

Deel 2

Levenskunst

Bevriend raken met jezelf en de ander

Dick Kleinlugtenbelt

DAMON

Inhoud

Voorwoord	9
INLEIDEND DEEL	II
<i>Vraagstelling en opbouw van het boek</i> <i>Filosofie en bouwstenen levenskunst</i>	
Inleiding	II
Hoofdstuk 1 Filosofie van de levenskunst	17
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
Hoofdstuk 2 Bouwstenen van de levenskunst	30
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

MIDDEN DEEL	44
Omgangsvormen met het zelf en de ander	
Vriendschapsopvattingen	
Hoofdstuk 3 Socrates	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
Hoofdstuk 4 Aristoteles	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
Hoofdstuk 5 De Romeinse Stoa	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
Hoofdstuk 6 Aurelius Augustinus		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
Hoofdstuk 7 Michel de Montaigne		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

SLOTDEEL	208
Levenskunstethiek	
Vriendschap	
Hoofdstuk 8 Levenskunstethiek	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
Hoofdstuk 9 Vriendschap	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 te maken met de situatie waarin we leven. Die situatie is te duiden als posttraditioneel. We zitten in een overgangsfase. Veel zekerheden zijn weggevallen. 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. Een 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 meteoriet zonder bindingen. Het lijkt erop dat hij moeite heeft om een betekenisvolle relatie met zichzelf en met anderen te krijgen. Dit is een 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).¹

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'.²

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.

Inleiding

Vraagstellingen en opbouw boek

Deze inleiding gaat over de opbouw en vraagstellingen van dit boek. Het boek is de afgelopen drie jaar ontstaan. Het is een vervolg op 'Mensbeelden en levenskunst'. 'Mensbeelden en levenskunst' bespreekt een zevental moderne filosofen. Het begint bij Friedrich Nietzsche en Søren Kierkegaard en eindigt bij Martha Nussbaum en Jean Baudrillard. De centrale thema's van het boek zijn het mensbeeld en de levenskunst van elke filosoof. Bij Nietzsche draait het om de mens als het niet vastgestelde dier en de kunst je eigen ritme te vinden. Bij Nussbaum om de kwetsbare mens en de kunst om het goede te kiezen. Hiernaast zijn intermezzo's opgenomen in de vorm van onderwerpen en gedichten die het gedachtegoed en het leven van de filosoof raken. Bij Baudrillard is het onderwerp 'simulaties' en een gedicht over 'de mens als een kladversie van een tekst'. Bij Kierkegaard is het onderwerp 'ironie' en een gedicht over een vergeefse poging de geliefde in woorden te vangen.

Dit boek start bij de klassieke filosofen, bij de oorsprong van de levenskunst, bij de filosofie als een wijze van leven. De centrale thema's zijn levenskunstethiek en vriendschap. De klassieke filosofen staan in het midden deel van dit boek. Het begint bij Socrates en eindigt bij Michel de Montaigne. Michel de Montaigne is geen klassieke filosoof. Hij leefde van 1533 tot 1592. Bij hem is er wel sprake van een wedergeboorte van de klassieke filosofie als een wijze van leven, na de Middeleeuwen. Hij heeft de klassieke levenskunst en ethiek in zijn werk en leven geïntegreerd. Daarom is hij in het midden deel opgenomen als afsluiter. Hij is ook de ontdekker van het moderne ik. Hij portretteert de mens als een kameleon, die steeds onrustig is en heen en weer beweegt. Hij slingert tussen gewoonte en vernieuwing. Vaak staat hij zichzelf in de weg. De moderne mens dient te beseffen dat hij overal zichzelf tegenkomt. Door zijn levenservaringen als leerstof te nemen voor zijn vorming raakt hij vertrouwd met zichzelf en wordt hij authentiek.

