

FILOSOFIE VOOR EEN
WEERGALOOS LEVEN

LAMMERT KAMPHUIS

*Filosofie voor een
weergaloos leven*



2020 DE BEZIGE BIJ AMSTERDAM

Copyright © 2018, 2020 Lammert Kamphuis

Eerste druk juni 2018

Tweede druk juni 2018

Derde druk juli 2018

Vierde druk augustus 2018

Vijfde druk oktober 2018

Zesde druk januari 2019

Zevende druk juli 2019

Achtste druk februari 2020

Negende, herziene druk oktober 2020

Omslagontwerp Moker Ontwerp

Foto auteur Marloes Oink

Vormgeving binnenwerk Aard Bakker

Druk- en bindwerk Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 031 1771 3

NUR 730

debezigebij.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC®) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

TER INLEIDING	7
---------------	---

DEEL I

Filosofie voor de verbinding met jezelf

1 ...of niet?	17
over onrust	
2 Filosofie in tijden van ellende	28
over troost	
3 Kijk opnieuw in je hart	38
over woede	
4 Verlangensmanagement	49
over ontevredenheid	
5 Voor lafaards en hufters	62
over het zelf	
6 Leven in een 'anti-age'-cultuur	71
over de dood	

DEEL II

Filosofie voor de relatie met de ander

1 Spreken is zilver, zwijgen is...	85
over vriendschap	
2 Wat is jouw grondstemming?	97
over geloof	

3	Just doubt it	110
	over twijfel	
4	De paus versus Kamasutra	121
	over seks	
5	Leve Diogenes en Jules Deelder	133
	over non-conformisme	
6	Doen alsof	146
	over ethiek	

DEEL III

Filosofie voor de verhouding tot de wereld

1	Ik werk, dus ik ben	161
	over arbeid	
2	24 soorten jam	175
	over vrijheid	
3	Oorlog of vrede?	187
	over de mens	
4	Mystiek en therapie	197
	over kunst	
5	De kracht van vuur	209
	over de smartphone	
6	De blinde vlekken van de rekenmachine	222
	over cijfers	

	DANK	234
--	-------------	-----

	BRONNEN	236
--	----------------	-----

Ter inleiding

Het leven is als wakker worden op een podium. Het toneelstuk waarin je terecht bent gekomen is al begonnen. De andere spelers reageren op je. Vanuit de zaal wordt nieuwsgierig toegekeken welke rol jij op je gaat nemen. Vanaf het moment dat jij je realiseert dat dit geen droom is, schieten allerlei vragen door je hoofd: Waar ben ik beland? En wie ben ik eigenlijk? Wie zijn die anderen hier? Waarom staren al die mensen me aan en wat vinden ze van me? Wat wordt er van me verwacht? Waarom ben ik hier? En mag ik alsjeblieft weten wanneer dit stopt?

De Spaanse filosoof José Ortega y Gasset (1883-1955) gebruikte ooit het beeld van dit podium om te illustreren hoe mensen hun bestaan ervaren. Met je geboorte ben je direct in de enige uitvoering van je leven terechtgekomen. Je hebt hier zelf niet voor gekozen en je bent er niet op voorbereid. Want het leven kent geen generale repetitie. Het is slechts één keer geprogrammeerd en je mag het niet overdoen. Het is letterlijk weergaloos, het gaat niet 'weer'.

Bovenstaande vragen gaan over de grote thema's van het leven, terwijl bijvoorbeeld op school hier nau-

welijks aandacht aan wordt besteed. Ook zijn er steeds minder plekken in onze samenleving waar ruimte is voor deze levensvragen. Sterker nog, meestal wordt er niet gezocht naar vragenstellers en twijfelaars, maar naar zelfverzekerde individuen die geen problemen zien, die kansen herkennen en elke uitdaging proactief, enthousiast en met lef aangaan. Vacatures onthullen feilloos het hedendaagse ideaal van de resultaatgerichte en onafhankelijke mens. De hoge verwachtingen die daarbij horen zorgen voor stress: kunnen we hieraan wel voldoen? Online maken we elkaar nog eens extra onrustig door te laten zien hoe gelukkig en geslaagd ons leven zogenaamd is. Ondertussen krijgen we nauwelijks tijd om onszelf af te vragen wat we hier op dit podium precies aan het doen zijn.

