

Joep Dohmen

Tegen de onverschilligheid

Pleidooi voor een moderne levenskunst

Ambo|Amsterdam

Inhoud

Inleiding 9

- 1 De terugkeer van de levenskunst 17
- 2 Toewijding aan jezelf 26
- 3 Waarom de populaire levenskunst niet deugt 45
- 4 Levenskunst in de klassieke oudheid 56
- 5 Het leven als kunstwerk 103
- 6 Autonomie of transcendentie? 131
- 7 Authenticiteit als levenshouding 160
- 8 Tegen de onverschilligheid 183
- 9 Tijd van leven 203
- 10 Leven volgens een ideaal 221
- 11 Pleidooi voor een moderne vriendschapscultuur 263

Verantwoording 287

Noten 291

Bibliografie 305

Namenregister 313

Inleiding

Vandaag zien we de terugkeer van de levenskunst. In het voetspoor van de Franse filosoof Michel Foucault heeft zich recentelijk de actuele filosofie van de levenskunst ontwikkeld. Deze filosofie is op zoek naar het antwoord op de vraag: hoe moet ik leven? Daarmee is zij een nieuwe vorm van morele educatie. Tot voor kort handelde de ethiek vooral over de sociale moraal. Als we het in de wandelgangen hadden over normen en waarden, bedoelden we doorgaans zorg voor de ander, sociale verplichtingen, verantwoordelijkheid. Recentelijk heeft het idee dat zelfrespect aan de basis ligt van de moraal, en dat zelfzorg en verantwoordelijkheid voor jezelf meebepalend is voor de kwaliteit van het leven, flinke terreinwinst geboekt. De filosofische levenskunst richt zich primair op zorg voor zichzelf, en wil de moderne mens leren om zelf een goed leven te leiden. Ze herinnert aan de klassieke levenskunst: in de oudheid bestond een echte cultuur van het zelf. In onze technologische en door de vrije markt gedomineerde maatschappij zijn we ver verwijderd geraakt van zo'n cultuur. De nieuwe ethiek onderzoekt de mogelijkheid en de inhoud van een laatmoderne levenskunst.

De huidige filosofische levenskunst is een reactie op de zogeheten 'malaise van de moderniteit'. Vlak na de Tweede Wereldoorlog wierp de Joodse denker Erich Fromm de vraag op: 'Heeft onze moderne tijd een eigen morele problematiek?' Zijn opmerkelijke antwoord luidde: 'De ware morele problematiek van deze tijd is de

onverschilligheid van de mens jegens zichzelf. Men vindt deze onverschilligheid in het feit dat wij de zin voor de betekenis en het unieke van de individuele mens zijn kwijtgeraakt. We zijn onszelf als handelswaar gaan beschouwen.’ (*De zelfstandige mens*, 1947)

De oorzaak van de vervreemding was voor Fromm het feit dat ‘onze tijd het concept van het leven als een kunst’ is kwijtgeraakt. Hoewel de mens van nature een scheppend wezen is, maakt het moderne individu steeds minder gebruik van zijn creatieve talenten. Hij leeft vooral om te werken en te genieten van zijn rijkdom en maatschappelijk aanzien. Fromm verzettede zich ertegen dat mensen als slaafse wezens en conformisten door het leven gaan en pleitte voor een terugkeer van de levenskunst.

Ruim een halve eeuw later is het onbehagen over de moderne mens alleen nog maar toegenomen. De actuele cultuurkritiek richt zich voornamelijk op de uitwassen van de moderne vrijheid en de gevolgen daarvan voor individu en samenleving. Ten eerste keert deze kritiek zich tegen de dominante liberale ideologie, waarin autonomie wordt opgevat als negatieve vrijheid. De moderne mens heeft recht op zelfbeschikking en niet-inmenging. Het gretige gebruik daarvan onttaardt volgens de critici in een schertsvertoning. Veel moderne mensen hebben weinig zelfkennis en zijn geneigd om zichzelf te overschatten. Ze miskennen hun beperkingen en hebben geen idee van hun afhankelijkheid. Ze weten niet wat matigheid is en kunnen hun emoties niet beheersen. Ze hebben niet geleerd om *verschil* te maken tussen hun verlangens en deze aan een kritisch zelfonderzoek te onderwerpen. Doorgaans zijn ze uit op directe behoeftebevrediging waarbij de ander alleen maar instrument is. Als gevolg daarvan wordt de samenleving geconfronteerd met een hele reeks handelingen in het openbare leven, op straten, pleinen, in het openbaar vervoer, in bioscopen, kroegen, wachtruimten en vergaderzalen die grof, lomp en achteloos is.

