

# Dragende grond

## Pleidooi voor een religieuze levenskunst

Scriptie ter afsluiting van de Master Theologie en Religiewetenschappen

Masterprogramma Religies in hedendaagse samenlevingen

Subfaculteit Godgeleerdheid

Universiteit Utrecht

Jochem Quartel

Studentnummer 3433978

22 juni 2011

Onder begeleiding van

prof. dr. Marcel Sarot

prof. dr. Frits de Lange

# Inhoud

## Inleiding 4

<b>1</b>	<b>De conditie van de hedendaagse mens 6</b>
1.0	Inleiding 6
1.1	Moderniteit en postmoderniteit 6
1.2	De postmoderne mens: wie en wat? 9
1.3	Traditie en individualiteit 11
1.4	De vrijheid van de keuzebiografie 14
1.5	Twee moderne geboden aangaande het goede leven 17
1.6	Existentiële vraagstukken 18
1.7	Conclusie 20
<b>2</b>	<b>Filosofie als therapie 22</b>
2.0	Inleiding 22
2.1	Filosofie als therapie 22
2.2	Vrijheid: stuurman van het eigen bestaan 26
2.3	Zingeving: een hermeneutiek van het eigen bestaan 28
2.4	Eenzaamheid: een weg naar zelfvertrouwen 30
2.5	Lijden: een weg naar voldoening 32
2.6	Conclusie 34
<b>3</b>	<b>Religie als therapie 35</b>
3.0	Inleiding 35
3.1	Religie als therapie 35
3.2	Vrijheid: navolging als levenskunst van vrijheid 38
3.3	Zingeving: een religieuze hermeneutiek van het bestaan 40
3.4	Eenzaamheid: een weg naar Godsvertrouwen 42
3.5	Lijden: God nabij komen 44
3.6	Conclusie 46

<b>4</b>	<b>Twee maal levenskunst 47</b>
4.0	Inleiding 47
4.1	De vijf criteria van Vincent Brümmer 47
4.2	Een vergelijking tussen de twee levenskunsten 50
4.3	Een vergelijking tussen de twee achterliggende levensvisies 52
4.4	Beoordeling van de beide levensvisies en levenskunsten 53
4.5	Overige kanttekeningen 56
4.6	Model voor een christelijke levenskunst 61
4.7	Levenskunst: de toekomst van religie? 62

**Summary 65**

**Bibliografie 67**

## 1 **Inleiding**

2

3 *“Je kunt je eigen regels maken en bepalen, daarin ben je vrij.*  
4 *Het spel begint en dat het eindigt is gegeven, maar daar blijft het bij.*  
5 *Er is geen schuld, maar elke stap heeft consequenties voor iedereen.*  
6 *En toch speel je dit spel alleen.*

7

8 *Ik kan maar niet bevatten, waar en waarom ik hier ben.*  
9 *Zoekend naar een antwoord op een vraag die niemand kent.*  
10 *Ik wil dit spel best spelen, maar hoe moet dat als ik niet weet wat het doel is.*  
11 *Moet ik dan blind geloven dat het zo z'n reden heeft?*  
12 *Dat geen mens mij kan vertellen waarom ik dit leven leef.*  
13 *Dat alles hier dus neerkomt op vertrouwen.*  
14 *En dat ik net dát gevoel mis.”*

15

16 Bovenstaand is een fragment uit het lied ‘De bestemming’ van de Nederlandse zanger Marco Borsato.  
17 Het geeft naar mijn idee goed het levensgevoel van de postmoderne mens weer: autonoom,  
18 individueel, in vrijheid, maar ook zoekend, eenzaam en zonder duidelijk besef van zin, betekenis, of  
19 richting. Het lied verwoordt mijns inziens ook de existentiële zielenood van de hedendaagse mens.  
20 Tevens is het een mooi illustratie van wat filosofen van de levenskunst de filosofie soms verwijten,  
21 namelijk dat filosofen de grote levensvragen niet meer aan de orde stellen, waar schrijvers en dichters  
22 dit wél doen.<sup>1</sup>

23 De moderne mens in de hedendaagse westerse samenleving ziet zich geplaatst voor existentiële  
24 vraagstukken. Traditionele kaders van zingeving en betekenis zijn weggevallen. Niet langer ligt er een  
25 blauwdruk voor ‘het goede leven’ klaar. Deze moderne mens wordt geacht door middel van de  
26 keuzebiografie zijn eigen leven vorm en zin geven. Maar, kan hij dit leven aan?

27 De filosofie van de levenskunst wil de hedendaagse mens in zijn zielenood helpen. In deze filosofische  
28 levenskunst staat de zogenaamde ‘zorg voor zichzelf’ centraal. Door middel van houdingen en  
29 oefeningen wil de filosofie van de levenskunst de hedendaagse mens helpen een goed, een mooi en  
30 een geslaagd leven te leiden.

31 Ook religie wil de moderne mens terzijde staan in de worsteling met existentiële vraagstukken. In een  
32 christelijke levenskunst gaat het om een basisvertrouwen in de werkelijkheid. Het goede leven  
33 betekent hier naast opgave ook vooral overgave.

---

<sup>1</sup> Zie bijvoorbeeld: W. Kamlah. *Philosophische Anthropologie. Sprachkritische Grundlegung un Ethik.* Bibliografisches Institut, Mannheim, 1972.

34 De probleemstelling van deze scriptie betreft de vraag naar de functionaliteit van de hulp die beide  
35 levenskunsten de hedendaagse mens bieden. Wordt de hedendaagse mens door beide levenskunsten  
36 even goed en adequaat in zijn bestaan geholpen? Of kan wellicht van één van de twee levenskunsten  
37 gezegd worden dat deze de moderne mens een meer functioneel hulppakket biedt?

38 De hoofdvraag van mijn masterthesis luidt:

39 “Welke levenskunst is met het oog op de zielenood van de hedendaagse mens functioneler?”

40 De methodiek die ik hanteer bij het beantwoorden van deze vraag gaat uit van het model dat Vincent  
41 Brümmer op dit terrein biedt in zijn *Wijzgerige begripsanalyse*.<sup>2</sup> Brümmer geeft in dit werk  
42 zogenaamde ‘externe criteria’ waarop een levensvisie rationeel beoordeeld kan worden. Aangezien ik  
43 deze scriptie schrijf aan de Universiteit Utrecht, waar Brümmer lange tijd als hoogleraar aan  
44 verbonden was, is het wellicht geen gekke gedachte om op deze wijze aan te sluiten bij wat men wel  
45 de ‘Utrechtse School’ heeft genoemd.

46 De scriptie is als volgt opgebouwd. In het eerste hoofdstuk bekijk ik allereerst met welke existentiële  
47 problemen de hedendaagse mens worstelt. In hoofdstuk twee staat de vraag centraal op welke manier  
48 de filosofie van de levenskunst de moderne mens bij deze existentiële vraagstukken ter zijde wil staan.  
49 Het derde hoofdstuk betreft de religieuze levenskunst, in het bijzonder de christelijke levenskunst,  
50 waarbij de vraag luidt welke hulp zij op dit terrein kan bieden. In het vierde en laatste hoofdstuk maak  
51 ik een vergelijking tussen de beide levenskunsten en beantwoord ik de hoofdvraag welke levenskunst  
52 de hedendaagse mens op een meer functionele wijze hulp biedt.

53 Ik schrijf deze scriptie voor de Masteropleiding ‘Religies in hedendaagse samenlevingen’. Welnu,  
54 volgens sommige hedendaagse filosofen is het zo dat de filosofie van de levenskunst de rol van religie  
55 in onze samenleving zal gaan overnemen.<sup>3</sup> Deze ontwikkelingen en gedachten tonen aan dat  
56 onderzoek naar en studie van moderne levenskunst relevant, nodig en nuttig is.

57

58 Abcoude, 22 juni 2011.

59

60 Jochem Quartel.

61

---

<sup>2</sup> V. Brümmer. *Wijzgerige begripsanalyse. Een inleiding voor theologen en andere belangstellenden*. Kok, Kampen, 1975.

<sup>3</sup> Zo stelt bijvoorbeeld de Nederlandse filosoof Joep Dohmen in zijn bloemlezing over levenskunst. J. Dohmen. *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Ambo, Amsterdam, 2002, p. 16.

## 62 **Hoofdstuk 1**

### 63 *De conditie van de hedendaagse mens*

64

65 “Moderne mensen: leven kunnen ze niet, sterven willen ze niet.”<sup>4</sup>

66

67

#### 68 **1.0 Inleiding**

69 In dit hoofdstuk wil ik een beeld schetsen van de conditie waarin de hedendaagse mens verkeert.  
70 Hiertoe definieer ik allereerst in paragraaf 1.1 wat modernisme en postmodernisme zijn en wat ik  
71 versta onder postmodern denken en een hedendaags levensgevoel. In paragraaf 1.2 verhelder ik welke  
72 groepen mensen vallen onder de categorie van de ‘hedendaagse mens’, aangezien dit een nogal brede  
73 en gedifferentieerde groep mensen betreft. Paragraaf 1.3 gaat over de spanning waarin de hedendaagse  
74 mens staat, namelijk de spanning tussen traditie en individualiteit. Over de veranderingen in de  
75 hedendaagse levensloop waar de postmoderne mens hoe dan ook mee te maken krijgt, handelt  
76 paragraaf 1.4. In paragraaf 1.5 laat ik zien welke twee waarden in onze hedendaagse samenleving  
77 centraal staan. Paragraaf 1.6 geeft een beeld van de existentiële vraagstukken waar de hedendaagse  
78 mens mee worstelt. Mijn conclusies geef ik ten slotte weer in paragraaf 1.7.

79

#### 80 **1.1 Moderniteit en postmoderniteit**

81 Om een beeld te krijgen wat postmoderniteit inhoudt, is het nodig te begrijpen wat moderniteit is.  
82 Daarom nu eerst een beknopte schets van de moderniteit. De moderne tijd is een cultuurperiode vanaf  
83 ongeveer de zeventiende eeuw tot in de twintigste eeuw. Vaak laat men de moderniteit beginnen met  
84 de filosoof Descartes, omstreeks het jaar zestienhonderd. Descartes wordt wel de grondlegger van de  
85 nieuwe wijsbegeerte en de vader van de rationaliteit genoemd. De moderne gedachte gaat ervan uit dat  
86 de mens door middel van zijn ratio de werkelijkheid kan kennen. De mens is de grond, het  
87 uitgangspunt, het oriëntatiepunt, datgene waar de werkelijkheid op betrokken is.

---

<sup>4</sup> W. Schmid. *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven.*

Anthos Uitgevers, Amsterdam, 2001, p. 20.

88 Bij de Canadese filosoof Charles Taylor staat de vraag centraal hoe wij mensen onszelf begrijpen als  
89 moderne subjecten.<sup>5</sup> Taylor laat zien dat de mens vanuit de late middeleeuwen een ‘ik beseft’ heeft  
90 opgebouwd dat haaks staat op de wijze waarop de middeleeuwer of de antieke mens zichzelf zag. Wij  
91 hebben de neiging, aldus Taylor, ons ‘ik’ allereerst te beschouwen als een binnenruimte met een diepte  
92 die in de loop van de eeuwen alleen maar groter is geworden. Van daaruit kijken we naar de wereld als  
93 iets wat daarbuiten is. Zo werd het ‘ik’ de meester van zijn wereld, waarin het (in toenemende mate)  
94 geen God meer nodig had en in volstrekte autonomie kon beslissen over de vraag wat waardevol is en  
95 wat niet.

96 Heel belangrijk voor het moderniseringsproces is natuurlijk de stroming die de Verlichting wordt  
97 genoemd. Deze stroming kwam tot volle ontplooiing in de achttiende eeuw. De Franse Revolutie met  
98 haar ‘vrijheid, gelijkheid en broederschap’ is een uiting hiervan. De mens treedt uit zijn onmondigheid  
99 en gaat zelf het eigen verstand gebruiken. Het individu maakt zich los van allerlei vormen van  
100 bevoogding. De mens gaat zelf nadenken en laat zich niet langer de wet voorschrijven: hij wordt  
101 autonoom. De mens weet zelf te bepalen wat hij moet doen en heeft daarvoor geen goddelijke wet  
102 nodig. Dit betekent niet direct dat de mens antireligieus wordt, maar men kiest liever voor een  
103 redelijke en natuurlijke godsdienst. Er is verder sprake van een sterk geloof in vooruitgang en men  
104 kent een bijna onbegrensd optimisme.

105 Iets later dan de Verlichting ontstaat (met name in Duitsland) het Idealisme dat een nieuw element in  
106 de moderniteit aanbrengt. Zo komt er minder nadruk te liggen op waarheid en rationaliteit en ontstaat  
107 er meer aandacht voor gevoel, beleving, smaak en tederheid. Taylor stelt dan ook duidelijk dat de  
108 moderne cultuur twee erflaters kent: de Verlichting én de Romantiek.<sup>6</sup>

109 Wat is nu vervolgens postmoderniteit? Volgens de Franse filosoof Lyotard is postmoderniteit *niet* een  
110 tijdperk dat na de moderniteit komt. Het is geen periode die volgt op een voorafgaande periode.  
111 Postmodernisme is niet het einde van het modernisme, maar betekent dat men een andere relatie krijgt  
112 met dat modernisme. Het gaat om steeds weer kritisch kijken naar en reflecteren over de moderniteit.  
113 Postmodernisme volgens Lyotard is “(...) undoubtedly a part of the modern. (...) Postmodernism thus  
114 understood is not modernism at its end but in the nascent state, and this state is constant.”<sup>7</sup>

115 Het postmodernisme gaat uit van het failliet van het modernisme. Auschwitz is volgens Lyotard bij  
116 uitstek de gebeurtenis waardoor het grote verhaal van de Duitse filosoof Hegel wordt geblokkeerd.

---

<sup>5</sup> C. Taylor. *Een seculiere tijd*. Lemniscaat b.v., Rotterdam, 2009, p. 15. Vertaling van: *A secular age*, 2007.

<sup>6</sup> C. Taylor. *Een seculiere tijd*, p. 15.

<sup>7</sup> J. -F. Lyotard. *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge*. University of Minnesota Press, Minneapolis, Eleventh printing, 1997, p. 79. Vertaling van: *La Condition postmoderne: rapport sur le savoir*, 1979.

117 Volgens Hegel geldt: alles wat werkelijkheid is, is redelijk, alles wat redelijk is, is werkelijk. Maar  
118 volgens Lyotard is Auschwitz werkelijk, maar niet redelijk. De mens blijkt niet in staat ware  
119 vooruitgang en vrijheid te bewerken.

120 De crisis van de grote verhalen heeft een parallel in de vragen die rijzen ten aanzien van metafysica en  
121 zingeving. Metafysica is de kennis van een bovennatuurlijke werkelijkheid, de leer van de hogere of  
122 diepere gronden van het werkelijke, de leer van het ware zijn achter de empirische werkelijkheid. Iets  
123 metafysisch heeft per definitie iets van een groot verhaal, en is daarmee in het postmodernisme  
124 verdacht geworden. Grote, samenhangende en verklarende verhalen geven zin aan het leven van  
125 mensen. Maar postmodernisme stelt dat we in een wereld leven zonder groot verhaal, zonder algemeen  
126 zingevingskader. Dit betekent een wijze van denken die het zoeken naar overkoepelende zin heeft  
127 opgegeven. Postmoderniteit is als het ware een spel met de overblijfselen van wat vernietigd is. Dit  
128 betekent niet dat postmoderne mensen hun bestaan als zinloos behoeven te ervaren. Alleen zal die zin  
129 die men ontdekt kleiner, incidenteler en meer begrensd zijn en in de eigen levenskring liggen: dichtbij,  
130 toevallig, en wat aansluit bij de eigen behoeften, wensen en mogelijkheden.

131 Postmodern denken heeft dus geen waardering voor het geheel. Het verschil, het afwijkende, dát is nu  
132 juist interessant. De veelheid van inzichten, overtuigingen en meningen wordt positief gewaardeerd.  
133 De ironische mens denkt niet in termen van fundamenteën en eeuwige waarheden, maar in termen van  
134 een pluraliteit van perspectieven. Lyotard gebruikt in dit verband het beeld van een archipel: een reeks  
135 losse eilanden. Er is alleen bootverkeer, er zijn geen bruggen.

136 Het moderne denken kent een optimistisch mensbeeld. De mens is een autonoom en rationeel wezen,  
137 een stabiel subject dat zelf zijn wereld schept en in staat is gestalte te geven aan een vrije en solidaire  
138 samenleving. In postmodern denken is men kritisch ten aanzien van dit moderne mensbeeld. Het  
139 moderne subject is de kern van de mens, zijn waarnemende, denkende en handelende 'ik'. In het  
140 postmoderne denken wordt dit menselijk subject veel minder serieus genomen. Hiervoor zijn drie  
141 redenen:

- 142 1. De mens beheerst niet de taal, maar de taal de mens. Niet zozeer spreken wij de taal, maar  
143 veeleer spreekt de taal door ons heen (beïnvloedt zij ons). We worden gevormd en bepaald  
144 door de gedachtewereld waarin we zijn binnengetrepen.
- 145 2. Het rationele subject wordt door allerlei oncontroleerbare verlangens en driften beheerst, en  
146 dus niet (alleen of primair) door de ratio.
- 147 3. De maatschappelijke machtsstructuren heersen ook over de mens. De mens wordt tot een  
148 hardwerkende, consumerende en politiek volgzaam burger van de welvaartstaat gevormd.

149

150 Ook Taylor stelt dat de autonomie van de mens op een illusie berust. Wij mensen beginnen niet bij  
151 nul, maar komen een wereld binnen waar dingen al voor ons besloten zijn en dingen al waarde hebben.



152 Een mens is altijd gesitueerd in een wereld die er al is, binnen een horizon die hem maakt tot wat hij  
153 is. Het is een illusie als mens te pretenderen de betekenis van het leven zelf voort te brengen. De  
154 moderne visie op de autonomie van de mens klopt eenvoudigweg niet. Sartre heeft ongelijk.<sup>8</sup>

155 Kortom: volgens het postmodernisme is de mens helemaal niet vrij en autonoom, zoals het  
156 modernisme ons wil doen laten geloven. Het subject bestaat nog wel, maar is niet wat het modernisme  
157 ervan beweerde. De mens is veeleer onvrij en wordt bepaald door diverse machten. Tegelijkertijd  
158 betekent deze deconstructie van het subject niet dat zijn bestaan ontkend wordt. Er zijn wel degelijk  
159 werkingen of effecten van subjectiviteit. Volgens sommige postmoderne denkers kan de mens door  
160 eigen kracht of hulp van anderen werken aan verandering en verbetering van zichzelf.

161

162 Onder postmodern denken versta ik primair: een manier van denken, waarbij de mens als subject en  
163 autonoom wezen kritisch wordt bekeken, en waarbij het veel meer gaat om de relatie van het subject  
164 tot de werkelijkheid, dan om het rationeel kennen en doorgronden van die werkelijkheid. Dit kenmerkt  
165 ook het hedendaagse levensgevoel: zin en betekenis is iets dat in relaties en verhoudingen tot stand  
166 komt en dat je zelf creëert.

167

## 168 **1.2 De postmoderne mens: wie en wat?**

169 In veel literatuur wordt gesproken over de laatmoderne of de postmoderne mens. Maar wie is dat? Wie  
170 wordt daar mee bedoeld? Bestaat er wel zoiets als dé postmoderne mens? Hieronder wil ik duidelijk  
171 maken dat de er verschillende soorten hedendaagse mensen bestaan. Hoe staan zij in het leven en  
172 welke waarden zijn voor hen belangrijk?

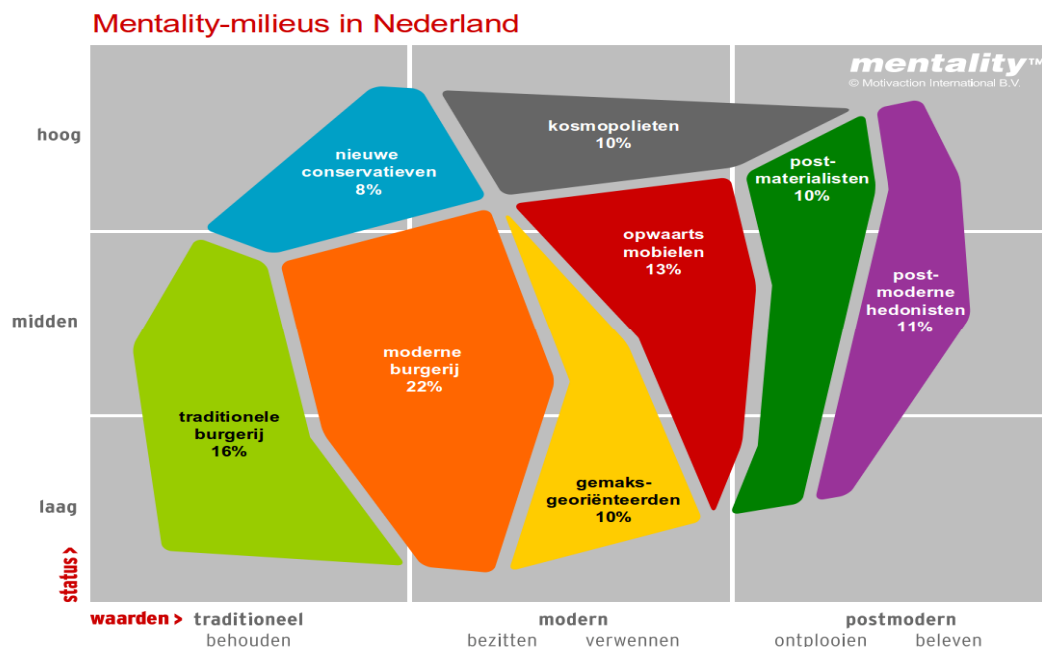
173 Ten eerste beperk ik mij in dit onderzoek tot de postmoderne mens in Nederland. Echter, in Nederland  
174 wonen zeer diverse groepen mensen. Te denken valt bijvoorbeeld aan het verschil tussen autochtoon  
175 en allochtoon. Maar de verscheidenheid gaat verder dan dit. Alhoewel een christen uit Urk en een  
176 ongelovige uit de Randstad in dezelfde tijd leven, kunnen we hen niet zomaar onder de  
177 gemeenschappelijke noemer van ‘de postmoderne mens’ plaatsen. Met andere woorden: ook al leven  
178 mensen in dezelfde tijd van de postmoderniteit, dat wil nog niet zeggen dat zij op dezelfde wijze in het  
179 leven staan of in dezelfde mate postmodern zijn. Nog weer anders gezegd: dé postmoderne mens  
180 bestaat niet.

---

<sup>8</sup> C. Taylor. *Een seculiere tijd*, p. 17.

181 Motivaction, een Amsterdams bureau dat wetenschappelijk onderzoek doet naar maatschappelijke  
 182 ontwikkelingen, verdeelt de Nederlandse samenleving in groepen op basis van waardeoriëntaties en  
 183 leefstijl. Hierbij onderscheidt zij acht typen mensen<sup>9</sup> en omschrijft ze als volgt:

- 184 1. Traditionele burgerij: de moralistische, plichtsgetrouwe en op de status-quo gerichte burgerij  
 185 die vasthoudt aan tradities en materiële bezittingen.
- 186 2. Opwaarts-mobielen: de carrièrerichte individualisten met een uitgesproken fascinatie voor  
 187 sociale status, nieuwe technologie, risico en spanning.
- 188 3. Kosmopolieten: kritische wereldburgers die postmoderne waarden, zoals ontplooiën en  
 189 beleven, integreren met moderne, zoals succes, materialisme en genieten.
- 190 4. Gemaksgeoriënteerden: de impulsieve en passieve consument die in de eerste plaats streeft  
 191 naar een onbezorgd, plezierig en comfortabel leven.
- 192 5. Postmoderne hedonisten: de pioniers van de beleveniscultuur, waarin experiment en het  
 193 breken met morele en sociale conventies doelen op zichzelf zijn geworden.
- 194 6. Nieuwe conservatieven: de liberaal-conservatieve maatschappelijke bovenlaag die  
 195 technologische ontwikkeling omarmt en zich verzet tegen sociale en culturele vernieuwing.
- 196 7. Postmaterialisten: de maatschappijkritische idealisten die zichzelf willen ontplooiën, stelling  
 197 nemen tegen sociaal onrecht en opkomen voor het milieu.
- 198 8. Moderne burgerij: de conformistische, statusgevoelige burgerij, die het evenwicht zoekt tussen  
 199 traditie en moderne waarden als consumeren en genieten.



200  
 201 **Figuur 1: Mentality Model Motivaction**

<sup>9</sup> Mentality, <http://www.motivaction.nl/specialismen/mentality-tm> (29-04-11)

202 In figuur 1 wordt duidelijk dat de grootse groep in onze hedendaagse samenleving wordt gevormd  
203 door de moderne burgerij. De kleinste groep is die van de nieuwe conservatieven. Wanneer ik het over  
204 de hedendaagse mens heb, is het goed om deze verschillende groepen mensen in het achterhoofd te  
205 houden. Zij verschillen onderling vooral op het punt van de spanning tussen individu en traditie.  
206 Zowel de moderne filosofie van de levenskunst als de christelijke levenskunst zullen waarschijnlijk de  
207 ene groep meer aanspreken dan de andere. Zo zal de traditionele burgerij bijvoorbeeld minder  
208 aangesproken worden door de idee van de autonome mens die zelf zijn bestaan vormgeeft dan de  
209 postmoderne hedonist. Dit is echter in mijn onderzoek niet zozeer ter zake. Het gaat mij er niet om  
210 welke groep zich door welke levenskunst meer aangesproken voelt, maar om de vraag welke  
211 levenskunst als geheel meer functioneel is met het oog op de existentiële worstelingen van de  
212 hedendaagse mens.

213

### 214 **1.3 Traditie en individualiteit**

215 De hedendaagse mens breekt in veel gevallen bewust met oude structuren en tradities. Hij is vrij en  
216 kan zelf bepalen wat goed en kwaad, zinvol en zinloos is. Dat mag misschien aangenaam in de oren  
217 klinken, de vraag is echter wat dit met de hedendaagse mens doet. Voorheen was het in de meeste  
218 gevallen zo dat de traditie waartoe je behoorde duidelijk vertelde wat ‘het goede leven’ inhield. Zin en  
219 betekenis hoefde je als mens niet zelf te zoeken, het werd je meegegeven. In de hedendaagse cultuur is  
220 de mens echter vooral een individu, en is er sprake van ont-traditionalisering.<sup>10</sup> Veel mensen maken  
221 los van traditionele verbanden hun eigen keuzes. Tradities zijn er nog wel, maar hebben niet langer  
222 een vanzelfsprekend gezag. Door de globalisering zijn er tevens meer tradities voorhanden gekomen.  
223 “Een gevolg is dat mensen zich vaak fragmenten van verschillende tradities toe-eigenen en er geen  
224 coherente, systematische set van ideeën over de betekenis van het leven is”.<sup>11</sup> Sommigen geeft dit een  
225 overweldigend gevoel van vrijheid, voor anderen zorgt dit juist voor druk en spanning. Hoe geef ik zin  
226 aan mijn leven? Hoe weet ik wat zinvol is en wat niet? Wat is een goed leven?

