

KEUZESTRESS: MOETEN WE ER MAAR MEE LEREN LEVEN?

Een zoektocht naar de oplossing van 'keuzestress' aan de hand van de filosofieën
van Plato en Sartre



Universiteit Utrecht

Daphne Simons (5719844)

Faculteit Geesteswetenschappen
Departement Filosofie en Religiewetenschappen

Bachelorscriptie Filosofie
Universiteit Utrecht

Inleverdatum: 29 juni 2018

Hoofdbegeleider: prof. dr. Menno Lievers
Tweede beoordelaar: prof. dr. Teun Tieleman

Vrijheid is het kiezen van een gevangenis. - *Herman Brusselmans*

Abstract

Jean-Paul Sartre biedt in zijn existentialistische filosofie een adequate beschrijving van het fenomeen 'keuzestress'. Er ontstaat een gevoel van angst, verlatenheid en wanhoop dat gepaard gaat met een verantwoordelijkheid bij de erkenning van de absolute, ontologische vrijheid. Dit gevoel is onoverkomelijk, zo beargumenteert Sartre – we zijn immers *gedoemd* vrij. Indien we Sartres ontologische claim over onze vrijheid en richtlijnloosheid aanhouden, blijft een werkelijke oplossing voor de keuzestress uit. Het niveau van verantwoordelijkheid verandert ontologisch gezien immers niet – we kunnen er slechts voor kiezen waarachtig te zijn.

Ik zal in deze scriptie verdedigen dat een essentialistische theorie, waarin we ons kunnen conformeren aan richtlijnen, ons méér biedt voor de oplossing voor keuzestress. Aan de hand van Plato's essentialistische theorie schets ik een voorbeeld voor een mogelijke oplossing. Plato ondermijnt niet alleen de ontologische claim van onze absolute vrijheid en de daarmee gepaard gaande richtlijnloosheid, maar zet ook zijn morele vraagtekens bij de vrijheid als een goed op zichzelf.

Table of Contents

KEUZESTRESS: MOETEN WE ER MAAR MEE LEREN LEVEN?	5
1. SARTRE: DE OORZAAK VAN DE KEUZESTRESS IS DE ABSOLUTE VRIJHEID	7
1.1. HET EXISTENTIALISME	7
1.2. HET JUISTE KEUZEPROCES IN DE ERKENNING VAN DE VOLLEDIGE VRIJHEID	9
1.3. KEUZESTRESS, DE ONOVERKOMELIJKE ANGST ALS GEVOLG VAN DE TOTALE VRIJHEID	11
1.4. SARTRES OPTIMISTISCHE ACCEPTATIE VAN KEUZESTRESS: EEN OPLOSSING?	13
2. DE OPLOSSING VOOR KEUZESTRESS: TE VINDEN IN HET EXISTENTIALISME?	15
3. PLATO: EEN OPLOSSING WAARBIJ DE KEUZESTRESS VERDWIJNT	18
3.1. ONTOLOGISCHE, ESSENTIËLE RICHTLIJNEN BIJ PLATO	19
3.2. MAAKT HET CONFORMEREN AAN DE RECHTVAARDIGE, OBJECTIEVE RICHTLIJNEN ONS GELUKKIG?	22
3.3. OF MAAKT VRIJHEID ONS GELUKKIGER?	25
3.3.1. HET GEBREK AAN VASTE RICHTLIJNEN BIJ UITSTEK IN DE DEMOCRATIE	25
3.3.2. DE (DEMOCRATISCHE) VRIJHEID, NIET ZONDER MEER GOED	27
3.4. PLATO'S ARISTOCRATIE ALS OPLOSSINGSRICHTING VOOR DE KEUZESTRESS	28
CONCLUSIE	30

Keuzestress: moeten we er maar mee leren leven?

Een zoektocht naar de oplossing voor 'keuzestress' aan de hand van de filosofieën van Plato en Sartre

Vrijgezel of een relatie? Kinderen of geen kinderen? Filosofie, geschiedenis of journalistiek studeren? Of toch maar gewoon een eigen bedrijf starten? We zien het overal om ons heen: keuzestress. In deze 'Qual der Wahl', zoals de Duitsers zeggen, lijken we tegenwoordig soms te verdrinken. We ervaren een geestelijke warboel bij het maken van keuzes. Bovendien, aan de onderwerpkeuze van deze scriptie ging ook behoorlijk wat stress vooraf.

Hoe komt het dat er keuzestress bestaat bij de mens? Wat is de oorzaak van het nare, grillige gevoel dat we hebben bij het maken van keuzes, en: valt het op te lossen? Deze scriptie schetst een filosofische zoektocht naar de oorzaak en eventuele oplossing voor de keuzestress die wij ervaren.

In deze zoektocht maak ik niet alleen gebruik van de koning der keuzemogelijkheden Jean-Paul Sartre, maar ook van een voor dit onderwerp minder voor de hand liggende filosoof: Plato. Hun filosofische werken, "Existentialisme is een Humanisme" respectievelijk "De Staat", vormen hierbij het uitgangspunt van mijn studie. Door in het 'keuzestress'-onderzoek gebruik te maken van zowel een essentialistische¹ als een existentialistische theorie, hoop ik een omvattend beeld te krijgen.

Overigens, dit paper betreft niet het banale kiezen tussen de dertien toetjes in de supermarkt², maar betreft de keuzes die het leven richting moeten geven. Het gaat over de keuzes die je maakt wat betreft je plaats in de samenleving, welke functie je vervult en welk levenspad je bewandelt. De definitie van 'keuzestress' als de innerlijke warboel of strijd die gepaard gaat met deze serieuze levenskeuzes die je vormen, identificeren en maken tot de mens die je bent, voldoet voor het doel van deze scriptie.

¹ 'Essentialistisch' in de zin dat Plato (in tegenstelling tot Sartre) verdedigt dat er een essentie van de mens bestaat, waaraan wij ons kunnen (en moeten) conformeren.

² Jean-Paul Sartre, "L'existentialisme est un humanisme" (Nagel, Parijs: 1946), Ned. vert. "Over het existentialisme", vert. door Caspar Hendriks, (Bruna, Utrecht: 1967), 64.

De stelling die ik verdedig, is dat de oplossingsrichting van het keuzestressprobleem slechts in een essentiële theorie te vinden is. Hoewel Sartre 'keuzestress' begrijpelijk maakt, biedt hij geen oplossing. Plato daarentegen, erkent het gevoel van keuzestress niet, maar geeft wel een oplossing voor het probleem.

De opbouw van deze scriptie is als volgt. Ik zal in deel 1 starten met Sartres existentialistische filosofie, die het probleem van keuzestress erkent en begrijpelijk maakt. Allereerst zal ik een introductie geven in Sartres existentialisme en de aspecten behandelen die een functie hebben voor deze scriptie (1.1). De kerncitaten hiervan zijn: 'wij zijn gedoemd vrij te zijn' en 'existentie gaat vooraf aan essentie'. Vervolgens zal ik weergeven dat Sartres juiste proces van het maken van keuzes deze absolute vrijheid *erkent* (1.2). Maar deze erkenning van de absolute vrijheid heeft wel degelijk een keerzijde (1.3), namelijk een onoverkomelijk gevoel van angst, wanhoop en verlatenheid, dat ik interpreteer als 'keuzestress'. De werkelijke oplossing (1.4) voor keuzestress is bij Sartre niet te vinden - wij zijn immers veroordeeld tot de vrijheid.

