

DRIE MINUTEN FILOSOFIE

OUDE WIJSHEDEN
OM DAGELIJKS EVEN
BIJ STIL TE STAAN

**FABRICE
MIDAL**



Voorwoord

Filosoferen brengt ons in verwarring. Het wil ons niet geruststellen maar schudt ons wakker en verheldert ons denken. Daarom hebben we het ook zo hard nodig.

Filosoferen is tegenwoordig des te onmisbaarder, omdat het haaks staat op het huidige dogmatische denken. Haaks op alle theorieën van de experts. Van de mensen die alles al begrijpen, alles al weten, en je dat zo goed laten voelen.

Socrates, de vader van alle filosofen, benadrukte altijd dat hij nergens een expert in was. Hij ging de straat op om vragen te stellen aan iedereen, over hun leven, hun vak, hun voorkeuren... Hij wilde ons niet de les lezen. Integendeel, hij verklaarde juist dat hij niets wist, dat hij niet eens 'wijs' was – een staat die volgens hem alleen de goden bereikten, als die al bestonden. Wij zijn zeker geen goden, dus het heeft geen zin om daarnaar te streven. Laten we mens zijn. Daar hebben we alles bij te winnen.

Omdat de filosofie dat weet, vraagt ze ons niet om 'wijs' te

worden, een volmaakt wezen, een god, maar om vrede te sluiten met onze eigen menselijkheid.

Daarom durfde Socrates ook vragen te stellen en twijfels te uiten over alles wat onbetwistbaar en voor de hand liggend leek.

Sommigen ergeren zich aan zulk gedrag, maar al eeuwenlang zijn er anderen die het formidabel vinden en zelfs toejuichen. Eindelijk iemand die oprecht praat om ons in staat te stellen helder inzicht te krijgen. Om weer vertrouwen te krijgen in óns vermogen om te voelen, te verlangen, te denken en te beminnen. Want dat leren we van filosoferen: ónze ervaring is de moeite waard om onderzocht te worden.

Experts willen dat we naar hen luisteren en hun raad gehoorzaam opvolgen. De filosoof vraagt ons om zelf te denken.

Al jaren doe ik mijn best om de nieuwe manieren te begrijpen waarop ons in het dagelijks leven geweld wordt aangedaan, geweld waardoor we afgemat raken en vervreemden van onze kostbare menselijkheid, onze toekomstplannen, onze overtuigingen en onze verlangens.

Of je nu verpleegkundige, dokter, bakker, advocaat, maatschappelijk werker of nog iets heel anders bent, misschien heb je, net als ik, vaak het gevoel dat ons om sociale, politieke of economische redenen wordt gevraagd ons af te snijden van wat zinvol is. We voelen ons schuldig omdat we niet hard genoeg ons best doen en zetten uiteindelijk zelfs

ons leven op het spel, zoals bijvoorbeeld blijkt uit de enorme toename van burn-outklachten.

Filosoferen kan ons helpen, omdat het ons juist niet vraagt om nog kalmer te worden, nog volmakter, als een soort robot of een algoritme, en zo mee te werken aan het bevorderen van grofheid en geweld.

Daarom nodig ik je uit om in drie minuten, de tijd die het vergt om een hoofdstuk uit dit boek te lezen, weer even mens te worden en je te bevrijden van de dictatuur van dat ontmenselijkende rendementsdenken, dat alles – vrouwen, mannen, bomen, rivieren – reduceert tot middelen, bronnen van inkomsten die gemanaged en te gelde gemaakt moeten worden. Het uitzonderlijke van filosoferen is dat het zich richt op de mens die wij zijn, op de specifieke situatie waarin we ons bevinden, met die ene collega die ons het leven zuur maakt, oog in oog met die lege koelkast als de kinderen spontaan hun vriendjes meebrengen voor het eten... Filosoferen is iets heel concreets in een wereld die steeds abstracter lijkt te worden.