227 De stelling van de Vlaamse denker Herman de Dijn is dat tradities in de (post)moderniteit niet  
228 ophouden te bestaan. De Dijn is van mening dat de moderne tijd slechts modern kon zijn dankzij het  
229 ondergronds voortbestaan van allerlei tradities. Wel is het zo dat tradities en religieuze tradities in het  
230 bijzonder in de moderne tijd een grondige transformatie hebben ondergaan. Uiteindelijk hebben deze  
231 veranderingen en gedaantewisselingen volgens De Dijn geleid tot een uiterst complexe situatie op  
232 religieus gebied die wij vandaag kennen en die men gemakshalve postmodern noemt.

---

<sup>10</sup> C.W. Anbeek. *Zin in Zen. De aantrekkingskracht van zen in Nederland en België*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam, 2003, p. 70.

<sup>11</sup> C.W. Anbeek. *Zin in Zen*. p. 71.

233 In die postmoderne tijd is volgens De Dijn het project en de traditie van de Verlichting minstens  
234 evenzeer in ‘ademnood’ als religie in het algemeen en religieuze tradities in het bijzonder.<sup>12</sup> De reden  
235 hiervoor is dat de mens als zinbehoevend wezen aanloopt tegen de grenzen van de rationaliteit.  
236 Gebleken is dat een westers seculier wetenschappelijk wereldbeeld niet kan voldoen aan de menselijke  
237 behoefte aan zingeving. Anders gezegd: het Grote Verhaal van de moderne vooruitgang op basis van  
238 rationaliteit, wetenschap en techniek ‘doet het niet meer’: zie hier de malaise van de moderniteit. Het  
239 resultaat is nu dat én de moderne manier van vormgeving van (religieuze) tradities én het ideaal en  
240 verhaal van de moderniteit zelf geen stand hebben kunnen houden. Wat nu? Heel treffend verwoord  
241 De Dijn het op de volgende manier: “Wat gebeurt er wanneer de vanzelfsprekendheid van de traditie  
242 door de rationaliteit (het historisch bewustzijn en het wetenschappelijke mens- en wereldbeeld) is  
243 ondermijnd, terwijl die moderniteit zelf eigenlijk geen soelaas blijkt te bieden voor de diepere  
244 zinvragen? Dan ontstaan de houdingen tegenover de traditie die we in deze postmoderne tijden zien  
245 floreren”.<sup>13</sup> De Dijn noemt er drie. De eerste houding betreft een verharding van de religieuze traditie.  
246 Het gaat hier om allerlei fundamentalismen als een reactie op de kwetsbaarheid en toevalligheid van  
247 de eigen religieuze traditie. De tweede houding is dat men probeert de verbondenheid met de traditie  
248 in stand te houden, maar wel in het besef dat het vanzelfsprekende geloof onmogelijk is geworden.  
249 Deze houding wordt ook wel aangeduid met ‘belonging without believing’ (in tegenstelling tot  
250 gelovigen buiten de kerk: ‘believing without belonging’ ). De derde houding is een pleidooi terug te  
251 keren naar de beleving en de innerlijkheid van het geloof. In deze visie is traditie juist iets dat geloof  
252 van haar kracht berooft. Tradities werken volgens deze visie een gebrek aan innerlijke overtuiging in  
253 de hand. Dit is de weg van de persoonlijke keuze en van de spirituele ervaring.

254 Vanuit deze laatste houding is volgens De Dijn de voor onze tijd zo kenmerkende postmoderne  
255 attitude ontstaan. Deze typisch postmoderne houding wordt door Taylor omschreven als uiting van het  
256 ‘expressief individualisme’. Taylor bedoelt hiermee dat het individu van de consumptiemaatschappij  
257 het eigen leven koste wat het kost zin wil geven. Daarbij gaat het om het construeren van een eigen  
258 lifestyle. Religie is hierbij een onderdeel van de lifestylegoederen te koop op de zingevingmarkt. De  
259 Dijn: “Religie overleeft hier via het narcistisch zoeken naar zin waarbij gebruik van brokstukken van  
260 uitstervende tradities niet wordt geschuwd”.<sup>14</sup> Hier gaat het niet om een sprong in zekerheid en blinde  
261 gehoorzaamheid, noch om een rouw om wat verloren is gegaan, maar om – in de woorden van De  
262 Dijn – een soort ‘vrolijke Spielerei’.

---

<sup>12</sup> H. de Dijn, *Religie in de 21<sup>e</sup> eeuw. Kleine handleiding voor voor- en tegenstanders*.

Uitgeverij Pelckmans, Kapellen, 2006, p. 27.

<sup>13</sup> H. de Dijn, *Religie in de 21<sup>e</sup> eeuw*, p. 27, 28.

<sup>14</sup> H. de Dijn, *Religie in de 21<sup>e</sup> eeuw*, p. 30.

263 In de postmoderniteit is, veel meer dan in de moderniteit het geval was, weer ruimte voor tradities.  
264 Waarbij wel aangetekend dient te worden dat deze tradities hun vanzelfsprekende gezag zijn verloren  
265 en slechts fragmenten uit tradities worden overgenomen (waarbij het alleen het individu zelf  
266 uiteindelijk gezaghebbend is). Hoewel de meeste hedendaagse mensen breken met oude kaders,  
267 veronderstelt het feit dat zij postmodern zijn dat zij niet geheel met oude tradities afrekenen.

268 Taylor spreekt in het eerder genoemde *Een seculiere tijd* over de postmoderne mens die door middel  
269 van autonome verkenning zijn eigen spirituele zoektocht houdt. Autonome verkenning staat hier  
270 tegenover onderwerping aan gezag (bijvoorbeeld van een traditie). We leven in een tijdperk van de  
271 authenticiteit, waarbij het individu volgens eigen wet en smaak verkent wat bij hem past. “Ik moet  
272 mijn weg naar heelheid en spirituele diepte zelf ontdekken”.<sup>15</sup> De fundamentele vorm van spiritueel  
273 leven is de zoektocht waarbij niets a priori uitgesloten wordt. Dit soort zoektocht wordt vaak  
274 spiritualiteit genoemd, en is tegengesteld aan religie. Vooral tegengesteld aan geïnstitutionaliseerde  
275 religie, want die schrijft dingen dogmatisch voor en zegt eigenlijk dat een zoektocht helemaal niet  
276 nodig is. Mensen in deze tijd beleven religie als een systeem van beperkende regels. Spiritualiteit is in  
277 vergelijking met religie veel meer open voor de ervaring en voor nieuwe en andere dingen. In  
278 postmoderne tijden spreekt men dus eerder van spiritualiteit dan van religiositeit.

279 Verder is het volgens Taylor zo dat de moderne hedendaagse cultuur worstelt met een onbehagen.  
280 Want de autonome mens van de moderne wereld is niet helemaal gerust op de vrijheid en  
281 zelfstandigheid die hij op de traditie veroverd heeft. De postmoderne mens weet zich, geheel in de lijn  
282 van Sartre, geroepen tot een ‘authenticiteit’ waarin hij zijn bestaan moet vormgeven met waarden die  
283 hij zelf gekozen heeft en waarvoor hij dus ook ten volle verantwoordelijk is. Maar die vrije, op niets  
284 steunende en zich op niets beroepende keuze blijkt tegelijkertijd een grote leegte te behelzen, waarin  
285 uiteindelijk niets er werkelijk meer toe doet.<sup>16</sup>

286 In een eerder werk van Taylor, *De malaise van de moderniteit*<sup>17</sup>, beschrijft hij dat er in de  
287 ontwikkeling van de moderniteit een verschuiving plaatsvindt van God of het goede naar de mens zelf  
288 als morele bron<sup>18</sup>. Er is sprake van een nieuwe vorm van innerlijkheid waarbij de mens zichzelf gaat  
289 beschouwen als een wezen met innerlijke diepten. Authenticiteit is een krachtig moreel ideaal dat tot  
290 ons is gekomen en kenmerkend is voor de hedendaagse mens.

---

<sup>15</sup> C. Taylor, *Een seculiere tijd*, p. 668.

<sup>16</sup> C. Taylor, *Een seculiere tijd*, p. 18.

<sup>17</sup> C. Taylor, *De malaise van de moderniteit*. Kok Agora, Kampen, 1996.

Vertaling van: ‘The Malaise of Modernity’, 1991.

<sup>18</sup> C. Taylor, *De malaise van de moderniteit*, p. 38.

291 De gedachte dat elk mens een oorspronkelijke en unieke manier van mens-zijn bezit, is volgens Taylor  
292 diep doorgedrongen in het moderne bewustzijn:

293 Er is een bepaalde manier van mens-zijn die *de mijne* is. Ik ben geroepen mijn leven op deze manier te  
294 leven, en niet als nabootsing van dat van iemand anders. Maar dat verleent een nieuw belang aan de  
295 trouw aan mijzelf. Als ik dat niet ben, mis ik het doel van mijn leven, ik mis wat mens-zijn voor *mij*  
296 betekent. (...) Trouw zijn aan mijzelf betekent trouw zijn aan mijn eigen originaliteit, en dat is iets wat  
297 alleen ik onder woorden kan brengen en ontdekken. Door het onder woorden te brengen, definieer ik  
298 ook mijzelf. Ik realiseer een vermogen dat helemaal van mijzelf is. Dat is de achtergrond van het  
299 moderne ideaal van authenticiteit en van de doelen van zelfontplooiing of zelfverwerkelijking waarin  
300 het meestal wordt gehuld.<sup>19</sup>

301 Taylor neemt deze authenticiteit serieus, en ondanks dat er platvloerse en narcistische uitwassen  
302 bestaan die het gevolg zijn van een doorgeslagen individualiteit, staat hij in beginsel positief tegenover  
303 de zelfontplooiing van de mens. Kerngedachte bij Taylor is dat de moderniteit gaandeweg is  
304 voortgekomen uit het religieuze wereldbeeld: niet als een revolutionaire ontkenning daarvan, maar  
305 eerder als een ontwikkeling van wat zich daarin (in dat religieuze wereldbeeld) reeds vanaf heel vroeg  
306 begon aan te kondigen: de eerste tekenen van autonomie, individualisering, eigen  
307 verantwoordelijkheid en vrijheid. In de lijn van de filosoof Hegel is Taylor van mening dat de  
308 individuele vrijheid van de mens alleen maar betekenisvol kan zijn binnen de traditie en de  
309 gemeenschap.<sup>20</sup>

310 Samenvattend: tradities bestaan nog wel in de postmoderniteit, maar hun ooit vanzelfsprekende gezag  
311 is verdwenen. Gezag heeft slechts het individu, dat zelf bepaalt wat voor hem zinvol is, betekenis  
312 heeft, waardevol en goed is. Het doet dit autonoom: volgens zijn eigen wet en regel, en zonder  
313 inmenging van enige andere autoriteit dan zichzelf. Verder betracht hij hierbij authenticiteit: altijd  
314 trouw blijvende aan zichzelf. De hedendaagse mens is dan ook als nooit tevoren en in ongekende mate  
315 op zichzelf teruggeworpen.<sup>21</sup>

316

#### 317 **1.4 De vrijheid van de keuzebiografie**

318 Wat voor tradities geldt, gaat ook op voor de levensloop van de hedendaagse mens: deze is veel  
319 minder vanzelfsprekend geworden. Vroeger was het leven van een mens relatief eenvoudig. Je ging  
320 naar school, koos een opleiding en/of een beroep, werkte zo'n veertig jaar voor dezelfde baas, om tot

---

<sup>19</sup> C. Taylor. *De malaise van de moderniteit*, p. 40, 41.

<sup>20</sup> Zo verwoordt Joep Dohmen de dragende gedachte van Taylor's werk *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Harvard University Press, 1989, in de inleiding van de Nederlandse editie, *Bronnen van het zelf*, 2007.

<sup>21</sup> W. Schmid. *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*. Anthos Uitgevers, Amsterdam, 2001, p. 8.

321 slot te genieten van je pensioen. Maar door de hierboven geschetste en voor onze tijd kenmerkende  
 322 individualisering verdwijnt deze ‘standaardbiografie’ van leren-werken-rusten steeds meer. In 2002  
 323 verscheen op verzoek van de overheid een onderzoeksrapport over de levensloop waarin, naast een  
 324 demografische en een sociaaleconomische, ook een culturele verklaring wordt gegeven voor de  
 325 huidige moderne verschuivingen: “De veranderingen in levensloop zijn voorts het resultaat van vele  
 326 moderniseringsprocessen zoals die zich sindsdien op vrijwel alle terreinen van het persoonlijk en  
 327 maatschappelijk leven hebben voltrokken. De belangrijkste in dit verband zijn de ontwikkeling naar  
 328 individualisering en autonomie.”<sup>22</sup>

329 In deze Verkenning Levensloop blijkt uit onderzoek dat er in de hedendaagse Nederlandse  
 330 samenleving in de gemiddeld bijna 80 jaar die mensen leven niet drie maar vijf fasen worden  
 331 onderscheiden.<sup>23</sup> In het rapport wordt dit duidelijk gemaakt in het schema hieronder.

332

1e fase vroegjeugd 0 - 15 jaar	2e fase jongvol- wassenheid 15 - 30 jaar	3e fase consolidatie en 'spitsuur' 30 - 60 jaar	4e fase actieve ouderdom 60 - 80 jaar (en ouder)	5e fase > 75/80 jaar
1e fase jeugd 0 - 20 jaar	2e fase volwassenheid 20 - 65 jaar	3e fase ouderdom 65 - gemiddeld 75 jaar		

333

334 **Figuur 2 Vijf levensfasen Verkenning Levensloop**

335

336 Anders dan de standaard levensloop is de keuzebiografie vooral een cultuur van combineren.<sup>24</sup> Niet  
 337 langer zijn er duidelijk afgebakende fasen, maar nu bestaan aspecten als zorgen, werken en leren naast  
 338 elkaar en doorlopend in verschillende perioden. Zo is er bijvoorbeeld tegenwoordig meer oog voor het  
 339 feit dat mensen een leven lang leren, en niet alleen in de eerste en tweede fase, zoals vroeger het geval  
 340 was.

341 Nieuw zijn verder vooral de tweede en de vierde fase in de levensloop. De tweede fase is de periode  
 342 van de jongvolwassenheid, waarin mensen nog weinig verplichtingen hebben en relatief vrij zijn. Het

<sup>22</sup> Ministerie van Sociale zaken en Werkgelegenheid. *Verkenning levensloop. Beleidsopties voor leren, werken, zorgen en wonen*. Den Haag, SZW, 2002, p. 13.

<sup>23</sup> Ministerie SZW, *Verkenning levensloop*, p. 14.

<sup>24</sup> Ministerie SZW, *Verkenning levensloop*, p. 17.

343 is een verkennende fase, waarbij definitieve keuzes aangaande beroep, partner, kinderen en woning  
344 nog worden uitgesteld. Het rapport zegt ook iets over de druk die de verworven vrijheid kan  
345 opleveren: “De keerzijde van de medaille van ‘vrijheid’ is dat mensen in deze beide fasen ook op  
346 zichzelf worden teruggeworpen bij het formuleren en realiseren van hun ambities, het kennen en  
347 afwegen van financiële en maatschappelijke risico’s.”<sup>25</sup> De vierde fase is nieuw in de zin dat de  
348 aanloop naar de ouderdomsfase nu al vaak aanvangt vanaf het 50<sup>e</sup> jaar. Kinderen zijn het huis uit,  
349 mensen zijn kapitaalkrchtig, en er is opnieuw sprake van een relatief grote vrijheid.  
350

351 De overheid in Nederland speelt op deze nieuwe ontwikkelingen in. Zo is recentelijk de levensloop  
352 regeling ontstaan. Deze regeling maakt het mogelijk het eigen leven flexibeler in te delen. Zo kan men  
353 wanneer men dat wenst bijvoorbeeld een ‘sabbatical’ opnemen tijdens de loopbaan, een jaar van rust  
354 en tijd voor andere bezigheden en interesses.

355  
356 De veranderingen in de levensloop staan dus niet op zichzelf, maar passen in de hierboven  
357 weergegeven cultuurfilosofische context, met de postmoderne nadruk op individualiteit, autonomie en  
358 authenticiteit. In de premoderniteit was het credo: ‘het leven loopt vanzelf en de mens heeft in zijn  
359 leven deze loop te volgen’. De Nederlandse filosoof Joep Dohmen, verbonden aan de Universiteit  
360 voor Humanistiek in Utrecht, stelt dat het moderne begrip ‘levensloop’ dan ook meer van toepassing is  
361 op niet moderne dan op hedendaagse contexten. Moderne levens lopen niet langer vanzelf.<sup>26</sup> Immers,  
362 in het moderne leven gaat het om de vrijheid van het individu en het geloof in de maakbaarheid. Met  
363 het oog op de ‘reflexieve moderniteit’ these van de Engelse socioloog Anthony Giddens zegt Dohmen:

364 Het laatmoderne leven blijkt, in tegenstelling tot wat de vroege modernisten dachten, helemaal niet  
365 transparant, maar voltrekt zich in een risicosamenleving waarin een fundamentele onzekerheid heerst  
366 over de gevaren die ons bedreigen en de soort en mate van verantwoordelijkheid die we moeten nemen.  
367 Voor moderne mensen komt het er dan steeds meer op aan om deze ingewikkelde, tegenstrijdige en  
368 telkens veranderende informatie [vanuit de media, JQ] over de stand van zaken op alle levensterreinen  
369 zo slim en genuanceerd mogelijk, met de allergrootste sensitiviteit, te ‘lezen’. Het reflexieve zelf moet  
370 telkens opnieuw een berekening maken van de kansen en risico’s van het eigen handelen. Op grond van  
371 zo’n reflexiviteit maakt het moderne individu dan zijn scenario’s, kiest het en herziet het zijn keuzes, en  
372 ontwikkelt het een eigen life-style.<sup>27</sup>

373 In tegenstelling tot de premoderniteit bepaalt de mens in de (post)moderniteit zelf zijn eigen  
374 levensloop. Daarbij geldt zoals Giddens zelf het verwoordt: “In conditions of high modernity, we all  
375 not only follow lifestyles, but in an important sense are forced to do so - we have no choice but to  
376 choose”<sup>28</sup>. Wij hebben geen keuze dan te kiezen. Hoewel het de vraag is of de levensloop van de  
377 moderne mens alleen maar door keuzevrijheid bepaald wordt, kan niet ontkend worden dat het maken

---

<sup>25</sup> Ministerie SZW, *Verkenning levensloop*, p. 23.

<sup>26</sup> F. de Lange & J. Dohmen (red.). *Moderne levens lopen niet vanzelf*. Uitgeverij SWP, Amsterdam, 2006, p. 9.

<sup>27</sup> F. de Lange & J. Dohmen (red.). *Moderne levens lopen niet vanzelf*, p. 9.

<sup>28</sup> A. Giddens. *Modernity and Self-Identity*. Polity Press, Cambridge, 1991, p. 81.



378 van keuzes een zeer belangrijke rol daarbij speelt. Daarin ligt ook een probleem voor de hedendaagse  
379 mens.

380 Deze nieuwe keuzevrijheid levert namelijk voor de meeste mensen nieuwe onzekerheden, keuzestress  
381 en psychische druk op.<sup>29</sup> Oude zekerheden vanuit de traditie zijn weggefallen, en er is niet iets  
382 duidelijk voor in de plaats gekomen. De hedendaagse mens moet telkens weer bewuste keuzes maken  
383 waardoor hij zijn leven vorm geeft. Hij is op zichzelf teruggeworpen en moet steeds weer reflecteren:  
384 “De moderne mens is voortdurend met zichzelf en met zijn omgeving in gesprek. Is dit iets voor mij?  
385 Past dit bij mij? Wie ben ik? Wat willen anderen van mij? Hoe hoort het?”<sup>30</sup> Vlot, beleidsadviseur bij  
386 de CNV, laat ook de paradox zien van de moderne reflexiviteit: we maken allemaal individuele  
387 keuzes; toch loopt een ieder in dezelfde spijkerbroek.<sup>31</sup> De hedendaagse mens moet het dus vooral zelf  
388 doen. Maar wat zijn de juiste keuzes, en wat is nu echt het goede leven?

389

### 390 **1.5 Twee moderne geboden aangaande het goede leven**

391 Volgens Dohmen wordt de hedendaagse samenleving gedomineerd door twee ‘idolen’: de mythe van  
392 de autonomie en de plicht tot geluk.<sup>32</sup> Dohmen stelt dat de economische norm van het vrije  
393 ondernemerschap in onze tijd is verheven tot norm voor het goede leven: de topmanager staat model  
394 voor het geslaagde leven. Kwetsbaarheid is hierbij uit den boze: wij moeten onafhankelijk en altijd op  
395 win-win situaties uit zijn. Dit idee van onkwetsbaarheid en onafhankelijkheid noemt Dohmen de  
396 mythe van de autonomie. Een mythe, omdat mensen nu eenmaal breekbaar en afhankelijk zijn. Het  
397 eerste gebod van de hedendaagse samenleving luidt dus: wees onafhankelijk!

398 Het tweede hedendaagse gebod luidt: wees gelukkig! Dohmen onderscheidt twee heersende  
399 geluksbeelden: die van het hedonisme en die van het narcisme. Hedonisme reduceert het goede leven  
400 tot een gelukkig leven. Het betreft hier een prettig en zo aangenaam mogelijk leven, waarbij geluk  
401 onmiddellijk en direct verworven moet worden in alle contexten van het leven: eten, drinken, slapen,  
402 wonen, werken, relaties, seksualiteit, sport, reizen en vrije tijd.<sup>33</sup> De tweede vorm van geluk, de  
403 narcistische, wordt duidelijk door de huidige ‘Idols-cultuur’, waarbij het erom gaat door andere

---

<sup>29</sup> T. Vlot, ‘Levenskunst en levensloop. Gave, opgave en overgave.’, in: H. Weigand (red.) *Het volle leven. Levenskunst en levensloop in de moderne samenleving*. Boekencentrum, Zoetermeer, 2005, p. 80.

<sup>30</sup> T. Vlot. *Levenskunst en levensloop. Gave, opgave en overgave*, p. 81.

<sup>31</sup> Idem.

<sup>32</sup> J. Dohmen. *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*. Ambo Amsterdam, 2007, p. 197.

<sup>33</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 199.

404 mensen van belang gevonden te worden. Wanneer ik aanvaard word door liefst interessante andere  
405 mensen, dan ben ik gelukkig.

406 Het moge duidelijk zijn dat in zo'n leven geen plaats voor lijden of tegenslag is. De moderne mens  
407 weet dan ook niet goed om te gaan met de tragedie van het bestaan. We ervaren pijn en lijden als een  
408 ontoelaatbare inbreuk op onze rechten.<sup>34</sup> Er was ons toch beloofd dat een gelukkig leven zonder lijden  
409 binnen handbereik was? De Franse cultuurfilosoof Bruckner zegt over het taboe op lijden in de  
410 postmoderne samenleving het volgende:

411 Niet het lijden is verdwenen, er rust alleen een verbod op alle openbare uitingen ervan. (...) We moeten  
412 vitaliteit en vrolijkheid voorwenden in de hoop dat de verzwegen aandoening uiteindelijk verdwijnt.  
413 (...) We hebben het lijden uit onze woordenschat verbannen net zoals we de ongelukkigen, zieken en  
414 stervenden op een afstand houden omdat ze onze vooroordelen geweld aandoen en 'de sfeer  
415 verpesten'.<sup>35</sup>

416 Het goede leven in de postmoderne cultuur is een leven waarin de mens zo onafhankelijk mogelijk is,  
417 en tegen elke prijs gelukkig *moet* zijn. In dit goede leven is over het algemeen geen plaats voor  
418 tegenslag, ellende of pijn.

419

## 420 1.6 Existentiële vraagstukken

421 We moeten dus gelukkig zijn. Maar zijn wij dit ook? De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat in  
422 het jaar 2020 depressie de meest voorkomende ziekte is. Vele mensen lijden aan angsten en  
423 depressies, en per jaar beroven wereldwijd bijna een miljoen mensen zich van het leven.<sup>36</sup> Een ander  
424 onderzoek van Motivaction<sup>37</sup> laat zien dat hedendaagse Nederlanders worstelen met eenzaamheid en  
425 zingeving. Een op de tien Nederlanders voelde zich in 2008 eenzaam, een verdubbeling ten opzichte  
426 van een onderzoek uit 2003. Volgens driekwart van de ondervraagden is de oorzaak hiervan de  
427 toenemende individualisering in Nederland. Uit het onderzoek bleek ook dat meer mensen behoefte  
428 hebben aan zingeving. Zo gaf vierendertig procent aan het eens te zijn met de stelling: 'Ik heb behoefte  
429 aan iets wat mijn dagelijks leven nog zinvoller maakt'. In 2001 was dat nog zevenentwintig procent.

430 In nog weer een ander onderzoek van Motivaction<sup>38</sup> wordt duidelijk dat wij leven in een 'cultuur van  
431 angst'. Bijna twee miljoen Nederlanders slikken kalmeringsmiddelen of angstremmers. Mensen zijn

---

<sup>34</sup> P. Bruckner. *Gij zult gelukkig zijn!* Boom, Amsterdam, 2002, p. 171. Vertaling van: 'L'euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur', 2000.

<sup>35</sup> P. Bruckner. *Gij zult gelukkig zijn!*, p. 169, 170.

<sup>36</sup> Bron: Wereldgezondheidsorganisatie.

<sup>37</sup> *Een op de tien Nederlanders voelt zich eenzaam*,

<http://www.motivaction.nl/content/een-op-de-tien-nederlanders-voelt-zich-eeenzaam> (03-05-11)

<sup>38</sup> *Angstig leven*, <http://www.motivaction.nl/content/angstig-leven> (03-05-11)

432 niet zo zeer angstiger dan vroeger, maar door de doorgeslagen individualiteit en het daarmee gepaard  
433 gaande diepe gevoel van onverbondenheid is het wel zo dat basale angsten, angsten die er bij iedereen  
434 existentieel ingebakken zitten, meer op de voorgrond treden.

435 Volgens J. van der Vloet, theoloog en psycholoog, ontmoet de psychologie de existentiële vragen van  
436 de mens via het fenomeen ‘angst’.<sup>39</sup> Van der Vloet stelt dat de (existentiële) angst in de late  
437 moderniteit voelbaar aanwezig is, en dat de mens van de eenentwintigste eeuw de grond onder zijn  
438 voeten dreigt te verliezen.<sup>40</sup> De postmoderne mens leeft in een existentiële leegte, kijkend in de  
439 afgrond van het niets.

440 Met het oog op al deze bestaansvragen en bestaansangst van de postmoderne mens staat de bekende  
441 Amerikaanse psychiater Irvin Yalom een ‘existentiële psychotherapie’ voor. Deze therapie vertrekt  
442 vanuit de veronderstelling dat een aantal kenmerken gegeven zijn met het menselijk bestaan:

443           The existential position emphasizes a different kind of basic conflict: neither a conflict with suppressed  
444           instinctual strivings nor one with internalized significant adults, but *instead a conflict that flows from*  
445           *the individual's confrontation with the givens of existence.* And I mean by “givens” of existence certain  
446           ultimate concerns, certain intrinsic properties that are a part, and an inescapable part, of the human  
447           being’s existence in the world.<sup>41</sup>

448 Met ons menselijk bestaan zijn een aantal zaken gegeven die Yalom ‘ultimate concerns’ noemt. Hij  
449 noemt en behandelt er in zijn boek vier: dood, vrijheid, eenzaamheid en zinloosheid. De dood is  
450 wellicht de meest voor de hand liggende ‘ultimate concern’. Wij bestaan, maar wel in de wetenschap  
451 dat ons leven eindig is. Alles wat leeft in deze wereld zet alles op alles om het eigen bestaan voort te  
452 zetten, om in leven te blijven. Een van de belangrijkste existentiële conflicten die de mens kent is  
453 volgens Yalom dan ook het spanningsveld tussen de diepe wens te blijven bestaan, en de wetenschap  
454 dat de dood onvermijdelijk is.