In deel 2 verhelder ik waarom de mogelijke oplossing niet te vinden is in een existentiële theorie, waarbij ik beargumenteer dat een essentiële theorie ons meer biedt in termen van een stressvrij en gelukkig leven.

Op die manier fungeert deel 3 als een voorbeeld van een essentialistische theorie, en wel die van Plato. Hoewel hij het begrip 'keuzestress' niet erkent, biedt Plato wel degelijk een oplossing. In deel 3.1 geef ik weer hoe hij Sartres ontologische claim over de menselijke richtlijnloosheid verwerpt. Wat de objectief juiste keuzes zijn, zal duidelijk worden in dit eerste deel. Juiste keuzes zijn rechtvaardige keuzes en zijn gegrond in het objectieve fundament van de Ideeën. Vervolgens beargumenteer ik in deel 3.2 dat we ook gelukkig worden wanneer we ons conformeren aan de juiste richtlijnen. De (democratische) vrijheid maakt ons niet gelukkig, zo blijkt uit deel 3.3. Hierna zal ik in deel 3.4 beargumenteren dat in de juiste staatsvorm (namelijk de aristocratie) wél keuzes worden gemaakt op rechtvaardige wijze, en daarmee een diepgaand geluk wordt verkregen en de keuzestress verdwijnt. Ten slotte zal ik mijn bevindingen samenvatten en geef ik mijn eigen visie op dit vraagstuk.

1. Sartre: de oorzaak van de keuzestress is de absolute vrijheid

Voordat we tot de kern komen van de interpretatie van Sartres 'keuzestress', wil ik een aantal relevante, samenhangende aspecten van zijn existentialisme als achtergrondinformatie benoemen (2.1). Vervolgens betoog ik welk criterium Sartre hanteert voor (het proces van) het maken van juiste keuzes: de erkenning van de absolute vrijheid (2.2). Dan kan ik vervolgens de bron van het keuzestressprobleem doorgronden, die gelegen is in een onoverkomelijke angst die gepaard gaat met de totale verantwoordelijkheid van de absolute vrijheid (2.3). Ten slotte kan ik dan ook beargumenteren dat Sartre géén werkelijke oplossing voor de keuzestress kan bieden, aangezien we onze keuzevrijheid slechts weg kunnen *denken*. Ontologisch gezien, blijft de vrijheid (en daarmee de keuzestress) altijd aanwezig (2.4).

1.1. Het existentialisme

Ontologische fenomenologie

Allereerst is het van belang om een meta-filosofische achtergrond te geven van Sartre, waardoor we zijn visie op de menselijke werkelijkheid ook beter begrijpen. In navolging van Edmund Husserl, ziet Sartre het bewustzijn als een *activiteit*, die niet alleen slaat op de binnenkant van onze hersenschedel, maar een object heeft in de externe wereld. Het bewustzijn is bewustzijn *van* iets.³ Deze epistemologische fenomenologie van Husserl verzwaaert Sartre in een ontologische fenomenologie.⁴ Het 'zijn', zo beweert Sartre, reikt verder dan onze hersenschedel en reikt uit naar de dingen om ons heen. Met dit in ons

³ Dan Zahavi, "Husserl's Phenomenology of the Body" in *Études Phénoménologiques* No. 19 (1994), 63–84.

⁴ M. Rowlands, "Sartre, Consciousness, and Intentionality" in *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (2013) No. 12, 521-536, <https://doi.org/10.1007/s11097-013-9333-z> (geraadpleegd 2 juni 2018).

achterhoofd kunnen we ook begrijpen dat Sartre aangeeft dat we pas zijn, wanneer we ons kenbaar maken in de wereld. We zijn, voor zover we projecten zijn.

De existentie gaat vooraf aan de essentie

Het zijn omvat dan slechts het bestaan zélf, de existentie. Zo komen we bij Sartres bekende stelling dat de existentie aan de essentie vooraf gaat.⁵ Het bestaan gaat vooraf aan de wezensbepaling: pas als men zijn zelfprojecten heeft gekozen en daarnaar heeft gehandeld, kan men zich omdraaien en kijken naar wat men heeft bereikt. Daar zal zijn essentie pas te zien zijn. Alleen na de keuze van je projecten, kun je je wezen bepalen. Sartre verwerpt dan ook nadrukkelijk de notie van een 'menselijke natuur'.

Contingentie van de menselijke werkelijkheid

Aangezien de menselijke werkelijkheid volgens Sartre volledig contingent is, zijn er binnen een bepaalde situatie ook geen determinerende richtlijnen waarop ik me kan baseren. In mijn (gesitueerde) keuze, is er dus niets dat mij determineert om iets te doen. Door de contingentie van de werkelijkheid moeten we de rationele instructies, of algemeen geldende regels die vooraf opgesteld zijn, verwerpen.

De onoverkomelijke keuzemogelijkheden

Zelfs als ik me baseer op anderen of externe richtlijnen, maak ik in principe óók een keuze, namelijk voor die bepaalde richtlijn. "Ik blijf in het rijk der mogelijkheden"⁶, zegt Sartre daarom. Er zijn altijd tal van mogelijkheden, of we die nou erkennen of niet. Als de mens iets wil, zijn er altijd dingen die waarschijnlijk zijn. Volgens Sartre gehoorzaamt de mens niet aan deterministische wetten. De mens is absoluut vrij in de bepaling van zichzelf (binnen een bepaalde situatie). Hij bepaalt volstrekt vrijelijk zijn essentie in de keuzes die hij maakt. Hier zit echter wel een kleine nuance in. De absolute vrijheid is altijd een vrijheid *in een bepaalde situatie*. Je bent dus totaal vrij, maar wel binnen de omstandigheden van die bepaalde situatie (waarin je maar een beperkt aantal keuzes kunt maken). Op die manier verwerpt Sartre de kritiek dat je zomaar kunt doen wat je wilt.⁷

⁵ Sartre, "Over het Existentialisme," 10-14.

⁶ Sartre, "Over het Existentialisme," 32.

⁷ Sartre, "Over het existentialisme," 47-49.

De gedoemde vrijheid

En geen keuze maken dan? Dat is in principe ook een keuze. Aan deze vrijheid is geen ontkomen aan. Doordat er géén vooraf aangenomen instructies of betekenissen voor ons bestaan, verkeren wij volgens Sartre in een onoverkomelijke, 'gedoemde' vrijheid. Al met al hebben wij geen andere keus dan te blijven kiezen zonder instructies. Vrijheid is dus iets waartoe we veroordeeld zijn.