De meer fundamentele cultuurkritiek gaat dieper en betreft de aard van de moderne ziel. Door de keuzevrijheid en het actuele

waardepluralisme hebben moderne mensen belangstelling kunnen ontwikkelen voor van alles en nog wat. Op zich lijkt dat heel mooi, ware het niet dat ze daar een hoge prijs voor hebben moeten betalen: onzekerheid, innerlijke verdeeldheid en verveling. Veel mensen ervaren hun leven als laf, lauw of middelmatig. De moderne persoonlijkheid wordt gekenmerkt door een gebrek aan samenhang en diepgang. De huidige levensloop is een keuzebiografie, wat veronderstelt dat de moderne mens op de een of andere manier vanzelf in staat is om *verschil* te maken tussen een goede en een slechte keuze. Dat is een misvatting. Een innerlijk verdeeld mens heeft geen duidelijke handelingscriteria en mist daarmee het zelfvertrouwen om een zinvol leven te leiden. Het waardepluralisme is even bekoorlijk als gevaarlijk. Niet zelden betekent het de doodsteek voor een intens leven.

Moeten we het meest kostbare ideaal van de moderniteit dan maar opgeven? Dat is het standpunt van veel conservatieve denkers, die menen dat de 'kleine' mens nu eenmaal niet opgewassen is tegen de luxe van de vrijheid. Zij pleiten voor een terugkeer naar een gemeenschapsmoraal, desnoods via meer repressie. Hoewel er veel op onze huidige levensstijl en omgangsvormen aan te merken valt, deel ik deze opvatting niet. Vrijheid is geen uitgangspunt maar een opdracht en moeizame verworvenheid. De moderne invulling van de autonomie toont inderdaad aan dat zelfs het meest moderne individu zich nog altijd in velerlei vormen van afhankelijkheid en kwetsbaarheid bevindt. Mensen beschikken eigenlijk nooit helemaal en soms zelfs helemaal niet over zichzelf. Zelfbeschikking moet je blijkbaar leren! Temeer omdat vrijheid ook een positieve dimensie heeft, de kwaliteit van ons leven. Wat een goed leven is, staat echter niet langer aan de hemel geschreven. Het volgt evenmin (rechtstreeks) uit sociale arrangementen, laat staan uit wat de markt te koop aanbiedt. De moderne mens kan dus niet anders dan zelf op zoek gaan naar wat in het eigen leven werkelijk van belang is. Al hebben sommige mensen nu eenmaal meer talent en levensmoed dan anderen, niemand krijgt per toeval een goed leven in de schoot geworpen. Vandaag hebben wij dringend

behoefte aan een nieuwe cultuur van het zelf. In dit boek pleit ik dan ook voor een ethiek van zelfzorg. De publieke moraal moet heten: levenskunst.

Levenskunst is een soort morele vorming ter bevordering van onze zelfverantwoordelijkheid. Foucault gebruikte heel bewust de aanduiding ‘zorg voor zichzelf’ voor het begrip levenskunst, in navolging van het Latijnse *cura sui*. De meest beknopte bepaling van deze zelfzorg luidt: zelfsturing met het oog op het goede leven. De discussie gaat over de mogelijkheid en de aard van het proces van zelfsturing (*hoe moet je leven?*), over de aard van het goede leven (*hoe moet je leven?*), en over de rol van het individu (*hoe moet jij leven?*).

Tot de actuele levenskunst behoren uiteenlopende eigenschappen en vaardigheden van het individu als zelfkennis, motivatie en handelingsbekwaamheid (daadkracht). Omdat deze activiteiten fundamenteel tijdelijk van aard zijn, staat omgaan met tijd en eindigheid centraal in de levenskunst. Genoemde aspecten van de levenskunst zijn bovendien niet los verkrijgbaar maar hangen onderling nauw samen.

Uiteindelijk is levenskunst gericht op het aanleren van de houding waarmee je in het leven staat. Levenskunst is een complex leerproces met als bedoeling om een houding van betrokkenheid te ontwikkelen. De opzet van dit boek is drieledig: het wil een standaard bieden als houvast voor ons handelen, opdat zelfsturing mogelijk wordt. Het wil een soort eenheid bieden aan onze persoonlijke ervaring, opdat de samenhang in ons leven bewaard blijft. En het wil onze eigen motivatie stimuleren, opdat we leven vanuit een werkelijke betrokkenheid. Vandaar de titel: *Tegen de onverschilligheid*.