455 De vrijheid van de mens is op het eerste gezicht misschien een minder voor de hand liggend  
456 existentieel thema. Yalom laat zien dat dit wel het geval is wanneer vrijheid bekeken wordt vanuit een  
457 perspectief van ‘ultimate ground’. Existentieel gezien betekent vrijheid dat er geen externe structuur  
458 bestaat. In een ongestructureerde wereld moet de mens structuur aanbrengen in zijn leven, en is hij  
459 volledig verantwoordelijk voor zijn keuzes en zijn handelen. In deze zin betekent vrijheid dat er geen  
460 grond onder ons is. Er is alleen een afgrond, een leegte, niets. Deze vrijheid is angstaanjagend. Het  
461 existentiële spanningsveld hier is de behoefte van de mens aan een dragende grond en structuur,  
462 terwijl er in onze postmoderne cultuur vanuit gegaan wordt dat die dragende grond er niet is.

---

<sup>39</sup> J. van der Vloet. *De vruchtbare leegte. Zinvol omgaan met angst*. Uitgeverij Altiora Averbode, 2006, p. 30.

<sup>40</sup> J. van der Vloet. *De vruchtbare leegte*, p. 38.

<sup>41</sup> I. D. Yalom. *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980, p. 8.

463 Bij eenzaamheid gaat het niet om een eenzaamheid vanwege het van andere mensen geïsoleerd zijn.  
464 Het betreft hier volgens Yalom een meer fundamentele eenzaamheid. Als mensen komen wij bij de  
465 geboorte in ons eentje dit leven binnen en gaan we er ook alleen weer uit wanneer we sterven. Hoezeer  
466 wij als mensen ook tot elkaar naderen, er blijft een onoverbrugbare afstand tussen de een en de ander.  
467 Deze eenzaamheid is het die Yalom bedoelt; een fundamentele eenzaamheid ('existential isolation').  
468 Aan de ene kant hebben mensen een diepe behoefte aan contact en verbondenheid, aan de andere kant  
469 zijn zij ten diepste eenzaam.

470 De vierde 'ultimate concern' is de angst voor de zinloosheid. Yalom vraagt zich af wanneer de eerste  
471 drie gegevens van het bestaan waar zijn, dus als ons leven eindig is, er geen ultieme grond  
472 bestaat, en wanneer we ten diepste eenzaam zijn, het leven nog wel zin heeft of betekenisvol kan zijn.  
473 Is de zin die wij als mensen zelf aan het leven geven wel existentieel bevredigend? Zie hier het  
474 dilemma van de hedendaagse mens als betekenis zoekend wezen in een universum dat geen betekenis  
475 kent, aldus Yalom.

476

## 477 **1.7 Conclusie**

478 De hedendaagse mens worstelt met verschillende existentiële vraagstukken zoals bijvoorbeeld op het  
479 gebied van vrijheid, eenzaamheid en zingeving. De postmoderne mens heeft in zekere zin gebroken  
480 met oude tradities, maar vanuit eigen autonoom gezag (van het individu) neemt hij nog wel brokken  
481 uit die tradities over. Ten diepste is hij bij het zin en betekenis geven aan zijn leven echter volledig  
482 teruggeworpen op zichzelf. In een tijd waarin de levensloop minder vast ligt en er geen blauwdrukken  
483 vanuit tradities meer klaar liggen, kan vrijheid ook keuzestress en psychische spanning tot gevolg  
484 hebben. Wat als hij de verkeerde keuzes maakt en de zin van zijn leven misloopt? En wat is eigenlijk  
485 goed en zinvol? Zo leeft de postmoderne mens tevens in een existentiële leegte, waarbij hij  
486 voortdurend langs de afgrond van het niets balanceert. Onder deze omstandigheden wil de  
487 hedendaagse mens zo onafhankelijk mogelijk zijn levensproject doen slagen en gelukkig worden. Met  
488 tegenslagen en lijden kan hij vanuit onze geluiscultuur moeillijk omgaan.

489 In het hierboven aangehaalde onderzoek van Motivaction 'Angstig leven' is de conclusie dan ook dat  
490 er dringende behoefte is aan hulp in levenskunst:

491 Als de oorzaken van het angstige leven gezocht moeten worden in gevoelens als onzekerheid,  
492 machteloosheid en eenzaamheid, dan ligt een praktische oplossing voor een kloekere mentaliteit niet  
493 voor de hand, eerder een verhandeling met als onderwerp 'hoe te leven', want wat doe je aan  
494 eenzaamheid? (...) Het gaat er om echt contact te maken met mensen. Om het gesprek aan te gaan over  
495 existentiële zaken. Om mensen op te zoeken die bij zichzelf stil durven staan. Die zich niet verliezen in  
496 het hectische leven. (...) Het is inmiddels een bekend pleidooi: dat het maakbaarheidsdenken ons heeft  
497 opgezaaid met de illusie dat we alles kunnen voorkomen en beheersen, en dat het tijd wordt weer te  
498 accepteren dat pech bij het leven hoort, dat iedereen doodgaat, de een alleen wat eerder dan de ander.

499 (...) Niets in onze samenleving is erop gericht mensen instrumenten aan te reiken om in een  
500 gecompliceerde, bedreigende wereld innerlijke rust te vinden.<sup>42</sup>

501 Over dit soort vraagstukken, hoe te leven, wat te doen aan eenzaamheid, je niet te verliezen in het  
502 hectische leven en het vinden van innerlijke rust, gaat het in de levenskunst. In de volgende twee  
503 hoofdstukken wil ik dan ook kijken naar de hulp die de hedendaagse mens in het bijzonder geboden  
504 wordt door de hedendaagse filosofie van de levenskunst (hoofdstuk twee) en door een christelijke  
505 levenskunst (hoofdstuk drie). Hierbij richt ik mij op vier existentiële vraagstukken die, zoals ik  
506 hierboven heb aangetoond, relevant zijn voor de hedendaagse mens. Achtereenvolgens gaat het dan  
507 om de existentiële vraagstukken van vrijheid, zingeving, eenzaamheid en lijden.

---

<sup>42</sup> *Angstig leven*, <http://www.motivaction.nl/content/angstig-leven> (03-05-11)

## 508 **Hoofdstuk 2**

### 509 *Filosofie als therapie*

510

511 “First and foremost, philosophy presented itself as a therapeutic, intended to cure mankind’s  
512 anguish.”<sup>43</sup>

513

514

#### 515 **2.0 Inleiding**

516 De hedendaagse mens worstelt, zoals ik in hoofdstuk één heb aangetoond, met een aantal existentiële  
517 vraagstukken. In dit tweede hoofdstuk wil ik laten zien op welke manier de moderne filosofie van de  
518 levenskunst hierbij behulpzaam kan zijn. In paragraaf 2.1 sta ik allereerst stil bij de visie dat filosofie  
519 van oorsprong een op de praktijk gerichte therapie heeft willen zijn. In paragraaf 2.2, 2.3, 2.4 en 2.5  
520 behandel ik achtereenvolgens de vraagstukken van vrijheid, zingeving, eenzaamheid en lijden, waarbij  
521 ik telkens beschrijf welke hulp de filosofie van de levenskunst de hedendaagse mens op deze terreinen  
522 bieden kan. In paragraaf 2.6 ten slotte vat ik mijn bevindingen kort samen.

523

#### 524 **2.1 Filosofie als therapie**

525 Sinds enkele decennia is de filosofie van de levenskunst in opmars. Dit is met name te danken aan het  
526 werk van de Franse filosoof Michel Foucault. De volgende woorden van Foucault worden dan ook  
527 vaak als uitgangspunt genomen van de hedendaagse filosofie van de levenskunst:

528           Wat mij opvalt is dat bijvoorbeeld de kunst in onze samenleving iets is geworden dat met voorwerpen te  
529           maken heeft en niet met mensen of met het leven. Dat kunst een specialiteit is van een paar experts die  
530           men kunstenaars noemt. Maar waarom zou niet iedereen een kunstwerk van zijn leven kunnen maken?  
531           Waarom is die lamp, dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet?<sup>44</sup>

532 Aanvankelijk stond Foucault nogal sceptisch tegenover de idee dat de mens vrij is om zijn eigen leven  
533 te bepalen. Foucault legde meer de nadruk op verbanden en structuren waarbinnen de mens zijn leven

---

<sup>43</sup> P. Hadot. *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell, Oxford, 1995, p. 265, 266.

<sup>44</sup> Michel Foucault. ‘Waarom zou niet iedereen van zijn leven een kunstwerk kunnen maken?’ Interview door Hubert Dreyfus en Paul Rabinov. In: D. Bos (red.). *Michel Foucault in gesprek. Seks macht en vriendschap*. De Woelrat, Amsterdam, 1985, p. 64.

534 leidt, op de mens als een gedisciplineerd wezen, wat er volgens hem voor zorgt dat de mens nu juist in  
535 grote mate onvrij is. In de laatste fase van zijn leven deed hij onderzoek naar de bronnen van de  
536 westerse seksualiteit, waardoor hij bij toeval stuitte op de levenskunst van de antieke filosofen. In hun  
537 geschriften las hij over Grieken en Romeinen die vrij wilde zijn: niet bepaald door hun eigen  
538 begeerten, driften en passies, maar ook niet door andere mensen of door de staat. Hierdoor kreeg  
539 Foucault meer oog voor de vrijheid waar mensen over beschikken om hun eigen leven vorm te geven.  
540 In het vorige hoofdstuk stelde ik dat volgens sommige postmoderne denkers de mens door eigen  
541 kracht of door hulp van anderen kan werken aan verandering en verbetering van zichzelf. Foucault is  
542 zo'n denker geworden. Hij stierf in 1984, maar sindsdien heeft zijn idee aangaande het leven als een  
543 kunstwerk met de nadruk op de 'zorg voor zichzelf' meer en meer postgevat.

544 Foucault staat echter niet helemaal aan het begin van de in onze tijd hernieuwde aandacht voor  
545 filosofie als levenskunst. Al voordat Foucault zich – min of meer toevallig dus – voor levenskunst  
546 ging interesseren, stelde de eveneens Franse filosoof en leermeester van Foucault, Pierre Hadot, dat de  
547 filosofie moest terugkeren naar haar oorspronkelijke intentie, namelijk die van filosofie als  
548 levenskunst. Zijn hoofdgedachte is dat filosofie in de loop der eeuwen een strikt academische  
549 aangelegenheid geworden is: leerstelling onder professoren. In de filosofie ging het volgens hem  
550 vanaf het begin echter om praktische wijsheid aangaande het goede leven: “Wisdom, then, was a way  
551 of life which brought peace of mind (*ataraxia*), inner freedom (*autarkeia*), and a cosmic  
552 consciousness. First and foremost, philosophy presented itself as a therapeutic, intended to cure  
553 mankind's anguish.”<sup>45</sup> Natuurlijk was er ook toen het filosofisch *betooog*, maar dit was een middel voor  
554 het filosofisch *vertoog* (de houding waarmee men 'in de wereld staat'). Niet over filosofie *praten*  
555 stond uiteindelijk centraal, maar filosofie *leven*.

556 In zijn boek *Filosofie als een manier van leven*<sup>46</sup> staan aan het begin een aantal citaten, waaronder het  
557 volgende van Pascal:

558 Men stelt zich Plato en Aristoteles alleen voor als professoren in imposante toga's. Het waren brave  
559 lieden die, net als alle anderen, plezier maakten met hun vrienden, en toen ze voor hun genoegen hun  
560 *Wetten* en *Politica* schreven, was dat voor hen een spel, het was het minst filosofische en minst ernstige  
561 deel van hun leven; eenvoudig, rustig leven was veel filosofischer.

---

<sup>45</sup> P. Hadot. *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*.

Blackwell, Oxford, 1995, p. 265, 266.

<sup>46</sup> P. Hadot, *Filosofie als een manier van leven*, Ambo, Amsterdam, 2003.

Vertaling van: 'Qu'est-ce que la philosophie antique?', 1995.

562 Ook een citaat van Kant dat hier genoemd wordt, spreekt boekdelen:

563 De oude Griekse filosofen, zoals Epicurus, Zeno, Socrates, enz., zijn de Idee van de filosoof trouwer  
564 gebleven dan in de moderne tijd het geval is. Wanneer ga je eindelijk eens deugdzaam leven, zei Plato  
565 tegen een oude man die hem vertelde dat hij lessen over de deugd volgde. – Je moet niet altijd  
566 speculeren, maar ook eens denken aan de toepassing in de praktijk. Maar tegenwoordig zien we iemand  
567 die conform zijn leer leeft, voor een dromer aan.

568 Hadot laat als kenner van de antieke filosofie zien dat vanaf Socrates in de filosofie een keuze voor  
569 een manier van leven aan het begin en niet aan het eind van de filosofische oefening staat. Primair is er  
570 de levenskeuze, een existentiële keuze om op een bepaalde manier te leven, en pas daarna komt het  
571 filosofisch betoog, welke altijd in dienst staat van de levenskeuze:

572 Het theoretisch filosofisch betoog ontstaat dus uit de oorspronkelijke existentiële keuze en leidt er weer  
573 naar terug voor zover het, door zijn logica en overtuigingskracht en door de invloed die het wil  
574 uitoefenen op de gesprekspartner, meesters en leerlingen aanzet om echt in overeenstemming met hun  
575 oorspronkelijke keuze te leven; in zekere zin is het dus de toepassing van een bepaald levensideaal.<sup>47</sup>

576 In onze tijd zijn er verschillende filosofen die – in navolging van Hadot en Foucault - aandacht vragen  
577 voor filosofie als een manier van leven. In de Verenigde Staten zijn dat bijvoorbeeld Alexander  
578 Nehamas en Martha Nussbaum, in Engeland Anthony Giddens, Zygmunt Bauman, en Alain De  
579 Botton, in Frankrijk Michel Onfray, in Duitsland Annemarie Pieper en Wilhelm Schmid, en in  
580 Nederland werpt vooral Joep Dohmen zich op als filosoof van de levenskunst. Deze hedendaagse  
581 filosofen grijpen vooral terug op filosofen als Plato, Aristoteles, Seneca, Montaigne, Nietzsche en  
582 Foucault.

583 Zoals we reeds in hoofdstuk één zagen is de postmoderne mens onzeker aangaande het goede leven.  
584 Tradities hebben hun gezag verloren en mensen worstelen met hun keuzevrijheid. Het moderne  
585 individu heeft geen houvast.<sup>48</sup> De filosofie van de levenskunst wil de postmoderne mens behulpzaam  
586 zijn. Zij wil hem handvaten aanreiken waardoor de mens weerbaarder wordt en het leven weer  
587 aankan.<sup>49</sup> In die zin is de moderne filosofie van de levenskunst bedoeld als een therapie voor de  
588 (post)moderne mens. Hadot noemt zoals ik hierboven liet zien de antieke filosofie een therapie om de  
589 mensheid van haar angst te verlossen. Mensen hebben angst voor de dood, voor eenzaamheid en  
590 anonimiteit. Door heerser van zichzelf te worden (*autark*), wilde de klassieke filosofie zulke angsten  
591 wegnemen. De intentie en inzet van de antieke filosofen was het geestelijk weerbaar maken van de  
592 kwetsbare mens onderweg in zijn bestaan.

---

<sup>47</sup> P. Hadot, *Filosofie als een manier van leven*, p. 17.

<sup>48</sup> J. Dohmen. *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*.  
Ambo Amsterdam, 2007, p. 111.

<sup>49</sup> W. Schmid. *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*.  
Anthos Uitgevers, Amsterdam, 2001, p. 17.



593 Ook de hedendaagse filosofie van de levenskunst wil de mens helpen weerbaar te zijn en het eigen  
594 leven vorm te geven. Evenals in de Oudheid gaat het hierbij vooral om de instelling die de mens heeft  
595 tegenover het leven. Daar hangt immers zijn welbevinden vanaf. In de filosofie van de levenskunst  
596 gaat het om de opheldering van deze instelling.<sup>50</sup> Vroegere en meer moderne filosofen verschillen  
597 natuurlijk onderling in hun opvattingen over wat levenskunst nu precies is of zou moeten zijn. Toch is  
598 er volgens Dohmen een duidelijke gemeenschappelijke factor:

599 Bij alle onderlinge verschillen van mening over uitgangspunten, methodes en doelstellingen hebben  
600 deze auteurs [Dohmen noemt de volgende: Plato, Aristoteles, Montaigne, Goethe, Schopenhauer,  
601 Nietzsche, Schmid, JQ]de volgende opvatting gemeen: levenskunst is een *leerproces* waarvan kennis en  
602 daadkracht op basis van een rangorde van waarden onderdeel uitmaken. De kennis heeft betrekking op  
603 allerlei vormen van zelfkennis, kennis van de omstandigheden, van de heersende regels, van het eigen  
604 waardepatroon. Daadkracht resulteert uit gewoontevorming, oefening, training, therapie. Een bepaalde  
605 set van regels op basis van een rangorde van morele en niet-morele waarden vormt de grondslag van de  
606 te varen koers. Levenskunst is in deze opvatting vooral *levenskunde*.<sup>51</sup>

607 Deze levenskunst moeten wij ons niet voorstellen als een levenskunst voor wie het goed gaat, alsof het  
608 een luxeartikel zou betreffen voor wie verder alles al heeft, maar als een existentiële levenskunst voor  
609 elk individu.<sup>52</sup> Zo noemt Schmid existentiële eenzaamheid zelfs de kernervaring van de hedendaagse  
610 samenleving. Het bestaan van de (post)moderne mens staat volgens hem op losse schroeven. De  
611 vertwijfeling, de vervreemding, de angst, alle zijn zij redenen dat men zich keert tot de filosofisch  
612 doordachte levenskunst. De moderne filosofie van de levenskunst wil in navolging van de klassieke  
613 filosofie vooral een praktische levenskunst zijn. Een therapie, welke de postmoderne mens  
614 behulpzaam is in existentiële vraagstukken, zodat hij het leven (weer) aankan.

615 In de volgende paragrafen wil ik een beeld geven van de antwoorden die door de moderne filosofie  
616 van de levenskunst gegeven worden op de existentiële problematiek van de postmoderne mens. Op  
617 welke wijze kan en wil zij behulpzaam zijn? In tegenstelling tot de antieke filosofie biedt de moderne  
618 levenskunst geen algemene regels aan en is er geen sprake van een absolute maat die voor elk mens  
619 gelden zou. De mens is immers autonoom geworden. In navolging van de filosoof Nietzsche wordt er  
620 door de hedendaagse filosofen van de levenskunst vanuit gegaan dat de mens zelf zin en betekenis aan  
621 het leven moet geven. Er bestaat niet één juiste vorm van levenskunst, er is geen vooraf gegeven  
622 zinskader, maar de norm is dat elk mens moet worden wie hij is. Het goede leven is voor een ieder  
623 verschillend. De moderne levenskunst is dan ook niet normatief maar optatief van aard.  
624 Achtereenvolgens behandel ik de volgende thema's: vrijheid, zingeving, eenzaamheid en het lijden,  
625 waarbij dus niet hét antwoord van de moderne levenskunst beschreven wordt, maar één of meerdere  
626 *mogelijke* antwoorden van filosofen van de levenskunst.

---

<sup>50</sup> J. Dohmen. *Tegen de onverschilligheid*, p. 13.

<sup>51</sup> J. Dohmen, *Over levenskunst*, p. 16.

<sup>52</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 10.

## 627 **2.2 Vrijheid: stuurman van het eigen bestaan**

628 Hoe kan de filosofie van de levenskunst de hedendaagse mens helpen in zijn worsteling met zijn  
629 vrijheid? De Nederlandse filosoof van de levenskunst Joep Dohmen zoekt het antwoord vooral bij de  
630 filosoof Friedrich Nietzsche. Nietzsche gaat het niet primair om de gemeenschap, het collectief, of de  
631 samenleving, maar om het individu. Dohmen – door Nietzsche geïnspireerd – noemt allereerst de  
632 opvatting van ‘negatieve vrijheid’.<sup>53</sup> Deze negatieve vrijheid houdt in dat een mens zich losmaakt van  
633 de heersende moraal en zijn eigen leven gaat leiden. Dohmen haast zich vervolgens te zeggen dat  
634 individuen natuurlijk niet volkomen onafhankelijke wezens zijn. Elk mens groeit op binnen een  
635 bepaalde culturele context en wordt voor een niet gering deel hierdoor bepaald. Toch mogen factoren  
636 uit de omgeving niet de doorslag geven in wie wij worden en willen zijn. Hier kondigt zich de  
637 ‘positieve vrijheid’ aan: “Nietzsche spoort de moderne mens niet alleen aan om zich los te maken van  
638 de conventies, maar ook om naar eigen maat en wet te leven en zijn eigen weg te gaan. Deze inzet  
639 onderscheidt zich van het liberalisme en maakt Nietzsche tot een denker van de authenticiteit.”<sup>54</sup>

640 Omdat niemand met zekerheid weet wat een goed leven is, is het noodzakelijk een experimentele  
641 levenswandel te betrachten. Het gaat om een emancipatieproces van gebonden geesten naar vrije  
642 geesten. Vrijheid betekent volgens Dohmen, in navolging van Nietzsche, vooral een mentale toestand,  
643 en is dus niet zozeer een kwestie van wilsbesluit. “Het emancipatieproces, de overgang van het  
644 gebonden naar het vrije zelf, omvat de volgende stadia: binding, losmaking, revolte, afwending en  
645 toenadering, de grote gezondheid van de vrije geest.”<sup>55</sup> Dit is geen eenvoudig proces en zeker niet  
646 weggelegd voor ieder mens.

647 Het proces begint dus bij de wil om het eigen leven zelf te bepalen. De volgende stap is het in opstand  
648 komen, het ter discussie stellen van de heersende moraal en regels. “De rebel reduceert al het tot dan  
649 toe hogere tot het lage, goed tot kwaad, waar tot onwaar.”<sup>56</sup> In de volgende langdurende fase  
650 gehoorzaamt de mens misschien nog wel aan heersende kaders, maar in ieder geval niet langer meer  
651 blind. In deze fase gaat de mens door een proces waarin hij leert steeds beter met nieuwe ogen te  
652 kijken. In zekere zin kan gezegd worden dat deze mens tot bewustzijn komt, ontwaakt uit een slaap en  
653 verlichting vindt. In de laatste fase wordt deze vrijmaking volkomen. De vrije geest is er nu in  
654 geslaagd over zijn eigen leven te beschikken: hij is stuurman van zijn bestaan geworden.

---

<sup>53</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 106.

<sup>54</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 107.

<sup>55</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 114.

<sup>56</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 116.

655 Dohmen stelt dat Nietzsche als een soort cultuurfilosofische arts en pedagoog de moderne mens wilde  
656 helpen door hem opnieuw op te voeden en zo weer gezond te maken.<sup>57</sup> Het nieuwe opvoedingsparool  
657 van Nietzsches gezondheidsleer luidt: ‘Word wie je bent’. Het proces dat hiermee gepaard gaat en dat  
658 hierboven kort is beschreven, is volgens Dohmen een kwestie van permanente levenskunst: “Na jaren  
659 van toewijding aan zichzelf is de levenskunstenaar eindelijk geworden wie hij was. Op grond van een  
660 langdurig ordeningsproces is het geleefde leven inderdaad zijn leven.”<sup>58</sup>

661 Het hierboven beschreven proces van levenskunst vereist een actieve houding van de mens. Positieve  
662 vrijheid komt een mens niet aanwaaien, maar vergt discipline, reflectie en werk aan het eigen leven.  
663 Wil de hedendaagse mens waarlijk vrij en onafhankelijk zijn, dan kan hij niet achterover leunen.  
664 Belangrijk in dit actieve vormgeven zijn volgens Dohmen: kennis, engagement, experimenteren en  
665 vooral de oefening.

666 Zelfkennis bijvoorbeeld houdt in dat mensen hun eigen sterke en zwakke punten goed kennen. De  
667 sterke punten moeten verstevigd blijven worden, aan de zwakke punten moet gewerkt worden. Wel  
668 bestaan er bepaalde aspecten in persoonlijkheden die niet maakbaar zijn en dus niet in aanmerking  
669 komen voor vorming. Maar die specifieke aspecten vragen niet om verwaarlozing, maar juist om een  
670 actief en gericht verhullen.<sup>59</sup> Volgens Dohmen gaat het bij dit alles niet zozeer om het ontwikkelen van  
671 een specifiek karakter, maar primair om het feit dat iemand zijn karakter vormt.

672 Zelfkennis staat hierbij voorop, maar kennis van de middelen en doelen heeft vooral de waarde van  
673 een middel. De mens wordt vooral wie hij is door oefening en navolging. Zoals een tuinman of een  
674 beeldhouwer zoekt hij naar zijn eigen vorm. Het gaat Dohmen –geïnspireerd door Nietzsche - niet om  
675 de kennis van innerlijke waarheden zoals bij de contemplatieve weg van levenskunst (*vita*  
676 *contemplativa*), maar veeleer om praktische oefeningen en leerprocessen (*vita activa*).<sup>60</sup> Tegelijkertijd  
677 is het zo dat deze twee elkaar niet uitsluiten maar aanvullen: ook de reflectie is belangrijk, aldus  
678 Dohmen. Maar de werkelijke vorming en verandering vindt plaats door te doen, niet door te weten,  
679 niet door het ‘geloof’, maar door de ‘daden’. Mensen zullen op de een of andere manier moeten  
680 ontdekken welke koers zij willen varen, welke doelen zij willen nastreven, en welke middelen zij  
681 hierbij moeten gebruiken. Nietzsche lost dit probleem op door te stellen dat mensen een voorbeeld  
682 moeten kiezen, aldus Dohmen.<sup>61</sup> De oefening bestaat dan met name hieruit dat mensen zichzelf  
683 vormgeven door een bepaald voorbeeld na te volgen.

---

<sup>57</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 112.

<sup>58</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 117.

<sup>59</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 120.

<sup>60</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 121.

<sup>61</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 123.

684 In de klassieke filosofie was de wijsbegeerte zoals reeds duidelijk werd vooral een middel om het doel  
685 van onafhankelijkheid en innerlijke vrijheid (*autarkeia*) te bereiken. Het zelf heeft volgens de antieke  
686 filosofen de macht om zich van alles wat vreemd is te bevrijden. Zowel de antieke als de moderne  
687 filosofie van de levenskunst kan de hedendaagse mens behulpzaam zijn in zijn streven naar  
688 onafhankelijkheid en vrijheid. Nietzsche kan het individu volgens Dohmen vooral helpen in het  
689 zichzelf onderzoeken of men wel echt volkomen vrij en onafhankelijk is, of dat men nog door  
690 vreemde machten wordt overheerst. Wil de hedendaagse mens waarlijk vrij zijn, dan kan hij in ieder  
691 geval niet achterover leunen, maar zal hij actief vorm moeten geven aan zijn leven, waarbij  
692 levenskunst betekent dat hij met name door oefeningen uiteindelijk helemaal zichzelf wordt.