Eenieder die ons rust belooft vaart wel bij deze situatie. Meditatie-, yoga- en mindfulnesscentra schieten als paddenstoelen uit de grond. Vrienden die mediteren vertellen dat ze rust vinden door zich hun gedachten als wolkjes voor te stellen en ze weg te laten drijven. Volgens hen word je dan rustig doordat je als het ware stopt met nadenken. Ik kan me voorstellen dat dit op bepaalde momenten prettig is. Maar in de filosofie werkt het precies andersom.

Filosoferen is een training in perspectivistische lenigheid. Bewust en onbewust komen er je hele leven lang ideeën tot je die vormen hoe je naar jezelf en ande-

ren kijkt en hoe jij je leven wilt leiden. Deze beïnvloeding, die begint bij je opvoeding, komt daarnaast ook binnen via reclames, boeken, vrienden, vacatures, of het jargon in de organisatie waar je werkt. Maar hoe en waar staan we stil bij de taal die ons leven bepaalt? En hoe ontdekken we welke ideeën ons verder helpen en welke ons hinderen?

Filosofie nodigt uit om kritisch te kijken naar schijnbaar vanzelfsprekende ideeën en handelingen. Door te filosoferen creëer je een gezonde ruimte tussen jou en je vastgeroeste gedachtepatronen. Hierdoor word je flexibeler in je hoofd en ontdek je dat je vrijer bent in je denken dan je ooit gedacht had. Niet door te stoppen met denken vind je rust, maar door je denken uit te dagen en te verrijken met eeuwenoude en kersverse filosofische ideeën. Zo leer je relativeren en op nieuwe manieren te kijken naar de wereld, naar anderen en naar jezelf.

Crises zetten aan tot filosoferen. Vanzelfsprekendheden vallen immers weg. Door een huwelijks crisis is het plotsklaps mogelijk dat je nooit meer samen de verjaardagen van de kinderen viert. Tijdens een economische crisis is het opeens de vraag of je volgende maand nog wel inkomen hebt. In een pandemie kunnen we van de ene op de andere dag onze geliefden niet meer omhelzen. Wanneer zekerheden verdwijnen worden de vragen van het leven op scherp gezet. Er moeten keuzes gemaakt worden. De oorsprong van het woord 'crisis'

verklaart waarom: het komt van het Griekse werkwoord ‘krinein’, wat ‘onderscheiden/beslissen’ betekent. Een crisis is niet alleen een periode van tegenspoed. Het is een periode waarin eenieder het kaf van het koren moet scheiden. Wat wil en kun je behouden en welke offers ben je bereid daarvoor te brengen? En waar kun je dankzij de crisis van afkomen?

In 2020 is ‘crisis’ een van de meest gebezigde woorden in de media: de coronacrisis wordt gevolgd door een economische crisis, en tegelijk leven we al langer met een klimaatcrisis. De wereldwijde lockdown voelde af en toe als een wreed gedachte-experiment, waarin abstracte dilemma’s plotseling voelbaar werden. Er kwamen thema’s boven tafel die vaak onder de oppervlakte sluimeren. In talkshows en tijdens persconferenties werd gesproken over de waardeafweging tussen economie en gezondheid, over welk criterium moest bepalen welke mensen er wel en niet geholpen zouden worden in tijden van hulpmiddelenschaarste, over omgaan met lijden en sterven en over wat ons leven de moeite waard maakt. In deze uitgebreide crisiseditie van dit boek, dat eerder in 2018 gepubliceerd werd, besteed ik speciale aandacht aan filosofische ideeën die ons kunnen bijstaan ten tijde van crises, en ook aan de inzichten die de afgelopen crises ons opleveren.

De filosofiegeschiedenis is een gesprek van meer dan 2500 jaar, waarin men op zoek is naar de juiste

woorden. Het is een geruststellende gedachte dat de vragen die jij jezelf stelt filosofen al eeuwenlang uit hun slaap houden. Filosofie geeft geen antwoorden, maar al filosoferend kun je wel taal vinden die in jou resoneert, waarbij jij je thuis voelt.

