

'We zijn het aan onszelf verplicht om goed te leven, niet om goede boeken te schrijven, veldslagen te winnen en gewesten te veroveren, maar om kalmte en rust te vinden bij de dingen die wij doen.'

Michel de Montaigne

Het leven is geen kabbelend beekje

▪ Levenskunst als tegenbeweging ▪

Door Mirre Bots

Joep Dohmen, hoogleraar ethiek aan de Universiteit van Humanistiek, schreef onlangs een scherpzinnig en zeer leesbaar boek over levenskunst. Ook eerder al hield hij zich met levenskunst bezig, als een manier van leven waarbij de mens zelf zijn leven ter hand neemt en bepaalde deugden en waarden beoefent. Als tegenwicht voor de al te grote 'vrijheid-blijheid' die onze tijd zo kenmerkt.

Wat we precies onder levenskunst moeten verstaan, daar heeft hij lang over nagedacht en hij heeft zich daarbij laten inspireren door klassieke denkers uit de Oudheid, want ook Socrates had het al over de zorg voor de ziel. Een van zijn adagia was: 'Ken U zelve'. Filosofen hebben zich door de eeuwen heen bezig gehouden met de grote levensthema's en de vraag hoe goed te leven. Levenskunst is in ieder geval geen kunstje, geen trucje, geen techniek en zeker geen lifestyle, zoals dat in deze tijd door talrijke media wordt uitgedragen. Dohmen: 'Dat is namelijk een te commercieel en consumptief begrip. Het gaat daarbij om de juiste merken en kleding, om oppervlakkige 'how-to-do'-lijstjes en tips hoe we gezond en gelukkig kunnen zijn en blijven. Die zogenaamde 'lifestyle' wordt heel sterk door de markt aangestuurd, ondersteund door een hedonistische levensstijl en zij gedijt bij gemakkelijke oplossingen. Een blad als *Happinez* is daar bij uitstek de exponent van. Alle ambivalentie wordt uitgesloten, moeilijkheden snel overwonnen en dan lonkt het zogenaamde geluk. Dit is eigenlijk gewoon een glossy gladstrijken van de plooiën. Bepaalde mensen verlangen naar die droom en daarvoor kijken ze liever weg van de werkelijkheid. Want het leven is geen kabbelend beekje, het is ook een zaak van leven en dood. Er is ook macht, geweld, dood, armoede, mislukking, er zijn scheve sociale verhoudingen. Daar moet je net zo goed een houding tegenover vinden.'

Zelfzorg en zelfkennis

Het centrale begrip voor Dohmen in levenskunst is zelfzorg, maar dan in de brede zin van het woord. 'Het gaat ook om bezorgdheid, zorgen voor, aandacht, oefenen en trainen, oriëntatie op het goede. Zorg voor jezelf en voor een goed leven houdt op de eerste plaats in dat je over zelfkennis beschikt, dat je nadenkt over jezelf. Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? In welke context beweeg ik en waar ga ik naartoe? En vooral ook: waar sta ik nu? Het houdt ook in dat je je eigen vaardigheden kent en kunt inzetten, dat je niet verder springt dan je stok lang is. Krijg je in je werk een promotie die eigenlijk boven je kunnen is, dan kan dat rampzalig zijn. Net als trouwens onder je kunnen werken buitengewoon pijnlijk kan zijn. En misschien moet je er wel mee leren leven. Kortom, je moet je grenzen kennen, zowel de onder- als de bovengrens.

Op de tweede plaats heeft het met handelingsbekwaamheid te maken. Je moet oefenen en een zekere zelfdiscipline op kunnen brengen om goede gewoontes te ontwikkelen. Of het nu om

vaderschap gaat, gezondheid, eetgewoontes, politiek of omgangsvormen. Je zult zelf moeten bedenken wat voor jou belangrijk is, je daar vervolgens ook op moeten richten en er tijd voor vrijmaken. Dat is des te belangrijker, omdat we in een post-traditionele orde leven. De tradities en religies spelen niet langer een allesbepalende rol. De wetenschap, technologie en economie hebben tegenwoordig een enorme greep op het laat moderne leven. Omdat we niet meer ingebed zijn in een traditionele samenleving of leefwijze, moet ieder individu zijn eigen levensstijl ontwikkelen en zijn eigen houvast vinden. En dat is niet zo gemakkelijk, want er is veel aanbod met tegenstrijdige en onduidelijke expertise. Heb je bijvoorbeeld last van lage rugpijn, dan kun je wel bij zeker vier verschillende technieken of artsen terecht. Die zeggen allemaal iets anders. Dus moet een mens zelf op zoek gaan naar welke oplossing bij hem past.

Zorg voor jezelf en voor een goed leven houdt op de eerste plaats in dat je over zelfkennis beschikt, dat je nadenkt over jezelf.