693

### 694 **2.3 Zingeving: een hermeneutiek van het bestaan**

695 De volgende vraag is hoe de filosofie van de levenskunst de hedendaagse mens kan helpen in zijn  
696 worsteling met zingeving. Hiervoor wil ik te rade gaan bij de Duitse filosoof van de levenskunst  
697 Wilhelm Schmid. Dat zingeving voor Schmid niet losstaat van vrijheid, het thema van de vorige  
698 paragraaf, wordt duidelijk wanneer hij zegt:

699 Wel kan dit geluk in de moderne tijd niet meer zonder meer als de zin van het leven worden  
700 omschreven, die je alleen nog maar hoeft na te streven. Waar eens alleen maar van tevoren bedachte,  
701 vastgestelde antwoorden moesten worden aanvaard, ontkomt de enkeling er nu niet meer aan om zelf te  
702 zoeken en te vinden – dat is de prijs van de moderne vrijheid. Het wordt nu noodzakelijk om het leven  
703 zelf te duiden en te interpreteren.<sup>62</sup>

704 Schmid spreekt in dit verband van een ‘hermeneutiek van het bestaan’. Deze maakt volgens Schmid  
705 een belangrijk deel uit van de zelfzorg die centraal staat in de hedendaagse filosofische levenskunst.  
706 Bij deze hermeneutische arbeid wordt niet zomaar een zin ontdekt die er al is, aldus Schmid, maar  
707 wordt heimelijk een subjectieve zin in de dingen gelegd. “We hebben nooit de zekerheid dat we een  
708 ‘objectieve zin’ hebben ontdekt, want altijd spelen onze interesses, onze wensen of alleen al de  
709 richting van onze aandacht een zingevende rol, waarvan we ons waarschijnlijk nooit helemaal kunnen  
710 ontdoen: dat is de beruchte ‘hermeneutische cirkel’.”<sup>63</sup>

711 ‘Zin’ is volgens Schmid vooral samenhang. Door verbanden te leggen kan zin ontstaan.<sup>64</sup> De  
712 interpretatie die tussen de werkelijkheid en de mens komt, legt een relatie tussen uiteenlopende  
713 ervaringen in het leven, waardoor ‘zin’ wordt geproduceerd. De postmoderne mens moet zelf deze  
714 samenhang aanbrengen. Schmid poneert de stelling dat de hedendaagse mens uit kan gaan van een  
715 ‘principe van de hermeneutische rijkdom’, wat zoveel betekent als dat het leven in het algemeen veel

---

<sup>62</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*, p. 144.

<sup>63</sup> Idem.

<sup>64</sup> Idem.

716 meer zin en betekenis heeft dan in eerste instantie beschikbaar lijkt te zijn. Net als bij kunstwerken en  
717 teksten bestaat er bij het leven als kunstwerk een overvloed aan mogelijke interpretaties. Het komt er  
718 volgens Schmid op aan dat het postmoderne zelf actief, bewust en doordacht aan de slag gaat met dit  
719 interpreteren.

720 De hermeneutiek van het bestaan zoals Schmid die voorstaat is een ‘autonome hermeneutiek’.<sup>65</sup> Het  
721 postmoderne individu legt zelf uit en brengt zelf betekenis aan en is niet onderworpen aan een door  
722 anderen bepaalde hermeneutiek. Een concrete oefening waarnaar Schmid hierbij verwijst, is het op een  
723 afstand kijken naar het eigen leven. Pas als het subject enige distantie in acht neemt, kan het een goed  
724 beeld vormen van het eigen leven, het interpreteren en relateren, en op deze wijze een zinvol, mooi en  
725 goed leven ontwikkelen.

726 In het kader van dit afstand nemen, verwijst Schmid naar een van oudsher kernbegrip in de filosofie  
727 van de levenskunst, namelijk dat van de gelatenheid.<sup>66</sup> Volgens Schmid kan de houding van  
728 gelatenheid worden teruggevoerd op het epicurische en stoïsche *ataraxie*: het vrij zijn van onrust. Tot  
729 deze gelatenheid behoort onder andere de zogenaamde ‘blik van buitenaf’.<sup>67</sup> Om de betekenis en  
730 betekenisloosheid van het eigen leven beter te kunnen zien dient het subject afstand te nemen.  
731 Hiermee wordt de directheid van de indrukken, die ons gemakkelijk misleiden, omzeild.<sup>68</sup> Schmid  
732 verwijst in dit verband naar de Franse filosoof Montaigne en diens idee van het naar je eigen leven  
733 kijken vanaf een hoge toren. Het is overigens niet verwonderlijk dat Montaigne tot deze beeldspraak  
734 kwam; vanaf zijn zevenendertigste levensjaar keert hij het openbare leven de rug toe en trekt hij zich  
735 terug in de toren van zijn kasteel.<sup>69</sup>

736 Een ander hulpmiddel dat Schmid noemt en het subject kan helpen afstand te nemen waardoor het  
737 eigen leven met haar betekenissen beter geanalyseerd kan worden, betreft de ironie.<sup>70</sup> Ironie betreft  
738 volgens Schmid, onder andere, de kunst van de distantie. “Van een afstand wordt een heroriëntatie op  
739 de omstandigheden mogelijk, ook een heroriëntatie van het zelf op zichzelf, waardoor de ironie zo  
740 verwant lijkt aan de methode van de reflectie en zelfs een zusje van de filosofie lijkt.”<sup>71</sup>

741 In de visie van Schmid probeert levenskunst zin aan het leven te geven, zonder te zoeken naar ‘de zin’  
742 zonder meer.<sup>72</sup> Levenskunst is niet uit op het vinden van een absolute zin. Het subject zoekt weliswaar

---

<sup>65</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 146.

<sup>66</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 102.

<sup>67</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 103.

<sup>68</sup> Idem.

<sup>69</sup> J. Dohmen, *Over levenskunst*, p. 148.

<sup>70</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 83.

<sup>71</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 84.

<sup>72</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 96.

743 naar het ware leven, maar doet geen uitspraken over laatste waarheden en gelooft tevens niet in ‘het  
744 grote geluk’. Het is zich er terdege van bewust dat dit bestaan vluchtig en vergankelijk is. De  
745 postmoderne levenskunstenaar dient volgens Schmid stil te staan bij de grondeloosheid van het leven  
746 en tijd te nemen om deze grondeloosheid te ervaren. De levenskunst kan enkel dan diep wortelen  
747 wanneer zij een tragisch bewustzijn ontwikkelt.<sup>73</sup> De hedendaagse filosofie van de levenskunst kan de  
748 postmoderne mens dan ook geen vaste grond garanderen, ‘want ze woont in de tuin van de afgrond’.  
749 Melancholie is daarom in de ogen van Schmid een bruikbaar en zelfs onmisbaar instrument om te  
750 komen tot ‘het bewustzijn van de ondoorgrondelijkheid, die je te gronde kan richten’. Voor een  
751 doordachte levenskunst is het fundamentele inzicht nodig, aldus Schmid, dat in de grond alles zonder  
752 grond is. Het gaat bij Schmid om een levenskunst die weet dat je ten gronde gaat, waarbij hij zich,  
753 even als Dohmen, door Nietzsche laat inspireren.

754 In de levenskunst van Schmid kan de hedendaagse mens hulp vinden in een ‘hermeneutiek van het  
755 bestaan’. Hiertoe dient hij actief aan de slag te gaan met het interpreteren van zijn eigen leven.  
756 Middelen die hem hierbij van dienst kunnen zijn, bestaan uit gelatenheid, ironie, en melancholie. Door  
757 zich hierin te oefenen is de mens in toenemende mate in staat zijn eigen leven in perspectief te  
758 bekijken, wat hem vervolgens kan helpen in het betekenis en zin geven van het eigen bestaan.

759

## 760 **2.4 Eenzaamheid: een weg naar zelfvertrouwen**

761 In deze paragraaf staat de vraag centraal hoe de filosofie van de levenskunst de postmoderne mens kan  
762 helpen in zijn worsteling met eenzaamheid. Eenzaamheid is altijd een belangrijk thema in de filosofie  
763 geweest. Schmid noemt eenzaamheid zelfs de kernervaring van onze hedendaagse samenleving.<sup>74</sup> De  
764 Italiaanse humanist Francesco Petrarca, die leefde in de veertiende eeuw na Christus schreef ooit een  
765 lofzang op de eenzaamheid (*De vita solitaria*).<sup>75</sup> Petrarca zet hierin het leven van een heel druk en  
766 sociaal persoon tegenover dat van een eenzaam mens. Petrarca verheerlijkt de eenzaamheid niet, maar  
767 laat wel zien dat zij zegeningen met zich mee kan brengen.

768 Over de drukke man die voortdurend mensen om zich heen heeft, zegt Petrarca bijvoorbeeld: “Zelfs in  
769 de nacht laten conflicten hem geen rust. Door zijn manier van leven heeft hij iets demonisch. (...)”  
770 Lang ligt hij slapeloos te woelen in zijn riante bed.”<sup>76</sup> En aangaande de eenzame persoon: “Hij gaat

---

<sup>73</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 97.

<sup>74</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 15.

<sup>75</sup> F. Petrarca. *Het leven in eenzaamheid & Brieven aan zijn broer*.  
Ambo, Baarn, 1993. Vertaald door Chris Tazelaar.

<sup>76</sup> F. Petrarca, *Het leven in eenzaamheid*, p. 26.

771 naar zijn slaapkamertje dat dient om er te rusten, niet voor onkuise genietingen, en daar valt hij in een  
772 heerlijke, ongestoorde slaap.”<sup>77</sup> Het is een karikatuur en daarom sterk overtrokken, maar de boodschap  
773 van Petrarca is duidelijk: een eenzaam leven kan een mens veel voordeel bieden.

774 Een soortgelijke gedachte is te vinden bij de hedendaagse Amerikaanse filosoof Thomas Dumm,  
775 hoogleraar politieke wetenschappen aan het Arnherst College in de Verenigde Staten. Hij schreef het  
776 boek *Loneliness as a Way of Life*<sup>78</sup> waarin hij laat zien dat naast de ellende die eenzaamheid betekenen  
777 kan, het alleen zijn van de mens ook vruchten kan opleveren. In een interview met *Filosofie*  
778 *Magazine*<sup>79</sup> legt hij aan de hand van het woord ‘alone’ uit wat de opbrengst van eenzaamheid is  
779 wanneer het om levenskunst gaat: al-one: als mens ben je ‘al één’. De eenzaamheid kan ervoor zorgen  
780 dat mensen bang worden van de idee dat zij ten diepste gescheiden zijn van anderen, maar kan er ook  
781 toe leiden dat mensen gaan beseffen dat ze ‘één met zichzelf zijn’. Dumm spreekt in dit verband over  
782 de therapeutische functie van de filosofie. Door je als mens af te zonderen van de vele afleiding die  
783 onze cultuur biedt, zoals bijvoorbeeld door televisie en winkelcentra, kunnen mensen weer gaan  
784 luisteren naar hun innerlijke stem en hier mee in dialoog gaan. Op die manier leer je volgens Dumm  
785 dingen die anders onbereikbaar blijven. Pas in de eenzaamheid kunnen mensen goed reflecteren over  
786 vragen als ‘wie ben ik?’, ‘wat wil ik bereiken in mijn leven?’, ‘wat moet ik daarvoor doen?’ en ‘wat  
787 zijn mijn beperkingen en hoe ga ik daar mee om?’

788 Dumm verwijst in het interview naar Ralph Waldo Emerson, een negentiende-eeuwse Amerikaanse  
789 denker, die veel over ‘self-trust’ en ‘self-reliance’ heeft geschreven. Dumm: “Hoe afgescheiden je ook  
790 bent van anderen, hoeveel pijn je ook ervaart, door je in jezelf te verdiepen kun je jouw leven leiden  
791 op een manier die de moeite waard is. Dat geeft vertrouwen.” In zijn boek geeft Dumm eerlijk toe dat  
792 hij vaker denkt aan de pijn van de isolatie, dan aan de voordelen die ‘self-reliance’ een mens brengen  
793 kan. Toch benadrukt hij ook hier de noodzakelijkheid: “In the state of crisis induced by the pain of  
794 being alone, it is more likely that we will clearly see the motives and ends of the lonely self, even  
795 when that self moves from despair to happier ways of being.”<sup>80</sup>

796 Met andere woorden, de hedendaagse mens kan nog een middel toevoegen aan het rijtje van Schmid.  
797 Niet alleen kunnen gelatenheid, ironie en melancholie de mens behulpzaam zijn bij het zin geven van  
798 het eigen bestaan, eenzaamheid blijkt hierbij ook zeer nuttig te zijn. De moderne mens kan door de  
799 levenskunst zijn fundamentele eenzaamheid tot een kracht voor een zinvol leven ombuigen.

---

<sup>77</sup> F. Petrarca, *Het leven in eenzaamheid*, p. 26.

<sup>78</sup> T. L. Dumm. *Loneliness as a Way of Life*. Harvard University Press, 2008.

<sup>79</sup> M. Meester, *Neem je eigen eenzaamheid serieus*,

[http://www.filosofiemagazine.nl/00/FM/nl/121/artikel/print/26465/Neem\\_je\\_eigen\\_eenzaamheid\\_serieus.html](http://www.filosofiemagazine.nl/00/FM/nl/121/artikel/print/26465/Neem_je_eigen_eenzaamheid_serieus.html)

(06-05-11)

<sup>80</sup> T. L. Dumm, *Loneliness as a Way of Life*, p. 22.

## 800 2.5 Lijden: een weg naar voldoening

801 In onze hedendaagse cultuur van geluk en maakbaarheidsgedachten vinden mensen het moeilijk om  
802 pijn en tegenslag een plekje te geven. Hoe zou de filosofie van de levenskunst de postmoderne mens  
803 hierin te hulp kunnen schieten? Alain de Botton, een Zwitserse filosoof uit Engeland, schreef in het  
804 jaar 2002 *De troost van de filosofie*<sup>81</sup>, waarin hij in het laatste hoofdstuk ingaat op de troost die de  
805 filosoof Nietzsche (alweer!) de hedendaagse mens kan bieden.

806 De Botton laat zien dat Nietzsche één van de weinige filosofen is geweest die moeilijkheden  
807 toejuichte. Vanaf het begin van de filosofie staat een wijs leven gelijk aan een leven waarin getracht  
808 wordt het lijden te verminderen.<sup>82</sup> Aanvankelijk was de jonge Nietzsche erg gecharmeerd van de  
809 filosofie van Schopenhauer, aldus De Botton, die Aristoteles' uitspraak uit de *Ethica Nicomachea* als  
810 kern van de filosofie zag: 'Wie wijs is streeft naar pijnloosheid, niet naar lust.'<sup>83</sup> In die tijd schrijft  
811 Nietzsche, zo laat De Botton zien, dat wie van het leven wil genieten, er een knecht van wordt, en dat  
812 mensen zich daarom maar beter kunnen onthouden van het streven naar geluk en genot.<sup>84</sup>

813 In een latere fase past Nietzsche zijn filosofie van genot en pijn echter aan, aldus De Botton: hij wordt  
814 doordrenkt van een niet Schopenhaueriaans geloof en vertrouwen in het bestaan.<sup>85</sup> Geleidelijk aan  
815 begon Nietzsche te denken dat voldoening en bevrediging in het leven niet bereikt moest worden door  
816 pijn te vermijden, maar door pijn en moeilijkheden te zien als noodzakelijk voor een goed leven.  
817 Mensen die op deze manier in staat zijn (geweest) een bevredigend leven te leiden zag Nietzsche als  
818 Übermensen.<sup>86</sup> Een voorbeeld voor Nietzsche was in dit verband de filosoof Montaigne. Maar ook:  
819 Galiani, Henri Beyle, en Goethe. Dit waren voor Nietzsche helden die een goed en bevredigend leven  
820 hadden geleid; zó was het leven bedoeld volgens Nietzsche. De Botton: "Ze hadden wat Nietzsche  
821 'leven' noemde, wat zoveel betekent als moed, ambitie, waardigheid, karaktersterkte, humor en  
822 onafhankelijkheid (en in gelijke mate een gebrek aan hypocrisie, conformisme, rancune en  
823 gekunsteldheid)."<sup>87</sup>

824 Deze mensen waren bij tijd en wijlen zeer ongelukkig, maar dat hoort nu eenmaal bij de voorname  
825 mens. Juist door ongeluk, tegenslag, pijn en lijden kan de mens groeien tot ongekennde hoogten en een  
826 bevredigend leven leiden, zo schrijft De Botton. Het gaat niet om het vermijden van pijn, maar om het

---

<sup>81</sup> A. de Botton. *De troost van de filosofie*. Olympus uitgeverij, 2010.

Vertaling van: *The Consolations of Philosophy*, 2000.

<sup>82</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 231.

<sup>83</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 231.

<sup>84</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 234.

<sup>85</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 235.

<sup>86</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 236.

<sup>87</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 238.



827 op de juiste wijze reageren en omgaan met pijn, waardoor een voldaan bestaan bereikt kan worden.  
828 Lijden is een noodzakelijk tussenstation, net zoals bij het beklimmen van een berg. Het beklimmen  
829 van de berg kost heel veel inspanning en moeite, maar hierna wacht de bergbeklimmer de voldoening.

830 Pijn en tegenslag moeten dus niet als onkruid worden behandeld, maar veeleer gekoesterd worden.  
831 Voldoening wordt bereikt door verstandig om te gaan met ‘moeilijkheden die je ondergang zouden  
832 kunnen worden’. We moeten doorzetten en volharden, hetgeen volgens Nietzsche niet is weggelegd  
833 voor ‘tere zielen’.<sup>88</sup> Het lijden is geen deugd, zoals bijvoorbeeld in de christelijke levensbeschouwing.  
834 Religie en het christendom in het bijzonder zorgen er in de ogen van Nietzsche voor, net als alcohol  
835 overigens, dat mensen geen werkelijke aandacht besteden aan moeilijkheden, en daarom noemde  
836 Nietzsche alcohol en het Christendom ‘de twee grote Europese narcotica’ die ons verdoven en een  
837 bevredigend leven in de weg staan.<sup>89</sup>

838 Schmid heeft in zijn levenskunst ook aandacht voor de zin van pijn. Het volle leven bestaat volgens  
839 hem uit lust én lijden. Pijn hoort dus fundamenteel tot het leven. De moderne gedachte hield in dat  
840 men veronderstelde dat alle pijn uit de wereld geholpen en het universele geluk bereikt zou kunnen  
841 worden. In het postmodernisme gelooft men niet langer in deze naïeve veronderstelling. In de visie  
842 van Schmid zorgt pijn er voor dat het leven weer voelbaar is. Schmid noemt pijn zelfs het meest  
843 eigene van het zelf, want de pijn is het eigendom van het zelf alleen, het enige eigendom dat geen  
844 jaloersheid opwekt.<sup>90</sup> Pijn zet tevens aan tot zelfzorg en verandering van manier van leven. De poging  
845 om elke pijn weg te nemen, wijst dan ook volgens Schmid op een gebrekkige verhouding van het zelf  
846 met zichzelf. “Want als pijn het meest eigene is, staat het wegnemen ervan gelijk aan zelfverminking,  
847 omdat het zelf erdoor wordt beroofd van zijn vermogen om zichzelf te voelen, zijn diepste wezen  
848 gewaar te worden.”<sup>91</sup>

849 Volgens Schmid moet daarom niet elke vorm van verdriet worden ontvlucht, niet elke lichamelijke  
850 pijn worden verdoofd, en niet elke psychisch lijden in de kiem worden gesmoord.<sup>92</sup> Schmid staat een  
851 levenskunst voor waarbij pijn, even als lust, wordt opgenomen en in het zelf geïntegreerd. Men moet  
852 er voor waken, aldus Schmid, dat pijn gereduceerd wordt tot een objectief gebeuren ‘dat causaal moet  
853 worden verklaard, los van het individu dat de pijnen subjectief ervaart en van wie ze het meest eigene  
854 zijn’, zoals vaak wel het geval is in onze hedendaagse verwetenschappelijkte cultuur.

---

<sup>88</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 238.

<sup>89</sup> A. de Botton, *De troost van de filosofie*, p. 267.

<sup>90</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 46.

<sup>91</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 47.

<sup>92</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 48.

855 Er dient volgens Schmid ruimte te blijven voor een ‘hermeneutiek van de pijn’ waarin de mens zin en  
856 betekenis aan de ervaring toekent:

857 Als we de pijnervaring totaal overlaten aan de autoriteit van de arts of de therapeut, kan dat het verlies  
858 van de zorg tot gevolg hebben en daarmee kan de subjectieve zin en de existentiële betekenis van pijn  
859 verloren gaan. Het ‘afschaffen van de zin’, waarbij pijn alleen nog maar mag bestaan als elektrische  
860 impuls die door de zenuwbanen schiet, gaat in de geschiedenis van de pijn gepaard met de moderne  
861 overtuiging dat pijn ‘enkel en alleen een medisch probleem is’.<sup>93</sup>

862 In de levenskunst van Schmid gaat het erom pijn toe te laten, vrije doorgang te geven en te integreren  
863 in het bestaan, de pijn te verduren en ten volle te beleven, maar tevens heeft hij oog voor de functie  
864 van het lijden, en dient de pijn ook als instrument tot gelatenheid en blijmoedigheid.<sup>94</sup>

865 Samenvattend: de hedendaagse mens moet volgens de moderne filosofie van de levenskunst oog  
866 krijgen voor het volle leven. Niet alleen genot, maar ook pijn behoort tot de essentie van het menselijk  
867 bestaan. Moeilijkheden zijn een vereiste voor een bevredigend leven. Het individu moet pijn niet uit  
868 zijn bestaan proberen te wissen, maar hij dient het lijden te koesteren als een weg tot een leven van  
869 ware voldoening. Dit is de troost die een filosofische levenskunst hem bieden kan.

870

## 871 **2.6 Conclusie**

872 De filosofie van de levenskunst biedt de hedendaagse mens haar therapeutische hulp aan. Die hulp  
873 bestaat vooral uit het advies om heerser van zichzelf te worden. Wanneer het gaat om vrijheid, een  
874 zinvol bestaan en om het omgaan met eenzaamheid en pijn, komt het in de moderne filosofische  
875 levenskunst vooral neer op de mens die zelf zijn eigen bestaan dient vorm te geven. Door middel van  
876 oefeningen moet hij trachten te groeien in zelfvertrouwen, lijden en eenzaamheid aan te wenden als  
877 krachten om te worden wie hij werkelijk is, zijn eigen leven steeds beter te interpreteren en er zo zin  
878 aan verlenen. Door een actieve houding kan hij zo, in alle vrijheid, het eigen leven besturen en richting  
879 geven. Hoe dit bestaan er verder uitziet is zoals gezegd van secundair belang. Het gaat er primair om  
880 dat het in overeenstemming is met wie het zelf ten diepste is. Wezenlijk uitgangspunt hierbij is het  
881 principe van de ‘self-trust’: ten diepste moet het individu op zichzelf vertrouwen.

---

<sup>93</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 49.

<sup>94</sup> W. Schmid, *Filosofie van de levenskunst*, p. 51.

## 882 **Hoofdstuk 3**

### 883 *Religie als therapie*

884  
885 “Therapie doet individueel onbetwistbaar goed werk, maar is op een dieper niveau vooral  
886 symptoombestrijding. Het uiteindelijke heil, het opheffen van het tekort, kan ook zij niet bieden, tenzij  
887 ze weer wordt wat ze in essentie is: een dienst van God aan mens.”<sup>95</sup>

888

### 889 **3.0 Inleiding**

890 In dit derde hoofdstuk laat ik zien hoe religie als therapie behulpzaam kan zijn bij de existentiële  
891 vraagstukken van de hedendaagse mens. Paragraaf 3.1 geeft allereerst een algemeen beeld van de idee  
892 van ‘religie als therapie’. In paragraaf 3.2, 3.3, 3.4 en 3.5 bekijk ik opnieuw de vraagstukken  
893 aangaande vrijheid, zingeving, eenzaamheid en lijden, waarbij ik nu beschrijf welke hulp religie, in het  
894 bijzonder de christelijke levenskunst, de hedendaagse mens op deze terreinen bieden kan. In paragraaf  
895 3.6 ten slotte zet ik de hoofdpunten op een rij.

896

### 897 **3.1 Religie als therapie**

898 Ook religie kan wel gezien worden als een therapie voor de angstige mens die worstelt met existentiële  
899 vragen. Religie geeft immers van oudsher antwoord op de levensvragen van de mens en tevens biedt  
900 zij rituelen aan welke heilzaam en therapeutisch kunnen werken. Tegenwoordig is het echter vooral de  
901 psychologie waar de westerse mens zijn vertrouwen op stelt, zoals Moskowitz laat zien in haar boek *In*  
902 *Therapy We Trust*<sup>96</sup>. Moskowitz heeft het zelfs over ‘the therapeutic gospel’ en zegt hierover: “Today  
903 Americans turn to psychological cures as reflexively as they once turned to God”<sup>97</sup>. Maar valt een  
904 mens wel te reduceren tot een *homo psychologicus*? Bestaat er voor al zijn problemen en vraagstukken  
905 enkel en alleen een psychologische verklaring en oorzaak? Volgens psycholoog en theoloog Van der  
906 Vloet is de mens met zijn existentiële vragen en zijn bestaansangst hét punt waar de psychologie de  
907 filosofie en de theologie ontmoet.<sup>98</sup> De psychologie ontmoet de existentiële vragen van de mens via

---

<sup>95</sup> S. Ypma. *Geloven als antidepressivum*. Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer, 2008, p. 110.

<sup>96</sup> E. S. Moskowitz. *In Therapy We Trust. America's Obsession with Selffulfillment*.

The Johns Hopkins University Press, Baltimore, 2001.

<sup>97</sup> E. S. Moskowitz, *In Therapy We Trust*, p. 1.

<sup>98</sup> J. van der Vloet. *De vruchtbare leegte. Zinnvol omgaan met angst*. Uitgeverij Altiora Averbode, 2006, p. 30.

908 het fenomeen ‘angst’. Op dit punt kan de psychologie niet om zin- en betekenisgeving heen, en is zij  
909 dus mede aangewezen op filosofie en de theologie, aldus Van der Vloet.

