



Serieus

Hoe pak je jezelf zo aan dat je het goede leven leidt? Over die vraag zouden humanisten zich volgens dr. Joep Dohmen eens moeten buigen. Wij moeten allen levenskunstenaars worden. **Marjan Slob**

“Wat een rotvraag!”, zegt Joep Dohmen als ik hem vraag

hoe een levenskunstenaar zich gedraagt. “Zodra ik een antwoord geef, loop ik het risico dat ik ga zeggen hoe je moet genieten, en dat wil ik niet. Maar ik vind wel dat je moet proberen om op een of andere manier een zinvol leven te leiden. Ik heb een broertje dood aan types die zeggen: ‘Als mensen hun leven willen vergooien, laat ze dan!’ Dat vind ik een vervelende houding.”

Zodra je het gaat hebben over levenskunst in concrete situaties ben je eigenlijk al te laat, vindt Dohmen, docent filosofie aan de Universiteit voor Humanistiek. Onder druk zijn mensen namelijk geneigd om te doen wat ze altijd al doen. Levenskunst gaat er juist om dat je zo in het leven bent gaan staan dat je passend reageert op acute situaties. Je hebt een bepaalde kijk op het leven gecultiveerd, en die komt dan vanzelf tot uiting in je gedrag.

Het kan best zijn dat je achteraf moet constateren dat je beslissing verkeerd is uitgepakt. Dohmen: “Je helpt een bedreigde conducteur en je krijgt zelf klappen. Je besloot van baan te ver-

ondertussen ongelukkig bent geworden, tja”...(grinnikt)... “jammer dan.”

De beslissing zelf doet er dus niet toe?

“Nee. Het resultaat is minder belangrijk dan de intentie. Een vrouw kan besluiten om toe te treden tot het klooster omdat ze denkt daar een bepaalde verdieping te vinden die de kwaliteit van haar leven verhoogt. Dat kan je zien als een vorm van levenskunst. Een andere vrouw zal juist het klooster in vluchten omdat ze bang is voor het leven en zich vastklampt aan de regelmaat die daar heerst. Geen staaltje van levenskunst, zou ik zeggen. Maar als buitenstaander zie je dat dus niet aan de handeling zelf af.”

Wat is genieten volgens Joep Dohmen?

Draait wat in zijn stoel. “Ik moet je bekennen, ik geniet niet zo heel makkelijk. Ook weer niet zo heel moeilijk hoor: ik hou van een pilsje, lekker eten, en de andere bekende geneugten des levens. Maar echt genieten gaat voor mij verder dan in de zon op een terrasje zitten met goed gezelschap. Echt genieten moet met een zekere

‘Zo gemakkelijk is genieten!’, schreeuwen de advertenties. Terwijl je op je klompen aanvoelt dat genieten niet makkelijk is.

Je hebt het ergens over het ‘laatmoderne onbehagen’ waar wij aan zouden lijden. Wat bedoel je daarmee?

“Allereerst: het is natuurlijk een presentatie van onze westerse cultuur dat niemand meer voor zijn brood hoeft te vechten. In feite kan ‘het grote genieten’ beginnen. Maar nu zijn er twee bedreigingen. Die van de mate-loosheid: het jezelf onbeheerst volproppen met voedsel, reizen, ervaringen. Minstens zo erg vind ik dat vaak al voor ons wordt ingevuld wat genieten is. ‘Zo gemakkelijk is genieten!’, schreeuwen de advertenties. Terwijl je op je klompen aanvoelt dat genieten niet makkelijk is. Heel vaak genieten we duidelijk *niet*. Je bent in de omstandigheid dat genieten aan de orde is, maar je bent in feite aan het gebruiken. Je *gebruikt* een glas wijn, je *gebruikt* je vrienden als afleiding, je hebt een half uurtje over dus je

