

FILOSOFIE VOOR EEN
WEERGALOOS LEVEN

LAMMERT KAMPHUIS

*Filosofie voor een
weergaloos leven*



2018 DE BEZIGE BIJ AMSTERDAM

Copyright © 2018 Lammert Kamphuis

Omslagontwerp Moker Ontwerp

Foto auteur Marloes Oink

Vormgeving binnenwerk Aard Bakker

Druk Bariet Ten Brink, Meppel

ISBN 978 94 031 1830 7

NUR 730

debezigebij.nl

Inhoud

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

DEEL I

Filosofie voor de verhouding tot de wereld

1 Ik werk, dus ik ben	17
over arbeid	
2 De blinde vlekken van de rekenmachine	30
over cijfers	
3 24 soorten jam	41
over vrijheid	
4 Oorlog of vrede?	52
over de mens	
5 Mystiek en therapie	62
over kunst	
6 De kracht van vuur	74
over de smartphone	

DEEL II

Filosofie voor de relatie met de ander

1 Spreken is zilver, zwijgen is...	89
over vriendschap	
2 Wat is jouw grondstemming?	101
over geloof	

3	Just doubt it	114
	over twijfel	
4	De paus versus Kamasutra	124
	over seks	
5	Leve Diogenes en Jules Deelder	136
	over non-conformisme	
6	Doen alsof	148
	over ethiek	

DEEL III

Filosofie voor de verbinding met jezelf

1	Filosofie in tijden van ellende	163
	over troost	
2	...of niet?	173
	over onrust	
3	Kijk opnieuw in je hart	184
	over woede	
4	Verlangensmanagement	195
	over ontevredenheid	
5	Voor lafaards en hufters	208
	over het zelf	
6	Leven in een 'anti-age'-cultuur	217
	over de dood	

	DANK	227
--	-------------	-----

	BRONNEN	229
--	----------------	-----

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 relativieren en op nieuwe manieren te kijken naar de wereld, naar anderen en naar jezelf.

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. Het is in onze cultuur vanzelfsprekend om te beginnen bij de relatie met jezelf. Het idee hierachter is dat je in je leven

allereerst te ontdekken hebt wie jij bent, onafhankelijk van anderen of je omgeving. Het risico van deze opvatting is dat we vergeten dat we in de eerste plaats sociale wezens zijn. 'Ik ben, omdat wij zijn' luidt het motto van de Afrikaanse ubuntu-filosofie. Het is de vraag of er een zelf bestaat los van de mensen met wie we omgaan en de dingen die we doen. Ter compensatie van de doorgeslagen 'begin bij jezelf'-cultuur zal dit boek op een andere manier opgebouwd zijn.

In het eerste 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 denkbelden waardoor je je op een frisse manier kunt verhouden tot deze onderwerpen.

Een ander essentieel voordeel van filosoferen is dat je beter in staat bent anderen te begrijpen. Je leert je eigen overtuigingen betwijfelen 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 te gaan lijken, of in elk geval om prettig tegendraads te blijven.

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, wier 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 dit derde deel leer je op creatieve manieren om te gaan met onder andere ontevredenheid, woede en onrust. In het laatste essay wordt toegelicht hoe een gedachteoefening met betrekking tot je eigen dood kan helpen om je leven te verdiepen.

Dit boek is geen tienstappenplan voor een weergaloos leven. 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 veraangenamen: door je wereld te verrijken met bijzondere 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 verhouding tot de wereld

In wat we aangenaam vinden zijn we geniaal.

– Friedrich von Schlegel

1 **Ik werk, dus ik ben**

OVER ARBEID

‘We work in jobs we hate, so we can buy shit we don’t need.’

Aan het woord is Brad Pitt als Tyler Durden tijdens een van zijn monologen in de film *Fight Club* (1999). Durden heeft een club opgericht waar mannen hun woede, die onder andere ontstaan is door teleurstellingen in hun carrière, op elkaar kunnen botvieren. Het citaat stelt je voor de vraag wanneer je zelf voor het laatst stond te trappelen om aan het werk te gaan. Hoeveel zin heb je om nog tien, twintig, dertig of veertig jaar door te werken zoals nu? Er bestaan hoge verwachtingen rondom werk, maar minstens net zulke diepe teleurstellingen.

De verwachtingen over werk waren anders in de tijd dat de Bijbel het leven dicteerde. Eeuwenlang werd geloofd dat het feit dat we moesten werken om te overleven een straf van God was. Wanneer Adam en Eva van de verboden vrucht hebben gegeten krijgt Adam door God een zware sanctie opgelegd:

Vervloekt is de akker om wat jij hebt gedaan,
zwoegen zul je om ervan te eten, je hele leven
lang. Dorens en distels zullen er groeien, toch
moet je van zijn gewassen leven. Zweten zul je
voor je brood, totdat je terugkeert tot de aarde,
waaruit je bent genomen.