Zelf ben ik streng gereformeerd opgevoed. De kerk is lange tijd de plek in de samenleving geweest waar wél ruimte was voor levensvragen. Maar in de kerk van mijn jeugd waren er vooral in beton gegoten antwoorden. Steeds vaker voelde ik me niet thuis bij de taal die daar gebezigd werd. Met woorden als ‘zelfverloochening’, ‘erfzonde’ en ‘oordeel’ werden de grenzen van mijn wereld te benauwd. Het was voor mij een verademing om de filosofie in te duiken, waar ik steeds opnieuw geprikkeld werd om anders te kijken naar mijzelf en het leven. Beetje bij beetje leerde ik door filosofie, literatuur en poëzie een nieuwe taal spreken. Dit gaf een enorm gevoel van vrijheid en ruimte. Zoals de Oostenrijks-Britse filosoof Wittgenstein (1889-1951) ooit zei: ‘De grenzen van mijn taal zijn de grenzen van mijn wereld.’

Of je nu uit een sektarisch, atheïstisch, links, kapitalistisch, hedonistisch of streberig milieu komt, het is voor iedereen gezond om je bewust te worden van de denkbeelden die zich hebben vastgezet in je geest. Door te filosoferen merk je dat er altijd meer te zien en ontdekken valt dan je verwacht had. Hopelijk zullen door dit boek ook de grenzen van jouw wereld verlegd worden.

De essays in deze bundel zijn ingedeeld in de drie grote relaties die je als mens hebt te onderhouden: de relatie met jezelf, die met anderen en die met de wereld.

Filosoferen is van oudsher een praktijk van zelfzorg geweest. Oorspronkelijk zagen filosofen het vooral als hun taak om mensen in staat te stellen zichzelf te genezen van ongezonde ideeën. Zo schreef de Romeinse filosoof Cicero (106-43 v.Chr.): ‘Ik verzeker je, er bestaat een medische kunst voor de ziel. Het is filosofie, waarvan de hulp niet, zoals bij lichamelijke ziektes, van buitenaf komt. In de filosofie streven we er met al onze kracht naar om in staat te zijn onszelf te genezen.’ Filosoferen kan helpen je bewust te worden van gedachtepatronen die je in de weg zitten. In de essays van het eerste deel leer je op creatieve manieren om te gaan met onder andere ontevredenheid, woede en onrust. In het laatste essay van dat deel wordt toegelicht hoe een gedachteoefening met betrekking tot je eigen dood kan helpen om je leven te verdiepen.

Een ander essentieel voordeel van filosoferen is dat je beter in staat bent anderen te begrijpen. Je leert je eigen overtuigingen in twijfel te trekken en staat daardoor meer open voor andermans opvattingen. In het tweede deel wordt jouw relatie met de ander op verschillende manieren onderzocht. De essays zullen je gesprekken aan de bar verdiepen – met je vrienden, maar ook met mensen die volslagen anders denken op het gebied van

politiek, ethiek of geloof. Ook krijg je concrete oefeningen mee om wat meer op Jules Deelder (1944-2019) te gaan lijken, of in elk geval om prettig tegendraads te blijven.

In het laatste deel worden thema's behandeld die ingaan op de verhouding die wij hebben met de wereld om ons heen. Door de wereld te bekijken vanuit een onderzoekende en filosofische manier openen zich radicaal andere perspectieven op het alledaagse leven. Zo ontdek je bijvoorbeeld dat je minstens vier verschillende relaties met je smartphone hebt en dat Netflix-series je kunnen leren hoe je moet leven. Je wordt aangespoord meer te spelen op je werk en met nieuwe ogen te kijken naar wat jij tussen de lakens uitspookt. Al filosoferend ontdek je verrassende denkbeelden waardoor je je op een frisse manier kunt verhouden tot deze onderwerpen.