910 Volgens de bekende protestante theoloog en denker Paul Tillich is religie zelfs hét antwoord op de  
911 existentiële angst van de mens. In zijn bekende werk *De moed om te zijn*<sup>99</sup> noemt Tillich de menselijke  
912 angst voor de mogelijkheid van het niet-bestaan de meest fundamentele en existentiële angst van de  
913 mens (‘Grundangst’). Tillich laat zien dat mensen door de geschiedenis heen altijd pogingen hebben  
914 gedaan deze angst te beheersen door ‘de moed om te zijn’ tegenover deze grondangst te zetten. Zo was  
915 volgens Tillich de strijd tegen de angst en de moed om te zijn een centraal thema bij de klassieke  
916 filosofen van de Stoa. Tillich: “Wat met de moed der wijsheid strijdt, is verlangen en vrees. De  
917 stoïcijnen ontwikkelden een diepzinnige leer van de angst, die doet denken aan de hedendaagse  
918 psychoanalyse. Zij ontdekten dat het object van angst niets anders is dan de angst zelf.”<sup>100</sup> In meer  
919 moderne tijden heeft volgens Tillich de filosoof Nietzsche vooral gewezen op de noodzaak van de  
920 moed om te zijn:

921 Het leven heeft vele aspecten, het is dubbelzinnig. (...) Moed is de macht van het leven om zichzelf te  
922 handhaven ondanks deze dubbelzinnigheid, terwijl de ontkenning van het leven vanwege zijn  
923 negativiteit een uitdrukking van lafheid is. Op deze grond ontwikkelt Nietzsche een profetie en een  
924 filosofie van de moed in tegenstelling tot de middelmatigheid en de decadentie van het leven in de  
925 periode die hij zag komen.<sup>101</sup>

926 Door de afgrond van het niets (het nihilisme) en het wegvallen van God en religie, is de hedendaagse  
927 mens volgens Tillich er existentieel gezien beroerder aan toe dan ooit tevoren. Juist religie geeft  
928 volgens Tillich een sterke impuls aan de moed om te zijn. Juist in religie is ten diepste het  
929 therapeutisch antwoord gelegen op de existentiële angst van de (post)moderne mens. Psychotherapie  
930 alleen is niet voldoende, omdat zij de verlossing mist. Die verlossing kan de filosofie en dus ook een  
931 filosofie van levenskunst niet bieden, omdat die verlossing enkel en alleen gefundeerd wordt door het  
932 aanvaard zijn door God of het ‘hoogste zijn’ (Tillich breekt met het persoonlijke Godsbeeld uit de  
933 klassieke christelijke traditie). Tillich verbindt eveneens theologie, filosofie en psychologie met elkaar,  
934 maar maakt wel onderscheid tussen ‘pathologische angst’, die het terrein van de geneeskunde en in het  
935 bijzonder van de psychologie is, en de ‘existentiële angst’, waar de religie voor is. Spirituele of  
936 religieuze genezing is voor Tillich als het ware de diepere dimensie van de psychische genezing.

937 In 2008 verscheen het boek *Geloven als antidepressivum*<sup>102</sup> van Sytze Ypma. Ypma is dominee,  
938 theoloog en godsdienstpsycholoog. Ypma betoogt in zijn boek dat de problematiek van de  
939 hedendaagse mens ten diepste niet op te lossen is door middel van therapie en medicatie, maar door

---

<sup>99</sup> P. Tillich, *De moed om te zijn*. Erven J. Bijleveld, Utrecht, 2004. Vertaling van: *The Courage To Be*, 1955.

<sup>100</sup> P. Tillich, *De moed om te zijn*, p. 22.

<sup>101</sup> P. Tillich, *De moed om te zijn*, p. 34.

<sup>102</sup> S. Ypma, *Geloven als antidepressivum*. Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer, 2008.

940 religie en geloof. De vele vormen van therapie die hedendaagse mensen volgen, blijven volgens Ypma  
941 hangen binnen de grenzen van deze menselijke wereld. Een religieuze therapie echter gaat verder en is  
942 daarom ook krachtiger en effectiever in haar genezing:

943       Waar de therapie probeert de mens het tekort en het sterfelijke te laten aanvaarden, zal religie het eerste  
944 willen opheffen en het laatste willen overstijgen. Therapie mist de derde term van het enthousiasme. Het  
945 blijft opereren binnen de kaders van het eindige en tijdelijke, terwijl religie de mens als icoon van God  
946 in verbinding brengt met het eeuwige en oneindige, maar ook met een volstrekt andere ethiek dan de  
947 menselijke maat. Als we wederom teruggrijpen naar de etymologie blijkt dat de therapie juist datgene is  
948 kwijtgeraakt waar ze in wortelt: de wereld van het goddelijke. In de antieke Griekse wereld was de  
949 ‘therapeutikos’ degene die mensen hielp bij het innerlijk zuiveren, opdat de eenheid van lichaam, geest  
950 en ziel werd hersteld. Het Griekse woord *therapeua* betekent *de dienst van God aan de mens*. Zo was de  
951 ‘therapeutikos’ dienaar van mensen en goden. (...) Het vaak tijdelijk effectieve karakter van menige  
952 therapie heeft te maken met het niet ingebed zijn in een duurzame spirituele praktijk als die van een  
953 godsdienstige geloofsgemeenschap, geworteld in een traditie vol notie van oorsprong, levensdoel en het  
954 eeuwige. Therapie doet individueel onbetwistbaar goed werk, maar is op een dieper niveau vooral  
955 symptoombestrijding. Het uiteindelijke heil, het opheffen van het tekort, kan ook zij niet bieden, tenzij  
956 ze weer wordt wat ze in essentie is: een dienst van God aan mens.<sup>103</sup>

957 Het wordt volgens Ypma dan ook tijd dat religie laat zien hoe zij in wezen therapie is en wil zijn voor  
958 de moderne mens.

959 Kernpunt van religie zoals hierboven beschreven is dat het iets betreft dat de mens overstijgt. Of dat  
960 nu een persoonlijke God betreft of dat men hierbij, zoals Tillich, meer denkt in termen van ‘het  
961 hoogste zijnde’. De verlossing, de therapie, bestaat uit iets dat de mens ten diepste niet zelf kan  
962 bewerkstelligen. Hier ligt dan ook hét grote verschil met de therapie van de filosofie, waarbij de mens  
963 ten diepste op zichzelf is aangewezen. Onder een religieuze levenskunst versta ik: het vormgeven van  
964 het individuele leven waarbij de mens is aangewezen op krachten die hem overstijgen.

965 In dit hoofdstuk bekijk ik opnieuw de vier thema’s van vrijheid, zingeving, eenzaamheid en lijden; dit  
966 keer vanuit een religieus perspectief, in het bijzonder dat van een christelijke levenskunst. Alhoewel er  
967 natuurlijk verschillen zijn onder christelijke theologen en filosofen, is het verschil met de filosofie van  
968 de levenskunst dat de christelijke levenskunst in de kern niet optatief maar normatief en descriptief  
969 van aard is. Hetgeen natuurlijk niet impliceert dat er slechts één algemene christelijke levenskunst  
970 bestaat. Een orthodoxe christelijke levenskunst ziet er anders uit dan een liberaal christelijke  
971 levenskunst. Het zou hier echter te ver voeren om alle bestaande en verschillende christelijke  
972 levenskunsten te beschrijven. Dit zou ook de helderheid van mijn betoog niet ten goede komen. Ik ga  
973 daarom uit van de klassieke christelijke traditie.

---

<sup>103</sup> S. Ypma, *Geloven als antidepressivum*, p. 110.

### 974 3.2 Vrijheid: navolging als levenskunst van vrijheid

975 Hoe kan religie, in het bijzonder een christelijke levenskunst, de hedendaagse mens helpen in zijn  
976 worsteling met vrijheid? In 2007 verscheen een boek van de Duitse hoogleraar Wilfried Engemann,  
977 verbonden aan de Universiteit Münster, met als titel ‘Aneignung der Freiheit’, dat ‘essays zur  
978 christlichen Lebenskunst’ bevat.<sup>104</sup> Engemann onderscheidt twee verschillende theologische dimensies  
979 waarnaar het toe-eigenen van vrijheid in christelijk perspectief kan verwijzen. Allereerst is er de  
980 heilsdimensie. Bij de toe-eigening van het heil gaat het volgens Engemann om *geschenkte Freiheit*.<sup>105</sup>  
981 Deze vrijheid wordt door God aan de mens geschonken. Maar daarnaast is er in de christelijke  
982 theologie ook de dimensie van het vormgeven van het menselijk bestaan. Hier gaat het volgens  
983 Engemann om *angeeignete Freiheit*.<sup>106</sup> Deze laatste vorm van vrijheid is met name vanuit een  
984 reformatorische theologie altijd met scepsis bekeken. Is de zondige en gevallen mens wel zelf in staat  
985 iets te doen voor zijn eigen vrijheid? Engemann meent van wel, en beroept zich hiervoor op een tekst  
986 uit het Nieuwe Testament, uit de brief van Paulus aan de Galaten, waar geschreven staat dat de  
987 christen ‘sich – einmal zur Freiheit berufen – nicht wieder das Joch der Knechtschaft auferlegen zu  
988 lassen’<sup>107</sup>. Het lijkt er toch sterk op dat de mens hier zelf wordt opgeroepen zich niet opnieuw te laten  
989 knechten, hetgeen een vermogen en actieve houding aan de kant van de mens veronderstelt, zo is de  
990 gedachte van Engemann. Vrijheid in deze zin is een ervaring die steeds opnieuw toe-eigening nodig  
991 heeft. Ziehier Engemann’s verantwoording voor een christelijke levenskunst. Om in vrijheid te leven  
992 en op de weg van vrijheid te blijven, zijn het evangelie en de levenskunst van Jezus belangrijke  
993 bronnen.

994 In het derde hoofdstuk (über die Erfahrung der Freiheit) werkt Engemann deze levenskunst verder uit.  
995 Hij doet dit aan de hand van Lucas 9:57-62, een passage die ik hieronder in het Nederlands, in de  
996 Nieuwe Bijbelvertaling, weergeef:

997 Terwijl ze hun weg vervolgden, zei iemand tegen hem: ‘Ik zal u volgen waarheen u ook gaat.’ Jezus zei  
998 tegen hem: ‘De vossen hebben holen en de vogels hebben nesten, maar de Mensenzoon kan zijn hoofd  
999 nergens te ruste leggen.’ Tegen een ander zei hij: ‘Volg mij!’ Maar deze zei: ‘Heer, sta me toe eerst  
1000 terug te gaan om mijn vader te begraven.’ Jezus zei tegen hem: ‘Laat de doden hun doden begraven,  
1001 maar ga jij op weg om het koninkrijk van God te verkondigen.’ Weer een ander zei: ‘Ik zal u volgen,  
1002 Heer, maar sta me toe dat ik eerst afscheid neem van mijn huisgenoten.’ Jezus zei tegen hem: ‘Wie de  
1003 hand aan de ploeg slaat en achterom blijft kijken, is niet geschikt voor het koninkrijk van God.’

1004

1005

---

<sup>104</sup> W. Engemann. *Aneignung der Freiheit. Essays zur christlichen Lebenskunst*. Verlag Kreuz, Stuttgart, 2007.

<sup>105</sup> W. Engemann. *Aneignung der Freiheit*, p. 11.

<sup>106</sup> Idem.

<sup>107</sup> W. Engemann. *Aneignung der Freiheit*, p. 12.

1006 Engemann betoogt dat het in deze passage primair om onze vrijheid gaat. De eerste man droomt alleen  
1007 van het volgen van Jezus. Het lijkt hem wel een mooi idee. Maar wanneer hij zich realiseert dat dit  
1008 inhoudt dat hij dan uit zijn comfort zone moet stappen, haakt hij af. Bij de tweede man wordt het –  
1009 wanneer het erop aankomt – duidelijk hoe hij zijn prioriteiten heeft gerangschikt. De derde man is  
1010 misschien wel het meest dichtbij de werkelijke daad, toch zien we ook bij hem nog een reserve  
1011 waardoor hij niet direct wil overgaan tot het navolgen van Jezus.

1012 Volgens Engemann laat dit voorbeeld zien hoe onvrij mensen zijn. We laten alle mogelijkheden open,  
1013 in plaats van concreet te worden. We zijn terughoudend onze voeten te zetten op wat Lucas ‘het rijk  
1014 Gods’ noemt. Wij willen geen risico’s nemen. Engemann: “Glaube ist mit dem Risiko verbunden, dass  
1015 das eigene Leben in Umstände gerät, denen von außen nicht anzusehen ist, dass sie eine befreiende  
1016 Wirkung haben”<sup>108</sup>. Zijn wij, naar de woorden van Jezus uit Johannes 12, bereid ons leven te verliezen  
1017 om het te winnen? Het navolgen van Jezus gaat, zo stelt Engemann, ten diepste om onze vrijheid.  
1018 Navolging in onze (post)moderne tijd, gaat niet zozeer om vrij zijn *van* iets, maar om vrij zijn ergens  
1019 *voor*. De keuze Jezus te volgen is de keuze een ruk te geven aan het eigen leven, en dat leven in een  
1020 andere richting te vervolgen.

1021 Deze navolging gaat niet aan het eigen leven voorbij. Engemann stelt dat de richting van die navolging  
1022 voor een ieder mens verschillend kan zijn. De een gaat misschien onder straatkinderen werken in een  
1023 ontwikkelingsland, de ander besluit om theologie te gaan studeren. Deze verschillende keuzes zijn  
1024 uitingen van onze vrijheid. Het betreft, aldus Engemann, een leven met een optionele vrijheid die met  
1025 het geloof rekening houdt. Een gepassioneerd leven in betrokkenheid waarbij elke vorm van berusting  
1026 en ‘zich settelen’ afgelegd wordt.

1027 Christelijke levenskunst veronderstelt dat een mens ‘de hand aan de ploeg slaat’ en daarbij niet meer  
1028 achterom kijkt. Waarlijk vrij zijn betekent de twijfel en besluiteloosheid voorbij gaan en je ergens aan  
1029 committeren. Anders gezegd: je bent pas vrij wanneer je besluit ergens helemaal voor te gaan en je  
1030 hier aan volkomen toe te wijden. Vrijheid veronderstelt dat je ergens van in de ban bent; het heeft je te  
1031 pakken en volledig gegrepen. In een christelijke levenskunst betreft dit een committent aan het  
1032 koninkrijk van God in de navolging van Jezus. God roept ons als het ware tot de vrijheid van een leven  
1033 voor zijn aangezicht en voor zijn koninkrijk. Daarin is de ware vrijheid gelegen.

1034 Deze vrijheid is volgens Engemann geen kwestie van een eenmalige oefening, maar moet gezien  
1035 worden als een akker die steeds weer beploegd dient te worden. Mensen moeten hun leven ‘einen  
1036 Ruck’ geven. Allereerst om met alles wat in ons is werkelijk achter Jezus aan te gaan. Maar ook

---

<sup>108</sup> W. Engemann. *Aneignung der Freiheit*, p. 44.

1037 daarna heeft ons leven van tijd tot tijd weer ‘een ruk’ nodig, zodat we ook daadwerkelijk in die  
1038 vrijheid blijven wandelen. De ‘Aneignung der Freiheit’ is een proces dat voortdurend om onze  
1039 oplettende aandacht vraagt.

1040

### 1041 **3.3 Zingeving: een religieuze hermeneutiek van het bestaan**

1042 De volgende vraag is hoe een christelijke levenskunst de hedendaagse mens kan helpen in zijn  
1043 worsteling met zingeving. In 2006 schreef Wilhem Gräb, hoogleraar praktische theologie aan de  
1044 Humboldt Universiteit in Berlijn, een boek met als titel *Religion als Deutung des Lebens*<sup>109</sup>. Gräb gaat  
1045 er vanuit dat wij als mensen voortdurend een verhaal over ons eigen leven vertellen, een narratief, dat  
1046 zin en betekenis geeft aan ons bestaan. Dit levensverhaal wordt ook wel beschreven als een  
1047 hermeneutiek van het bestaan. Niet alleen vertellen wij zelf een verhaal over ons leven, ook andere  
1048 mensen vertellen – al dan niet in onze tegenwoordigheid - verhalen over ons leven. Hierdoor krijgt ons  
1049 bestaan zin en betekenis en ontstaat een beeld van wie wij denken te zijn.

1050 Gräb betreft vervolgens het concept van ‘identiteit’ bij het verstaan van ons eigen leven: “Wir wollen  
1051 wissen, wer wir sind, weil wir so nur dessen gewiss werden können, was unserem Leben Seine  
1052 Bestimmung gibt.”<sup>110</sup> Probleem hierbij is volgens Gräb dat er tussen anderen en onszelf, en zelfs  
1053 tussen onszelf en ons diepste zelf, altijd een afstand bestaat die wij niet kunnen overbruggen. De vraag  
1054 kan blijven bestaan wie wij nu *werkelijk* zijn. Kunnen wij als mensen wel ons eigen leven duiden?

1055 Op dit punt brengt Gräb het religieuze in het verstaan en interpreteren van ons bestaan ten tonele: “Das  
1056 Religiöse in unserer Selbstdeutung liegt gerade darin, dass wir in all unserem Bemühen, Sinn zu  
1057 finden, einen Zusammenhang in unseren disparaten Erfahrungen zu entdecken, uns Ziele zu setzen,  
1058 mit Verlusterfahrungen umgehen zu lehren, doch aus diesen ebenso unmittelbaren wie an sich selber  
1059 unzugänglichen Selbstvertrautheit leben.”<sup>111</sup> Om werkelijk te weten te komen wie wij zijn, en wat de  
1060 zin van ons bestaan inhoudt, is een religieuze duiding nodig, die verder reikt dan wat ik of anderen  
1061 over mij zeggen en weten kunnen.

1062 Gräb maakt, geïnspireerd door Schleiermacher, onderscheid tussen twee soorten religie. De eerste  
1063 vorm van religie noemt hij ‘Religion 1’, en betreft een grondvertrouwen (‘Grundvertrauen’) in het  
1064 bestaan (‘Dasein’). ‘Religion 2’ is de aan ons overgeleverde traditie van verhalen en voorstellingen  
1065 welke ons bestaan duiden en zin geven. Net zoals wij niet rechtsreeks bij onszelf kunnen komen, zijn

---

<sup>109</sup> W. Gräb. *Religion als Deutung des Lebens. Perspektiven einer Praktischen Theologie gelebter Religion*. Gütersloher Verlaghaus, Gütersloh, 2006.

<sup>110</sup> W. Gräb, *Religion als Deutung des Lebens*, p. 49.

<sup>111</sup> W. Gräb, *Religion als Deutung des Lebens*, p. 52.



1066 wij evenmin in staat God of het ‘hoogste zijn’ direct te aanschouwen en te kennen. Deze vorm van  
1067 religie is derhalve altijd subjectief van aard. Wat ons leven werkelijk draagt, samenhang, zin en  
1068 betekenis geeft, is het grondvertrouwen uit de eerste vorm van religie.

1069 Om ons eigen leven te duiden en zin te geven, dienen we, aldus Gräb, verder te kijken dan wat wijzelf  
1070 en anderen over ons leven kunnen vertellen. Wanneer wij ons verlaten op een religieus  
1071 grondvertrouwen kunnen wij verder komen, maar ook dan blijft de vraag overeind staan wie wij ten  
1072 diepste zijn en wat de zin van ons bestaan is. Alhoewel hierop geen absoluut en definitief antwoord te  
1073 geven is, kunnen wij wel een mogelijk antwoord vinden in bijvoorbeeld de christelijke traditie. Gräb  
1074 citeert in dit verband een gedicht van de Duitse theoloog Dietrich Bonhoeffer, waarvan ik hier de  
1075 laatste twee regels overneem: “Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott. Wer ich auch bin,  
1076 Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!”<sup>112</sup> Bonhoeffer schrijft deze woorden vanuit zijn  
1077 gevangenschap. Hij weet niet wat er met hem zal gaan gebeuren en wat er van Duitsland en Hitler zal  
1078 worden. In die wanhopige omstandigheden vraagt hij zich af wie hij is. Is hij wat anderen van hem  
1079 zeggen? Of is hij wat hij zelf denkt te zijn? Hiertussen bestaat namelijk een zeer groot verschil. Wie  
1080 heeft er gelijk? Wie is hij nu werkelijk? De identiteitsvraag kan hij ten diepste, zoals ieder mens, niet  
1081 beantwoorden.

1082 Onze identiteit, wie wij werkelijk zijn, kunnen wij alleen vinden in God. Ons eigen levensverhaal,  
1083 aldus Gräb, kunnen wij niet autonoom duiden en interpreteren, maar slechts begrijpen door het verhaal  
1084 dat God met mij gaat. Vanuit Gods verhaal valt als het ware licht op mijn levensverhaal. Natuurlijk is  
1085 deze christelijke duiding van God en het leven niet zonder probleem. Het grote verhaal van het  
1086 Christendom is meer en meer ter discussie komen te staan, dat constateerde Bonhoeffer al. De  
1087 christelijke geloofstraditie moet volgens Gräb dan ook voor onze tijd opnieuw geïnterpreteerd worden,  
1088 wil zij betekenis blijven hebben met het oog op onze persoonlijke levensverhalen.

1089 Bonhoeffer geloofde in een theïstische God en zag God als een wezen met macht, waar de macht van  
1090 mensen ophoudt. Religie bezag hij vooral in de innerlijke relatie van het individu met God. Het  
1091 verhaal van God zoals Bonhoeffer zich dat voorstelde, verwoordt Gräb als volgt: “Zum religiösen  
1092 Symbol dieser Erfahrung wurde ihm das Kreuz Jesu. Es stand ihm für die paradoxe Wahrheit des  
1093 christlichen Glaubens, dass Gott da ist, indem er uns verlässt, dass seine Kraft in den Schwachen  
1094 mächtig ist, dass Gott schweigt, damit wir reden und handeln, d.h. für andere da sind.”<sup>113</sup>

---

<sup>112</sup> D. Bonhoeffer. *Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*.  
München/Hamburg 1965, p. 179.

<sup>113</sup> W. Gräb, *Religion als Deutung des Lebens*, p. 63.

1095 God kent ons beter dan wij onszelf kennen. De God die met ons is, is de God die ons verlaat. Tegen dit  
1096 verhaal van God die zijn Zoon op het kruis verlaat maar er tegelijkertijd toch is, kunnen wij als  
1097 mensen ons eigen levensverhaal aanhouden. Op die manier kunnen wij ons bestaan interpreteren en  
1098 betekenis geven. Deze religieuze hermeneutiek van het bestaan overstijgt een duiding van het leven  
1099 door anderen en onszelf.

1100

### 1101 **3.4 Eenzaamheid: een weg naar Godsvertrouwen**

1102 In deze paragraaf staat de vraag centraal hoe de christelijke levenskunst de postmoderne mens helpen  
1103 kan in zijn worsteling met eenzaamheid. Ik wil in het nu volgende kijken naar wat Anselm Grün,  
1104 misschien wel de meest bekende schrijver op het gebied van christelijke levenskunst, hierover te  
1105 zeggen heeft. Grün is theoloog en benedictijner monnik in de abdij van Münsterschwarzach in  
1106 Duitsland. Zijn boeken zijn wereldwijd bestsellers. In zijn *Boek van Levenskunst*<sup>114</sup> beschrijft hij het  
1107 ongetrouwd leven en alleen zijn vanuit zijn eigen ervaring als monnik. Grün geeft hier aan dat zijn  
1108 eenzaamheid te maken heeft met het *vacare deo*: vrij zijn voor God.<sup>115</sup> Deze vrijheid geeft hem naar  
1109 eigen zeggen alleen voldoening omdat hij zijn diepste geborgenheid in God vindt, door zijn hart in  
1110 God te verankeren. Zijn alleen zijn is op deze manier een bron van vitaliteit en vruchtbaarheid, waarbij  
1111 hij aantekent dat een bepaalde mate van vitaliteit zelfs alleen beleefd kan worden als je niet getrouwd  
1112 bent.

1113 Grün kent echter ook de keerzijde van het alleen-zijn vanuit zijn pastorale praktijk. In een ander werk  
1114 met de titel *Het kleine boek van het goede leven*<sup>116</sup> geeft hij aan dat veel mensen in gesprekken  
1115 aangeven dat ze zich zo alleen voelen en dat de eenzaamheid voor hen vooral een bron van verdriet is.  
1116 Grün erkent dan ook dat eenzaamheid twee gezichten kent. Aan de ene kant kunnen we er onder  
1117 lijden, aan de andere kant kan zij een kracht zijn die ons sterkt. In de christelijke traditie heeft alleen-  
1118 zijn volgens Grün een belangrijke functie. Hij verwijst naar het voorbeeld van de bekende  
1119 woestijnvaders uit de vierde eeuw na Christus: “De monniken uit de vierde eeuw hadden zich  
1120 teruggetrokken uit de wereld om in de woestijn alleen te zijn met God. Maar in de eenzaamheid van de  
1121 woestijn voelden ze zich niet alleen gelaten of zelfs verlaten. Ze ervoeren veeleer een nieuwe

---

<sup>114</sup> A. Grün. *Boek van Levenskunst*. Uitgeverij Ten Have en Lannoo, derde druk 2003.

Vertaling van: *Buch der Lebenskunst* (2003).

<sup>115</sup> A. Grün, *Boek van Levenskunst*, p. 154.

<sup>116</sup> A. Grün. *Het kleine boek van het goede leven*. Uitgeverij Ten Have en Lannoo, tweede druk 2009.

Vertaling van: *Das kleine Buch vom guten Leben* (2005).

1122 verbondenheid met alles wat er is. Ze voelden zich één met het fundament van al het bestaande, ‘al-  
1123 een’<sup>117</sup>.

1124 In weer een ander boekje gaat Grün dieper in op het leven van de woestijnvaders. Daarin schrijft hij  
1125 over de cellen waarin de monniken vele uren verbleven: “Het kellion, de cel van de monnik, was voor  
1126 de woestijnvaders op zich al een belangrijke oefening. Ze konden zelfs zeggen: ‘Je hoeft helemaal  
1127 niets vrooms te doen. Je moet niet bidden of vasten. Probeer alleen maar het met jezelf uit te houden in  
1128 je kellion. Ontvlucht je kellion niet.’”<sup>118</sup> In deze geestelijke oefening gaat het erom, aldus Grün, je  
1129 eenvoudigweg voor God te plaatsen en waar te nemen wat er in je omgaat. Monniken noemen deze  
1130 oefening ook wel ‘nepsis’, hetgeen waakzaamheid betekent. De monnik wordt hierbij wel met een  
1131 visser vergeleken. De visser moet wachten tot het water om hem heen tot rust komt. In het heldere  
1132 water kan hij de vissen omhoog zien komen, om ze vervolgens te vangen. Zo kan een mens rustig in  
1133 een kamer gaan zitten, net zolang tot het om hem heen en in hemzelf rustig is geworden. Vervolgens  
1134 ontdekt hij wat er allemaal omhoog komt in de ziel. Die ‘vangst’ kan dan bij God gebracht worden  
1135 waardoor een mens zal ontdekken welke vis goed is en welke weer terug in het water gegooid moet  
1136 worden.

1137 Een andere monnik die schrijft over het nut van de eenzaamheid is Benoît Standaert. Standaert is  
1138 benedictijn van de Sint-Andriesabdij te Zevenkerken in België. In 2010 kwam van zijn hand een boek  
1139 over levenskunst uit met de titel *Spiritualiteit als Levenskunst*<sup>119</sup>. Standaert citeert hierin een andere  
1140 vergelijking van één van de woestijnvaders. Iemand die naar de woestijn trekt wordt hier vergeleken  
1141 met een glas water. Het gaat er om dat zo iemand niet langer meer roert in het glas water, maar dat het  
1142 water tot rust komt. Dan zakken de zandkorreltjes naar de bodem, alwaar ze helder bekeken kunnen  
1143 worden. Doel van deze oefening is dat men door het licht van Gods woord tot zelfkennis en kennis van  
1144 de eigen zonden komt. In het zich terugtrekken sterven we volgens Standaert als het ware met  
1145 Christus, om daarna ook weer met Christus op te staan en verder alleen nog voor God te leven.<sup>120</sup>

1146 Standaert noemt in zijn boek tevens het principe van *poestinia*. Poestinia verwijst naar een praktijk  
1147 die Russische vromen beoefenen. Een poestinia is een houten hut, aan de rand van een dorp of in het  
1148 bos, waarin niets anders te vinden is dan een tafel, stoel, Bijbel, icoon en een kruik water met een stuk  
1149 brood. Poestiniks, leken, kunnen zich er een aantal dagen terugtrekken in stilte en eenzaamheid. Deze  
1150 eenzaamheid voor God is volgens deze vromen een vruchtbare bezigheid. De overtuiging bestaat dat  
1151 in het bijzonder de hedendaagse mens wel zo’n poestinia kan gebruiken. Standaert: “Schreef Blaise

---

<sup>117</sup> A. Grün, *Het kleine boek van het goede leven*, p. 20.