Deze vloek zorgde ervoor dat men niet te hoge verwachtingen had van werk. Dat is tegenwoordig voor velen van ons wel anders. Werk is niet alleen bedoeld om geld mee te verdienen; er wordt ook uitdaging, zelfontplooiing en geluk van verwacht. Het is zelfs een belangrijk onderdeel van onze identiteit geworden. Als je jezelf aan iemand voorstelt begin je met het noemen van je naam, soms je leeftijd en leefsituatie, en dan volgt meteen je functieomschrijving. Niemand kijkt daar raar van op. Maar als je er nog eens goed over nadenkt is het bijzonder dat we op een vraag naar 'wie we zijn' beginnen te vertellen over 'wat we doen'. Er zijn culturen waarin dat hoogst ongebruikelijk is. Daar beantwoord je de vraag wie je bent door te vertellen over je voorouders, de stam waartoe je behoort, of de religie die je aanhangt. Hieruit kun je afleiden dat het werk dat je doet in onze tijd een essentieel onderdeel is geworden van je identiteit. Daarmee wordt de druk op het slagen van je carrière groot. Als je maar hard genoeg werkt, dan kun je alles worden wat je wilt, is de veronderstelling.

Enkele zorgwekkende cijfers. De Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden 2016 (een jaarlijks samenwerkingsproject van het CBS, TNO en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid) laat zien dat ruim één op de zeven Nederlandse werknemers kampt met burn-outklachten. Onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau toont aan dat de gemiddelde werkweek in Nederland sinds 1985 met ruim vijf uur is verlengd. Uit onderzoek van de Harvard Business School blijkt dat we gemiddeld 82 uur per week bereikbaar zijn voor onze baan. Er wordt langer doorgewerkt, de bereikbaarheid is vergroot en de stress rond arbeid neemt toe. Gelukkig biedt de geschiedenis van de filosofie enkele aanknopingspunten die kunnen helpen om in deze prestatie maatschappij plezier en voldoening uit je werk te halen.

Doe waar je goed in bent! Het klinkt als een open deur, maar het blijkt in de praktijk ingewikkeld om je werk zo in te richten dat je dingen kunt doen waarin je uitblinkt. In de organisatiekunde bestaat het ‘Peter-Principe’ dat opgesteld is door Laurence J. Peter in 1969. ‘In een hiërarchie heeft elke werknemer de neiging op te stijgen tot zijn niveau van onbekwaamheid.’ Over het algemeen begin je in een organisatie in een functie waarin je vaardigheden tot hun recht komen. Als dit goed gaat promoveer je net zo lang door tot je in een (vaak leiding-

gevende) functie zit waarin je vakinhoudelijke kennis en kunde je niet meer van dienst zijn. De leiding van de organisatie wil je niet terugzetten in je vorige functie, omdat het dan lijkt alsof ze een inschattingsfout heeft gemaakt, en je wilt dat zelf niet, omdat dit voelt als degraderen.

En niet alleen in grote organisaties speelt het probleem dat je je talenten niet ten volle benut. Freelancers lopen het gevaar om uit financiële overwegingen vooral die dingen te doen waarmee ze opdrachten kunnen binnenhalen. Dit hoeven niet de werkzaamheden te zijn waarin ze uitblinken. Het is opmerkelijk om te moeten constateren hoe ingewikkeld het kennelijk is om in je werk datgene te doen waarin je goed bent. Dit leidt tot de treurige conclusie dat veel potentie nooit verwezenlijkt wordt. Bovendien heb je zo minder plezier in je werk. De Amerikaanse filosoof John Rawls (1921-2002) legt met zijn aristotelische principe uit waartoe je van nature het meest gemotiveerd bent:

Mensen vinden voldoening in het uitoefenen van hun verwezenlijkte vermogens en die voldoening wordt groter naarmate het vermogen meer wordt verwezenlijkt of in complexiteit toeneemt. De intuïtieve gedachte is hier dat mensen meer plezier beleven aan een activiteit naarmate zij er meer bedreven in

raken, en dat zij van twee activiteiten waar zij evengoed in zijn die ene prefereren die om een groter arsenaal van ingewikkelder en subtieler onderscheidingsvermogens vraagt.

Rawls illustreert dit onder andere door te wijzen op het verschil tussen schaken en dammen. Aangezien schaken een complexere denksport is dan dammen, zullen mensen die beide sporten beoefenen meer geneigd zijn tot schaken. Hij noemt dit het aristotelische principe, omdat het denken van Aristoteles voor een groot deel is gefundeerd op het Griekse begrippenpaar *dunamis* en *energeia*. Dit zou je respectievelijk kunnen vertalen met ‘potentiële kracht’ en ‘kracht aan het werk’. Volgens Aristoteles is de hele werkelijkheid erop gericht datgene te verwezenlijken wat in potentie in zaken besloten ligt. Voor de mens betekent dit concreet dat geluk voornamelijk te vinden is in het actief uitoefenen of realiseren van je vermogens.