Dit boek is geen tienstappenplan voor een weergaloos leven, en ook geen handboek voor het overleven van crises. De titel betekent niet dat als je de laatste pagina hebt omgeslagen je definitief het geluk gevonden hebt. Weergaloos in de context van de titel betekent allereerst eenmalig. Je bent namelijk onvoorbereid wakker geworden in de unieke, onherhaalbare uitvoering van jouw eigen leven. Toch kan de filosofie je leven wel degelijk veraangename: door je wereld te verrijken met bijzon-

dere perspectieven, door het makkelijker te maken om je in te leven in anderen, door je uit te dagen te experimenteren met nieuwe manieren van denken en handelen, en door je denkvaardigheden aan te reiken die je kunnen helpen beter voor jezelf te zorgen. Ik hoop je aan het denken te zetten en te laten ervaren dat filosoferen je helpt bewuster deel te nemen aan deze eenmalige uitvoering van het leven.

DEEL I

*Filosofie voor de verbinding
met jezelf*

We stellen echter voorop dat we van geen van de dingen die we gaan zeggen met zekerheid beweren dat het exact zo is als we zeggen.

– Sextus Empiricus

1 **...of niet?**

OVER ONRUST

In 2016 waren de drie leden van de rapgroep De Jeugd van Tegenwoordig te gast bij Theo Maassen in het programma *24 uur met...* Toen het overlijden van een goede vriend ter sprake kwam, gaf Willie Wartaal aan wat hij in die periode geleerd had van zijn medemuzikanten: ‘Als iemand overlijdt en het gaat slecht, dan moet je gewoon slecht gaan en het niet ook nog eens vervelend vinden dat je slecht gaat.’ Willie Wartaal sprak in dit fragment als een ware scepticus. Het scepticisme, een filosofische traditie die al bestaat vanaf de vierde eeuw voor Christus, leert dat je je ervaringen serieus moet nemen, maar jezelf niet extra moet kwellen door daarbovenop te oordelen over je ervaring, door gedachten als: dit is vreselijk, of dit is slecht.

Het basisidee van de sceptici (niet te verwarren met het Nederlandse woord ‘sceptisch’, ook al stammen beide woorden af van hetzelfde Griekse woord ‘*skepsis*’, wat

‘geneigd tot onderzoek’ betekent) is dat het enige wat we zeker weten is dat we niets zeker weten. Mensen preten-deren echter wel dingen te weten. We verlangen immers naar zekerheid, omdat we menen dat het ons houvast en richting geeft in het leven. Maar volgens de aanhangers van het scepticisme houden we onszelf vooral voor de gek door vast te houden aan onze overtuigingen.

Sextus Empiricus, een scepticus die leefde in de tweede eeuw na Christus, is zo consequent in zijn onzekerheid dat hij zijn boeken begint met de disclaimer dat hij van niets wat hij gaat schrijven zeker weet of het exact zo is als hij stelt. In zijn boeken raadt hij je aan om te leven zonder oordelen. Dit geldt niet alleen voor onze waardeoordelen (dat wil zeggen, of iets bijvoorbeeld aangenaam of vervelend is), maar ook voor oordelen over hoe we ons leven moeten inrichten.

Met onze waardeoordelen maken we het onszelf vaak onnodig moeilijk. Wat heb je eraan om als je verdrietig bent óók nog eens te vinden dat dit verdriet heel beroerd is? Het is wat het is. Wellicht realiseer je je na een paar jaar wel dat een periode van intens verdriet niet slecht maar juist heel gezond is geweest om je verlies een plek te geven. Bij liefdesverdriet bijvoorbeeld kunnen vaak gedachten opkomen als: dit was de liefde van mijn leven, ik ga nooit meer zo iemand tegenkomen, of ik had al veel verder moeten zijn in de verwerking van het verlies. Dit soort oordelen zitten je tijdens

een crisis meer in de weg dan dat ze je helpen, terwijl je er bovendien nooit zeker van kunt zijn dat ze kloppen. Misschien lach je over een paar jaar wel om deze ideeën. Als scepticus heb je dus niet minder last van verdriet, maar je kwelt jezelf niet dubbel door hier ook nog oordelen aan te koppelen. In zijn uitleg komt Sextus tot een uitspraak die opvallend veel overeenkomsten vertoont met de gedachte van Willie Wartaal.