Absurditeit

Dan is nog één Sartrianse term voor deze scriptie van belang: de absurditeit⁸. Aangezien deze menselijke werkelijkheid contingent is en we volledig vrij zijn in de projecten die we kiezen, bestaat er ook geen bovenpersoonlijke opdracht, doel of zin van de werkelijkheid. Er is geen andere zin dan de zin die wij construeren tijdens ons bestaan. We zijn dus geboren in een universum waarin wij, de wereld en onze handelingen geen inherent belang hebben. Deze absurditeit van het bestaan werd door Albert Camus (1913-60) uitgelegd als een fundamentele disharmonie, een tragische incompatibiliteit in onze existentie⁹. Het is een zoektocht naar antwoorden in een antwoordloze wereld.

Met deze aspecten van het existentialisme in ons achterhoofd, kunnen we doorgaan met de vraag die betreft wanneer wij nou de juiste keuzes maken.

1.2. Het juiste keuzep proces in de erkenning van de volledige vrijheid

Wat is de basis voor de juiste keuze *niet*?

Door de verwerping van het bestaan van voorwaarden die algemeen geldend of determinerend zijn, kunnen wij ons hier ook niet op baseren bij het maken van keuzes.

⁸ Hoewel Sartre het begrip 'absurditeit' niet letterlijk gebruikt in zijn "Over het Existentialisme", wordt de zinloosheid van het bestaan wel degelijk uitgelegd.

⁹ F.P. Lengers, "The idea of the Absurd and the Moral Decision" in *Theoretical Medicine* (1994) No. 15, 243-251, <https://doi.org/10.1007/BF01313340> (geraadpleegd: 7 juni 2018).

Inhoudelijk objectieve richtlijnen zijn niet te stellen, zegt Sartre, want de situatie is altijd context-gebonden en menselijke keuzes zijn contingent. Bijvoorbeeld, de kantiaanse moraal is niet in elke situatie goed. Hetzelfde geldt voor religieuze voorschriften of andere rationele richtlijnen die op algemene wijze iets zeggen over de inhoud van onze keuzes.¹⁰ Ons baseren op een ‘menselijke natuur’ is eigenlijk precies hetzelfde.¹¹ Deze stelt ook een deterministische voorwaarde aan onze keuzes, die Sartre juist verwerpt. De juiste keuze is dus *niet* om ons blindelings te baseren op deze algemene richtlijnen of op een menselijke natuur.

Wat is de basis voor de juiste keuze dan wel?

Logischerwijs geeft Sartre ons dan ook geen instructies over de inhoud van de juiste keuze. Hij geeft ons enkel instructies over de manier waarop wij die juiste keuze kunnen maken, namelijk in de erkenning van de absolute vrijheid. Het is dus niet belangrijk voor Sartre wélke keuze uiteindelijk wordt gemaakt, maar wel dat er een keuze wordt gemaakt in absolute vrijheid.¹²

De erkenning van de absolute vrijheid leidt als enige tot de juiste keuze. Immers, op het moment dat je een besluit neemt, bevrijd je je van allerlei normen waaraan je vast lijkt te zitten. Bij de erkenning van de absolute vrijheid, ontvolg je jezelf van valse leermeesters, je verheft jezelf als een bewust autonoom persoon en aanvaardt de absurditeit van het bestaan. Bij het maken van een keuze, kan Sartre enkel zeggen dat we een keuze moeten maken op basis waarvan *jij* denkt dat het zwaarste weegt in *deze* concrete situatie. Deze ervaring van de volledige vrijheid is het enige criterium voor de juiste keuze dat we ontvangen van Sartre, maar ook de enige die recht doet aan de werkelijkheid.

Het gaat Sartre dan ook om deze ultieme vrijheid in de zelfbepaling. In deze erkenning van onze absolute vrijheid zit de keuze voor ons zelfontwerp. Iemand die leeft in erkenning van de absolute vrijheid mag met recht ‘authentiek’¹³ genoemd worden – een kernbegrip in

¹⁰ Sartre, “Over het Existentialisme”, 14-16.

¹¹ Sartre, “Over het Existentialisme”, 12-15.

¹² Sartre, “Over het Existentialisme”, 32.

¹³ Net als ‘absurditeit’, vinden we ook het letterlijke woord ‘authentiek’ niet in Sartres “Over het Existentialisme”, hoewel hij het hier in andere termen wel over heeft. Over Sartre’s ‘authenticiteit’ zie bijvoorbeeld Yiwei Zheng “Sartre on Authenticity” in *Sartre Studies*

Sartres filosofie. Een authentiek persoon kan worden gedefinieerd als degene die de volstrekte vrijheid van het bestaan accepteert, en zichzelf projecteert in de projecten waarin hij zich ontwerpt.¹⁴

Bovendien, wanneer men authentieke keuzes maakt, is men zogenaamd 'waarachtig'. Men erkent de volledige vrijheid in zijn keuzes, waarin men zich kan ontplooien. Onwaarachtig zijn daarentegen, is het ontkennen van deze absolute vrijheid. Dan baseer je je vaak tóch op objectieve richtlijnen. Je bent dan schuldig aan de door Sartre genoemde 'excusjes' (in de trant van 'ik ben nou eenmaal zo'). Je kunt je niet identificeren met een vooraf aangenomen essentie, beweert Sartre, dan ontken je immers je keuzemogelijkheden en vervals je je fundamentele vrijheid.

Wat ons te doen staat, is authentiek te zijn. We moeten kritisch zijn, zegt Sartre, en ons altijd en overal afvragen of we al dan niet onwaarachtig zijn. De meeste mensen leven echter in deze onwaarachtigheid, en het lijkt dan ook Sartres kreet tot actie om allemaal wakker te worden uit deze vrijheidsinperkende, deterministische, maar veilige droom.

1.3. Keuzestress, de onoverkomelijke angst als gevolg van de totale vrijheid

Het is niet zo gek dat de meeste mensen voor de 'veilige' weg kiezen en onwaarachtig zijn. Aan Sartres absolute vrijheid zit namelijk een keerzijde. De vrijheid gaat gepaard met een zware verantwoordelijkheid. Dit betreft niet alleen een verantwoordelijkheid voor onszelf, zo zal ik beargumenteren, maar ook voor anderen. Deze absolute vrijheid leidt tot een gevoel van totale verantwoordelijkheid en richtlijnloosheid die gepaard gaat met een onoverkomelijke angst, wanhoop en verlatenheid.¹⁵ Deze drie begrippen laten ons de kern begrijpen van de hedendaagse 'keuzestress'.

International, Vol 8, No. 2 (2002), 127-140.

¹⁴ Deze definitie komt van prof. dr. Maarten van Buuren, die hij uitsprak in zijn college en te zien is op <https://www.sg.uu.nl/videos/jean-paul-sartre> (geraadpleegd: 8 juni 2018).

¹⁵ Sartre, "Over het Existentialisme", 17-20.

Verantwoordelijk, want we blijven over zonder instructies

Allereerst is er de totale verantwoordelijkheid waarin we terechtkomen wanneer we erkennen dat er geen objectieve maatstaven zijn die ons kunnen helpen onze keuzes te maken. We kunnen ons nergens op baseren en er zijn geen excuusjes meer mogelijk, als we eerlijk zijn tegenover onszelf. We kunnen ons niet baseren op een menselijke natuur of ons aangeboren karakter, maar ook niet op een objectieve moraal of richtlijn. Instructies voor onze keuze bestaan niet. Niemand kan ons zeggen wat we moeten doen, behalve wijzelf. Deze gedoemde vrijheid levert een totale verantwoordelijkheid op voor onze zelfbepaling.