In het midden deel komen ook Aristoteles, De Romeinse Stoa: Lucius Seneca, Marcus Aurelius, Epictetus en Aurelius Augustinus aan de orde. Seneca overtuigt het krachtigst in de betekenis van filosofie voor

het menselijke leven. Filosofie is bij hem levenskunst. Filosofie heb je nodig om een gelukkig leven te leiden. Ze schudt je wakker als je de leiding over je leven dreigt te verliezen. Socrates spreekt tegen zijn jonge vriend Lucilius over heuglijk nieuws als hij hoort dat iemand filosofisch over zijn leven nadenkt. Het betekent voor Seneca dat je gezond bent. Zonder filosofie is je ziel ziek. In paragraaf 5.2 bespreken we een oefening in zelfinspectie. Seneca oefent dagelijks. De oefening kent drie brandpunten: zelfobservatie, zelftoetsing en zelfbegrip. De filosofie is bij Seneca volledig gedemocratiseerd. Ze is ieders eigendom. Iedereen heeft haar in zich.

Het is niet de bedoeling om de klassieke opvatting over levenskunst en ethiek over te plaatsen naar onze tijd. Dat kan niet. We leven onder volledig andere omstandigheden. Denk alleen maar aan de overweldigende betekenis van de moderne wetenschappen en techniek. De levensthema's zijn wel dezelfde aloude onderwerpen, zoals de rol van het lot, het korte leven en de dood, de beheersing van emoties en harts-tochten als liefde en woede, vriendschap, eenzaamheid en de omgang met pijn en verlies. De klassieke opvatting kan ons, vanwege haar rijkdom, inspireren om voor onze eigen tijd een filosofie van de levenskunst te ontwikkelen.

De hedendaagse levenskunst wil ten eerste de verworven moderne vrijheid ten volle benutten door in de omgang met het zelf te werken aan nieuwe verhoudingen met het zelf, het sociale, het politieke en het economische. Ze wil de vrije natuurlijke zelfverhouding herstellen. Pas dan kunnen er waardevolle relaties met anderen ontstaan. Voorlopig zal de ethische vorming een centrale plaats dienen te vervullen. We zullen zien dat in de klassieke levenskunst de omgang met het zelf en de ander doortrokken is van ethiek. Een hedendaagse levenskunst beseft dat de moderne wetenschappen geen antwoord kunnen geven op levensvragen. Er is geen wetenschappelijke leer van het leven. De moderne wetenschappen kunnen wel belangrijke diensten vervullen waar het gaat om kennis en kunde. Levensvragen vinden antwoorden in de omgang met het zelf en de ander. Levensvragen vragen om eigen oplossingen.

De moderne levenskunst draagt zorg voor een beheerste en bevriende relatie met je druk bezette zelf. Ze legt de basis voor waardevolle relaties met anderen. De moderne levenskunst reikt mogelijkheden aan om de deelname aan het eigen leven te versterken, om meer eigenheid te

geven aan het leven. Je vormt jezelf als een verantwoordelijk persoon, als een persoon met een eigen oordeel, als een persoon die kritisch en inspecterend reflecteert op zijn leven. In paragraaf 8.1 bespreken we een viertal vormende activiteiten.

We schetsen in de hoofdstukken 1 en 2 van dit inleidende deel de contouren van de hedendaagse levenskunst. Het eerste hoofdstuk heeft als titel 'Filosofie van de levenskunst'. Het tweede 'Bouwstenen van de levenskunst'. Beide, de filosofie en de bouwstenen van de levenskunst, kenmerken zich door een vijftal punten.