Terwijl de gewone man in deze gevallen dubbel gekweld wordt door de gevoelens zelf en niet minder doordat hij meent dat die omstandigheden van nature slecht zijn, komt de scepticus er ook in die gevallen gemakkelijker af, doordat hij eruit wegneemt dat hij ook nog denkt dat elk van die zaken van nature slecht is.

Overigens zitten niet alleen onze negatieve waardeoordelen ons in de weg. De sceptici adviseren ook afstand te nemen van positieve overtuigingen. Stel, je bent ervan overtuigd dat je huidige baan de mooiste baan is die jij ooit kunt krijgen. Juist zo'n idee kan ervoor zorgen dat je bang wordt deze baan kwijt te raken, zodat je steeds op je hoede bent voor collega's die proberen jouw functie in te pikken. Bovendien kan zo'n oordeel je tegenhouden om jezelf verder te ontplooien, doordat je niet openstaat voor nieuwe uitdagingen. De scepti-

ci zouden zeggen dat het goed is om te genieten van je werk, maar dat dit ook kan zonder het onrealistische oordeel dat dit het beste is wat je ooit zult krijgen.

Naast onze waardeoordelen zitten ook oordelen over hoe we ons leven moeten leiden ons in de weg. Om dit duidelijk te maken vertelt Sextus een anekdote over de bekende Griekse schilder Apelles, die een paard aan het schilderen is. Op een gegeven moment wil hij het schuim op de mond van het paard schilderen, maar dit lukt hem niet. Steeds weer denkt hij de juiste methode gevonden te hebben, maar de uitkomst stelt hem nooit tevreden. Na vele pogingen irriteert dit hem zo sterk dat hij de spons waarmee hij zijn penselen schoonmaakt in pure radeloosheid naar het doek smijt. Tot zijn verbazing beeldt de afdruk van die spons op het doek exact het schuim op de mond van het paard af.

Sceptici menen dat dit verhaal symbool staat voor hoe het in het leven gaat. Zolang je precies denkt te weten hoe je het leven moet aanpakken lukt het je niet je doel te bereiken. Dit geldt voor het zoeken naar liefde, geluk, rust, succes, et cetera. Als je, bewust of onbewust, een methode omarmt waarvan je meent dat die je dichter bij je doel brengt, dan zul je steeds weer net zo teleurgesteld raken als Apelles. Totdat je het opgeeft en tegen jezelf zegt: ik zou niet weten hoe ik rustig moet worden, of ik zou niet weten hoe ik een leuke partner

vind. Door dit te zeggen laat je de methode los en geef je je als het ware over aan het leven zelf. Je zult zien, zeggen de sceptici, dat dan plotseling, als bij toeval, de rust je overvalt of je een partner vindt. Wederom blijken je oordelen je meer in de weg te hebben gezeten dan dat ze je geholpen hebben.

Als het zo belangrijk is om zonder oordelen te leven, hoe komen we daar volgens Sextus dan van af? Dit kan worden samengevat in een stappenplan:

STAP 1: Spoor je oordelen op en verwoord ze.

STAP 2: Draai je oordelen om.

STAP 3: Probeer zo veel mogelijk argumenten te vinden voor het omgekeerde oordeel.

STAP 4: Stop hier pas mee op het moment dat je niet meer weet welke van de twee tegenovergestelde oordelen sterker is. Op dat moment schort je je oordeel op en zul je jezelf bevrijden van de onrust die dat oordeel veroorzaakte.

Om het stappenplan te verhelderen is het goed om een onderscheid te maken tussen twee soorten twijfel. In het ene geval twijfel je omdat je nog geen zekerheid hebt. Dit is twijfel als een middel op weg naar zekerheid. In het andere geval is twijfel het doel. Je betwijfelt net zo lang je overtuigingen tot je van al je zekerheden

af bent. De tweede soort twijfel is de vorm die Sextus tot levenskunst wil verheffen.