Dit boek bestaat uit elf hoofdstukken en kent een duidelijke opbouw. Elk hoofdstuk staat op zichzelf en behandelt een bepaald aspect van de levenskunst. Tegelijkertijd hebben de hoofdstukken een nauwe onderlinge samenhang door de vele doorverwijzingen. De lezer maakt grondig kennis met de nieuwe ethiek van de

levenskunst. Het boek laat zien welke thema's er op het gebied van de huidige levenskunst spelen, om welke vragen het gaat, welke filosofen deze vragen hebben geformuleerd en hoe hun verschillende antwoorden luiden. De voornaamste thema's die aan bod komen zijn: authenticiteit, autonomie, geluk, genot, houding, idealen, oefenen, tijd, verantwoordelijkheid voor jezelf, vriendschap, waarden, zelfkennis en zelfzorg. De lezer maakt kennis met de klassieke posities van Socrates, Aristoteles, Epicurus, Seneca, en van de moderne auteurs Montaigne en Nietzsche. Van de actuele filosofen komen Foucault, Hadot, Schmid, Taylor en Kekes aan de orde. Het wordt afgesloten met een uitvoerige bibliografie, voor wie in deze richting verder wil lezen. Dit boek ligt duidelijk in het verlengde van mijn vorige publicaties: *Nietzsche over de menselijke natuur* (1994), mijn bloemlezing *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven* (2002) en *Moderne levens lopen niet vanzelf* (2006). Deze vormden het voorspel voor mijn pleidooi voor een moderne levenskunst. In dit boek verdedig ik een authentieke levenshouding.

Het boek is als volgt opgebouwd. De eerste drie hoofdstukken vormen de opmaat. Hoofdstuk 1, 'De terugkeer van de levenskunst', spreekt voor zich. Enerzijds gaat het om een beweging binnen de filosofie. Anderzijds is het een reactie op de maatschappelijke ontwikkelingen waarin een persoonlijke levensstijl ontbreekt. Het hoofdstuk bevat een programma van de levenskunst. Hoofdstuk 2, 'Toewijding aan jezelf', geeft een eerste invulling van het concept levenskunst. Daarin staan begrippen als verantwoordelijkheid voor jezelf en zelfzorg centraal. Ik laat zien dat zelfzorg belangrijker is dan zelfvergetelheid en waarom. Belangrijk is hoe mensen ertoe komen om voor zichzelf te zorgen. De noties controle (autonomie) en 'kwalitatieve evaluatie' (authenticiteit) spelen in de zelfzorg een hoofdrol. Hoofdstuk 3, 'Waarom de populaire levenskunst niet deugt', is opzettelijk polemisch. Ik richt mijn pijlen onder meer op het positieve denken, zelfmanagement, lifestyle, hedonisme, zenboeddhisme en new age. Ik acht het van belang om aan deze bewegingen niet zomaar schouderophalend voorbij te

gaan, maar nu eens precies aan te geven waarom deze bewegingen voor een modern goed leven niet deugen.

De actuele filosofie van de levenskunst komt natuurlijk niet uit de lucht vallen. De volgende twee hoofdstukken geven de historische context aan van deze ontwikkeling. Hoofdstuk 4, 'Levenskunst in de klassieke oudheid', is een grondige uiteenzetting over de verschillende levenskunstscholen in de oudheid. De grote Griekse en Romeinse filosofen verdedigden ieder een bepaalde levensstijl. Ik laat zien welke dat zijn, in welke opzichten ze overeenkomen en verschillen en welke invloed ze op onze westerse cultuur hebben gehad. Ik eindig met de vroegchristelijke kerkvaders, die wel degelijk een soort van levenskunst propageerden maar met een ander oogmerk dan voorheen. Hoofdstuk 5, 'Het leven als kunstwerk', gaat over Nietzsche. De filosofie van Nietzsche vormt de overgang van het premoderne en moderne denken naar onze eigen laatmoderne tijd. Nietzsche neemt met zijn God-is-doodthese uitdrukkelijk afstand van het premoderne denken. In tegenstelling tot de moderne denkers van de Verlichting omhelst hij niet zomaar het beginsel van de autonomie. Hij laat zien hoe moeilijk de weg naar de vrijheid is en staat aan de wieg van de ethiek van de authenticiteit.

De hoofdstukken 6 tot en met 9 vormen de kern van het boek. Daarin concentreer ik mij op de basisconcepten van de moderne levenskunst: autonomie, authenticiteit, zelfzorg en tijd. Hoofdstuk 6, 'Autonomie of transcendentie?', onderzoekt de brede kritiek op het belangrijkste principe van de moderniteit: autonomie. Met name het liberalisme en het humanisme dragen het beginsel van mondigheid en respect voor zelfbeschikking hoog in het vaandel. Antihumanisten en religieuze denkers wijzen op de vele ontfaarlingen in de samenleving en schuiven het principe van transcendentie naar voren. In dit hoofdstuk pleit ik voor een herwaardering van het concept van autonomie op basis van levenskunst. Hoofdstuk 7, 'Authenticiteit als levenshouding', onderzoekt de betekenis van het begrip authenticiteit. Authenticiteit is het belangrijkste morele ideaal van onze tijd. Het verwijst naar 'trouw zijn aan jezelf'. In tegenstelling tot veel sceptici en conser-