Als derde, belangrijk onderdeel van levenskunst hebben we een soort normatieve oriëntatie nodig: wat is een goed leven voor mij? Welke waarden zijn in mijn leven van belang? Welke horizon van waarden heb ik? Wanneer zou ik mijn leven als geslaagd beschouwen? Omdat we niet meer in allerlei vastliggende sociale verbanden leven en de religie geen bepalende rol meer speelt, zullen we zelf een soort orde in ons leven moeten aanbrengen. Zullen we zelf moeten zoeken waar het ons om gaat. Voor de een is dat een gelukkig gezinsleven, voor de ander rijkdom, roem en eer en voor weer een ander het streven naar een rechtvaardiger samenleving.'

Het juiste ogenblik

'Wat ook een grote rol speelt bij levenskunst, is dat ons leven eindig is. Juist omdat het ophoudt, komt het er in de tijd van leven die ons is toebemeten soms erg op aan. De Grieken hebben daar een mooi woord voor: kairos, wat zoiets betekent als het juiste ogenblik. Soms moet je de kans grijpen, als die zich voordoet. Doe je dat niet en heb je te lang getwijfeld of durf je het niet aan, dan is die kans verkeken. Je bent te oud om nog kinderen te krijgen, een bepaalde baan zit er niet meer in. Er zijn momenten in het leven waar het erop aankomt. Omdat alles eindig is, moet je de koers van je leven een beetje in de gaten houden. Concreet betekent dit dat je tijd neemt voor bezinning en niet steeds doorholt, dat je jezelf gedurende je leven regelmatig afvraagt wat voor jou de wezenlijke vragen zijn. Daar kom je niet aan toe, als je je leven steeds volpropt en alleen maar leuke dingen wil doen. Ik heb eens een onderzoekje gehouden onder mijn studenten over hoe zij hun tijd besteden. Wat daarin het meeste opviel, was dat al die levens van deze jonge mensen bom- en bomvol zitten. Niet alleen omdat ze alles willen doen en meemaken, maar ook omdat ze geen hiërarchie kunnen aanbrengen. Ze vinden alles blijkbaar even belangrijk. Dat staat haaks op levenskunst.'

Omgaan met tegenslag

Om het begrip levenskunst nog maar even af te bakenen tegenover de vele 'to-do'-lijstjes en kant en klare oplossingen waaraan onze tijd zo mank gaat, wil hij wel gezegd hebben dat achter de moraal van de levenskunst een in elkaar grijpend, holistische schema van het menszijn schuilgaat. Dohmen: 'Ons leven gaat tegelijkertijd over denken en voelen, handelen, waarderen, tijdelijkheid en context. Met dat laatste bedoel ik dat we ons allemaal in concrete situaties bevinden die ons leven bepalen: man-vrouw, jong-oud, gehandicapt of gezond, etcetera. Je kunt geen levenskunst beoefenen los van deze gesitueerdheid. Het idee van 'vrijheid- blijheid' dat de commercie en

media er zo in hameren, klopt helemaal niet. Evenmin dat het in het leven vooral om geluk en een aangenaam leven zou gaan. Dan misken je de veel rijkere werkelijkheid. Het gaat in het leven ook om solidariteit, liefde en omgaan met tegenslag. Pijn, verdriet, zorgen, armoede, gebrek aan erkenning, je hebt ermee te dealen. Dat vereist een bepaalde levenshouding, dat je niet meteen woest wordt als er iets tegenzit, maar er met een zekere gelatenheid op kunt reageren. De Stoïcijnen in de Oudheid die al levenskunst beoefenden, hadden daar heuse oefeningen voor. Zo gingen ze op gezette tijden met hun rug naar een rijk gedekte tafel zitten, terwijl de slaven mochten eten. Dat was één manier om zich alvast voor te bereiden op tijden van schaarste. Kom daar nu maar eens om. Maar tegenslag hoort onherroepelijk bij het leven. Er gebeuren dingen buiten onze macht en wil om. Je steekt de straat over en wordt aangereden. Daar zul je een antwoord op moeten vinden en dus een beetje op voorbereid moeten zijn.

Levenskunst is ook dat je juist niet beroemd wilt zijn, dat je in de anonimiteit met een soort bescheidenheid je leven kunt leven. De Franse renaissancedenker Montaigne had het daar in de Renaissance al over (zie citaat). Verder zul je moeten afstemmen op anderen en de sociale verbanden waarin je leeft goed moeten onderhouden, want we zijn in deze superindividualistische tijd lang niet zo vrij als we meestal denken, maar via allerlei draden met anderen verbonden. Als humanistisch ethicus zal ik de komende jaren nadrukkelijk pleiten voor sociale zelfverwerkelijking.

Het humanisme zou naar mijn idee juist de 'contradeugden' uit moeten dragen en daarmee bedoel ik de deugden die haaks staan op wat de commercie en het marktdenken ons steeds voorhouden. Ik denk dan aan bescheidenheid, vreugde, geduld, zorgzaamheid, een zekere traagheid, humor en ja, misschien ook wel ernst.'

Joep Dohmen zal op 17 juni as om 16.15 uur zijn inaugurale rede houden in het Academieggebouw te Utrecht.

Recente boeken van Joep Dohmen:

Over levenskunst, De grote filosofen over het goede leven, Ambo, 2008.

Het leven als kunstwerk, Stichting Maand van de Filosofie 2008.

Tegen de onverschilligheid: Pleidooi voor een moderne levenskunst, Ambo, 2007.