Ik heb citaten gekozen waaruit diezelfde socratische levensopvatting spreekt, en daarom volgen de auteurs die ik hier presenteer niet altijd de gebaande paden waartoe de filosofie zich vaak beperkt. Filosofie zit niet altijd waar wij haar verwachten. Juist daarom is ze zo nuttig en zo heilzaam.

‘Mens zijn betekent
in essentie niet naar
volmaaktheid streven.’

– GEORGE ORWELL

Mens zijn, meer niet

Orwell vraagt ons niet alleen te erkennen dat volmaaktheid niet van deze wereld is, maar ook te begrijpen dat we door naar volmaaktheid te streven ontkennen wat het betekent om mens te zijn.

Het is een verwarrende uitspraak. Al eeuwenlang vraagt een belangrijke denkrichting ons immers te streven naar een staat van volmaaktheid... die gelijkgesteld wordt aan een soort onthechting of het laten overheersen van ons hele wezen door het rationeel denken.

En dan zijn we allemaal vol berouw dat we niet wat volmaakter zijn! We denken dat we gelukkiger zouden zijn als we dat wél waren.

Daar vergissen we ons in.

Je bent iets te agressief geweest tegen je zwager

Je realiseert je dat je een misplaatste, misschien zelfs ongepaste opmerking hebt gemaakt tegen iemand die je heus wel waardeert.

Zo uitte je bijvoorbeeld ongezouten kritiek op je zwager

tijdens een etentje met de hele familie. Eigenlijk was je gekwetst omdat hij niet dezelfde politieke idealen bleek te hebben als jij.

Nu heb je spijt.

Goed zo! Je komt in contact met de diepere gronden van je bestaan.

In plaats van jezelf altijd maar te verwijten dat je niet voldoet aan jouw ideaal van volmaaktheid – altijd rechtvaardig zijn, altijd nauwkeurig zijn – kijk je eerlijk in de afgrond van je eigen hart. En daarmee kun je oprechte tederheid voor jezelf gaan ontwikkelen.

Ja, soms ben je onhandig, soms ben je onaangepast, en soms ben je een beetje dom.

Weet je wat het kenmerk is van werkelijk grote schrijvers?

Hun vermogen om ons te laten zien wat wij, stuk voor stuk, voor kleinzieligs en middelmatig in ons hebben. Dat is het grote talent van een Dostojevski, een Proust. Ze onthullen ons alle bochten en omwegen van onze listen en leugens, onze lafheid, onze jaloezie...

Dat doen ze niet uit wreedheid of radeloosheid, maar om de diepste werkelijkheid van ons bestaan te beschrijven. En voor ons is het troostrijk om eindelijk de complexiteit maar ook de schoonheid van ons leven te bevatten.

Slechte schrijvers beperken zich tot oppervlakkige emoties. Soms verstikken ze ons zelfs met hun valse beloften van geluk.

In tegenstelling tot wat men doorgaans denkt, worden de

eerstgenoemde schrijvers bewogen door een oneindige tenderheid waarmee ze de mens in al zijn dimensies kunnen bezien, terwijl de tweede soort schrijver er simpelweg geen toegang toe heeft. Diep vanbinnen zijn zulke schrijvers bang. Bang voor het echte leven. Bang voor hun eigen hart.

Meditatie over een Japanse pot met een barstje

Maar hoe leren we vrede te hebben met onze onvolmaakt-heden?

Denk aan iemand die je dierbaar is. Denk aan haar gebreken. Aan zijn trauma.

En beschouw die niet als iets wat hun leven bemoeilijkt, maar juist als wat er mooi aan is.

Om jezelf daarbij te helpen, kun je denken aan de kunst van de grote Japanse meester-pottenbakkers. Als zij een kom maakten, voegden ze er opzettelijk een onvolmaaktheid aan toe – niet om hem te beschadigen of lelijk te maken, maar om het kwetsbare en bescheiden karakter ervan te benadrukken.