De vijf kenmerken van een hedendaagse filosofie van de levenskunst zijn: een zelfoefening in het bewerken van het denken, een vragende en onderzoekende filosofie, een filosofie die in beweging gezet wordt door een stemming, een filosofie van het onderweg zijn en tenslotte een filosofie die mogelijkheden aanreikt voor de vormgeving van het eigen leven. De vijf bouwstenen van de hedendaagse levenskunst zijn het maken van keuzes, vrij zijn om het eigen leven vorm te geven, het ethos, de inspiratie van waaruit we leven, de omgang met het zelf en de eigen levenservaringen. Met deze bouwstenen richten we ons leven in. Het zijn de smaakmakers van ons leven. De vraag is: hoe is het gesteld met deze bouwstenen? Welke bouwsteen is verwaarloosd? We zeiden al in het voorwoord dat de ethiek zeker onderhoud nodig heeft. We lezen er vrijwel dagelijks verontrustende berichten over en niet bij de minst belangrijke instanties. Het kiezen van de moderne mens toont zowel kenmerken van willekeur als van uitstel en nog eens uitstel. We weten vaak niet te kiezen. Er is een overvloed aan keuzemogelijkheden. We schuiven belangrijke levenskeuzes vooruit of worden onverschillig. We zijn dan niet in staat om de verantwoordelijkheid voor ons leven op te pakken.

Wat zijn de vraagstellingen van het boek?

De invalshoek voor het middendeel van het boek is de vierde bouwsteen: de omgang met het zelf en de ander. Het is één van de kernproblemen in onze posttraditionele samenleving.

Het lijkt erop dat de moderne mens geen relatie met zichzelf kan opbouwen, er steeds net naast grijpt en weer op zoek gaat naar een andere zelfverhouding vanuit een ander perspectief. Het ontbreekt hem aan samenhang en verbinding. Er is voortdurend werk aan de winkel van het leven. De grip op het leven beweegt zich tussen twee uitersten.

Deze twee uitersten zijn in de woorden van Aristoteles ‘ondeugden’, een te weinig of een te veel aan leidinggevende activiteiten. Aan de ene kant is er sprake van een volledig verlies van de grip op het eigen leven, op het eigen zelf. Dat uit zich psychisch in bijvoorbeeld een psychose, in extreme woede-uitbarstingen, angstaanvallen, verslaving of vernielzucht. Dat uit zich sociaal in het mijden van contacten, onverschilligheid, desinteresse, zelfdoding of doodslag. Aan de andere kant is er sprake van een volledige beheersing van het zelf. Dat uit zich psychisch in bijvoorbeeld de narcistische persoonlijkheid, in dwanggedachten, zelfzucht of hoogmoed. Sociaal uit het zich in egoïstisch gedrag, geen aandacht voor anderen, de ander als middel gebruiken of op de buitenwereld gericht gedrag, controlerend, zonder zichzelf te laten zien.

Waarom is het in onze tijd zo moeilijk om je zelf te besturen? Er zijn verschillende oorzaken aan te geven zoals het verlies van veiligheid, die voorheen gevonden werd in de godsdienst, een politieke ideologie, de traditie of een sociale gemeenschap. Een tweede oorzaak is een gebrek aan zelfvormende activiteiten. Levenskunstprogramma's ontbreken vaak in de opvoeding en het onderwijs. De aandacht is te veel gericht op alleen kennis. Personen moeten meer de kans krijgen hun eigen mogelijkheden en beperkingen te leren kennen en als persoon uit te groeien. Een derde oorzaak is de te ver doorgevoerde individualisering, waarbij de aandacht enkel gericht is op autonomie zonder aandacht voor de kwetsbaarheden van elk mens. De moderne mens krijgt het steeds kouder, wordt sterker met zichzelf geconfronteerd en valt alsmaar dieper in zichzelf terug. Tegelijkertijd is er sprake van een toenemende drukte in de innerlijke ruimte van het zelf. De grenzen van het aantal bezoekers is voor velen al bereikt, alsook de manieren waarop men binnendringt. Er zijn zaken die op zo'n gewelddadige manier binnendringen, dat mensen weken, anderen jaren en sommigen hun hele leven van streek zijn.

De vragen aan de klassieke filosofen - Socrates, Aristoteles, de Romeinse Stoa en aan Augustinus en de Montaigne – zijn:

1. Welke omgang met het zelf en de ander stimuleer je vanuit jouw levenskunst?
2. Om welke kennis draait het? Welk soort kennis wordt in jouw levenskunst gebruikt?
3. Wat is het zelf? Hoe wordt het zelf van de mens getypeerd?