vatieven geloof ik in de waarde van dit soort trouw. Ik verdedig het belang van authenticiteit als een sterke vorm van subjectiviteit. Levenskunst is een praktische ethiek van authenticiteit. Hoofdstuk 8, 'Tegen de onverschilligheid', spreekt weer voor zich. Daarin geef ik een beknopte schets van de actuele liberale tijdgeest en zijn problemen. Ik pleit voor levenskunst en geef een nadere uitwerking van mijn levenskunstethiek. Zelfkennis, handelingsbekwaamheid, waarden, tijdelijkheid en gesitueerdheid zijn de samenhangende concepten van de zorg voor zichzelf. Deze levenskunst vormt mijn remedie tegen de *mythe* van de autonomie en de *plicht* tot geluk. Hoofdstuk 9, 'Tijd van leven', wijst op de belangrijke rol die tijd speelt in ons leven. Levenskunst staat ver boven timemanagement: zij neemt de tijd serieus. Binnen het begrip tijd vallen uiteenlopende aspecten te onderscheiden zoals het tijdstip, het verloop, de opeenvolging, gelijktijdigheid, duur, tempo, het tijdpad of -spoor, eindigheid en de tijdgeest. Een hoofdrol is weggelegd voor het juiste ogenblik. Levenskunst is leren leven met al deze aspecten van de tijd. Ze is een ethiek van de tijdelijkheid.

De laatste twee hoofdstukken zijn een reactie op het voorafgaande. Hoofdstuk 10, 'Leven volgens een ideaal', vormt een kritische uiteenzetting van een ander type levenskunst dan ik zelf voorsta. Een bekende variant van de levenskunst is de deugdeethiek. Daaronder valt het leven volgens een ideaal. Deze deugdeethische levenskunst probeert op haar manier een alternatief te vinden voor het gebrek aan samenhang en diepgang van de moderne mens. Ik laat zien waarom deze levenskunst even fascinerend als gevaarlijk is. Het boek sluit af met hoofdstuk 11, 'Pleidooi voor een moderne vriendschapscultuur'. Levenskunst is een individuele aangelegenheid: je moet een relatie aangaan met jezelf en jezelf een goed leven bezorgen. Tegelijkertijd doe je dat natuurlijk met anderen: partners, collegae, kennissen en vooral met vrienden. Maar ook de vriendschapscultuur heeft veel te lijden van de liberale tijdgeest en is niet meer wat ze geweest is. Vriendschappen dienen tegenwoordig vooral het nut en het genot. Daardoor wordt de authentieke vriendschap uit het oog verloren. Daarom pleit ik ten slotte voor een hernieuwing van de vriendschap.

Ons leven voltrekt zich in dagelijkse activiteiten als opstaan, wassen, werken, eten, opruimen, ontspanning, slapen. Het speelt zich af tussen de grote mijlpalen van geboorte en dood. We spannen ons in en hopen op succes, plezier, liefde, welzijn en geluk. We krijgen ook te maken met tegenslag, verdriet, onrechtvaardigheid, machtsmisbruik en gebrek aan waardering. Al deze dingen doen we met elkaar, zonder elkaar, tegen elkaar en voor elkaar. Levenskunst is om minstens twee redenen hard nodig. We willen de zaak in de hand houden en goed omgaan met tegenslag. Maar we willen ook dat ons leven meer is dan een routineuze aangelegenheid. Het moet ergens over gaan, anders is ons leven niet geslaagd. Daarom moeten we leren een goed leven te leiden, de rest is bijzaak. Dat mag ons niet onverschillig laten.

1

De terugkeer van de levenskunst

In een van zijn laatste interviews merkte de Franse filosoof Michel Foucault op: ‘Kunst [is] in onze samenleving iets geworden dat met voorwerpen te maken heeft en niet met mensen of met het leven. Kunst is een specialiteit van een paar experts die men kunstenaars noemt. Maar waarom zou niet iedereen een kunstwerk van zijn leven kunnen maken? Waarom is die lamp, dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet?’¹

Uit Foucaults woorden weerklinkt een haast utopisch verlangen. Hij zou graag gezien hebben dat onze laatmoderne cultuur geïnspireerd werd door een vorm van levenskunst, waarin mensen zich aangesproken voelen om hun eigen leven op een bepaalde manier en in een bepaalde richting vorm te geven. Er spreekt ook teleurstelling en bezorgdheid uit. Hoewel we tegenwoordig over onszelf heten te beschikken, worden we juist voortdurend van alle kanten aangestuurd en leiden we een allesbehalve stijlvol leven. Deze bekommernis om onze onverschilligheid en interesse voor een ethiek van de zelfzorg vormt het leidmotief voor de actuele filosofie van de levenskunst. Foucault is de voornaamste pleitbezorger van een moderne levenskunst. Helaas doorkruiste zijn vroege dood – Foucault stierf in 1984 aan aids – de grondige uitwerking van zijn bestaansaesthetica.