Verantwoordelijkheid gaat verder dan jezelf

En alsof deze individuele verantwoordelijkheid nog niet genoeg is, gaat Sartre nog een stapje verder. Hij beargumenteert dat we in onze keuze niet alleen verantwoordelijk zijn voor onszelf, maar voor de gehele mensheid. In elk van onze keuzes vormen we namelijk een normatief beeld van hoe wij denken dat de mens zou moeten zijn. “Wie kiest, kiest voor allen.”¹⁶ We zijn dus niet alleen verantwoordelijk voor onze eigen zelfbepalingskeuzes, maar tevens voor het mensbeeld dat wij scheppen.

Keerzijde van de vrijheid: angst, verwarring en wanhoop

De absurde confrontatie met de zinloosheid van het bestaan legt onze verantwoordelijkheid op ruwe wijze bloot. En dat is pijnlijk. De waarachtige mens kan niet ontkomen aan het angstige gevoel van zijn totale en verregaande verantwoordelijkheid. Deze angst zit dus altijd op de achtergrond van het bestaan van degene die de keuzevrijheid erkent.

De vrijheid leidt tot een gevoel van onzekerheid en verwarring, “want nooit zal ik enig bewijs vinden, enig teken ontvangen dat me overtuigt.”¹⁷ De mens is verlaten, schrijft Sartre, aangezien hij “noch in zichzelf noch buiten zichzelf iets vindt om zich aan vast te klampen”.¹⁸ We beseffen ons dat er niets anders is dan de complete vrijheid, waarbij er geen rationele instructies zijn voor de keuzes die we moeten maken. Dit onaangename gevoel dat we vergaren door het besef van de totale en verregaande verantwoordelijkheid

¹⁶ Sartre, “Over het Existentialisme”, 16-17.

¹⁷ Sartre, “Over het Existentialisme”, 17-22.

¹⁸ Sartre, “Over het Existentialisme”, 32.

en richtlijnloosheid indien we waarachtig zijn, geeft ons een adequaat begrip van het fenomeen keuzestress.

1.4. Sartres optimistische acceptatie van keuzestress: een oplossing?

Existentialisme is een optimistische, strenge leer

Sartre is vaak verweten dat zijn filosofie tot daadloosheid, pessimisme¹⁹, of quiëtisme leidt. Dit is volgens Sartre echter niet zo. De angst, verlatenheid en wanhoop leiden juist tot een “streng optimisme”²⁰.

Pas wanneer we begrijpen hoe de werkelijkheid écht in elkaar zit (namelijk zonder absolute betekenis), is positieve ontplooiing mogelijk. We moeten eerst door die nihilistische²¹ vertwijfeling heen, voordat we uitkomen bij de waarheid die ons een betere gemoedstoestand geeft dan het onwaarachtige leven. In het waarachtige leven, wacht ons uiteindelijk de existentiële vrijheid, waarin ultieme ontplooiing mogelijk is. Van de schijnbare somberheid kom je dan naar een volstrekt optimisme, waarin we de vrijheid hebben om de keuzes te maken, zonder dat we beperkt worden door absolute waarden om ons heen.

De existentiële zelfbepaling is dus optimistisch.

Keuzestress leidt daarnaast ook niet tot een passiviteit, maar juist tot actie.

De angst leidt volgens Sartre namelijk tot engagement²²: het aangaan van een vrijwillige betekenis van dienstbare aard. Je trekt je als het ware het lot van anderen aan. Dat is dan ook uiteindelijk het gevolg van de totale verantwoordelijkheid en de angst. Het leidt tot daadkracht.

¹⁹ Voor een interessante pessimistische variant van het existentialisme, zie bijvoorbeeld Emil Cioran “A Short History of Decay”, (2010, Penguin Classics: London, England) of Albert Camus, “The Myth of Sisyphus and Other Essays”, (New York: Alfred A. Knopf, 1955).

²⁰ Sartre, “Over het Existentialisme”, 21-22, 38-41.

²¹ ‘Nihilistisch’ genoemd door Maarten van Buuren, <https://www.sg.uu.nl/videos/jean-paul-sartre> (laatst geraadpleegd: 8 juni 2018).

²² In een voetnoot die in “Over het Existentialisme” op bladzijde 18 te vinden is, staat beschreven hoe het engagement vertaald kan worden: “Het Franse woord ‘s’engager’ betekent oorspronkelijk o.m. ‘een vrijwillige verbintenis van dienstbare aard aangaan’ en heeft in het existentialisme vooral de betekenis gekregen van ‘sociaal-politiek stelling nemen’; in deze laatste betekenis zijn ‘zich engageren’ en ‘engagement’ ook in het Nederlands gangbaar geworden (Vert.)”.

Existentialisme: geen oplossing voor keuzestress

Helaas moeten we, na het lezen van Sartre, echter toegeven dat een werkelijk medicijn voor onze keuzestress ontbreekt. Waarachtig zijn maakt ons misschien gelukkiger dan onwaarachtig zijn, maar het niveau van de verantwoordelijkheid verandert niet. “De angst is constant in de zin dat mijn oorspronkelijke keuze iets constants is.”²³ Ontologisch gezien zijn wij nu eenmaal vrij. Sartre geeft ons weliswaar een handleiding voor de methode waarop we keuzes moeten maken, maar *wát* we moeten kiezen, blijft onduidelijk. We zullen altijd moeten blijven kiezen, zonder maatstaven, richtlijnen of instructies. Een waarachtige keuze maken *zonder* de bijkomende angst en verlatenheid (en dus zonder de keuzestress), bestaat bij Sartre daarom niet. De werkelijke gemoedsrust blijft daarmee uit. De mens *is* vrijheid, zonder richtlijnen. We kunnen de keuzestress niet anders dan accepteren als een onoverkomelijk ontologisch ongemak.²⁴

²³ Sartre, “Over het Existentialisme”, 64.

²⁴ Sartre beargumenteert hier dus met een descriptief-ontologische claim dat we niet anders dan vrij kunnen zijn (de ‘gedoemde’ vrijheid), waarbij hij een prescriptieve claim geeft dat we deze vrijheid ook moeten erkennen.

2. De oplossing voor keuzestress: te vinden in het existentialisme?

Existentialisme of essentialisme?

Is er dan niets dat wij kunnen doen om deze keerzijde van de absolute vrijheid te kantelen? Als we de ontologische claim over de mens van Sartre aanhouden, waarschijnlijk niet. Als we moeten starten vanuit een mens die zijn identiteit maakt met zijn zelfprojecten in complete vrijheid zonder richtlijnen, kunnen we niet anders dan stellen dat de keuzestress blijft. We kunnen de keuzestress niet oplossen binnen Sartres existentialisme.

Echter, wat als we deze ontologische claim eens verwerpen. Wat als we verwerpen dat de mens niet anders kan dan kiezen zonder richtlijnen? Zou dat niet de basis kunnen zijn voor een keuzestressvrij leven?