<sup>118</sup> A. Grün, *Bidden met de woestijnvaders*. Meinema Zoetermeer, derde druk 2007, p. 19. Vertaling van: *Otcové ponště* (2000).

<sup>119</sup> B. Standaert, *Spiritualiteit als Levenskunst. Alfabet van een monnik*. Uitgeverij Lannoo, 2010.

<sup>120</sup> B. Standaert, *Spiritualiteit als Levenskunst*, p. 200.

1152 Pascal niet dat alle ellende voortkomt uit het feit dat de mens niet in staat is om in stille afzondering op  
1153 zijn kamer te verblijven?”<sup>121</sup>

1154 Het advies in de christelijke levenskunst luidt dat men de diepste eenzaamheid moedwillig moet  
1155 opzoeken. Jezus zelf had het al over het ingaan van de binnenkamer en de deur achter zich te sluiten  
1156 om zo in afzondering tot de Vader te bidden die in het verborgen ziet. Jezus werd zelf, zo lezen we in  
1157 de Bijbel, door de Geest naar de woestijn toe geleid. In een christelijke levenskunst is de eenzaamheid  
1158 derhalve altijd een weg tot God en van inkeer.

1159

### 1160 **3.5 Lijden: God nabij komen**

1161 Hoe zou de christelijke levenskunst de hedendaagse mens behulpzaam kunnen zijn in het lijden, dat  
1162 toch ook voor hem onvermijdelijk een deel van het leven vormt? In de christelijke theologie bestaan  
1163 diverse visies op het lijden. In de meer charismatische kringen legt men veelal nadruk op de  
1164 opstanding van Christus, waardoor elk lijden overwonnen is en bevrijding en genezing beschikbaar is  
1165 voor de gelovige. In meer behoudende kringen vinden we vaker een ‘kruistheologie’ waarin meer het  
1166 lijden en het dragen van het eigen kruis centraal staat. Lijden maakt in deze visie deel uit van een  
1167 normaal christelijk leven.

1168 Van der Ven en Vossen onderscheiden in totaal zes zogenaamde ‘theodicee-modellen’<sup>122</sup>. Allereerst is  
1169 er het zogenaamde vergeldingsmodel. Lijden wordt hier opgevat als een straf die God zendt voor de  
1170 zonde. Ten tweede wordt het planmodel genoemd. De gedachte hier is dat het lijden past in het  
1171 (verborgen) plan dat God met de mens heeft. Het derde is het pedagogiemodel. In dit model gaat men  
1172 ervan uit dat het lijden een functie heeft: de ziel wordt door het lijden gelouterd. Als vierde noemen  
1173 Van der Ven en Vossen het compassiemodel, waar het lijden in zichzelf als zinloos wordt gezien. God  
1174 is hier alleen medelijdend nabij. Als vijfde wordt het plaatsvervangingsmodel beschreven. God is in  
1175 dit model degene die zich opoffert in dienst van de lijdende mensheid. Tenslotte is er het mystieke  
1176 kader. Lijden is hier een weg tot het verkrijgen van een intiemere relatie met God, waarbij God het  
1177 lijden niet ‘gebruikt’ zoals in het pedagogische model, maar waar binnen het mysterie van het lijden  
1178 de ziel een sterker verlangen gaat ervaren naar een volkomen vereniging met God.

1179 Bij de christelijke mystici vinden we een kijk op het lijden die een combinatie is van het pedagogische  
1180 en mystieke model. Opmerkelijk bij deze mystici is de steeds terugkerende aandacht en waardering

---

<sup>121</sup> B. Standaert, *Spiritualiteit als Levenskunst*, p. 193.

<sup>122</sup> J. van der Ven en H. J. M. Vossen. ‘Lijden, religie en communicatie als pastoraal-hermeneutisch probleem.’  
In: Ven, J. A. van der, Vossen, H. J. M. (red.) *Lijden en pastoraat*. Praktische Theologie, Uitgeverij Waanders  
Drukkers, Zwolle, 1990, p. 14-18.

1181 voor het lijden en de geestelijke duisternis. De idee is dat wij mensen alleen in duisternis en sterven  
1182 voorbij onze cognitieve bedenkingen kunnen komen, om zo God echt te leren kennen en te  
1183 aanschouwen. We moeten leren zien op een manier voorbij ons natuurlijke oog en omdat we in  
1184 duisternis eenvoudig niet meer *kunnen* zien, is de toestand van lijden en geestelijke duisternis bij  
1185 uitstek geschikt, ja zelfs noodzakelijk, om geestelijk te gaan zien.

1186 Dit komt wellicht nog het meest duidelijk naar voren in de ‘Donkere nacht’ van de mysticus Johannes  
1187 van het Kruis (1542-1591), waarover K. E. Bras zegt:

1188           Deze donkere nacht, waarin men zich soms vertwijfeld afvraagt of men door God verstoten is, is toch  
1189           een tunnel naar het licht. Want in het duister maakt men voortgang zonder het zelf te weten. Daarin  
1190           groeit immers de donkere, geheime beschouwing. De ziel kan het niet zeggen, of er een naam aan  
1191           geven, om het uit te drukken.<sup>123</sup>

1192 In een andere tekst van Johannes van het Kruis, de zuivering door het vuur, wordt beschreven dat de  
1193 ziel door God in het vuur wordt gezuiverd en gereinigd van allerlei kwaad en zonden waar de ziel zich  
1194 niet van bewust is. Door het vuur komen deze onzuiverheden naar boven. Deze zuivering door het  
1195 vuur is voor de ziel geen pretje, maar betekent pijn en beproeving:

1196           Tijdens dit alles ondergaat de ziel grote beproevingen en ervaart ernstige aandoeningen in haar geest,  
1197           die soms in de zintuigen tot uiting komen, op die momenten is deze vlam heel bedrukkend. Want in  
1198           deze toestand van reiniging is de vlam niet helder, maar donker voor de ziel. Noch is hij zoet voor haar,  
1199           maar smartelijk; want hoewel hij op bepaalde momenten in de warmte van liefde gloeit, gaat dit samen  
1200           met kwelling en droefenis. (...) Aangezien dit het geneesmiddel en het medicijn is dat God aan de ziel,  
1201           voor haar vele ziekten, geeft waardoor Hij haar gezondheid schenkt, moet de ziel naar de aard van haar  
1202           ziekte bij haar zuivering en genezing lijden.<sup>124</sup>

1203 Lijden is hier zowel een middel tot loutering als tot een toenemend verlangen naar eenwording met  
1204 God.

1205 Ook bij de mysticus Gerhard Tersteegen, een lutheraan uit de achttiende eeuw, komen we de gedachte  
1206 tegen dat lijden een weg naar God is: “Probeer door Gods genade alle uit- en inwendig lijden geduldig  
1207 te verdragen, ja, omarm het kruis en allerlei tegenslagen van harte, want niets draagt er meer toe bij,  
1208 aan jezelf te sterven en God naderbij te komen, dan het lijden.”<sup>125</sup>

1209 Ook bij iemand als Anselm Grün komen we deze gedachte tegen. Grün zegt bijvoorbeeld over  
1210 depressies dat zij mensen de diepte in kunnen leiden, zodat mensen in de diepte van hun ziel God  
1211 ontdekken als het fundament van hun leven. Angst en depressie kunnen ons volgens Grün als een soort  
1212 gidsen naar God toe leiden: “Wanneer je denkt dat God bescherming biedt tegen alle angst, dat jou  
1213 door Hem nooit iets negatiefs kan overkomen en dat je door Hem voor altijd vrij bent van angsten en

---

<sup>123</sup> K. E. Bras. *Muziek van zuiver zwijgen. Een overzicht van de christelijke mystiek*. Kok Kampen, 1988, p. 36.

<sup>124</sup> A. Harvey. *Christelijke Mystici. Uitspraken en gebeden*. East-West Publications, Den Haag, 2000, p. 128, 129. Vertaling van: *Teachings of the Christian Mystics* (1998).

<sup>125</sup> K. E. Bras, *Muziek van zuiver zwijgen*, p. 142.

1214 depressies, dan leef je in een illusie. (...) Want God is ook Degene die jou naar de duisternis en de  
1215 angst toe leidt, opdat jij je geheel en al aan Hem overgeeft.”<sup>126</sup>

1216 Het lijden kan men dus in een christelijke levenskunst onder andere beschouwen als een middel tot  
1217 geestelijke reiniging en als weg om dichterbij God te komen. Het is de kunst je door het lijden niet te  
1218 laten overweldigen, maar het lijden te verdragen en te omarmen in het vertrouwen dat het je zal  
1219 zuiveren en naar God toe leiden zal. Jezus is hierbij hét voorbeeld, want zelfs Jezus, zo lezen we in het  
1220 vijfde hoofdstuk van de brief aan de Hebreëën, moest door lijden heen gehoorzaamheid aan God leren.  
1221 In dezelfde brief is ook te lezen dat mensen een Hogepriester hebben die, omdat hij zelf geleden heeft,  
1222 kan meevoelen met hun zwakheden. Hij nam het lijden op zich door zijn blik te richten op de vreugde  
1223 die voor hem lag. Dat voorbeeld verdient, in een christelijke levenskunst, navolging.

1224

### 1225 **3.6 Conclusie**

1226 Ook de christelijke levenskunst wil de hedendaagse mens op therapeutische wijze behulpzaam zijn.  
1227 Haar hulp bestaat met name in een basisvertrouwen in de werkelijkheid welke ons door een goede God  
1228 geschonken is. Wanneer het gaat om vrijheid, een zinvol bestaan en omgaan met eenzaamheid en  
1229 lijden, komt het in de christelijke levenskunst en therapie vooral neer op een kracht en hulp die het zelf  
1230 overstijgt. In relatie tot de Ander vindt de mens vrijheid, door zijn eigen levensverhaal aan te houden  
1231 tegen het verhaal van God krijgt zijn bestaan zin, en door eenzaamheid en lijden heen stuit hij op de  
1232 goddelijke grond van zijn bestaan. Het meest wezenlijke principe in deze levenskunst is een  
1233 existentieel vertrouwen, een religieuze ‘basic trust’, in de door God gegeven werkelijkheid.

---

<sup>126</sup> A. Grün. *Maak van angst je levenskracht*. Uitgeverij Ten Have, 2007, p. 116. Vertaling van: *Verwandle deine Angst, Ein Weg zu mehr Lebendigkeit – Spirituelle Impulse* (2006).

1234 **Hoofdstuk 4**

1235 *Twee maal levenskunst*

1236

1237 “In het hart van de moderniteit zal opnieuw het verlangen opkomen naar een transcendentie die erkent  
1238 dat datgene wat voor mensen werkelijk waarde heeft, zich onttrekt aan iedere calculeerbaarheid en  
1239 menselijke autonomie.”<sup>127</sup>

1240

1241

1242 **4.0 Inleiding**

1243 In dit vierde en laatste hoofdstuk maak ik de balans op en wil ik de hoofdvraag beantwoorden: welke  
1244 levenskunst is met het oog op de zielenood van de hedendaagse mens functioneler? In paragraaf 4.1  
1245 beschrijf ik het model van Vincent Brümmer dat externe functionele criteria biedt waarop een  
1246 levensvisie beoordeeld kan worden. Ook beschrijf ik hier wat men nu precies onder ‘levenskunst’  
1247 verstaat. In paragraaf 4.2 maak ik vervolgens een vergelijking tussen de antwoorden van de twee  
1248 levenskunsten op de vier existentiële thema’s. Paragraaf 4.3 biedt hierna een vergelijking tussen de  
1249 achterliggende levensvisies van beide levenskunsten. In paragraaf 4.4 beoordeel ik welke levenskunst  
1250 er volgens mij beter in slaagt de hedendaagse mens te helpen in zijn zielenood. Daarnaast zet ik in  
1251 paragraaf 4.5 nog een aantal overige kanttekeningen op een rij, die ik - los van de criteria van  
1252 Brümmer - heb ten aanzien van de moderne filosofie van de levenskunst. In paragraaf 4.6 doe ik kort  
1253 een voorstel aangaande een model voor een christelijke levenskunst. De vraag of de filosofie van de  
1254 levenskunst de functie van religie in de hedendaagse samenleving zal gaan overnemen, behandel ik tot  
1255 slot in paragraaf 4.7.

1256

1257 **4.1 De vijf criteria van Vincent Brümmer**

1258 In zijn *Wijsgerige begripsanalyse*<sup>128</sup> stelt Vincent Brümmer, emeritus hoogleraar godsdienstfilosofie  
1259 aan de Universiteit Utrecht, de vraag hoe wij levensovertuigingen op een rationele wijze kunnen

---

<sup>127</sup> Citaat is afkomstig uit de inleiding van Charles Taylor’s *Een seculiere tijd*. Ger de Groot verwoordt hier in zijn eigen woorden het einde van Taylor’s boek waarin Taylor voorzichtig speculeert over de toekomst van de westerse samenleving.

<sup>128</sup> V. Brümmer. *Wijsgerige begripsanalyse. Een inleiding voor theologen en andere belangstellenden*. Kok, Kampen, 1975.

1260 beoordelen. Is het mogelijk om op legitieme (rationele) gronden te stellen dat de ene levensovertuiging  
1261 beter is dan de andere?

1262 Brümmer redeneert als volgt. Wanneer wij als mensen over een situatie of gebeurtenis in gesprek met  
1263 elkaar gaan en een oordeel hebben over die situatie of gebeurtenis, dan gaan wij in dat oordeel (vaak  
1264 impliciet) uit van bepaalde normen welke wij belangrijk vinden. Deze normen zijn op hun beurt weer  
1265 gebaseerd op hogere normen of idealen. Deze normen en idealen bepalen volgens Brümmer onze  
1266 manier van leven. Ook de verwachtingen die wij aangaande de toekomst hebben, bepalen hoe wij  
1267 handelen en in het leven staan. Een levensvisie is volgens Brümmer: het totaal van normen, idealen en  
1268 toekomstverwachtingen waarop iemands manier van leven is gebaseerd.

1269 Een levensvisie is vervolgens, zo stelt Brümmer, altijd gebaseerd op een basisveronderstelling welke  
1270 voor de persoon in kwestie niet ter discussie staat. Het betreft hier een zekere x, welke per levensvisie  
1271 verschilt en als entiteit onderscheiden wordt van alle andere entiteiten. X kan bijvoorbeeld een ideaal,  
1272 een object, een entiteit of een persoon zijn. De houding die wij in het leven ten opzichte van situaties  
1273 of personen zouden moeten hebben, wordt bepaald door onze houding tot x, die aan alles vooraf gaat.  
1274 Anders gezegd: alleen door x krijgt al het andere betekenis. X kan zijn de God van de Bijbel, Allah,  
1275 Nirvana, Brahman, de Natuur, de Mensheid, de Rede, enzovoort. Brümmer erkent dat veel mensen  
1276 niet zo'n eerste grond hebben. Voor hen zijn veel dingen op gelijke wijze belangrijk: familie, werk,  
1277 sport, vrienden, enzovoort. Alleen in een crisis waarin de persoon genoodzaakt is te kiezen, wordt hij  
1278 gedwongen na te denken over wat voor hem het belangrijkste is.

1279 De vraag die Brümmer vervolgens stelt is: bestaan er criteria aan de hand waarvan we kunnen bepalen  
1280 of een ultieme grond (x) een goede, legitieme grond is? Of rest ons op dit punt niets anders dan  
1281 relativisme? Volgens Brümmer is dit laatste niet het geval. Brümmer onderscheidt twee soorten  
1282 criteria. Ten eerste bestaan er zogenaamde 'interne criteria' die opkomen vanuit de eigen  
1283 levensovertuiging. Aangezien deze criteria niet erkend zullen worden door iemand met een andere  
1284 levensovertuiging, zijn deze onbruikbaar voor het gesprek over levensvisies. Ten tweede bestaan er  
1285 volgens Brümmer 'externe criteria' welke op rationele gronden zijn gefundeerd. Op grond van deze  
1286 externe criteria kan wél een gesprek over de functie van een bepaalde levensvisie gevoerd worden  
1287 door aanhangers van verschillende levensvisies. De onderliggende veronderstelling hier is dat zoiets  
1288 als een levensvisie een algemeen erkende functie heeft, namelijk het vormgeven van onze manier van  
1289 leven.

1290 Wat zijn dan de criteria waar een levensvisie volgens Brümmer aan moet voldoen, om adequaat als  
1291 levensvisie te functioneren en een legitieme alternatieve levensvisie te zijn?



1292 Brümmer noemt de volgende vijf criteria<sup>129</sup>:

- 1293 1. De levensvisie bevat geen tegenstrijdigheden.
- 1294 2. De levensvisie vormt een duidelijke eenheid.
- 1295 3. De levensvisie is duidelijk relevant voor het eigen bestaan.
- 1296 4. De levensvisie omvat het gehele levensterrein.
- 1297 5. De levensvisie moet duidelijk inspirerend zijn.

1298 Op grond van deze criteria kan volgens Brümmer bekeken worden welke levensvisie functioneler is.

1299 Nu is een levensvisie niet precies hetzelfde als een levenskunst. In de levenskunst ligt de nadruk op de  
1300 manier van leven, op de houding en de instelling waarmee een mens in het leven staat. Maar achter  
1301 iedere levenskunst schuilt natuurlijk wel een visie op het leven. De visie op de houding en instelling  
1302 waarmee men in het leven moet staan, vloeit voort uit de visie die men op het leven heeft. Zo is ook de  
1303 opvatting van Brümmer, gelet op zijn definitie van een levensvisie welke ik hierboven heb beschreven.

1304 Er bestaan verschillende definities van levenskunst. In hoofdstuk twee heb ik in dit verband Joep  
1305 Dohmen aangehaald. Ik herhaal hier zijn definitie:

1306 Levenskunst is een *leerproces* waarvan kennis en daadkracht op basis van een rangorde van waarden  
1307 onderdeel uitmaken. De kennis heeft betrekking op allerlei vormen van zelfkennis, kennis van de  
1308 omstandigheden, van de heersende regels, van het eigen waardepatroon. Daadkracht resulteert uit  
1309 gewoontevorming, oefening, training, therapie. Een bepaalde set van regels op basis van een rangorde  
1310 van morele en niet-morele waarden vormt de grondslag van de te varen koers. Levenskunst is in deze  
1311 opvatting vooral *levenskunde*.<sup>130</sup>

1312 Een andere definitie is te vinden in de bundel onder redactie van Weigand, waaruit ik al eerder heb  
1313 geciteerd, echter nog niet met het oog op een definitie van levenskunst:

1314 Levenskunst is in de afgelopen jaren gaan staan voor de pogingen van mensen om niet geleefd te  
1315 worden door – noem het maar – de klok, de omstandigheden, de verwachtingen van anderen, de eigen  
1316 passies en verlangens, maar om zelf te leven, zelf actief en bewust om te leren gaan met de  
1317 omstandigheden, met de druk van anderen, met tegenslagen, met de eigen passies. Men kan het daarom  
1318 ook aanduiden als bewust leven, zorgvuldig leven, aandachtig leven, ook genietend leven.<sup>131</sup>

1319 Bij levenskunst gaat het dus om een leerproces van leren omgaan met ‘de kwesties van het leven’. De  
1320 thema’s in deze scriptie, vrijheid, zingeving, eenzaamheid en lijden, zijn voorbeelden van zulke  
1321 kwesties. De functie van een levenskunst is dus het leren omgaan met de existentiële thema’s van het  
1322 leven. Levenskunst is dan ook per definitie existentieel van aard.

---

<sup>129</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 138.

<sup>130</sup> J. Dohmen, *Over levenskunst*, p. 16.

<sup>131</sup> Uit het voorwoord van Govert Buijs. In: H. Weigand (red.) *Het volle leven. Levenskunst en levensloop in de moderne samenleving*. Boekencentrum, Zoetermeer, 2005.

1323 Om te kunnen beoordelen welke levenskunst er beter in slaagt de hedendaagse mens te helpen in het  
1324 omgaan met de existentiële vraagstukken van het leven, zou een empirisch onderzoek gedaan kunnen  
1325 worden. Hierbij zou dan bijvoorbeeld bij eenzame mensen die zich tot de filosofie van de levenskunst  
1326 wenden en zij die een christelijke levenskunst voorstaan gekeken kunnen worden naar de effectiviteit  
1327 van de levenskunsten. Zo'n onderzoek bestaat echter (voor zover mij bekend) niet, nog los van de  
1328 moeilijkheden die zo'n onderzoek met zich mee zou brengen. Het op grond van empirische gegevens  
1329 beantwoorden van de vraag welke levenskunst de hedendaagse mens het beste hulp biedt, is hier dan  
1330 ook niet mogelijk.

1331 Echter, aan de concrete oefeningen en vaardigheden om met een bepaald existentieel thema om te  
1332 gaan, ligt in elke levenskunst een visie op het leven ten grondslag. In de woorden van Brümmer:  
1333 “Meer in het algemeen kunnen wij zeggen, dat ieder mens zijn gehele levenswijze of *levenshouding*  
1334 bepaalt en beoordeelt in het licht van het totale complex van normen en idealen die hij accepteert als  
1335 richtinggevend voor zijn leven.”<sup>132</sup> De levensvisie welke ten grondslag ligt aan de moderne filosofie  
1336 van de levenskunst is een geheel andere dan welke de basis vormt van een christelijke levenskunst.  
1337 Deze levensvisies kan ik op grond van het theoretische model en de criteria van Brümmer wél  
1338 vergelijken en beoordelen. Mijn beoordeling is derhalve theoretisch analytisch en niet empirisch van  
1339 aard.

1340

#### 1341 **4.2 Een vergelijking tussen de twee levenskunsten**

1342 In deze paragraaf maak ik een vergelijking aangaande de antwoorden die beide levenskunsten de  
1343 hedendaagse mens bieden op het gebied van vrijheid, zingeving, eenzaamheid en lijden.

1344 Ik begin bij het vraagstuk van de vrijheid. Zowel bij de filosofie van de levenskunst als bij de  
1345 christelijke levenskunst, zoals deze hierboven zijn beschreven, bestaat de gedachte dat er een vrijheid  
1346 *van* en een vrijheid *voor* bestaat, een negatieve en een positieve vrijheid. In de filosofische  
1347 levenskunst moet de mens vrij worden van elke sturende invloed die van buitenaf het zelf wil  
1348 beïnvloeden. Dit is de negatieve vrijheid. Betreffende de positieve vrijheid gaat het er in de moderne  
1349 filosofie van de levenskunst vooral om *dat* het zelf actief zijn leven richting en vorm geeft. Het gaat  
1350 niet zozeer om een bepaald specifiek karakter dat men voor ogen heeft, maar om het feit *dat* men  
1351 actief arbeid verricht aan het eigen karakter. Omdat de mens autonoom en authentiek dient te zijn,  
1352 moet hij zelf bepalen wie hij is en worden wil. Deze vrijheid moet het zelf voortdurend blijven  
1353 aanwenden en bewust blijven bewerken.

---

<sup>132</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 131.

1354 In de christelijke levenskunst gaat het vooral om vrij te worden van de besluiteloosheid die zoveel  
1355 mensen in de greep houdt. Dit is de negatieve vrijheid. De positieve vrijheid houdt hier in dat het zelf  
1356 een bewuste keuze maakt om Jezus te volgen. Juist door uit de besluiteloosheid te stappen, een ruk aan  
1357 het eigen leven te geven en een bepaalde richting in te slaan, wordt het zelf vrij. Ook hier kan de mens  
1358 vervolgens niet achterover leunen, maar moet deze vrijheid voortdurend bewaakt en toegeëigend  
1359 blijven worden.

1360 Ten tweede bekijk ik nu hoe er in beide levenskunsten omgegaan wordt met zin en betekenis. Zowel  
1361 de filosofische levenskunst als de christelijke levenskunst gaan uit van een ‘hermeneutiek van het  
1362 bestaan’. Het zelf is hierbij in de filosofie van de levenskunst aangewezen en teruggeworpen op  
1363 zichzelf. Verschillende oefeningen kunnen de hedendaagse mens hulp bieden bij het interpreteren en  
1364 betekenis geven van het eigen leven. De oefeningen van gelatenheid, ironie, melancholie en zelfs  
1365 eenzaamheid kunnen helpen bij het van een afstand leren kijken naar het eigen leven. Een objectieve  
1366 zin van het leven is in de moderne filosofie van de levenskunst niet aan de orde. Het zelf moet zelf zin  
1367 aan het eigen bestaan geven.

1368 In de christelijke levenskunst is het uitgangspunt dat de vraag ‘wie ik ben’ en wat daarom de zin van  
1369 mijn leven is, nooit volledig door het zelf te weten is. Wil het zelf werkelijk weten wie het is, dan is  
1370 het aangewezen op een duiding die de eigen duiding overstijgt. Het zelf kan het eigen levensverhaal  
1371 duiden en interpreteren door het te koppelen aan het overstijgende verhaal van God.

1372 Ten derde: de idee dat eenzaamheid twee kanten heeft, een positieve en een negatieve, komen we in  
1373 zowel de filosofie van de levenskunst als in een christelijk religieuze levenskunst tegen. Bij de  
1374 filosofie van de levenskunst kan de eenzaamheid in positieve zin het zelf helpen beter naar de eigen  
1375 innerlijke stem te luisteren. Hierdoor is het zelf in staat beter te reflecteren over het eigen bestaan, dit  
1376 leven adequater te interpreteren en te duiden. Zo kan de eenzaamheid een hulpmiddel worden, een  
1377 stimulans het eigen leven nog beter te sturen en vorm te geven. De eenzaamheid kan het zelf brengen  
1378 tot een groter zelfvertrouwen.

1379 In de christelijke levenskunst kan eenzaamheid in positieve zin eveneens helpen beter naar het eigen  
1380 leven te kijken. In de eenzaamheid is ruimte voor zelfonderzoek en ontstaat een helder beeld van de  
1381 roerselen van de eigen ziel. Eenzaamheid is hier echter niet alleen een weg naar het innerlijk, maar  
1382 tevens een manier om de stem van God beter te kunnen verstaan. Via de weg van de eenzaamheid kan  
1383 het zelf komen tot een groter Godsvertrouwen.

1384 De mens van vandaag ziet genieten doorgaans als een belangrijke waarde. Hij leeft in een cultuur  
1385 waarin geluk en genot centraal staan. Wat heeft hij, ten vierde, aan beide levenskunsten wanneer hij  
1386 toch met lijden wordt geconfronteerd? In de moderne filosofie van de levenskunst zal men de  
1387 hedendaagse mens allereerst aanraden zich te beseffen dat het volle leven een leven van genot én

1388 lijden omvat. Verder moet hij de pijn niet opvatten als een kwaad dat tegen elke prijs vermeden dient  
1389 te worden, maar als een kans om meer mens te worden en als weg tot een voldaan bestaan. De  
1390 uitdaging is het lijden op de juiste wijze te interpreteren en in te zetten. Nadat het zelf de berg van de  
1391 pijn beklommen heeft, wacht het de voldoening van het nieuwe, betere, mooiere uitzicht.