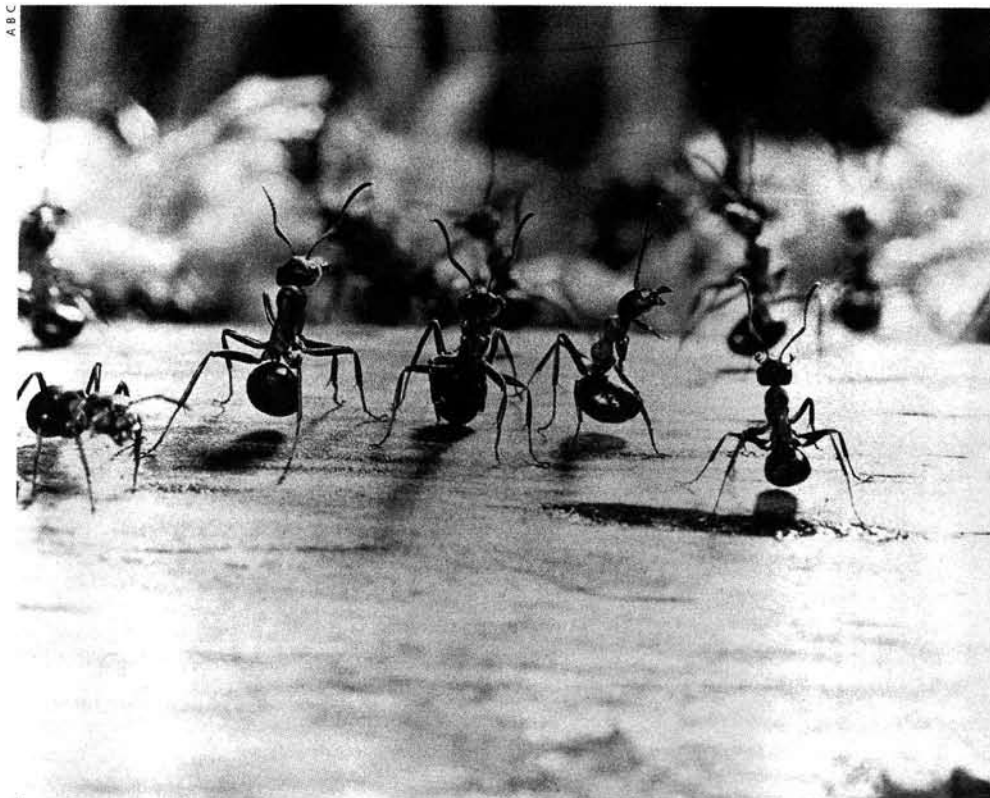
narcisme

anderen maar je nieuwe collega's bliken vervelend. Of je bent je geld kwijtgeraakt door Nina Brink. Dat is jammer, maar dat wil niet zeggen dat je daarom als levenskunstenaar een prutser bent. Levenskunst draait niet per se om succes. Het draait eerder om zoets als je eer bewaren en verantwoordelijk willen zijn voor wat je doet. Dus ook al maakt een bepaalde stap in je leven je ongelukkig, bijvoorbeeld omdat je er vrienden door verliest, dan nog kan je de goede beslissing hebben genomen - een beslissing in lijn met je eigen karakter en jouw visie op wat een goed leven is. Je hebt jezelf niet verraden. Dat je

stijl gebeuren. Het ware genot schuilt in de uitvoering. Pas zag ik op grootbeeldscherm hoe Kanu voor Arsenal een doelpunt maakte. Hij kreeg de bal in de diepte, maakte wel tien schijnbewegingen, speelde de keeper helemaal uit en - dat was het mooiste - deed vervolgens helemaal niets! Liet de bal simpel het doel inrollen! Dat was magnifiek. Buitengewoon stijlvol. Of neem een concert. Negen van de tien keer zit je je half te vervelen, maar opeens valt alles op z'n plek en ben je tot tranen toe geroerd. Daar gaat het natuurlijk om. Maar ik vind dat dat eigenlijk heel weinig voorkomt.”

gebruikt een boek. Je zou het glas wijn als glas wijn moeten appreciëren, maar het lukt je niet om in de juiste verhouding tot de dingen te staan. Dat levert een sterk onbehagen op.”

Het ligt misschien voor de hand om na deze constatering een cultuurpessimistisch verhaal af te steken over de individualisering die ons allemaal ongelukkig maakt. Maar dat soort conservatisme vindt Dohmen onzin. Tegelijk haat hij de onverschillige houding van liberalen. Dohmen: “Conservatieven willen voor je invullen wat het goede leven is. Liberalen



Mieren

"Er moet eind komen aan dat driftige rondrennen, zoals een grote groep mensen op goed geluk de huizen [van belangrijke mensen], het theater, het Forum langsgaat; ze steken hun neus in andermans zaken, met het air van mensen die altijd wat te doen hebben. Als je zo iemand bij het verlaten van zijn huis zou vragen: 'Waar' ga je naartoe? Wat ben je van plan?', zal hij je antwoorden: 'Bij Hercules, dat weet ik niet, maar ik ga een paar mensen zien, ik ga iets doen.' Zonder vast plan zwerven ze rond, op zoek naar bezigheden, en ze doen niet wat ze zich hebben voorgenoemen, maar waar ze toevallig tegenaan zijn gelopen. Doelloos is hun tocht, het haalt niets uit, zoals mieren over boomstammen krioelen: ze krioelen tot in de hoogste top en vandaar omlaag, zonder dat het iets oplevert. De meeste mensen leven als deze dieren, en je zou in hun geval niet ten onrechte kunnen spreken van een rusteloze werkeloosheid."