Wat nou als er wél een essentie van de goede keuze bestaat? Wat nou als we het existentialistische²⁵ mensbeeld kunnen veranderen in een essentialistisch mensbeeld? Dan zijn er objectieve maatstaven die ons kunnen vertellen wat we moeten doen, en kunnen we ons daaraan conformeren. We zijn dan niet meer verlaten, maar hebben richtlijnen waaraan we houvast hebben.

Ontologische en ethische tekortkomingen van Sartres existentialisme

Iris Murdoch, eerst gecharmeerd door het existentialisme, stelde later de ontologische en ethische tekortkomingen van het existentialisme aan de orde.²⁶

De bewustwording van het 'nieuwe' moderne mensbeeld (een driftmatig, egocentrisch, angstig en sterfelijk dier) samen met de 'onttovering van de wereld'²⁷, zo beargumenteert Murdoch, heeft ertoe geleid dat het accepteren van een morele bestemming of transcendent doel moeilijk is. De overtuiging dat mensen dit doel of deze bestemming in het leven zélf moeten bepalen gaat gepaard met 'bevrijdende' ideeën van bijvoorbeeld Sartre.

²⁵ 'Existentialistische' in Sartres termen gedefinieerd.

²⁶ Iris Murdoch, "On 'God' and 'Good'" in *Existentialists and Mystics. Writings on Philosophy and Literature*, ed. Peter Conradi (Londen: Chatto Windus, 1997).

²⁷ Zo genoemd door Max Weber.

Desalniettemin benadrukt Murdoch dat een metafysische visie op de bestemming van de mens eeuwenlang de horizon is geweest van de ethiek.²⁸ Met het nieuwe mensbeeld en het geloof in de absurditeit en vrijheid van het bestaan ging deze natuurlijke verbintenis tussen ethiek en metafysica teloor – iets dat Murdoch betreurt.

De sartrianse moraalfilosofie is volgens haar op ethisch vlak ontoereikend, aangezien een allesbepalende wil alle ethische waarheden in de wereld stelt. Er is geen objectieve richtlijn voor de kwaliteit van je keuze. De waarde van iets wordt dan alleen maar bepaald door een persoonlijke voorkeur en louter gevoel.²⁹ Ethiek lijkt bij Sartre een zaak te zijn van een soort irrationele, grillige ‘sprong’ of ‘keuze’. Morele subjecten zijn slechts ‘kiezende’ subjecten: het hoogst haalbare morele begrip is de vrijheid om zelf te kiezen wat goed is. De ‘morele’ persoon is niet meer dan een afstandelijke, eenzame en grillige persoon, die zelfstandig en oprecht zijn afwegingen maakt.³⁰ Dit is niet wat we met een ‘ethiek’ willen bewerkstelligen. “Existentialism is not, and cannot by tinkering be made, the philosophy we need.”³¹

Transcendente doel of morele bestemming is ontologisch

De existentialistische mens heeft geen oog meer voor noties omtrent het goede die ons in *wezen* leiden. “Het is een opgave de wereld te beginnen zien zoals ze is.”³² ‘Het Goede’ bestaat en ervaren we wel degelijk, beweert Murdoch.³³ Geïnspireerd door de Griekse filosofie, erkent ze dat de morele bestemming objectief bestaat. De mens is een affectief-emotioneel gemeenschapswezen. Hij ontdekt in zijn ervaring beetje bij beetje een absolute werkelijkheid, waar we als een magneet door worden aangetrokken: het Goede. Door

²⁸ Iris Murdoch, “On Sovereignty of Good over Other Concepts” in *Existentialists and Mystics. Writings on Philosophy and Literature*, ed. Peter Conradi (Londeon: Chatto Windus, 1997), 364-369.

²⁹ Willem Lemmens, “Het Detail van de Wereld, Esthetische Ervaring en Morele Visie bij Iris Murdoch” in *Ethische Perspectieven* 13 (2003), 191-203.

³⁰ Murdoch doelt hier op het existentialistische mensbeeld, die ze vergelijkt met het mensbeeld dat Stuart Hampshire weergeeft in zijn “Life and Action”.

³¹ Iris Murdoch, “Of ‘God’ and ‘Good’” in *Existentialists and Mystics. Writings on Philosophy and Literature*, ed. Peter Conradi (Londeon: Chatto Windus, 1997).

³² Vertaling van Willem Lemmens, “Het Detail van de Wereld, Esthetische Ervaring en Morele Visie bij Iris Murdoch” in *Ethische Perspectieven* 13 (2003), 191.

³³ Iris Murdoch, “Metaphysics as a Guide to Morals,” hoofdstuk 1 (London: Chatto and Windus, 1992).

aandachtig te leven, zegt Murdoch, krijgen we steeds meer inzicht in het goede. Hoewel interessant, is het voor de functie van dit paper niet nodig uit te leggen hoe Murdoch dit 'Goede' precies uitdrukt.³⁴ Van belang is dat de morele bestemming vervlochten is met de menselijke natuur, waarmee de verbintenis tussen ethiek en ontologie in stand blijft.

Wat Sartres filosofie dus mist, is een realistische filosofie over de wijze waarop de mens de claim van een absolute waarde van de objectief goede bestemming ervaart.

Dit verkiezen van een essentialisme boven het existentialisme lijkt niet de mening van de huidige heersende publieke opinie. Desalniettemin lijkt een essentialistische filosofie (in welke vorm dan ook) ons meer te kunnen bieden dan Sartres existentialisme, met het oog op keuzestress. Plato zal in hoofdstuk 3 als voorbeeld van een essentialistische theorie dienen. We zullen zien dat niet alleen de keuzestress verdwijnt, maar dat zijn filosofie ons ook meer biedt in termen van geluk.

³⁴ Zie dan Murdoch's "On Sovereignty of Good over Other Concepts".

3. Plato: een oplossing waarbij de keuzestress verdwijnt

Om uiteindelijk te kunnen bewijzen dat de oplossing van de keuzestress voor Plato in de aristocratische ziel en staat ligt (3.4), zal ik eerst een introductie geven in de algemene ontologie van Plato (3.1) waarin duidelijk wordt dat Plato, anders dan Sartre, wel degelijk uitgaat van objectief goede richtlijnen voor onze keuzes (namelijk de Ideeën en de rechtvaardigheid). Nu wordt duidelijk dat Plato de ontologische claim (over de gedoemde richtlijnloosheid) van Sartre ondermijnd, die de voorwaarde was voor een keuzestress-oplossing. Na een beschrijving van Plato's ontologische standpunt, kan ik het accent verleggen naar twee *morele*, met elkaar verweven, stellingen. In deel 3.2 wordt de vraag 'moeten we ons willen conformeren aan deze richtlijnen?' positief beantwoord, we worden er namelijk gelukkig van. Vervolgens koppel ik in deel 3.3 terug naar de vrijheid die Sartre zo van belang achtte, en verdedig ik dat deze (democratische) vrijheid voor Plato zeker geen goed op zichzelf is. Ten slotte beschrijf ik in 3.4 de aristocratie, waarin de objectief juiste keuzes worden gemaakt. Van keuzestress, zo zal ik aantonen, is dan ook geen sprake.

