit roept de vraag op hoe je je leven kunt leiden, wat je hiervoor nodig hebt en hoe je nieuwe verhoudingen kunt vinden tegenover de religie, de traditie, het sociale en de moderne menswetenschappen in wat wel een posttraditionele samenleving wordt genoemd.

De filosofie van de levenskunst zet de aloude levensthema's opnieuw op de levensagenda. Het gaat om thema's als vriendschap en eenzaamheid, vrijheid en ge(ver)bondenheid, maakbaarheid, beheersing en controleverlies, onverschilligheid en aandacht, verveling en actieve betrokkenheid, (zinloos) geweld en veiligheid, overvloed en schaarste. Deze levensthema's zijn van alle tijden. De thema's keren terug door het toenemende verlies van vaste grond onder de voeten, de indringende oproep eigen keuzes te maken (onze moderne autonomieopvatting) en niet weten hoe het eigen leven te leiden.

Filosofie was oorspronkelijk verbonden met het alledaagse leven en synoniem met levenskunst. Ze was praktisch georiënteerd, met het leven van elk mens als onderwerp. Hadot heeft deze antieke opvatting over filosofie onder het stof van de theoretische filosofie weggehaald.<sup>1</sup> Hij pleit voor een terugkeer van de levenskunst in onze moderne



cultuur. Foucault is erin geslaagd de levenskunst in de jaren 80 op de maatschappelijke agenda te zetten. Hij kreeg veel navolgers, zowel nationaal als internationaal. Ik denk aan Wilhelm Schmid, die baanbrekend werk verricht(te) vanuit de universiteit van Erfurt en aan Joep Dohmen, die dat in Nederland doet, vanuit de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht.<sup>2</sup> Verder zijn onder meer te noemen: Otfried Höffe, John Kekes, Anthony Giddens, Martha Nussbaum, Alexander Nehamas, Zygmunt Bauman en in Nederland Henk Manschot, Ruut Veenhoven, Dries Boele, Jan Flaming, Miriam van Reijen, Alexandra Bronsveld en Will van Bockel.<sup>3</sup> De levenskunst lijkt een vast agendapunt te blijven.

Eind 2007 organiseerde de VFP (Vereniging voor Filosofische Praktijk), in samenwerking met de VFO (Vereniging voor Filosofie Onderwijs) en de ISVW (Internationale School voor Wijsbegeerte) een conferentie onder de titel 'Een dag levenskunst in praktijk', met lezingen en diverse workshops. Het was een inspirerende dag met veel belangstellenden uit allerlei sectoren van de samenleving. Het motto van de dag was:



In dit eerste hoofdstuk schets ik de belangrijkste kenmerken van de filosofie van de levenskunst, van een filosofie als een wijze van leven, van een filosofie die de nadruk legt op de wijze waarop we in het leven staan en ons leven leiden. Het gaat om de volgende vijf kenmerken. De filosofie van de levenskunst is 1) een zelfoefening in het denken, 2) een vragende en onderzoekende filosofie, die dialogisch van aard is, ze wordt 3) in beweging gezet door een stemming, 4) is een filosofie van de levensweg en 5) reikt mogelijkheden aan voor de vormgeving van het leven.

### 1.1 Een zelfoefening in het denken

‘De filosofie, als ze tenminste nog is wat ze zou moeten zijn,  
een ascese, een zelfoefening in het denken.’  
(Michel Foucault)

De filosofie van de levenskunst is allereerst een oefening, een zelfoefening in het bewerken van het denken. Het draait om de gehele persoon: om zijn werkelijkheid, zijn gevoelsleven, zijn karaktertrekken, zijn hartstochten, zijn verbeeldingskracht, zijn handelingen en zijn gedachten. De oefeningen zijn gericht op het leren leven: de sturing en de inrichting van het leven, het leiding geven aan hartstochten, het ontwikkelen van jezelf, het je eigen maken van een bepaalde levensstijl, leren bewust en vrij te leven, een gelukkig leven, verandering van karaktertrekken, enzovoort.

Filosofie verbinden met het alledaagse leven wil zeggen dat het alledaagse leven filosofisch doordacht wordt.<sup>4</sup> Deze filosofie is te vinden in de huizen waar mensen leven en in de gebouwen waar mensen werken en doordenkt de eigen levenservaringen. Het filosofisch doordenken van ervaringen biedt hulp bij de sturing en vormgeving van het leven. Het zijn zelfoefeningen in het denken. Deze filosofie kan uiteraard heel goed samen gaan met het bestuderen van filosofische teksten. De studie staat in het teken van wijzen van leven.

Er zijn in de klassieke filosofie talloze voorbeelden te vinden van dit eerste kenmerk van de filosofie van de levenskunst: een zelfoefening in het bewerken van het denken.<sup>5</sup> Zo hadden alle klassieke filosofische scholen eigen levenskunstprogramma's. De oefeningen beoogden veranderingen tot stand te brengen in de omgang met het eigen leven. De onderwerpen van de oefeningen zijn zeer gevarieerd en betreffen onder meer de voorbereiding op de dood, het korte leven, beheersing