Foucault was het thema van de levenskunst bij toeval op het spoor gekomen. Toen hij eind jaren zeventig onderzoek deed naar de bronnen van de westerse seksualiteit, ontdekte hij wat hijzelf noemde een ‘cultuur van het zelf’ die veel verder ging dan de kerk-

vaderlijke verboden om een elementair menselijk verlangen te bevredigen. In de geschriften uit de klassieke oudheid van Plato, Epicurus, Seneca en Plutarchus las hij dat een bepaalde (mannelijke!) elite van Grieken en Romeinen geen slaaf wilde zijn van haar behoeften of haar passies, van een ander mens, of van de willekeur van de staat. Ze wilde vrij zijn, zowel fysiek als geestelijk onafhankelijk, en streefde hartstochtelijk een bloeiend leven na. De naam van dat streven: *techne tou biou*, *ars vitae*, ofwel levenskunst.

Wat hield die antieke levenskunst in? Allereerst deden deze klassieke wijsgeren aan zelfonderzoek. Ze onderzochten hun opvattingen, hun (on)deugden, en vooral hun emoties omdat ze merkten dat emoties nogal eens met mensen op de loop gaan. Vervolgens controleerden ze of hun woorden wel overeenkwamen met hun daden. Wanneer dat niet het geval was, vroegen ze zich af hoe dat kwam: was ik vergeten wat ik wilde? Was ik niet standvastig genoeg? Of wilde ik blijkbaar toch iets anders?

Romeinse filosofen als Epictetus, Marcus Aurelius en Seneca benadrukten hoe belangrijk het is om zich bepaalde grondregels en wijsheden eigen te maken. 'Deze grondregels,' aldus Epictetus, 'moet men altijd bij de hand houden en onder controle hebben en zonder die regels niet gaan slapen, niet opstaan, niet eten of drinken, of met andere mensen samenkomen...' Als deze heren aan meditatie deden, was dat om zeer praktische redenen, namelijk om in het leven van alledag niet in zeven sloten tegelijk te lopen maar trouw te blijven aan hun principes. Een van de charmes van de antieke levenskunst was bovendien dat zij een gezamenlijke aangelegenheid was, een sociale praktijk die men op scholen leerde maar evengoed met familie of onder vrienden beoefende. De antieken deden samen allerlei praktische oefeningen, vroegen elkaar om advies en zochten een balans tussen hun eigenbelang en dat van de samenleving. De antieke levenskunst werd gekenmerkt door een grote sociale betrokkenheid.

Vandaag de dag is filosofische levenskunst opnieuw in de mode. Tot voor kort handelde de gangbare ethiek vrijwel uitsluitend over sociale moraal, en als we het hadden over normen en waar-

den, bedoelden we vrijwel altijd een sociale verplichting of de zorg voor een ander. Maar de focus is verschoven. Foucaults appel om het leven als kunstwerk te beschouwen, heeft eindelijk weerklank gevonden. Een aantal recente opvattingen wint snel terrein: dat zelfrespect aan de basis ligt van de moraal, dat zelfzorg medebepalend is voor de kwaliteit van je eigen leven en dat levenskunst een noodzakelijke voorwaarde is voor goed burgerschap. Levenskunst is primair een moraal van zelfzorg.

In de Verenigde Staten heeft Martha Nussbaum het afgelopen decennium in lijvige boekwerken de antieke levenskunst behandeld en publiceerde Alexander Nehamas na zijn bestseller over nietzscheaanse levenskunst, het doorwrochte boek *Art of Living* (1999). In Frankrijk verschijnen schitterende analyses van de stoïcijnse levenskunst van Pierre en Ilse Hadot, en verdedigt Michel Onfray een hedonistische levensstijl in populaire werkjes over eten en drinken, lichamelijke genieten. In Engeland schrijven met name de wijsgerige sociologen Giddens en Bauman al tien jaar lang over *Life Politics* in de postmoderne risicosamenleving. Ze wijzen ons op gewijzigde levensomstandigheden die dringend vragen om een nieuw soort levenskunst. De Engelse tegenhanger van Onfray, Alain De Botton, boekt ook in Nederland groot succes met zijn levenskunstboeken, waaronder *De troost van de filosofie*. Uitgerekend in Duitsland, waar men wel nooit helemaal los zal komen van de kantiaanse plichtsmoraal, zijn de boeken van Wilhelm Schmid ware bestsellers. Daaronder het vijfhonderd pagina's tellend pleidooi voor een individuele levensstijl, *Philosophie der Lebenskunst* en *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst* (2000), die beide ook in Nederlandse vertaling zijn verschenen.² Ook in ons land maakt de levenskunst tegenwoordig furore.³