Drie punten dienen bij voorbaat gemaakt te worden:

1. Hoewel Plato's volledige psychologische theorie veel ingewikkelder en omvattender is dan de driedeling en harmonie van de ziel die ik hier betoog, zal ik in deze scriptie (weliswaar gerechtvaardigd) stukken weglaten. Deze stukken (over bijvoorbeeld de volledige theorie over de eeuwigheid van de ziel, het deugdelijke 'midden' tussen uitersten³⁵, de Mythe van Er³⁶ of Plato's uitgebreide theorie over genoegens³⁷) zijn niet nodig voor het maken van mijn punt, namelijk dat de vrijheid van de democratische mens de oorzaak is van de keuzestress. Ik zal dus een verkorte versie weergeven die voldoet voor de functie van dit essay.
2. In "De Staat" zie je Plato continu een analogie trekken tussen maatschappij en individu. Op die manier zijn ethiek, politiek en psychologie ook onlosmakelijk met

³⁵ Genoemd door Plato in de Staat, boek X619a en tevens het principe van Aristoteles' deugdenleer.

³⁶ Plato, "De Staat", vertaald door Xaveer de Win (Kapellen: Pelckmans, 1999), Boek X 614.

³⁷ Zoals beschreven in zijn Philebus.

elkaar verbonden. Van belang is om deze in het achterhoofd te houden bij het lezen van dit stuk, aangezien de analogie meerdere malen terugkomt.

3. De analyse van Plato zal groter in omvang zijn dan die van Sartre, aangezien ten eerste “De Staat” een omvattender boek is dan het korte en compacte “Het existentialisme is een humanisme”. Een tweede reden hiervoor is dat in Plato’s systematische theorie meer aspecten nodig zijn om zijn punt (over de rechtvaardigheid en de daarmee gepaarde problematische vrijheid van de mens) helder te maken. Meer achtergrondinformatie is daardoor vereist.

3.1. Ontologische, essentiële richtlijnen bij Plato

De eeuwige richtlijnen voor onze juiste keuzes

Plato onderscheidt een eeuwige en perfecte Ideeënwereld van een veranderlijke en imperfecte waarnemingswereld. In deze Ideeënwereld bestaan Vormen of Ideeën in hun onveranderlijke, eeuwige Zijn.

Richtlijnen voor het maken van de juiste keuzes vinden we in Plato’s filosofie in de hoogste Idee, die van het Goede.³⁸ Dit Goede is het ultieme principe dat de essentie en de kenbaarheid van andere de Ideeën (zoals het Schone en het Ware) fundeert. Als we inzicht krijgen in de ware Ideeën, kunnen we onderscheid maken tussen het eeuwige goede ‘zijn’ en de betrekkelijk goede ‘schijn’. Daarmee zetten we ons af tegen de grote massa, die niet verder komt dan de ‘schijn’ van de wereld. Deze *lijkt* misschien wel goed, maar *is* niet in zichzelf goed.

De juiste keuzes maken we door te kiezen voor dit ‘zijn’, dat immers altijd en overal goed is. Objectief juiste keuzes bestaan dus volgens Plato, en we kunnen ze doorgronden door inzicht te krijgen in de Ideeën. Inhoudelijke richtlijnen voor het maken van de juiste keuzes, staan daarmee dus vast. Op dit punt verschilt Plato wezenlijk van Sartre.

Superioriteit van de filosoof

Opdracht voor de mens dus, om zoveel mogelijk inzicht te krijgen in de Ideeën. Dan maken we immers ook de juiste keuzes. Deze abstracte Ideeën worden wél verstandelijk gevat,

³⁸ Hitchcock, “The Good in Plato’s *Republic*,” *Apeiron* (1985), 65–92.

maar niet gezien.³⁹ De kunst voor de mens is daarom om het verstand te ontwikkelen, oftewel: het beoefenen van filosofie.

Echter, dit vergaren van inzicht in de werkelijkheid (dus in de Ideeën), is een langdurige lichamelijke en geestelijke training⁴⁰, waar alleen filosofen toe in staat zijn. “Human beings [...] who judge from the standpoint of the 'real above'.”⁴¹ Hij zal dan niet geldzuchtig, kleingeestig, bekrompen, asociaal of onrechtvaardig zijn. De filosoof is dus ethisch superieur ten opzichte van de rest van de samenleving.

Niet-filosofen streven van nature niet naar wijsheid en zijn daarmee niet in staat tot het cruciale inzicht.⁴² Echter, zij kunnen op hun eigen manier de juiste keuzes maken, en wel door rechtvaardig te zijn. Wat hen te doen staat, wordt duidelijk wanneer we de driedeling van de ziel bespreken.

Driedeling van de ziel

De onsterfelijke ziel bezit volgens Plato drie grondvormen, die elk corresponderen met een groep in de staat. Het rationele deel is te onderscheiden van het strevende deel (de wil) en het begerende deel (de lust). Het cultiveren van het rationele deel is de toegangspoort tot inzicht in de Ideeën. Idealiter domineert dit rationele deel, de wijsheid, daarom over de twee lagere delen van de ziel. Dit is ook precies wat de filosoof bewerkstelligt – alleen hij laat de wijsheid overheersen in zijn ziel. Keuzes worden dan op een rationele wijze gemaakt, zonder zich te laten leiden door de wil (eer) of de begeerten (geld, voedsel, drank, seks, etc.). Door inzicht in het werkelijk Goede, is de filosoof degene die “als een koning over zichzelf regeert”.⁴³

Naar gelang welk zielsdeel domineert, plaatst Plato mensen als het ware in drie ‘hokjes’: de producenten/consumenten⁴⁴, de wachters of de filosofen. Ieder heeft in de rechtvaardige

³⁹ Plato, “De Staat”, Boek VI 507c.

⁴⁰ Voor de specificaties van deze geestelijke en lichamelijke training, zie Plato, “De Staat,” Boek VII.

⁴¹ Martha Nussbaum, “The fragility of Goodness: luck and ethics in Greek tragedy and philosophy” 2e editie, (Cambridge University Press, Cambridge, 2001), 148.

⁴² Voor de prachtige metafoor over het verschil tussen filosofen en niet-filosofen, zie de allegorie van de grot: Plato, “De Staat,” Boek VII, 514a-521b.

⁴³ Plato, “De Staat,” IX 580c.

⁴⁴ Deze vertaling komt niet van Xaveer de Win, ook niet van mijzelf, maar is ontleend aan prof. Dr. Andreas Kinniging, hoogleraar rechtsfilosofie te Leiden.

en goede samenleving zijn eigen deugd, respectievelijk wijsheid, moed en matigheid. Voor de filosoof is het dus van belang wijs te zijn. De wachters moeten moedig zijn. En de normale werker? Die behoort zich matig te gedragen. Als ieder deel zich deugdelijk gedraagt, ontstaat er rechtvaardigheid. Plato's begrip van rechtvaardigheid licht ik hieronder toe.