1392

1393 Dit lijkt op de visie van de christelijke levenskunst. Ook hier bestaat een instrumentele opvatting van  
1394 het lijden. Het doel van het lijden is volgens veel christelijke mystici de loutering. Het doel van die  
1395 loutering is hier niet, zoals in de filosofische levenskunst, het worden van een volgens eigen normen  
1396 nog authentieker mens, maar de reiniging van zonden en het dichter bij God komen. Door het lijden  
1397 heen ontdekt het zelf de absolute bodem van zijn bestaan.

1398

1399 Beide levenskunsten hebben oog voor de functie van het lijden en zien het lijden niet alleen maar als  
1400 iets negatiefs. In beide levenskunsten wordt het zelf uitgedaagd een oppervlakkige kijk op lijden  
1401 achter zich te laten en zich te realiseren dat pijn bij het leven hoort, dat leven zelfs kan verrijken en  
1402 verdiepen.

1403

#### 1404 **4.3 Een vergelijking tussen de twee achterliggende levensvisies**

1405 In deze paragraaf bied ik, op grond van de antwoorden van beide levenskunsten op de vier existentiële  
1406 thema's, een beknopte beschrijving van de levensvisies die naar mijn idee aan elk van de  
1407 levenskunsten ten grondslag liggen. Hierbij ga ik vooral af op de onderzochte thema's. Het is niet  
1408 mijn bedoeling een volledig uitputtende omschrijving van elke levensvisie te geven.

1409 Welke levensvisie ligt ten grondslag aan wat de moderne filosofie van de levenskunst antwoordt op de  
1410 existentiële vragen van vrijheid, zin, eenzaamheid en lijden? Ten eerste is een kenmerkende gedachte  
1411 in deze levensvisie dat er geen ultieme en objectieve zin van het leven bestaat. Mensen kunnen alleen  
1412 zelf zin en betekenis aan hun leven geven. Maar ten diepste is er geen grond. In deze levensvisie  
1413 erkent men volluit de grondeloosheid van het bestaan. In de grond is alles zonder grond.

1414 Ten tweede is er de idee dat de mens ten diepste op zichzelf is teruggeworpen. Hieruit volgt dat de  
1415 mens de kracht om met de kwesties van het leven om te gaan uit zichzelf moet putten. Het gaat in deze  
1416 levensvisie dus om een geloof in de kracht van de mens, waarbij men zich er tegelijkertijd van bewust  
1417 is dat die kracht en vermogens van de mens beperkt zijn.

1418 Ten derde gaat men er in deze levensvisie vanuit dat lijden en pijn fundamenteel bij het leven horen.

1419 Ten vierde is een belangrijk kenmerk dat vanuit de visie op de autonome mens volgt dat er geen  
1420 specifiek idee van het goede leven wordt voorgeschreven. De mens moet zelf, autonoom en  
1421 authentiek, bepalen en uitvinden wat voor hem het goede leven is.

1422 Ik richt mij nu op de christelijke levenskunst. Welke levensvisie ligt er ten grondslag aan wat de  
1423 christelijke levenskunst antwoordt op de existentiële vragen van vrijheid, zin, eenzaamheid en lijden?  
1424 Ten eerste is er de gedachte dat er een objectieve zin van het leven bestaat. Er is sprake van een  
1425 existentieel vertrouwen in de werkelijkheid en het leven. De schepping is ten diepste, ook al zijn er  
1426 flinke scheuren in gekomen, *tov meod*, oftewel: zeer goed. Er is een grond.

1427 Ten tweede is een kenmerkende gedachte in deze levensvisie dat de kracht waardoor het zelf met de  
1428 kwesties van het leven om kan gaan niet uit zichzelf komt, maar van buiten het zelf. Het zelf put  
1429 kracht uit iets dat het zelf overstijgt: God. Hier is sprake van geloof in een kracht die het zelf  
1430 overstijgt, waarbij men zich realiseert dat aanspraak op deze kracht niet door het zelf gestuurd kan  
1431 worden. Anders gezegd: het zelf heeft deze kracht niet in eigen beheer.

1432 Ten derde gaat men er in deze levensvisie vanuit dat lijden en pijn ten diepste niet bij het leven horen.

1433 Ten vierde wordt in deze levensvisie wél een visie op het goede leven voorgeschreven. Het goede  
1434 leven is een leven dat in harmonie met God en medemens, in navolging van Jezus en met het oog op  
1435 het koninkrijk van God wordt geleefd.

1436 Natuurlijk is het bovenstaande een zeer beknopte beschrijving van beide levensvisies. Toch komen de  
1437 meest wezenlijke kenmerken hierin mijns inziens wel in naar voren. Daarnaast doet het recht aan het  
1438 gegeven dat ik in dit onderzoek ‘slechts’ naar vier thema’s heb gekeken.

1439

#### 1440 **4.4 Beoordeling van de beide levensvisies en levenskunsten**

1441 In deze paragraaf beoordeel ik de beide levensvisies en levenskunsten vanuit de criteria van Brümmer,  
1442 waarbij ik elk van de vijf criteria afzonderlijk langsloop.

1443 1. De levensvisie bevat geen tegenstrijdigheden.

1444 Wanneer er geen ultieme grond bestaat, zoals het geval is in de levensvisie van de filosofische  
1445 levenskunst, en wanneer we ten diepste eenzaam zijn, heeft het leven dan ten diepste wel zin? Is dit  
1446 geen tegenstrijdigheid, dat de mens betekenis zoekt in een universum dat geen betekenis kent?  
1447 Brümmer zegt over een contradictie: “Een contradictie stelt immers iets, maar heft tegelijkertijd  
1448 datgene wat gesteld wordt op. Daarom stelt hij niets.”<sup>133</sup> Dit is naar mijn mening nu precies wat de  
1449 moderne filosofie van de levenskunst doet. Zij stelt allereerst dat er geen zin bestaat, om vervolgens te  
1450 beweren dat er zin gecreëerd kan worden binnen de kaders van het eigen bestaan van de mens. Er  
1451 wordt iets gesteld, dat direct weer wordt opgeheven. Maar wanneer er ten diepste geen grond en zin is,

---

<sup>133</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 138.

1452 dan is elke poging om binnen dit zinloze kader zelf betekenis te creëren naar mijn idee zinloos en een  
1453 hachelijke onderneming.

1454 In de levensvisie die aan de christelijke levenskunst ten grondslag ligt, komt een dergelijke  
1455 fundamentele tegenstrijdigheid naar mijn idee niet voor. Daarom acht ik de christelijke levenskunst op  
1456 dit eerste punt meer functioneel dan de moderne filosofie van de levenskunst.

1457 2. De levensvisie vormt een duidelijke eenheid.

1458 Volgens Brümmer is er sprake van eenheid, wanneer een levensbeschouwing een positieve samenhang  
1459 vertoont tussen de verschillende leerstellingen.<sup>134</sup> Daarbij denkt hij vooral aan het ontbreken van een  
1460 zingevend primaat (x), hetgeen zin geeft aan al het andere en aantoonbaar belangrijker is dan het  
1461 overige in iemands bestaan. Wanneer dit primaat ontbreekt, en iemand ‘meerdere heren dient’, dan  
1462 wordt het moeilijker om de levensbeschouwing consequent te laten zijn, te integreren of heel te  
1463 houden in iemands leven. Welnu, het is helder dat zo’n zingevend primaat ten enenmale ontbreekt in  
1464 de moderne filosofie van de levenskunst. In tegenstelling tot de antieke filosofie is er in de moderne  
1465 filosofie geen absolute maat, geen vooraf gegeven leerstelling van wat het goede leven inhoudt. Er is  
1466 geen duidelijk zingevend primaat. Dit komt de eenheid van de levensbeschouwing en levenshouding  
1467 mijns inziens niet ten goede. De levens van hedendaagse mensen zijn op het gebied van betekenis en  
1468 zin vaak fragmentarisch en een kwestie van bricolage. Misschien is dit wel hét kenmerk van  
1469 postmoderne zingeving, dat zij wat dit betreft geen eenheid vertoont. In dit verband verwijs ik even als  
1470 in hoofdstuk één naar de woorden van Anbeek: “Een gevolg is dat mensen zich vaak fragmenten van  
1471 verschillende tradities toe-eigenen en er geen coherente, systematische set van ideeën over de  
1472 betekenis van het leven is”<sup>135</sup>.

1473 Aangezien er in de christelijke levenskunst wel sprake is van een zingevend primaat en van een  
1474 duidelijke eenheid, kan ook op dit tweede punt gesteld worden dat de moderne filosofie van de  
1475 levenskunst minder functioneel is.

1476 3. De levensvisie is duidelijk relevant voor het eigen bestaan.

1477 Aangaande dit derde criterium kan ik kort zijn: ik meen dat uit de beschrijvingen in hoofdstuk twee en  
1478 drie heel duidelijk wordt dat beide levenskunsten en de onderliggende visies op het leven existentieel  
1479 relevant zijn. In de filosofie van de levenskunst is daarbij de vraag vooral: hoe word ik een zo goed  
1480 mogelijk stuurman van mijn eigen bestaan? Waarbij het niet zo van belang is *welke* kant er op wordt  
1481 gestuurd. In de christelijke levenskunst staat de vraag centraal: hoe word ik zo goed mogelijk de mens

---

<sup>134</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 138.

<sup>135</sup> C.W. Anbeek. *Zin in Zen*. p. 71.

1482 die God wil dat ik ben? Hierbij is het heel belangrijk welke kant men opgaat. Beide levenskunsten  
1483 stellen dus verschillende vragen, maar in de beantwoording zijn ze naar mijn idee beide existentieel  
1484 relevant voor het bestaan van het individu. De onderliggende levensovertuigingen zijn hier beide  
1485 overtuigend functioneel.

1486 4. De levensvisie omvat het gehele levensterrein.

1487 Uitgangspunt van Brümmer bij dit criterium is dat een levensbeschouwing iets te zeggen moet hebben  
1488 voor alle situaties waar we in het leven in terecht kunnen komen.<sup>136</sup> Naar mijn mening is dit voor beide  
1489 levensbeschouwingen inderdaad het geval. In ieder geval geven zij duidelijke antwoorden op de vier  
1490 existentiële thema's die ik in voor deze scriptie heb onderzocht. Er is bij dit vierde criterium mijns  
1491 inziens dan ook geen verschil in functionaliteit.

1492 5. De levensvisie moet duidelijk inspirerend zijn.

1493 Brümmer heeft het bij dit vijfde criterium over 'klaarblijkelijkheid'.<sup>137</sup> Dit houdt wederom verband  
1494 met het gegeven van een zingevend primaat. Iemand moet door een levensbeschouwing door iets  
1495 gegrepen en aangesproken worden, dat al het andere in belangrijkheid overstijgt. Eerst is er het inzicht  
1496 (discernment) dat iemand of iets zinbepalend is. Vanuit dit inzicht zet iemand zich in voor deze zaak  
1497 (commitment). Wat nu als iemand niet duidelijk door iemand of iets wordt aangesproken? Brümmer  
1498 zegt hierover:

1499           Indien iemand door niets of niemand op deze wijze wordt aangesproken, dan kan hij ook niet de inzet  
1500           opbrengen om een bepaalde levenshouding uit te leven. Dit kan zich uiten in een existentiële verveling  
1501           of *taedium vitae*, waarin het leven zijn zin verliest. Als een levensbeschouwing niet aansluit bij iets dat  
1502           mensen aanspreekt, kan hij niet de klaarblijkelijkheid hebben, waardoor mensen zich zullen inzetten om  
1503           er naar te leven. Dan kan hij ook niet de functie vervullen om de levenshouding van mensen te  
1504           bepalen.<sup>138</sup>

1505 Hier stuit ik opnieuw op het gegeven dat de moderne filosofie van de levenskunst de mens wel  
1506 aanspoort *ergens* voor te gaan, maar geen duidelijk antwoord biedt op de vraag *waar* men voor moet  
1507 gaan. Als individu moet ik binnen deze levensbeschouwing zelf bepalen wat mij aanspreekt. Dat  
1508 kunnen allerlei dingen zijn, en in de levensbeschouwing van de moderne levenskunst is het in zekere  
1509 zin om het even welke weg men hier inslaat. Het ontbreken in deze levensvisie van iets of iemand dat  
1510 zinbepalend is, maakt dan ook dat de moderne filosofie in dit opzicht minder functioneel is dan de  
1511 christelijke levensbeschouwing. Ik word door de filosofie van de levenskunst weliswaar uitgedaagd  
1512 ergens voor te gaan, maar vervolgens laat zij mij met lege handen achter. Het feit dat hierbij alleen het  
1513 individu zelf kan en moet bepalen waar het voor gaat, en dat dit ook nog eens om het even is (als het

---

<sup>136</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 139.

<sup>137</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 139.

<sup>138</sup> V. Brümmer, *Wijsgerige begripsanalyse*, p. 140.

1514 maar autonoom en authentiek is), anders gezegd: een levensvisie waarin het antwoord op de vraag wat  
1515 het goede leven inhoudt niet ‘klaarblijkelijk’ is, acht ik weinig inspirerend.

1516 Samenvattend: omdat er in de moderne filosofie van de levenskunst sprake is van een contradictie,  
1517 maar vooral vanwege het feit dat er in deze levenskunst een zingevend primaat ontbreekt waardoor  
1518 een gebrek aan samenhang, eenheid en inspiratie ontstaat, concludeer ik hier dat op grond van de  
1519 criteria van Brümmer de levensbeschouwing en daarmee ook de levenskunst van de moderne filosofie  
1520 minder functioneel is dan die van de christelijke levenskunst. De christelijke levensvisie is  
1521 functioneler voor de (hedendaagse) mens, en daarmee is ook haar levenskunst functioneler.

1522

#### 1523 **4.5 Overige kanttekeningen**

1524 Naast de opmerkingen naar aanleiding van de vijf externe criteria van Brümmer, wil ik in deze  
1525 paragraaf nog een paar andere kanttekeningen plaatsen bij de moderne filosofie van de levenskunst.  
1526 Ten eerste een kanttekening aangaande de vrijheid die in de filosofische levenskunst als ideaal wordt  
1527 gezien. Herman de Dijn noemt dit zelf moeten kiezen ‘de dwang van het postmoderne  
1528 vrijheidsregime’<sup>139</sup>. Omdat er niets is voorgeschreven moet het individu telkens weer zelf keuzes  
1529 maken. Het actieve werken aan het zelf dat in de filosofische levenskunst centraal staat, betekent  
1530 volgens De Dijn echter in heel veel gevallen dat het zelf zich conformeert aan de normen van de  
1531 markt. Sociologen spreken in dit verband wel van een nieuwe vorm van tribalisme, waarbij het  
1532 individu zich onderwerpt aan een bepaalde norm die op dat moment in de samenleving overheerst. De  
1533 Dijn: “Paradoxaal genoeg leidt het streven naar vrijheid, naar absolute zelfrealisatie tot een zich  
1534 onderwerpen (zowel in denken, spreken, als handelen) aan de anonieme dictatuur van de mode,  
1535 gepropageerd door media en reclame. Deze gaan zich op hun beurt weer conformeren aan wat bij de  
1536 anonieme massa in de smaak valt: zo is de cirkel rond.”<sup>140</sup>

1537 De Dijn wijst verder in zijn boekbespreking van Joep Dohmen’s *Tegen de onverschilligheid* op een  
1538 problematische opvatting over de positieve vrijheid in de hedendaagse filosofische levenskunst.<sup>141</sup> De  
1539 Dijn stelt dat door hedendaagse filosofen van de levenskunst wordt verondersteld dat het zelf zijn  
1540 eigen waarden schept. Deze zelfgekozen waarden tellen pas als het zelf die belangrijk vindt en in  
1541 concrete omstandigheden toepast.

---

<sup>139</sup> H. de Dijn, *Vrijheid en verantwoordelijkheid*,

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1476> (03-06-11)

<sup>140</sup> Idem.

<sup>141</sup> H. de Dijn, *Authentieke levenskunst heeft religie nodig*,

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1273> (03-06-11)



1542 De Dijn vraagt zich echter af of die gekozen waarden wel echt van het zelf afkomstig zijn:

1543 Maar komt de waarde van die waarden ook van het ik? Is het niet veeleer zo dat waarden pas echt  
1544 waarden zijn als ze zich aan mij als waardevol openbaren? Pas dankzij hun oplichten als waarde voor  
1545 mij, kan ik ze echt belangrijk vinden en kan ik ze in concrete omstandigheden als van toepassing zijnde  
1546 beoordelen. Als ik me waarden eigen maak, gebeurt dat niet vanuit het niets. Ik kan waarde(n) niet  
1547 scheppen, zelfs niet in een discussie met anderen. Alleen als er openbaring van waarde (donation) is  
1548 gebeurd, kan er echt positieve vrijheid – dat wil zeggen ver-antwoord-elijkheid – zijn. Pas dan is er  
1549 authentiek beslissen en handelen, dat wil zeggen adequaat antwoord geven op het verschijnen van de  
1550 waarde.  
1551

1552 Met andere woorden: voor een adequaat begrip van positieve vrijheid kan het zelf het niet stellen  
1553 zonder vooraf gegeven waarden waar het zich op kan oriënteren. Veel hedendaagse filosofen van de  
1554 levenskunst laten zich volgens De Dijn dan ook op dit punt misleiden door Nietzsche. De vraag of het  
1555 zelf al dan niet religieus is doet hierbij niet ter zake, omdat ook een niet-religieus zelf afhankelijk is  
1556 van waarden die zijn eigen bestaan vooraf gaan.

1557 Echte vrijheid bestaat volgens de Dijn – geïnspireerd door filosofen als Levinas – alleen in de  
1558 verhouding van het zelf tot de Ander, waarbij het zelf gehoor geeft en luistert naar die Ander of het  
1559 Andere. Echte vrijheid kan slechts bestaan binnen een kader van verantwoordelijkheid. De  
1560 verantwoordelijkheid gaat de vrijheid vooraf. Het zelf is alleen dan vrij wanneer het zich voortdurend  
1561 verantwoord ten opzichte van de oproep en het appèl van de Ander.

1562 Een echte persoonlijkheid is volgens De Dijn dan ook een zelf dat in dienst staat dat het eigen zelf te  
1563 boven gaat. Kenmerkend voor dit type individuen is niet zozeer het kiezen, maar veeleer de trouw van  
1564 het zelf aan de roeping die hem overstijgt. Positieve vrijheid bestaat enkel dan in een kader van  
1565 verantwoordelijkheid en toewijding aan een roeping. Het gaat er niet om dat men kan doen wat men  
1566 wil, maar om weten waarom men wil wat men wil, en hiermee kunnen instemmen.

1567 Ten tweede wil ik een kanttekening plaatsen bij de idee dat mensen de zin van hun bestaan zelf  
1568 kunnen aanbrengen. Sterk geïnspireerd door Nietzsche wordt in de moderne filosofie van de  
1569 levenskunst uitgegaan van een heroïsche mens die ondanks de dood en de zinloosheid van het  
1570 menselijke bestaan het leven aangaat. Maar, is dit heroïsme van de moderne filosofen, dat we bij  
1571 Nietzsche in de vorm van de übermensch aantreffen, wel mogelijk? Kan de mens leven met  
1572 eenzaamheid en met zinloosheid? Als dit al het geval is, dan gaat het denk ik om een zeer beperkte  
1573 groep individuen. Hoeveel mensen kijken echt in de existentiële afgrond, en vatten vervolgens moed  
1574 om een levenskunst zonder grond te beoefenen?

1575 De vraag kan ook gesteld worden of de zin van het leven wel maakbaar is. Is, om de woorden van  
1576 Yalom uit het eerste hoofdstuk weer op te pakken, de zin die wij als mensen zelf aan het leven geven  
1577 wel existentieel bevredigend? Kunnen wij zelf bepalen wat het goede leven is? Of is dit een  
1578 postmoderne illusie? Iemand als Charles Taylor hamert er keer op keer op dat wij als mensen niet bij

1579 nul beginnen met het creëren van waarden, zin en betekenis. Een mens komt altijd een wereld binnen  
1580 die voor een zeer groot deel al bepaald is. De mens wordt wie hij is binnen deze vooraf gegeven  
1581 context waar hij zelf geen invloed op heeft. De betekenis van het leven brengen wij volgens Taylor  
1582 niet zelf voort.

1583 De pastoraal-theoloog Anthonie Verheule denkt in dezelfde richting :

1584 Een verzonnen zin is onzin. De zin, de betekenis, die ons verlost van de angst, is een met ons leven zelf  
1585 onlosmakelijk verbonden gegeven. Die kan er niet door onszelf aan gehecht, of door anderen opgeplakt  
1586 worden. Die betekenis kan alleen ontdekt worden, zoals een ontdekkingsreiziger een onbekend eiland  
1587 ontdekt. Het was er al, maar we wisten het nog niet.<sup>142</sup>

1588 Verheule stelt verder dat slechts in zeer specifieke omstandigheden de zin van ons bestaan door een  
1589 ander gegeven kan worden, bijvoorbeeld in een relatie of een nieuwe baan of taak. Maar eigenlijk gaat  
1590 het ook daar veeleer om zin ‘ontdekken’ dan om ‘geven’.

1591 Ook Erik Borgman, hoogleraar theologie aan de Universiteit van Tilburg, zegt over de idee dat wij  
1592 mensen het leven zelf betekenis zouden kunnen geven:

1593 Religies verkondigen dat de werkelijkheid waarin wij leven uiteindelijk en ten diepste geen bedreiging  
1594 voor ons is, hoe angstaanjagend, martelend, en dodelijk zij ook in feite kan zijn. In religieuze zin leven  
1595 we in een ons geschonken, door goddelijke betrokkenheid getekende ruimte. Niet wij hoeven het leven  
1596 zinvol te maken, ook niet door het bewust vorm te geven. We kunnen de zin van het leven slechts  
1597 krijgen. Dit betekent dat levenskunst in religieuze zin dus vooral de vormgeving is van het vermogen  
1598 om te ontvangen, open te staan voor wat ons toevalt en zich hieraan toe te wijden.<sup>143</sup>

1599 En ook volgens De Dijn leven zowel de modernen als de postmodernen onder de ‘begoocheling’ dat  
1600 men zin zelf kan construeren. De Dijn is echter van mening dat de zin van het menselijk bestaan niet  
1601 maakbaar is: “Zin is wezenlijk iets dat ons toe-valt: geschenk.”<sup>144</sup> Volgens De Dijn zou het dan ook  
1602 beter zijn te spreken van ‘zinvinding’ dan van ‘zingeving’.<sup>145</sup>

1603 Ten derde een kanttekening bij de eenzaamheid van de hedendaagse mens. Het is naar mijn mening  
1604 namelijk zo dat de filosofie van de levenskunst de eenzaamheid van de postmoderne mens juist  
1605 versterkt. Door te stellen dat een mens zelf actief en bewust het eigen bestaan vorm dient te geven, en  
1606 hierbij de nadruk legt op het in vrijheid bewust de goede keuzes maken, versterkt zij het gevoel van  
1607 veel mensen in onze cultuur over alleen voor te staan. Door haar keuze- en  
1608 verantwoordelijkheidsethiek neemt de eenzaamheid die mensen ervaren alleen maar toe. Het leven

---

<sup>142</sup> A. F. Verheule. *Angst en bevrijding. Theologisch en psychologisch handboek voor pastorale werkers.* Uitgeverij Callenbach, Baarn, 1997, p. 165.

<sup>143</sup> E. Borgman. ‘Leven is een kunst.’ In: H. Weigand (red.). *Het volle leven. Levenskunst en levensloop in de moderne samenleving.* Boekencentrum, Zoetermeer, 2005, p. 14.

<sup>144</sup> H. de Dijn. *Hoe overleven we de vrijheid?* Uitgeverij Pelckmans, Kok Agora, 1994, p. 10.

<sup>145</sup> H. de Dijn, *Wat is de zin van het leven,*

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1459> (03-06-11)

1609 moet een goed leven worden, waarbij het vooral op het individu zelf aankomt. Het moet nú gebeuren,  
1610 in dít leven, én het moet goed gebeuren. Religie doorbreekt mijns inziens nu juist deze existentiële  
1611 eenzaamheid door niet alles bij het individu neer te leggen. Tegenover de ‘self-trust’ staat de  
1612 religieuze overgave welke de mens een meer ontspannen houding kan bieden. Deze ontspannenheid  
1613 kan een verademing zijn voor de moderne mens die zelf het goede leven moet verwezenlijken.

1614 Daarbij komt dat de mens in de filosofie van de levenskunst in mijn ogen ten diepste altijd eenzaam  
1615 blijft. Ten diepste wordt hij namelijk niet door anderen of zichzelf gekend. Er is ten diepste geen  
1616 grond, alleen een afgrond. De existentiële angst van de mens blijft bestaan en wordt niet beantwoord.  
1617 Religie gaat er juist vanuit dat mensen ten diepste niet met zichzelf alleen zijn. In een christelijke  
1618 levenskunst is de mens aanvaard, geliefd, gekend en bevestigd door God.

1619 Ten vierde kan naar mijn mening ook van het lijden gezegd worden dat de moderne filosofie van de  
1620 levenskunst geen bevredigend antwoord heeft te bieden. In een christelijke levenskunst wordt  
1621 uitgegaan van een heerlijkheid die nog in de toekomst ligt, waarbij het lijden in deze vergankelijkheid  
1622 in het niet valt. Er is hoop op een toekomst waar geen verdriet, lijden of dood meer zal bestaan. Er is  
1623 de hoop van Christus die uit de dood is opgestaan. Deze fundamentele hoop ontbreekt ten enenmale in  
1624 de hedendaagse filosofie van de levenskunst. De vraag rijst welke wezenlijke hoop de postmoderne  
1625 mens vinden kan in moderne filosofie van de levenskunst. Een leven in de wetenschap dat men  
1626 uiteindelijk ten gronde gaat, zoals Schmid dat noemt, lijkt mij in ieder geval niet erg hoopgevend.

1627

1628 Daarnaast vraag ik me af welke plaats er in de filosofische levenskunst is voor het zelf dat niet in staat  
1629 is het eigen lijden ten goede te keren. In een christelijke levenskunst is er altijd de hoop van de  
1630 toekomst. Ook al weet het zelf in dit leven niet goed om te gaan met de pijn en tegenslagen in zijn  
1631 bestaan, er rest altijd de goddelijke belofte dat eens alle tranen van de ogen zullen worden weggehaald.