De terugkeer van de levenskunst hangt nauw samen met een nieuw type onzekerheid dat kenmerkend is voor het huidige leven in de late moderniteit. Die onzekerheid betreft het onduidelijke antwoord op de vraag naar het goede leven. Van oudsher worstelen mensen met dezelfde soort problemen: lijden, lot en noodlot,

de dood. Traditioneel boden de levensbeschouwingen hierbij houvast via de alom bekende verhalen en voorschriften. De moderne antipaternalistische tijdgeest erkent echter geen morele en levensbeschouwelijke autoriteiten, wat voor cultuurpessimisten al gauw aanleiding is om te spreken van ‘levensbeschouwelijke leegte’ dan wel van een ‘crisis in de moraal’. Vrijwel iedereen koestert de norm van autonomie en vrijwel iedereen wil dat het eigen leven zin heeft, zonder dat deze van bovenaf is voorgeschreven. We laten ons niet langer de wet voorschrijven, zoals onlangs bleek toen een van mijn studenten tijdens een college treffend opmerkte: ‘Ik weet niet wat ik wil maar ik weet wel dat u het niet voor mij mag uitmaken!’ Daarmee lijkt de weg vrij voor een stijlvolle inrichting van het eigen leven op grond van zelfgekozen waarden en patronen van waarden. Bij dat laatste wringt nu net de schoen.

Op de eerste plaats staat ons verlangen naar een authentieke, eigen levensstijl op gespannen voet met de lifestylehype van de markt. Vrijwel alle media van de laatkapitalistische markt brengen het moderne individu de ‘juiste’ codes en de ‘goede’ smaak bij op alle domeinen van het dagelijks leven: woninginrichting, genot(middelen), vrijetijdsbesteding, lichaamscultuur (hygiëne, voeding, gezondheid en schoonheid), ouder worden, seksualiteit en zelfs de dood. Het hele dagelijks leven tot en met het sterven toe is doelwit van een consumptiecultuur. Harmonie, genieten en een gemakkelijk einde vormen de normatieve horizon van waaruit de markt in eindeloze variatie op hetzelfde thema het Zwitserlevengevoel verkoopt. ‘I choose,’ roept het billboard van Lucky Strike. ‘Er is maar één stijl. Je eigen stijl!’ propageert de Grolsch-reclame. Ofwel: wie voor een ander merk kiest, kiest verkeerd en heeft geen stijl.

De meeste mensen beseffen overigens heel goed dat de wereld geen speeltuin is. Ze willen liever op een echte manier leven, opgroeien, genieten, reizen, liefhebben en doodgaan: intens, strijdbaar en glorieus. Maar ze moeten intussen wel opboksen tegen de groteske verbeelding van het leven als een glijbaan naar de dood.

Onze veelgeprezen keuzevrijheid is nog op een tweede, meer fundamentele manier in het geding. De Engelse socioloog Zyg-

munt Bauman acht de huidige, postmoderne keuzevrijheid even opwindend als zenuwslopend: ‘Constant word je geconfronteerd met een of ander risico. Als je je aandacht vestigt op een bepaalde mogelijkheid en een keuze maakt, weet je nooit zeker of je intussen andere opties, die wel eens veel aardiger, interessanter, beter of winstgevender zouden kunnen zijn, niet nét misloopt. Welke keus je ook maakt, de vreugde van het kiezen wordt altijd ietwat getemperd door het vermoeden dat er vele andere keuzemogelijkheden waren die je links hebt laten liggen. Daar betaal je een hoge prijs voor, vooral in psychologische zin.’⁴

Of iets een goede of een foute keuze is, hangt af van de maat die men hanteert. Konden de antieke filosofen zich bij hun individuele keuzes nog beroepen op algemeen geldende regels, op zoiets als ‘de natuur’ of een veronderstelde absolute maat, wij erkennen geen autoriteiten meer over de invulling van ons persoonlijk leven. We accepteren geen dwingende voorschriften om eerder het een dan wel het ander te kiezen. Bovendien beschikken we over weinig inspirerende en overtuigende voorbeelden. We kennen geen persoonlijkheden die navolging als vanzelfsprekend afdwingen. We hebben niet alleen geen traditionele zekerheid meer over wat ons eigen leven de moeite waard maakt, we hebben ook geen nieuwe zekerheden. Maar wie voortdurend riskeert de verkeerde keuzes te maken, dreigt daarmee zichzelf kwijt te raken.