Het Principe van Specialisatie als de juiste (rechtvaardige) keuze

De juiste keuzes maken wat betreft je aard, zo beweert Plato, ligt erin om rechtvaardig te zijn. Rechtvaardigheid, door Plato gedefinieerd als 'het zijne doen'.⁴⁵ Ieder wezen heeft een enkelvoudige functie. Willen we een rechtvaardige staat creëren, is het noodzakelijk dat iedereen zich toespitst op één werk naar zijn natuurlijke aanleg. Door één werk te verrichten, zal de staat niet een veelheid, maar één worden.⁴⁶ Eensgezindheid en harmonie ontstaan wanneer iedereen bij zijn eigen taak blijft. Rechtvaardigheid bestaat er dus in "zijn eigen taak te verrichten en zich niet te mengen in andermans zaken"⁴⁷. Rechtvaardigheid als deze 'superdeugd' *veronderstelt* daarmee de deugden van elk van de drie delen: matigheid in het begerende deel, moed in het wilskrachtige deel en wijsheid in het redelijke deel. De filosoof dan, met zijn dominerende rationele zielsdeel, doet 'het zijne' wanneer hij over de anderen regeert. Rechtvaardigheid is op die manier ook het voordeel van de sterkste⁴⁸. Pas als het rationele deel (in zowel de ziel als de staat) overheerst en de begerende en wilskrachtige delen accepteren dit, kunnen de zielsdelen en de staatsgroepen samenwerken en wordt rechtvaardigheid gerealiseerd. Als de begerende of wilskrachtige delen domineren is er sprake van onrechtvaardigheid: een ziekte van de ziel.

Wat ons te doen staat, is onze objectieve richtlijnen te volgen. De juiste keuze dan, is voor ieder persoon te kiezen voor de deugdelijke rechtvaardigheid.⁴⁹ Wat ons te doen staat, is

⁴⁵ Plato, "De Staat", IV 433b.

⁴⁶ Plato, "De Staat", IV 423d.

⁴⁷ Plato, "De Staat", IV 433a.

⁴⁸ Plato, "De Staat", I 336b-348e.

⁴⁹ Het maken van de juiste keuze, en daarmee kiezen voor de deugd, is volgens Plato nadrukkelijk een keuze. Van belang voor het doel van deze scriptie, is het feit dat Plato weliswaar een essentialistische filosofie weergeeft, maar dat hij het morele determinisme ontkent. "Deugd is van niemand speciaal: naar gelang u haar eert of versmaadt, zult u er meer of minder van bezitten. Als er schuld is bij de keuze, dan ligt ze bij hem die de keuze deed." Streven naar de intrinsiek goede

rechtvaardig te zijn, Plato's Principe van Specialisatie te volgen, ontdekken wat onze talenten zijn en van daaruit onze enkelvoudige taak in de samenleving vervullen. Op die manier is het voor ieder mens mogelijk zich te conformeren aan de objectieve richtlijnen van de rechtvaardigheid. Er bestaat dus een vaste menselijke orde is van mensen. Dit allemaal betekent dat essentie voorafgaat aan existentie, in tegenstelling tot wat Sartre betoogde.

3.2. Maakt het conformeren aan de rechtvaardige, objectieve richtlijnen ons gelukkig?

Maar, zou je kunnen zeggen, waarom zou ik zoveel moeite doen om in mijn leven te streven naar de deugdelijke rechtvaardigheid? Ik zou er ook voor kunnen kiezen om mijn leventje te leven naar doelen als geld, seks of eer. Wil ik me wel conformeren aan deze objectieve richtlijnen?

Kiezen voor de rechtvaardigheid is een 'must' voor Plato. Ten eerste leidt de rechtvaardige keuze tot harmonie in ziel en staat, en zo tot geluk. Ten tweede brengt het ons wezenlijk individueel zielsgenot (in tegenstelling tot onvervulbare lichaamsgenoegens) en ten derde biedt het ons beloningen in het hiernamaals.

Rechtvaardige keuze leidt tot harmonie, en zo tot geluk

Allereerst is de rechtvaardige keuze beter dan de onrechtvaardige keuze, aangezien de eenheid in ziel en staat behouden blijft, wat een voorwaarde is voor ons geluk. Pas door zich te conformeren aan de rechtvaardige keuze, leeft men in vriendschap met zichzelf en elkaar. In Plato's woorden: de rechtvaardigen zijn "wijzer en beter en meer in staat tot handelen, terwijl de onrechtvaardigen zelfs niet tot samenwerking in staat zijn."⁵⁰ De onrechtvaardige keuze leidt tot disharmonie en innerlijke strijd. "Waar [de onrechtvaardigheid] haar intrek neemt [...] daar sluit ze, door onenigheid en tweedracht,

deugden, is dus een wezenlijke *keuze*. Op die manier zijn we dus verantwoordelijk voor onze deugdelijkheid, en kan men ook spreken van schuld, indien we deze verantwoordelijkheid niet nemen. Dat is dan ook de levenskunst: we moeten de blik gevestigd houden op de eeuwige natuur van de ziel en daarmee de *keuze* voor het Goede maken. Zie Plato, "De Staat", X 617e.

⁵⁰ Plato, "De Staat", I 352b.

ten eerste alle mogelijkheden tot samenhangende actie uit, en vervolgens maakt ze dat dit alles in vijandschap komt te leven”.⁵¹ Volmaakte onrechtvaardigheid leidt tot wanorde – iedereen zou elkaar te lijf gaan.

Rechtvaardige keuze leidt tot diepgaand genot

Om erachter te komen of de rechtvaardige keuze ons ook wezenlijk gelukkig maakt, kunnen we ten tweede kijken naar wat ons op individuele wijze *werkelijk (of waarachtig)* genot brengt.⁵²

Genot of genoegens worden door Plato gelijkgesteld aan ‘fulfilments’⁵³. “[Plato holds] a claim that in fact any case of enjoyment is a case of filling a natural lack.”⁵⁴ In Plato’s Boek IX maakt hij een tweedeling tussen ‘aanvullingen’ van het lichamelijk genot en ‘aanvullingen’ van het zielsgenot. Onwetendheid, onverstand en ondeugd zijn daarbij leegten van de ziel, terwijl honger en dorst leegten van het lichaam zijn.

Zielsleegte wordt gevuld met inzicht en deugd. Dit is het waarachtige, diepgaande genot - dit bevat immers het Zijn.⁵⁵ Bevredigen van lichamelijke genoegens bieden ons echter geen opvulling van de ziel. De lichamelijke begeerten (zoals seks, geld, voedsel en eer) vullen onze ziel niet en zijn onverzadigbare lusten: we krijgen er nooit genoeg van. Deugd is van een andere categorie, zij vult onze ziel wel. Zij die zich slechts leven in “smulpartijen en soortgelijke genoegens”, zullen nooit werkelijk gevuld worden met het zijnde. Nooit proeven zij het zuivere genot.

Ook Plato’s Principe van Specialisatie heeft hier een plek. Ieder mens heeft namelijk zijn ‘eigende passende genot’⁵⁶ dat hoort bij zijn eigen taak in de samenleving. Diepgaand

⁵¹ Plato, “De Staat”, I 352a.