4. Waarop is de omgang met het zelf en de ander gericht? Waar vraagt die omgang naartoe?
5. Welke levenskunst of oefeningen staan centraal? Welke ethische arbeid wordt in zo'n oefening verricht?
6. Wat is de opvatting over vriendschap?

Elk hoofdstuk heeft een ondertitel. Die ondertitel typeert de soort omgang met het zelf en de ander van de betreffende filosoof. Het begin van elk hoofdstuk is een vooraf. In dat vooraf komt kort de biografie aan de orde en de inhoud van het hoofdstuk.

De antwoorden op bovenstaande vragen geven de mogelijkheid om in het slotdeel stil te staan bij een ethiek van de hedendaagse levenskunst en een herwaardering van de vriendschap.

Over het onderwerp van de vriendschap is in deze inleiding nog niets gezegd. Vriendschap loopt als een vast onderwerp door de hoofdstukken heen. Bij de klassieken is het een onmisbaar element van samenleven. Vriendschap is het fundament van samenleven en direct verbonden met levenskunst. We kunnen zonder vriendschap niet leven. Met de levenskunst keert de vriendschap terug. De levenskunst heeft de opdracht om de betekenis van vriendschap voor het moderne samenleven aan te geven. Ze biedt mogelijkheden voor nieuwe sociale verhoudingen dwars door de huidige structuren heen. Vriendschap is in onze huidige samenleving te veel in het private terechtgekomen. Ze vraagt om een verbreding.

De antwoorden op de 6 vragen staan kernachtig gegeven in een schema op blz. 280-281. We geven dit schematische overzicht weer met het gevaar van verlies van betekenisvolle informatie. Het schema is in de eerste plaats bedoeld ter oriëntatie: wat spreekt me aan?

In dit boek bewandelen we op eenzelfde manier als in 'Mensbeelden en levenskunst' sprokkelwegen om onderwerpen uit te diepen of via gedichten een bepaald gedachtegoed beter te doorgronden. Filosofie heeft een diepe verwantschap met het poëtische. We noemen alvast enkele onderwerpen. Eén van de onderwerpen is de rol van emoties en hartstochten in levenskunst. Wat is een emotie? Daar wordt verschillend over gedacht. We vergelijken de opvattingen van Aristoteles en de stoïcijnen in de paragrafen 4.2 'Wat weten emoties?' en 5.1 'Waarom maken emoties fouten?' Een ander onderwerp is het socratische vragen. Paragraaf 3.4 is volledig gewijd aan deze kunst van vragen stellen.

Bij Augustinus staan we uitvoerig stil bij de liefde: wat doet de liefde? (paragraaf 6.4) Vervolgens beschrijven we in paragraaf 6.5 een oefening, gericht op het naderen van het goede. In het naderen speelt de liefde een cruciale rol. De gedichten tonen zich vanzelf bij het lezen.

Verder is bij elke filosoof een centrale levenskunst beschreven. Aan de orde komen onder andere de kunst jezelf te schrijven (Montaigne), de kunst van het naderen (Augustinus) en de kunst het juiste midden te treffen (Aristoteles).

Het slotdeel bestaat uit twee hoofdstukken. Het accent ligt hier nadrukkelijker dan in het middendeel op het heden. Hoofdstuk 8 gaat op zoek naar een ethiek van de hedendaagse levenskunst. De uitgangspunten, de oogmerken en de concrete activiteiten worden weergegeven. Hoofdstuk 9 gaat over vriendschap. Er wordt in dit hoofdstuk kort teruggeblikt op de klassieke vriendschapsopvattingen en een pleidooi gehouden voor een herwaardering van de vriendschap in onze tijd.

Elke hoofdstuk eindigt met een aantal vragen: meningsvragen, die beantwoord kunnen worden aan de hand van de tekst, meer analytische vragen, die nader literatuuronderzoek vereisen, socratische vragen die om een onderzoek vragen in een ervaringsvoorbeeld of vragen over vriendschap.

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.¹ 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.² 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.³ 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.⁴ 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.⁵ 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