1632 De Dijn zegt hier over:

1633 Wat met de massa’s mensen die vanuit het standpunt van de veeleisende levenskunst [De Dijn bedoelt  
1634 de moderne filosofie van de levenskunst, JQ] als afgeschreven kunnen worden beschouwd? Velen zijn  
1635 zelfs ‘born losers’. Vroeg of laat worden of zijn wij allemaal afgeschreven. Wat heeft het ideaal van de  
1636 authenticiteit daarover te vertellen? Natuurlijk heeft niemand een perfect antwoord op dat soort vragen.  
1637 Maar we kunnen niet ontkennen dat religie, en in elk geval de christelijke religie, op dat vlak iets  
1638 ongelooflijks presteert: zij helpt ons tegelijk enigszins met mislukking en dood te leven én ons niet bij  
1639 die afschrijvingen neer te leggen. De parabellen van de verloren zoon en van het verloren honderdste  
1640 schaap leren ons dat niemand, zelfs niet degenen die door eigen schuld in de marge zijn  
1641 terechtgekomen, definitief verloren of afgeschreven zijn. Wij worden ook aangespoord niet te stoppen  
1642 met het proberen van het onmogelijke: het verlorene, hoe afgeschreven ook, terug te zoeken en in de eer  
1643 van de menselijke waardigheid te herstellen. Geen enkele rationele discussie over waarden kan de basis  
1644 bieden voor een dergelijke levens-(en stervens)kunst.<sup>146</sup>  
1645

---

<sup>146</sup> H. de Dijn, *Authentieke levenskunst heeft religie nodig*,

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1273> (07-06-11)

1646 Het lijkt er op dat men in de filosofie van de levenskunst uitgaat van een zelf dat in staat is het eigen  
1647 leven op een goede wijze vorm te geven. Maar wat met de mensen die hier niet toe in staat zijn? De  
1648 mensen die geen übermensch zijn? Mensen die lijden en dit lijden geen plek kunnen geven, laat staan  
1649 er goed mee om te gaan? Welke plaats is er in de filosofische levenskunst voor wat Nietzsche de ‘tere  
1650 zielen’ noemt? De moderne filosofische levenskunst lijkt een levenskunst exclusief voor de sterke  
1651 mensen te zijn. De meerwaarde van een christelijke levenskunst is dat zij nu juist het zwakke en  
1652 verlorene opneemt en koestert. Hoezeer dit in contrast staat met de moderne filosofie van de  
1653 levenskunst wordt nog eens duidelijk wanneer Dohmen zegt: “Het nietzscheaanse pathos van distantie  
1654 is vele malen belangrijker dan het christelijke medelijden waar welbeschouwd niemand beter van  
1655 wordt. Weerbaarheid is veel belangrijker dan medelijden en echte vrienden helpen de ander eerder om  
1656 zelf het bestaan te trotseren.”<sup>147</sup>

1657 Een vijfde kanttekening wil ik maken over de zorg voor zichzelf, welke in de filosofische levenskunst  
1658 centraal staat. Het is namelijk niet zo, wat wel eens gesuggereerd wordt, dat het zorgen voor zichzelf  
1659 uit de filosofie van de levenskunst recht tegenover de idee van zelfverloochening uit de christelijke  
1660 levenskunst staat. Bij de ‘Aneignung der Freiheit’ van Engemann hierboven werd al duidelijk dat een  
1661 christelijke levenskunst niet aan zelfsturing en zelfzorg voorbij gaat. Volgens Foucault heeft de  
1662 christelijke traditie de geestelijke oefeningen van de antieke filosofie overgenomen, waarbij een  
1663 verschuiving heeft plaatsgevonden van de antieke zorg voor zichzelf naar het christelijke afzien van  
1664 zichzelf. Borgman stelt dat Foucault hier wel een punt heeft, maar toch een te simpele voorstelling van  
1665 zaken geeft.<sup>148</sup> Ook in de christelijke traditie is altijd aandacht geweest en gebleven voor de omgang  
1666 met het eigen leven, de eigen ziel en het eigen lichaam. Er is echter sprake van de evangelische  
1667 paradox, dat, zoals Jezus zegt, wie zijn leven wil winnen het moet verliezen (bijvoorbeeld in Mattheüs  
1668 10:39). Maar dit betekent niet, zoals Foucault beweert, dat er geen aandacht is voor zorg voor zichzelf.  
1669 Borgman: “Christelijk gezien heeft de zorg voor zichzelf de gestalte van het op de juiste manier  
1670 opgeven van zichzelf.”<sup>149</sup> Wie er van afziet voor zichzelf te zorgen om voor anderen te zorgen, zorgt  
1671 uiteindelijk, aldus Borgman, het best voor zichzelf. Hierbij kan het zelf de ander helpen door iets van  
1672 ‘het verwachte’, datgene dat nog in de toekomst ligt, te belichamen. “De verwachting is niet dat de  
1673 vervulling van het leven van anderen of van zichzelf zo gerealiseerd kan worden. Het leven valt niet  
1674 ‘goed’ of ‘mooi’ te maken. Maar het kan, van jezelf en voor anderen, wel worden tot een plaats waar,  
1675 te midden van sporen die het doen vermoeden, het goede verwacht kan worden.”<sup>150</sup>

---

<sup>147</sup> J. Dohmen, *Tegen de onverschilligheid*, p. 277.

<sup>148</sup> E. Borgman. ‘Leven is een kunst.’ In: H. Weigand (red.). *Het volle leven. Levenskunst en levensloop in de moderne samenleving*. Boekencentrum, Zoetermeer, 2005, p. 15.

<sup>149</sup> Idem.

<sup>150</sup> E. Borgman, ‘Leven is een kunst.’, p. 16.

1676 In een christelijke levenskunst is aandacht voor zelfsturing en zelfzorg. Maar het gaat hier wel om een  
1677 fundamenteel andere zelfzorg dan in de filosofie van de levenskunst. Het is een meer ontspannen vorm  
1678 van zelfsturing en levenskunst, waarbij het volgens Borgman hooguit kan gaan om een verlangen naar  
1679 het goede, dat alleen kan komen.<sup>151</sup> Daarom is volgens Borgman christelijke levenskunst ook een  
1680 relativering van de typisch moderne overtuiging dat wij ons leven vorm moeten geven. En dat is goed,  
1681 want is het realiseren van het goede leven voor ons mensen niet een veel te zware opgave?

1682

#### 1683 **4.6 Model voor een christelijke levenskunst**

1684 Van der Vloet biedt wat mij betreft een geschikt model van een christelijke levenskunst welke de  
1685 hedendaagse mens tot steun kan zijn. In een spiritualiteit vanuit christelijk perspectief, waarbij het  
1686 eerder om een houding dan om een methode gaat, staat wat Van der Vloet betreft de hoop centraal.  
1687 Aan het kruis ervaart Jezus in zijn verlatenheid de diepe afgrond van het niets. Maar die afgrond van  
1688 het niets wordt verzwoegen door de verrijzenis. Dit maakt dat de christen een existentieel vertrouwen  
1689 in het leven kan hebben. De gelovige zit in zijn angst in tegenstelling tot de ongelovige altijd vast aan  
1690 een elastiek, wanneer hij in het leven springt. Geloof is volgens Van der Vloet dan ook niet zozeer een  
1691 intellectuele constructie, maar veeleer een stap-voor-stap proces dat gekoppeld is aan het verwerven  
1692 van 'existential trust'.<sup>152</sup> Het is de sprong wagen over de kloof. Gelovig omgaan met existentiële angst  
1693 en vraagstukken betekent volgens Van der Vloet leven in het spanningsveld van de trits overgave,  
1694 opstand en opstanding. De existentiële angst wordt beantwoord door aanvaarding in vertrouwen op  
1695 God, en door er tegelijkertijd tegen in opstand te komen door het geloof in de opstanding.<sup>153</sup>

1696 De toekomst van de kerk ligt volgens Van der Vloet dan ook niet in een leerstellig-ethisch maar in een  
1697 spiritueel discours, waarbij de aanzegging van de hoop die we met Pasen vieren centraal staat. De  
1698 leegte van het graf en de opstanding laat zien dat de leegte in de levens van mensen ook vruchtbaar  
1699 kan worden. Dit is therapie in de zin van Ypma: dienst van God aan de postmoderne mens. Voor de  
1700 kerk ligt hier mijns inziens een serieuze uitdaging. Zij moet haar therapie op dit gebied naar mijn  
1701 mening beter aan de man brengen. Maar dat is onderwerp voor een andere studie.

---

<sup>151</sup> E. Borgman, 'Leven is een kunst.', p. 16.

<sup>152</sup> J. van der Vloet. *De vruchtbare leegte. Zinvol omgaan met angst.*

Uitgeverij Altiora Averbode, 2006, p. 130.

<sup>153</sup> Idem.

1702 **4.7 Levenskunst: de toekomst van religie?**

1703 In zijn inleiding van de bloemlezing over levenskunst vertelt Joep Dohmen dat de geschiedenis van de  
1704 levenskunst na de Oudheid een proces laat zien van langzaam voortschrijdende secularisatie<sup>154</sup>. De  
1705 meeste auteurs vanaf het einde van de achttiende eeuw waren volgens Dohmen atheïst. Vervolgens  
1706 zegt hij: “Tegen de achtergrond van deze ontwikkeling is het geen gewaagde hypothese dat  
1707 levenskunst in de nabije toekomst de christelijke religie zal opvolgen. Religie zal nooit verdwijnen,  
1708 maar ook gesecculariseerde mensen hebben behoefte aan zin en daarmee aan levenskunst.”<sup>155</sup>

1709 Toch acht ik deze uitspraak in zekere zin wél een gewaagde hypothese. Het lijkt mij om te beginnen  
1710 niet zo slim om je aan dit soort generaliserende uitspraken te wagen wanneer het om dit soort grote en  
1711 complexe vraagstukken gaat. Ten tweede vind ik de hypothese dubieus omdat Dohmen secularisatie  
1712 lijkt op te vatten als ‘het verdwijnen van het (christelijk) geloof’. Nu is het ontegenzeggelijk een feit  
1713 dat kerken leeggelopen zijn en de christelijke traditie steeds meer naar de marge is geschoven. Maar  
1714 daarmee is nog niet gezegd dat mensen minder religieus geworden zijn. Verschillende onderzoeken op  
1715 dit gebied<sup>156</sup> tonen eerder aan dat mensen eerder op een andere manier religieus zijn, dat religie  
1716 getransformeerd is en op andere manieren beleefd en gepraktiseerd wordt. Dohmen lijkt echter nog uit  
1717 te gaan van de oude secularisatietheorie. Het is maar de vraag of deze ‘anders-religieuzen’ of ‘nieuw-  
1718 religieuzen’ hun heil per definitie bij een seculiere neo-humanistische levenskunst zullen zoeken.  
1719 Dohmen lijkt te suggereren dat er steeds meer gesecculariseerde mensen zijn die meer interesse hebben  
1720 in een ‘seculiere levenskunst’. Dit lijkt mij een twijfelachtige stelling.

1721 Ten derde acht ik de bewering van Dohmen twijfelachtig vanwege de suggestie dat levenskunst  
1722 tegenwoordig voornamelijk toebehoort aan seculiere denkers. Christoph Jedan, docent aan Universiteit  
1723 van Groningen, heeft op dit vlak onlangs een klein empirisch onderzoekje gedaan<sup>157</sup>, dat aantoont dat  
1724 de hedendaagse ‘levenkunstmarkt’ zeer complex is. Zo was op de Duitse website van Amazon.com in  
1725 september 2009 te zien dat vier van de twaalf best verkopende boeken over levenskunst geschreven  
1726 zijn door religieuze auteurs. Drie van die vier zijn geschreven door Anselm Grün.

1727 Ik zou hier nog aan willen toevoegen dat ook het aantal boeken dat geschreven en verkocht is van  
1728 belang is. Zo valt op de site van anselmgrun.net te lezen dat meer dan honderd boeken van Grün al in

---

<sup>154</sup> J. Dohmen. *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Ambo, Amsterdam, 2002, p.15.

<sup>155</sup> J. Dohmen, *Over levenskunst*, p. 16.

<sup>156</sup> Bijvoorbeeld in G. Dekker e.a. *God in Nederland 1996 – 2006*. Uitgeverij Ten Have, Kampen, 2007. En in: E. Sengers (Ed.) *The Dutch and their gods. Secularization and transformation of religion in the Netherlands since 1950*. Uitgeverij Verloren, Hilversum, 2005.

<sup>157</sup> C. Jedan. ‘Levenskunst – de toekomst van religie?’ In: J. Kroesen, Y. Kuiper, P. Nanninga (red.) *Religie en cultuur in hedendaags Nederland*. Van Gorcum, Assen, 2010, p. 127-128.

1729 dertig talen zijn vertaald en dat zijn boeken wereldwijd worden gelezen.<sup>158</sup> Veel van zijn boeken zijn  
1730 bestsellers. Zijn landgenoot Wilhelm Schmid, filosoof van de moderne filosofie van de levenskunst,  
1731 kan hier vooralsnog niet aan tippen. Op een Duitse webpagina staat bijvoorbeeld: “Seine Bücher sind  
1732 ins Niederländische, Italienische, Spanische, Lettische, Finnische, Dänische und Serbische übersetzt.  
1733 Sie erreichten 2008 eine Gesamtauflage von etwa 400.000 Exemplaren.”<sup>159</sup> Dat zijn slechts zeven  
1734 talen. En van het kleine boekje van geluk van Anselm Grün werden alleen al 300.000 exemplaren  
1735 verkocht.<sup>160</sup> En dan te bedenken dat Grün honderden boeken heeft geschreven! Kortom: de bewering  
1736 van Dohmen dat de levenskunstmarkt steeds meer wordt gedomineerd door niet-religieuze denkers en  
1737 schrijvers berust niet op feiten.

1738 De vraag kan ook gesteld worden of de christelijke levenskunst niet juist beter aansluit bij de antieke  
1739 filosofie dan de moderne filosofie van de levenskunst. Pierre Hadot verwijt Michel Foucault  
1740 bijvoorbeeld, zoals Dohmen zelf laat zien<sup>161</sup>, dat hij de Oudheid verkeerd interpreteert. Het gaat  
1741 volgens Hadot in de antieke levenskunstfilosofie niet om een cultuur van het zelf, maar om het deel  
1742 van het geheel zijn (de kosmos). Hadot stelt dat de klassieke filosofie niet uitging van autonomie, maar  
1743 veeleer van een transcendentiebegrip. Hadot pleit dan ook voor een religieuze levenskunst voor de  
1744 moderne mens, gebaseerd op de Stoa. Daarnaast is het zo dat de antieke filosofie en de christelijke  
1745 traditie beide uitgaan van een vaststaand idee van het goede leven, in tegenstelling tot de moderne  
1746 filosofie van de levenskunst.

1747 Tot slot. In de hedendaagse westerse samenleving is het christelijk geloof naar de marge geschoven.  
1748 De moderne filosofie van de levenskunst beleeft momenteel een periode van hernieuwde aandacht en  
1749 populariteit. Tegelijkertijd is religie nog volop aanwezig in de hedendaagse samenleving, meer dan  
1750 Dohmen zich wellicht realiseert. Er zijn mijns inziens dan ook geen duidelijke aanwijzingen dat de  
1751 filosofie van de levenskunst de rol van religie in de moderne samenleving zal overnemen. Eerder is het  
1752 denk ik zo dat de levenskunst het niet zonder religie stellen kan. De zielenood van de moderne mens  
1753 zou zonder de aanwezigheid van religie wel eens fors kunnen toenemen. Onlangs stond er een  
1754 interview met Alain de Botton in het NRC Handelsblad.<sup>162</sup> In dit interview laat deze atheïstische  
1755 filosoof van de levenskunst zien dat hij oog heeft voor de aspecten van religie die doeltreffend zijn. De  
1756 rituelen en gebruiken uit de religies kunnen volgens De Botton heilzaam en troostend zijn voor de

---

<sup>158</sup> <http://www.anselmgrun.net/anselm.html> (19-06-11)

<sup>159</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm\\_Schmid\\_%28Philosoph%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Schmid_%28Philosoph%29) (19-06-11)

<sup>160</sup> <http://www.inspirerendleven.nl/auteur/anselm-grun> (19-06-11)

<sup>161</sup> J. Dohmen. *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*.

Ambo Amsterdam, 2007, p. 143.

<sup>162</sup> M. Somers. ‘Zonder troost is er al snel paniek. Alain de Botton over de aspecten van religie die doeltreffend zijn.’ In: *NRC Handelsblad*, donderdag 9 juni 2011.

- 1757 moderne mens. Door religie geheel af te danken zou het wel eens kunnen zijn dat we het kind met het  
1758 wijwater weggooien. Aldus sprak De Botton.



## 1759 **Summary**

1760 Modern life in our present society is not always that easy. Today's individuals see themselves  
1761 confronted with many existential issues to which there are no clear or direct answers because we no  
1762 longer have a blueprint of 'the good life'. In this thesis I look at four of these issues: liberty, meaning,  
1763 loneliness and suffering.

1764 Liberty is a precious value nowadays, and people are expected to create their own lives without the  
1765 influence of traditions, other people or any authority in general. For some people this is a great  
1766 challenge, for many it is a threat. For what is the best choice to make? Which direction is the right  
1767 one? The modern individual also is expected to give meaning to his own life. But is this possible? And  
1768 how does one give meaning to the story of one's life? Thirdly, research shows that many people in the  
1769 present society to some extent feel lonely and isolated. How can we deal with this existential  
1770 loneliness? And in a culture where pleasure and happiness are key values, how does one cope with the  
1771 suffering and pain that human beings inevitably face in their lives?

1772 Contemporary philosophers like Joep Dohmen have developed a philosophy of the art of living that  
1773 aims to help modern individuals in dealing with these life questions and issues. Through the wisdom  
1774 and knowledge of ancient and modern philosophers the modern individual is offered help by certain  
1775 exercises and attitudes, in order to live a good, beautiful and successful life. Here, individuals are fully  
1776 responsible for the way they create their own lives.

1777 Religion is another player in this field of existential problems. In a Christian art of living the modern  
1778 individual is helped by religious views, beliefs, rituals and exercises. The Christian view on the  
1779 meaning of life has more focus on the transcendent and on self surrender. Here also, individuals are  
1780 responsible for their own lives; however, they do not depend on themselves alone, but build on an  
1781 existential ground that is already there.

1782 In this thesis I compare the secular philosophy of the art of living with the Christian view of life by  
1783 looking at the answers and help they offer the modern individual. On the basis of five external  
1784 functional criteria I argue that religious views of life are more helpful for modern individuals than  
1785 secular philosophies of the art of living, because they fill the needs a view of life needs to fill more  
1786 adequately. Furthermore I give a few additional arguments against some assumptions of the  
1787 philosopher Friedrich Nietzsche that are deceptive in the contemporary secular philosophy of the art of  
1788 living. Obviously, these arguments are based on more 'internal criteria'. I also offer a proposal for a  
1789 model of a Christian art of living that I find to be very useful in our modern society.

1790 Finally, I address contemporary claims that religion will continue to grow less significant in our  
1791 society of today and that in the nearby future secular philosophies of the art of living will take its

1792 place. I argue that this is unlikely, since empirical data show that influential contemporary thinkers on  
1793 the art of living are religious. I also argue that in some respects, Christianity has more in common with  
1794 ancient philosophy than contemporary secular philosophies of the art of living. Thirdly I argue that  
1795 those who claim that the Christian religion will decline in favor of secular philosophies of the art of  
1796 living, presuppose a now obsolete theory of secularization which predicts that religion, Christianity in  
1797 particular, will play no role in the society of tomorrow. However, many reports show that religion in  
1798 the modern world is not in a state of decline, but rather in a state of transformation. Modern  
1799 individuals do not grow less religious, but rather practice their religion in different ways. Now if the  
1800 premise of these modern philosophers that religion will slowly decline is false, as I argue, it is not  
1801 necessarily the case that modern individuals in the future will massively turn to secular philosophies of  
1802 the art of living.

## Bibliografie

- Anbeek, C. W. (2003) *Zin in Zen. De aantrekkingskracht van zen in Nederland en België*. Uitgeverij Asoka, Rotterdam.
- Bonhoeffer, D. (1965) *Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*. München/Hamburg.
- Borgman, E. (2005) 'Leven is een kunst.' In: H. Weigand (red.). *Het volle leven. Levenskunst en levensloop in de moderne samenleving*. Boekencentrum, Zoetermeer, p. 9-19.
- Botton, A. de. (2010) *De troost van de filosofie*. Olympus uitgeverij, 2010. Vertaling van: *The Consolations of Philosophy* (2000).
- Bras, K. E. (1988) *Muziek van zuiver zwijgen. Een overzicht van de christelijke mystiek*. Kok Kampen.
- Bruckner, P. (2002) *Gij zult gelukkig zijn!* Boom, Amsterdam. Vertaling van: *L'euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur* (2000).
- Brümmer, V. (1975) *Wijzgerige begripsanalyse. Een inleiding voor theologen en andere belangstellenden*. Kok, Kampen.
- Dekker, G. (red.) (2007) *God in Nederland 1996 – 2006*. Uitgeverij Ten Have, Kampen.
- Dohmen, J. (2002) *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Ambo, Amsterdam.
- Dohmen, J. (2007) *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst*, Ambo Amsterdam.
- Dijn, H. de. (1994) *Hoe overleven we de vrijheid?* Uitgeverij Pelckmans, Kok Agora.
- Dijn, H. de. (2006) *Religie in de 21<sup>e</sup> eeuw. Kleine handleiding voor voor- en tegenstanders*. Uitgeverij Pelckmans, Kapellen.
- Dumm, T. L. (2008) *Loneliness as a Way of Life*. Harvard University Press.
- Engemann, W. (2007) *Aneignung der Freiheit. Essays zur christlichen Lebenskunst*. Verlag Kreuz, Stuttgart.

Foucault, M. (1985) 'Waarom zou niet iedereen van zijn leven een kunstwerk kunnen maken?' Interview door Hubert Dreyfus en Paul Rabinov. In: D. Bos (Red.). *Michel Foucault in gesprek. Seks macht en vriendschap*. De Woelrat, Amsterdam.

Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity*. Polity Press, Cambridge.

Gräb, W. (2006) *Religion als Deutung des Lebens. Perspektiven einer Praktischen Theologie gelebter Religion*. Gütersloher Verlaghaus, Gütersloh.

Grün, A. (2007) *Bidden met de woestijnvaders*. Meinema Zoetermeer, derde druk. Vertaling van: *Otcové ponště* (2000).

Grün, A. (2007) *Maak van angst je levenskracht*. Uitgeverij Ten Have. Vertaling van: *Verwandle deine Angst, Ein Weg zu mehr Lebendigkeit – Spirituelle Impulse* (2006).

Grün, A. (2003) *Boek van Levenskunst*. Uitgeverij Ten Have en Lannoo, derde druk. Vertaling van: *Buch der Lebenskunst*.

Grün, A. (2009) *Het kleine boek van het goede leven*. Uitgeverij Ten Have en Lannoo, tweede druk. Vertaling van: *Das kleine Buch vom guten Leben* (2005).

Hadot, P. (1995) *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Blackwell, Oxford.

Hadot, P. (2003) *Filosofie als een manier van leven*, Ambo, Amsterdam. Vertaling van: *Qu'est-ce que la philosophie antique?* (1995).

Harvey, A. (2000) *Christelijke Mystici. Uitspraken en gebeden*. East-West Publications, Den Haag. Vertaling van: *Teachings of the Christian Mystics* (1998).

Jedan, C. (2010) 'Levenskunst – de toekomst van religie?' In: J. Kroesen, Y. Kuiper, P. Nanninga (red.) *Religie en cultuur in hedendaags Nederland*. Van Gorcum, Assen.

Kamlah, W. (1972) *Philosophische Anthropologie. Sprachkritische Grundlegung un Ethik*. Bibliografisches Institut, Mannheim.

Lange, F. de. & Dohmen, J. (red.). (2006) *Moderne levens lopen niet vanzelf*. Uitgeverij SWP, Amsterdam.

Lyotard, J. –F. (1997) *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge*. University of Minnesota Press, Minneapolis, Eleventh printing. Vertaling van: *La Condition postmoderne: rapport sur le savoir* (1979).

Moskowitz, E. S. (2001) *In Therapy We Trust. America's Obsession with Selffulfillment*. The Johns Hopkins University Press, Baltimore.

Petrarca, F. (1993) *Het leven in eenzaamheid & Brieven aan zijn broer*. Ambo, Baarn. Vertaald door Chris Tazelaar.

Schmid, W. (2001) *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*. Anthos Uitgevers, Amsterdam. Vertaling van: *Schönes Leben* (2000).

Sengers, E. (Ed.) (2005) *The Dutch and their gods. Secularization and transformation of religion in the Netherlands since 1950*. Uitgeverij Verloren, Hilversum.

Somers, M. (2011) 'Zonder troost is er al snel paniek. Alain de Botton over de aspecten van religie die doeltreffend zijn.' In: *NRC Handelsblad*, donderdag 9 juni 2011.

Standaert, B. (2010) *Spiritualiteit als Levenskunst. Alfabet van een monnik*. Uitgeverij Lannoo.

Taylor, C. (1996) *De malaise van de moderniteit*. Kok Agora, Kampen. Vertaling van: *The Malaise of Modernity* (1991).

Taylor, C. (2009) *Bronnen van het zelf. De ontstaansgeschiedenis van de modern identiteit*. Tweede druk, Lemniscaat, Rotterdam. Vertaling van: *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Harvard University Press (1989).

Taylor, C. (2009) *Een seculiere tijd*. Lemniscaat b.v., Rotterdam. Vertaling van: *A secular age* (2007).

Tillich, P. (2004) *De moed om te zijn*. Erven J. Bijleveld, Utrecht. Vertaling van: *The Courage To Be* (1955).

Ven, J. van der & en Vossen, H. J. M. (1990) 'Lijden, religie en communicatie als pastoraal-hermeneutisch probleem.' In: Ven, J. A. van der, Vossen, H. J. M. (red.) *Lijden en pastoraat*. Praktische Theologie, Uitgeverij Waanders Drukkers, Zwolle, p. 10-25.

Verheule, A. F. (1997) *Angst en bevrijding. Theologisch en psychologisch handboek voor pastorale werkers*. Uitgeverij Callenbach, Baarn.

Vloet, van der J. (2006) *De vruchtbare leegte. Zinvol omgaan met angst*. Uitgeverij Altiora Averbode.

Vlot, T. (2005) 'Levenskunst en levensloop. Gave, opgave en overgave.' In: H. Weigand (red.) *Het volle leven. Levenskunst en levensloop in de moderne samenleving*. Boekencentrum, Zoetermeer, p. 76 t/m 85.

Yalom, I. D. (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Ypma, S. (2008) *Geloven als antidepressivum*. Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer.

### **Geraadpleegde websites**

*Angstig leven*, <http://www.motivaction.nl/content/angstig-leven> (03-05-11)

*Een op de tien Nederlanders voelt zich eenzaam*,

<http://www.motivaction.nl/content/een-op-de-tien-nederlanders-voelt-zich-eenzaam> (03-05-11)

M. Meester, *Neem je eigen eenzaamheid serieus*,

[http://www.filosofiemagazine.nl/00/FM/nl/121/artikel/print/26465/Neem\\_je\\_eigen\\_eenzaamheid\\_serius.html](http://www.filosofiemagazine.nl/00/FM/nl/121/artikel/print/26465/Neem_je_eigen_eenzaamheid_serius.html) (06-05-11)

H. de Dijn, *Authentieke levenskunst heeft religie nodig*,

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1273> (03-06-11)

H. de Dijn, *Vrijheid en verantwoordelijkheid*,

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1476> (03-06-11)

H. de Dijn, *Wat is de zin van het leven*,

<http://hermandedijn.be/viewpic.php?LAN=N&TABLE=PUB&ID=1459> (03-06-11)

<http://www.anselmgrun.net/anselm.html> (19-06-11)

[http://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm\\_Schmid\\_%28Philosoph%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Schmid_%28Philosoph%29) (19-06-11)

<http://www.inspirerendleven.nl/auteur/anselm-grun> (19-06-11)