Passage is uit de dialoog 'zielerust' in 'Dialogen', Lucius Annaeus Seneca. Ingeleid en vertaald door Tj. H. Janssen. Uitgeverij Boom: Amsterdam en Meppel, 1996.

zijn er eigenlijk niet in geïnteresseerd. Ze zeggen: 'Wij zijn ervoor om te zorgen dat je niet betutteld wordt door kerk of staat en zoek het verder vooral zelf uit'. Daartegenover wil ik mijn pleidooi voor levenskunst zetten. Ik denk dat ik daarmee een snaar raak, omdat veel mensen de ondraaglijke lichtheid van hun eigen bestaan in hun botten voelen."

Waarom is levenskunst nu juist een thema voor humanisten?

"Het humanisme kent vanouds vier stromingen. Je hebt de klassieke Bildung-lijn, waarbij het erom gaat

om via vorming het beste uit mensen te halen. Een mensenleven moet méér zijn dan geboren worden, leven, sterven; daar had Cicero het al over. Dan heb je de politieke lijn, die zich richt op de humanisering van de samenleving. Van meer recente datum is het humanisme als atheïstische levensbeschouwing. Nuttig toen het overwicht van de kerken enorm was, maar nu een overbodige onderneming, waar we wat mij betreft overheen zijn. En dan heb je een vierde lijn, die van de levenskunst, waarbij het er vooral om gaat een mooi, intens leven te leiden. Die lijn interesseert mij. En ik vind

dat die lijn nogal verwaarloosd is. Humanisten zijn over het algemeen erg moreel ingesteld, ze hebben hun mond vol over menswaardigheid. Dat is inderdaad één kant van het leven. Als je jezelf de vraag stelt: 'wat is er in mijn leven van belang', dan horen daar zeker normen en waarden bij. Maar er is meer dan je plicht doen, rechtvaardig zijn en proberen het leed van anderen te verzachten! Zolang het normen en waarden betreft, zijn humanisten niet liberaal; humanisten vullen die normen en waarden behoorlijk in. Maar zodra het over de inrichting van het eigen leven gaat - welke plek seks heeft in je leven, hoe je ouder wordt, hoe je met je tijd omgaat, hoe je geniet, kortom: over hoe je jezelf zo aanpakt dat je een goed leven leidt - dan geven de humanisten opeens niet thuis. Dat is kennelijk geen onderwerp van gesprek. Ik vind dat belangrijke thema's die humanisten op een schreeuwende manier laten liggen."

Jij wilt dat we ons minder druk maken om moraal en meer genieten?

"Er zal altijd een zekere spanning zijn tussen het mooie leven en het goede leven, tussen genieten en je plicht doen. Als je je pleziertjes altijd de doorslag laat geven, dan verlies je het goede in je leven en dan doe je dus niet aan levenskunst. Tegelijk verfoei ik die neiging van humanisten om schoonheid, seks en plezier bij voorbaat lager aan te slaan dan moraal. Humanisten zijn geïnteresseerd in principes, maar niet in stijl, en dus niet in 'heel de mens', zoals ze zelf zeggen. Terwijl de vorm van je leven volgens mij belangrijk is voor de kwaliteit van je leven."

Je wilt dat we narcisten worden.

"Ja, ik pleit voor een serieus narcisme. Wat dat betekent? Streven naar een authentiek leven. Jezelf trouw zijn. *Hoe*, dat kan ik uiteraard niet zeggen. Ieder moet zijn eigen leven zelf stileren, dat is juist de kunst. Je moet op een ernstige, diepe manier je eigen leven willen leiden. Veel mensen verwarren die cultuur

Ik verfoei die neiging van humanisten om schoonheid, seks en plezier bij voorbaat lager aan te slaan dan moraal

van het-jezelf-zijn met een soort plat narcisme. Neem nou... - hoe heet-ie ook alweer, die knuffel van *Big Brother* - ... Ruud! Veel mensen zeiden: 'Ruud is zover gekomen omdat hij volkomen zichzelf bleef'. En inderdaad: hij boerde, liet winden, greep in zijn kruis. Maar dat banale samenvallen met jezelf is volkomen oninteressant. Dan doe je publiekelijk alsof je alleen bent. In mensen die zeggen: 'ik ben gewoon mezelf' schuilen vaak de grootste conformisten. Ze hebben nauwelijks een eigen smaak, nauwelijks besef van waarom ze de ene impuls volgen en de andere laten passeren. Zo iemand doet me denken aan het personage van James Dean in *Rebel without a cause*. Hij lijkt een enorme rebel, maar in feite conformeert hij zich aan één regel die hij blind volgt: dwarsliggen. Hij gaat tekeer tegen zijn vader die, toegegeven, ook nogal vervelend is, maar in zijn handelen zit geen enkel besef van een positieve vrijheid. Ik zie in zijn personage niets waarachtigs, geen worsteling om te pakken te krijgen wat er op een of andere manier werkelijk toe doet."