Je zou deze ideeën kunnen toepassen op je alledaagse functioneren door allereerst de momenten dat je plezier in je werk hebt serieus te onderzoeken. Vanuit het aristotelische principe bezien zijn dat namelijk leerzame momenten, omdat ze je iets vertellen over wat jouw specifieke vermogens zijn. Volgens dit idee heb je het meeste plezier in die activiteiten waarbij je je complexe vaardigheden moet aanspreken. De Duitse

filosoof Schlegel (1772-1829) vatte dit ooit kernachtig samen: ‘In wat we aangenaam vinden zijn we geniaal.’ Daarnaast kun je het aristotelische principe ook gebruiken om je af te vragen welke potenties je tijdens je werk nog verder kunt verwezenlijken. Rawls geeft een praktische tip om te ontdekken welke potenties dit zijn: ‘*We want to be like those persons who can exercise those abilities that we find latent in our nature.*’ Je zou kunnen zeggen: neem je jaloezie serieus. Je kunt je verlangen om op iemand te lijken zien als een aanwijzing. Welke vermogens liggen er nog te sluimeren in jou? Vraag jezelf af welk deel van het werk van degene op wie je wilt lijken jou zo aanspreekt en onderzoek vervolgens hoe jij dit sluimerende vermogen kunt verwezenlijken in je eigen carrière.

Zorg voor eigenaarschap in je werk! Florian Vaessen beschrijft in haar boek *Op de bank* hoe zij als manager communicatie bij de ABN AMRO een burn-out kreeg. Een van de belangrijkste redenen die zij hiervoor aangeeft is de ervaren afwezigheid van directe invloed op resultaten. Er zijn maar weinig mensen die een klus van begin tot eind onder hun eigen verantwoordelijkheid uitvoeren. Dit levert een gebrek op aan autonomie en eigenaarschap, wat uiteindelijk resulteert in ontevredenheid en stress.

Dit idee van Vaessen komt overeen met de uitkomsten van een onderzoek van econoom Paul Dolan naar

beroepen waarin mensen het gelukkigst zijn: 1. bloemisten en hoveniers. 2. kappers en schoonheidsspecialisten. 3. loodgieters. Het valt op dat dit beroepen zijn waarin mensen over het algemeen van a tot z verantwoordelijk zijn voor hun klus. Daarnaast hebben ze direct zicht op het resultaat van hun werk.

Je kent de Duitse filosoof Karl Marx (1818-1883) waarschijnlijk als de grondlegger van het communisme. Hij streed in zijn leven tegen de erbarmelijke gevolgen voor arbeiders van de Industriële Revolutie en pleitte voor een socialistische ommezwaai. Onder zijn politieke ideeën lag zijn opvatting over hoe mensen zich idealiter tot hun werk verhouden. Hij signaleerde in zijn tijd al het probleem dat mensen zich niet thuis voelen in hun werk:

Daarom heeft de arbeider pas na de arbeid het gevoel zichzelf te zijn terwijl hij tijdens de arbeid buiten zichzelf staat. Thuis, bij zichzelf, is hij wanneer hij niet werkt, en wanneer hij werkt is hij niet thuis.

Marx verklaart dit grotendeels vanuit financieel oogpunt. De meerwaarde die arbeiders aan producten toevoegen, verdwijnt in de zakken van de fabriekseigenaren. Maar ook de verdeling van arbeid ziet hij als een boosdoener: iedereen werkt mee aan slechts een klein

stukje in het grotere proces. Er ontstaat op die manier geen eigenaarschap over het proces, dan wel over het product van de arbeid.

Het oneigenlijke karakter van de arbeid blijkt voor de arbeider hieruit dat het niet zijn eigen arbeid is, maar die van een ander, dat de arbeid niet hem toebehoort.

Marx verlangt daarom terug naar de tijd van de middeleeuwse gilden, waar ambachtslieden volledig konden opgaan in hun werk, het hele ambachtsproces meester waren en in tegenstelling tot de moderne onverschilligheid een 'tevreden slaafse verhouding tot hun werk' hadden. Ze stelden zich vanwege hun eigenaarschap over het arbeidsproces van harte op in dienst van hun werk.

Als je een kaaswinkeltje binnenloopt en de eigenaar een vraag stelt over een van zijn producten, dan zal hij je waarschijnlijk precies kunnen vertellen waar en hoe die kaas gemaakt is. Omdat de eigenaar verbonden is aan zijn product ontstaat verbondenheid tussen de klanten en dat product, tussen hem en zijn klanten en waarschijnlijk zelfs tussen de klanten onderling. Als je op de andere hoek van de straat in een supermarkt aan een vakkenvuller vraagt waar een bepaalde kaas vandaan komt, zal hij waarschijnlijk zeggen dat die uit het