Bauman schetst het volgende beeld van de nieuwe, postmoderne mens. Kenmerkend voor die nieuwe mens is dat deze zich niet langer inzet voor een duurzaam opgebouwde identiteit. De postmoderne mens wil ‘het spel kort houden. Zich hoeden voor langetermijnengagements. Niet gebonden zijn aan plaatsen. Zijn leven niet slechts wijden aan één beroep. Trouw noch loyaliteit zweren aan niets of niemand.’⁵ De duurzame mens van de (pre-)moderne tijd zette zich in voor God of vaderland, voor zijn gezin of voor de goede zaak – daaraan ontleende hij juist zijn identiteit. De duurzame mens heeft echter plaatsgemaakt voor wat Richard Sennett de flexibele mens noemt. De flexibele mens heeft geen zaak: hij zet zich alleen nog maar in voor het moment. Sennett laat er weinig misverstand over bestaan dat deze momenten-mens

behoorlijk in verwarring is over zijn identiteit.⁶

Kan een actuele levenskunst hier uitkomst bieden? Michel Foucault heeft ons geleerd om het vraagstuk van de levenskunst omzichtig aan te pakken. Een laatmoderne levenskunst houdt zich verre van de glossy lifestyle, die niets meer is dan een doorzichtige verleidingspoging van de markt. Levenskunst moet al evenmin verward worden met etiquette en omgangsvormen. We zijn eerder op zoek naar een eigen, stijlvolle verhouding ten opzichte van heersende codes en gedragsregels. Levenskunst is ook niet hetzelfde als de kunst van het genieten. Genot en geluk zijn ontegenzeggelijk belangrijke waarden in het leven van moderne mensen. Toch weet iedereen dat er nog andere belangrijke waarden zijn zoals solidariteit of vrijheid, en dat een gelukkig leven meer is dan een reeks aangename ervaringen. Ten slotte is levenskunst geen psychologische truc, een kunstje dat men via een goeroe, een cursus of handboek onder de knie moet zien te krijgen opdat alles van het bekende leien dakje loopt.

De filosofie van de levenskunst onderzoekt het leerproces van de levenskunst en spoort moderne individuen aan tot hun eigen levenskunst nu er geen algemeen geldige waarden en levensdoel-einden meer zijn. Tegenwoordig is ieder van ons veroordeeld tot zijn eigen zoektocht. Levenskunst kan worden opgevat als een langdurig, complex, individueel leerproces waar verantwoordelijkheid, bewust leven, eigen waarden, expressie, volharding en plooibaarheid deel van uitmaken.

Uitgangspunt is de norm dat iemand zichzelf verantwoordelijk stelt voor zijn eigen levenslot. Er is een aantal verraderlijke manieren waarop we ons telkens opnieuw als slachtoffer opstellen en ons onttrekken aan de verantwoordelijkheid voor de gang van ons leven, zoals onverschilligheid ('het zal mijn tijd wel duren'), opportunisme ('ik zie wel hoe het uitpakt'), tegendraadsheid, halfslachtigheid en halsstarrigheid. Een zekere koppigheid om levenslang bij de les te blijven is het zegel op de actuele levenskunst.

Levenskunst verwijst naar een houding met twee aspecten: bewust leven en de oefening in zelfexpressie. Bewust leven is de theoretische poot van de levenskunst. Dat klinkt nogal vanzelfspre-

kend, behalve als men zich realiseert welke opvatting van bewust leven het hele alternatieve circuit erop na houdt. Bewust leven is níét wat de talloze folders in de honderden spirituele centra onophoudelijk aan hun argeloze cliëntèle voorhouden, namelijk een meditatieve vorm van zelfinkeer om langs deze weg diepere innerlijke waarheden op het spoor te komen. Het is een ernstig misverstand dat bewust leven ook maar iets van doen heeft met een aparte staat van bewustzijn, van waaruit we kunnen doordringen in diepere lagen van onszelf, om van daaruit des te hoger te kunnen stijgen in het leven van alledag. Bewust leven is niets anders dan een regelmatige reflectie op de concrete persoonlijke en algemene omstandigheden waarin je als individu verkeert.