Door te beseffen dat we onvolmaakt zijn, worden we verdraagzamer en zorgzamer voor anderen.

‘Midden in de winter
ontdekte ik in mijzelf een
onoverwinnelijke zomer.’

— ALBERT CAMUS

Houd op met relativeren

Wij zijn gewend te denken dat de zomer na de winter komt, vreugde na verdriet, zonneschijn na regen.

Je voelt je niet goed: maak je niet druk, op een dag gaat het beter.

Dat is de traditionele wijsheid.

Ik vind dat niet goed genoeg. Dan moeten we alles dus maar leren relativeren...

Met zijn citaat biedt Camus ons een heel ander perspectief: midden in de winter, midden in een situatie waarin alles koud, verstard en levenloos lijkt, kunnen we de stralende zomer herkennen.

Over die mogelijkheid horen we zelden: ontdekken dat gebeurtenissen op zichzelf niet gelukkig of ongelukkig zijn, maar dat elke gebeurtenis, op elk moment van ons leven, een diepere dimensie kent. Die waarover we lezen in de literatuur.

Je hebt een dierbare verloren

Ik heb dit ervaren bij het sterven van mijn grootmoeder, van wie ik heel veel hield.

Op dat moment was ze al hoogbejaard. We wisten dat haar einde naderde, en op een ochtend belde mijn tante om te vertellen dat oma's laatste uren waren aangebroken.

Ik arriveerde in het ziekenhuis, waar de familie zacht zat te praten in de gang. Er hing een zwaarmoedige sfeer.

Telkens wanneer iemand van ons de kamer binnenging, deed hij of zij dat met trage, sombere tred. En kwam diepbedroefd weer naar buiten.

Ook ik ging op mijn beurt wat beducht de kamer in. Ik nam de tijd om een poosje bij mijn grootmoeder te blijven zitten.

En tot mijn eigen verbazing voelde ik daar vooral de goedheid van mijn grootmoeder, zoals ik die altijd heb ervaren in mijn jeugd. Ik ben de hele dag in die kamer gebleven, vervuld van diepe en aangrijpende vredigheid, met het gevoel dat ik haar steunde in de beproeving die ze doormaakte.

Natuurlijk was ik diepbedroefd dat mijn grootmoeder moest sterven, maar midden in die kille winter voelde ik de schoonheid van de liefde waarmee ze me altijd had omringd. Ik had zelfs de indruk dat die liefde zich daar met aangrijpende intensiteit deed voelen.

Dit is een van de belangrijkste ervaringen van mijn leven gebleken. Ik heb er een kracht en een vertrouwen aan ont-

leend waar ik me tot op de dag van vandaag door gesteund voel.

Meditatie over een ontmoeting met je verborgen vriend

Maar hoe ontdek je zoiets in het dagelijks leven?

Ik heb het hier niet over de vondst van een zonnestraaltje midden in de winter, maar over het ontdekken van een onoverwinnelijke, onverwoestbare zomer die ons nooit meer zal verlaten. Een zomer die, zonder de winter te kunnen verdoezelen of vervangen, inwendig bij ons blijft, als een dierbare vriendschap, een vergeten vriendschap waarvoor we ons lang geleden afgesloten hebben.

Die vergeten vriend woont in je eigen wezen, in je hart, in je borst, in elke cel van je lichaam, en omvat de herinnering aan alles wat je hebt geleerd in het leven. Die vriendschap, die zomer, is de liefde die je ontvangen hebt, van je oma of van iemand anders.

En die vergeten vriend kun je nu de hand reiken: 'Ik wend me tot jou die ik verwaarloosd heb. Je bent mijn eerste bondgenoot, en ik wil vriendschap, vrede en vertrouwen met je delen.' Ik vertrouw me aan jou toe. Ik verlaat me op dat deel van mij dat groter is dan ikzelf.