Stel dat je partner bij je weggaat en je bent hier compleet van ondersteboven. Sceptici zouden zeggen dat dit verdriet natuurlijk is. Maar je maakt dit probleem groter door daarbovenop een oordeel te vellen als: dit is het ergste wat me kon overkomen. Op het moment dat je jezelf betrapt op het vellen van een dergelijk oordeel, zou je bewijzen moeten zoeken voor het tegenovergestelde. Je zou dus argumenten moeten bedenken voor het oordeel dat het weggaan van je partner het beste is wat je kon overkomen. Een mogelijk argument hiervoor is dat het jou alleen maar ongelukkiger had gemaakt als je twijfelende partner nog langer bij je was gebleven. Of dat het nu makkelijker wordt je langgekoesterde droom om een jaar lang alleen op reis te gaan te verwerkelijken. Bovendien ben je met je partner ook van je schoonfamilie af.

Een ander voorbeeld: stel dat je tijdens een economische crisis je baan kwijtraakt. Uiteraard levert dit zorgen en verdriet op. Toch waarschuwen de sceptici om de situatie meteen als vreselijk te bestempelen. Wanneer je jezelf op die gedachte betrapt zou je bewust op zoek moeten naar redenen waarom het juist fantastisch voor je is. Het geeft je bijvoorbeeld de kans om veel meer tijd te besteden aan je gezin, vrienden of tennis. Een ander voordeel is dat je je beter kunt oriënteren op vervolgstappen in je leven. Bovendien ben je verlost

van vervelende klusjes, collega's of leidinggevenden die onderdeel waren van je baan.

Tijdens de coronalockdown werd ik gevraagd een digitale lezing te geven aan doven en slechthorenden. Een groep gebaren- en schrijftolken had het initiatief genomen om elke dag twee bijeenkomsten te organiseren voor deze doelgroep, om te voorkomen dat deze zou afglijden in eenzaamheid. Ik daagde hen tijdens mijn verhaal uit om in de geest van deze sceptische om-draaioefening op zoek te gaan naar redenen waarom de coronacrisis geweldig zou kunnen zijn. Uiteraard werd er gewezen op de positieve gevolgen voor het klimaat, maar er kwamen ook meer persoonlijke redenen naar voren. Iemand had eindelijk geleerd haar familie te vragen boodschappen voor haar te doen, nu haar hele hulpnetwerk was ontworpen. Een ander had nog nooit zoveel contact gehad met lotgenoten als in deze fase.

De bedoeling van deze gedachteoefening is dat je die net zo lang volhoudt tot je je realiseert: ik weet eigenlijk niet of deze omstandigheid het beste of het slechtste is wat me kon overkomen. De sceptici zullen zeggen: dat weet je inderdaad niet. Hun denken is erop gericht jezelf te reinigen van je overtuigingen en oordelen, omdat juist die je onrustig maken. Je twijfelt jezelf tot rust.

Hoe kan deze sceptische filosofie helpen in een samenleving waarin stress volksziekte nummer 1 lijkt te worden?

Veel mensen ervaren stress door gedachten als: ik ben voor mijn leeftijd niet ver genoeg in mijn carrière, mijn leven is niet interessant vergeleken met dat van anderen, het is slecht dat ik weinig langsga bij mijn vrienden, of het gaat bergafwaarts met de Nederlandse samenleving. Het enige wat dit soort overtuigingen doet is onrust geven. Ze maken je ontevreden over jezelf of anderen en zorgen ervoor dat je vindt dat je actiever moet worden: harder werken, een leuker leven leiden, je vrienden meer bezoeken en ook nog eens de samenleving redden. Sceptici adviseren je niet om deze extra activiteiten te ondernemen, maar om aan de slag te gaan met de oordelen die jouw stress voeden, deze te ontdekken en vervolgens te ontmantelen. Zoek een avond lang argumenten voor de tegenhangers van genoemde stellingen, bijvoorbeeld: ik ben voor mijn leeftijd ver genoeg in mijn carrière, mijn leven is interessant vergeleken met dat van anderen, het is prima dat ik weinig langsga bij mijn vrienden en het gaat goed met de Nederlandse samenleving. Alleen al het uitspreken van deze zinnen kan een bevrijdend gevoel opleveren. Het resultaat is dat je jezelf verlost van de onrust die het geeft om vast te houden aan negatieve overtuigingen.

Sextus heeft allerlei argumenten verzameld om aan te tonen dat oordelen altijd relatief zijn en meer over jezelf zeggen dan over de werkelijkheid. Een belangrijk argument is dat je overtuigingen voortkomen