De persoonlijke reflectie betreft zelfkennis, inzicht in je omstandigheden, capaciteiten, waarden, doelen en middelen. Ook de inbedding in de leefwereld is van belang: zelfkennis betreft niet alleen een zeker inzicht in je cognitieve vaardigheden maar ook in je eigen karakter, je (on)deugden en je stemmingen. We zijn niet almachtig, we overzien niet alles en vergissen ons regelmatig in onszelf, wie we zijn, wat we kunnen en zelfs in wat we echt willen. Om de juiste keuzes te kunnen maken, moeten we ons regelmatig laten adviseren. Misschien is de belangrijkste keuze in ons leven wel het kiezen van de juiste vrienden en daarmee van de juiste persoonlijke adviseurs. De renaissancefilosoof Montaigne formuleerde dit probleem heel treffend: 'Ik zou mijn leven graag aan een ander overlaten maar ja, *aan wie?*'⁷

Levenskunst moet dus het persoonlijk antwoord geven op de vraag naar het goede leven. Het is een opmerkelijk feit dat mensen desgevraagd niet of maar uiterst moeizaam blijken te kunnen formuleren waarin *voor henzelf* het goede leven is gelegen. Bewust leven is dus vooral ook: nagaan welke waarden en leefregels je er daadwerkelijk en niet alleen in je verbeelding op na houdt. Daarom is reflectie op de eigen waardenhiërarchie van het grootste belang: wat wil je; hoe weet je dat; weet je dat zeker; en waarom wil je dat?

De andere, hiermee nauw samenhangende praktische techniek van de levenskunst is de oefening in zelfexpressie. Zelfexpressie is

de uitdrukking van de eigen waarden in concrete handelingen. Om werkelijk te kunnen kiezen, handelen en eventueel van koers te veranderen is een zekere daadkracht nodig. Oefening, experiment en praktijk zijn onontbeerlijk, omdat zelfkennis op zichzelf een mens nog lang niet slagvaardig genoeg en handelingsbekwaam maakt.

Hiermee beschikken we over het programma van een individuele levenskunst dat een interessant antwoord geeft op de almaar verder vervluchtigende identiteit van de postmoderne, flexibele mens:

- 1 *Ken jezelf.* Een goed zelfbeeld is les 1 van de levenskunst.
- 2 *Ontwikkel daadkracht.* Alleen zelfkennis maakt nog niet slagvaardig. Herhaling, oefening en gewoontevorming bevorderen je praktische wijsheid.
- 3 *Maak verschil.* Onderzoek je behoeften en verlangens en stel vast wat werkelijk waardevol is. Bepaal je rangorde van waarden.
- 4 *Kies het juiste ogenblik (kairos).* Levenskunst is een soort 'kairologie'. Voor sommige zaken is het te vroeg, voor andere te laat. Wat is hier en nu aan de orde, gezien het verleden, met het oog op de toekomst?
- 5 *Let op de context.* Je leeft niet op een eiland en bent altijd gesitueerd. Houd rekening met de regels en de eisen die aan je gesteld worden.

Wanneer zeggen wij dat een leven een kunstwerk is? Beslist niet wanneer we één enkel doel hebben bereikt, wanneer een relatie gelukt is of de aandelen zijn gestegen. Levenskunst is compositie-leer. Vanuit een eigen set van waarden gaat het om het componeren van een geheel. Criterium van een geslaagd kunstwerk is dat je als persoon je eigen vorm gevonden hebt. Het mooie leven is er een van een spanningsvolle harmonie. Zo'n leven is een kunstwerk!

LITERATUUR

- Bauman, Zygmunt, *Life in Fragments. Essays in Postmodern Morality*, 1997
- Botton, Alain de, *De troost van de filosofie*, 2000
- Dohmen, Joep (red.), *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*, 2002
- Foucault, Michel, *De zorg voor zichzelf (Le souci de soi)*, 1985a
- Giddens, Anthony, *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, 1991
- Graste, Jacques, *Zorg voor de psyche. Een archeologie van psychotherapie*, 1997
- Hadot, Pierre, *Filosofie als een manier van leven (Qu'est-ce que la philosophie antique?)*, 2004
- Kleinlugtenbelt, Dick, *Mensbeelden en Levenskunst*, 2005
- Manschot, Henk, *Levenskunst of lijfsbehoud?*, 1992
- Nehamas, Alexander, *The Art of Living. Socratic Reflections from Plato to Foucault*, 1998
- Nussbaum, Martha, *De breekbaarheid van het goede (The Fragility of Goodness)*, 2007
- Onfray, Michel, *Levenskunst. Naar een esthetische moraal (La sculpture de soi. La morale esthétique)*, 1996
- Schmid, Wilhelm, *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven (Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst)*, 2001
- Sennett, Richard, *De flexibele mens. Psychogram van de moderne samenleving*, 1998
- Tongeren, Paul van, *Deugdelijk leven. Een inleiding in de deugdethiek*, 2003
- Veenhoven, Ruut, 'Leuk levenskunst'. In: *Tijdschrift voor Humanistiek*, 2000
- Vuijk, Kees, *Het menselijk teveel. De kunst van het leven en de waarde van de kunst*, 2002
- Woldring, Henk E.S., *Faust & levenskunst. Praktische filosofie van Goethe*, 2005