Je hebt het over plannen, stileren. Is het niet juist ook een vorm van levenskunst om het toeval in je leven te aanvaarden?

"De rol van toeval in je leven is natuurlijk enorm. Onmaakbaarheid blijkt uit zoveel dingen! Het is niet zo dat je het profiel ontwerpt van de ideale liefdeskandidaat, wacht tot hij of zij voorbij komt en - kassa! Je komt iemand tegen op wie je valt, en je leven neemt een bepaalde wending. Juist temidden van al dat toeval is het van groot belang om te streven naar een zekere ordening, via een plan in je leven. Neem het voorbeeld van de Romeinse wijsgeer Seneca over mie-

ren die steeds maar over een boomstam heen en weer rennen. 'Zo mag je leven toch niet voorbijgaan', schrijft Seneca. Biologen weten inmiddels dat mieren goede redenen hebben om zo druk te doen, maar het is duidelijk waar Seneca op doelt: je bent enorm bezig, maar je komt nergens uit. Je doet wat je voor de voeten komt; je leven verloopt puur toevallig.

Ik vind dit een dwingend beeld. Te vaak gaat de tijd zomaar voorbij. De praktijk van levenskunst probeert een antwoord te geven op het verstrijken van de tijd. Je kunt toeval nooit uitschakelen, maar een ware levenskunstenaar bezint zich regelmatig over de koers die het leven neemt, omdat hij geen toevallig, maar een intens leven wil. Anders ben je zoals de mieren die maar wat heen en weer rennen."

Wat is het verschil tussen jouw levenskunst en zelfmanagement-boekjes die zeggen dat je je leven in eigen hand moet nemen?

"Je doelt op boekjes als: 'Maak je levensplan', waarbij je moet visualiseren wat je over een week, een maand, een jaar, vijf jaar bereikt wil hebben. Zodat we elkaar straks allemaal weer tegenkomen op een eiland onder een klapperboom!" Lacht hard: "Pas zag ik bij de Bruna een boekje waarbij je je eigen wensboom kon knutselen waarin je dan een minnares, een kind en een baan enzo kon hangen. Idioot! Maar er is natuurlijk wel een overeenkomst tussen levenskunst en dit soort boekjes, en dat is de overtuiging dat je je leven deels kunt sturen. We delen een zeker geloof in maakbaarheid. Alleen: die boekjes doen alsof alle mensen hetzelfde zijn: fris, vrolijk, gezond, 25 en rijk. Ze missen het aanzien des persoons. Het zijn eigenlijk een soort kookboeken - 'neem een ei en bak een beter leven'.

Mensen die zeggen: 'ik ben gewoon mezelf' zijn vaak de grootste conformisten

Ware levenskunst is ingewikkelder, meer doordacht. Ze gaat gepaard met oefening, engagement en experimenten die in jouw eigen leven aan de orde zijn.

Nog iets: die boekjes doen alsof we allemaal in de eerste plaats uit zijn op succes. Het is voor mij echter zeer de vraag of de levenskunstenaar naar succes streeft. Hij wil het goede leven leiden, en succes kan daarvan het resultaat zijn. Maar dat is niet waar het om gaat. Die boekjes zien één ding over het hoofd: lijden speelt ook een belangrijke rol in het leven. Puur lijden is natuurlijk niemands doel. Toch blijkt levenskunst vaak uit de manier waarop je het lijden niet ontkent, maar een plaats geeft in je leven."

Debat over levenskunst

Op 13 mei houdt Joep Dohmen een lezing over de noodzaak van levenskunst. 'Geluksprofessor' Ruut Veenhoven en Michel Kerkhof van Humanitas voorzien zijn lezing van commentaar, Marjan Slob leidt de daaropvolgende discussie met de zaal. Dit debat duurt van 10.30 uur tot 12.30 uur en gaat vooraf aan de Algemene Ledenvergadering van het Humanistisch Verbond, die om 13.30 uur begint. Op de ALV komen onder meer jaarverslag en jaarrekening 1999 aan de orde. De bijeenkomst is in Vergadercentrum APS, Zwarte Woud 2 te Utrecht. Bel voor meer informatie over de ALV: 020 - 5219000, vragen naar Loes Thewissen.