⁵² Ik ben op de hoogte van de discussie over de onvolledige weergave door Plato in de Staat wat betreft genot, die op sommige punten wordt aangevuld door de Philebus. Echter, in deze scriptie richt ik me op “De Staat” en beperk ik me tot de manier waarop Plato hier de lichamelijke en intellectuele genoegens definieert (die overigens voldoen voor het doel van deze scriptie). De theorie over genot van de Philebus zal niet in deze scriptie worden geïncorporeerd. Voor een helder schema voor inadequate punten over genot in de Republiek (in tegenstelling tot de Philebus), zie J.C.B. Gosling en C.C.W. Taylor, “The Greeks on Pleasure” (Oxford: Clarendon press, 1982), 142.

⁵³ J.C.B. Gosling en C.C.W. Taylor, “The Greeks on Pleasure”, 178.

⁵⁴ J.C.B. Gosling en C.C.W. Taylor, “The Greeks on Pleasure”, 184.

⁵⁵ Plato, “De Staat,” IX 586a.

⁵⁶ Plato, “De Staat,” IX 587a.

zielsgenot wordt geschonken als de ziel gevuld wordt met van nature passende dingen.⁵⁷ Dit is pas mogelijk wanneer iemand zijn rechtvaardige plaats in de samenleving vervult.

Wanneer we dus kiezen voor onze aanleg, zal ieder persoon de genoegens ontvangen die het beste bij hem passen. Ieder individu zal zijn eigen genoegens krijgen “en wel de beste en [...] de waarachtigste”.

De onware genoegens, die voortkomen uit de onrechtvaardige keuze om iets anders te doen dan waarvoor je in de wieg gelegd bent, brengt geen waarachtig, diepgaand genot. Als ik bakker ben in hart en nieren, moet ik geen timmerman willen worden. En als ik geboren ben als timmerman, maakt bakker zijn mij diepgaand ongelukkig. De rechtvaardige keuze brengt ons dus ook individueel diepgaand genot.

Rechtvaardige keuze leidt tot beloningen in het hiernamaals

Deze voorwaarde voor geluk en het diepgaande genot zijn natuurlijk al beloningen op zichzelf, maar er is meer. Een andere reden om te kiezen voor de rechtvaardigheid heeft te maken met de eeuwige, onsterfelijke ziel. Niet alleen leidt rechtvaardigheid tot diepgaand genot in het aardse leven, maar ook tot beloningen in het hiernamaals^{58, 59}

Deugd en ondeugd nemen we na de dood namelijk in onze ziels-rugzak mee. Hier worden we beoordeeld en krijgen we pijnigingen te verduren bij ondeugd, maar beloningen toegekend bij een deugdelijk leven.

Samenvattend leidt het leven naar de waarheid en daarmee de rechtvaardigheid dus tot een vriendschap met onszelf en met anderen, die de basis is voor de eeuwige en diepgaande vervulling van de ziel.

⁵⁷ Plato, “De Staat,” IX 586d.

⁵⁸ Hoewel Xaveer de Win in zijn kopje spreekt over ‘hiernamaals’, gebruikt Plato dit begrip niet. Hij spreekt wel van het ‘hierbeneden’ en het ‘daarginds’. Zie Plato, “De Staat,” Boek X.

⁵⁹ Plato, “De Staat,” X 612-614.

3.3. Of maakt vrijheid ons gelukkiger?

Waar Sartre (de erkenning van) de vrijheid als een primair goed beschouwt, doet Plato dat niet. In dit gedeelte zal ik aantonen dat Plato laat zien dat (existentiële) vrijheid ons niet wezenlijk gelukkig maakt. Deel 3.3.1 laat zien dat Plato de existentiële vrijheid niet iets ontologisch beschouwd, maar slechts de uiting is van één staatsvorm: de democratie.

De democratie is bij uitstek de staatsvorm waarin vaste richtlijnen ontbreken. Deel 3.3.2 toont waarom Plato deze vrijheid niet verkiest.

3.3.1. Het gebrek aan vaste richtlijnen bij uitstek in de democratie

Vaste richtlijnen ontbreken bij uitstek in de democratie

Om de democratie aan te kunnen wijzen als de staatsvorm bij uitstek met een gebrek aan vaststaande richtlijnen, moeten we haar contrasteren met de andere ziel- en tegelijkertijd staatsvormen die Plato noemt.⁶⁰ Hij start met de meest rechtvaardige staat: de aristocratie, waarbij de filosofen aan de macht zijn en de staat wordt geregeerd door de rationaliteit van de Ideeën. De timocratische ziel en staat dan, wordt geleid door de wil of het strevende deel van de ziel. Keuzes worden hierin gemaakt naar gelang het ons eer of aanzien geeft. Na deze twee staatsvormen, geregeerd door respectievelijk de rede en de wil, komen we aan bij drie staatsvormen waarbij het begerende zielsdeel dominant is: de oligarchie, de democratie en de dictatuur.⁶¹ De oligarchie is een staatsvorm waarin keuzes worden gemaakt die recht doen aan rijkdom, materialisme en welstand. De oligarchische ziel, net als de oligarchische staat, wordt dus gedreven door één begeerte: de rijkdom. Deze enkele begeerte staat als het ware bovenaan de 'begeerten-hiërarchie'. Hoewel deze keuze niet juist is, is deze wel *duidelijk* – de schijnbaar goede keuze is namelijk degene die de meeste rijkdom oplevert. Richtlijnen zijn hier dus wel degelijk van toepassing. In de dictatuur ten slotte, worden mensen gedwongen de keuze van één enkele persoon te volgen. De dictatuur leidt op die manier weliswaar tot angst, maar niet tot een gebrek aan richtlijnen.

Waarom is de democratische mens dan bij uitstek degene die geen richtlijnen voor zijn keuzes ervaart? 'Democratie' definieert Plato als een staatsvorm die gebaseerd is op de

⁶⁰ Plato, "De Staat," VII, VIII.

⁶¹ Plato, "De Staat," VIII.

vrijheid en gelijkheid van ieder mens, waarbij niemand de baas is over een ander, en er de minste vorm van dwang heerst.⁶² Er bestaat een enorme hoeveelheid aan genoegens die mogelijk en beschikbaar zijn (vrijheid), maar tevens is er een gebrek aan hiërarchie in die genoegens, en een gebrek aan hiërarchie tussen mensen (gelijkheid). Op deze (weliswaar met elkaar vervlochten) punten verschilt de democratie wezenlijk van de oligarchie en de dictatuur. In de oligarchie en de dictatuur was er weliswaar sprake van een overname van de begeerte in ziel en staat, maar bestond er een duidelijke hiërarchie tussen begeerten (en mensen).

Democratische mens: een mooie en bonte man

De democratische mens wordt beschreven als “een mooie en bonte man”⁶³. Hij leeft een vrij leventje waarin geen vaste lijn te bekennen is. De ene dag viert hij uitbundig feest; de volgende dag is hij op dieet. Door de democratische vrijheid bewandelt ieder zijn levensroute naar zijn eigen goeddunken. Er ontstaat een verscheidenheid aan karakters, die elk recht hebben op bestaan, maar waarbij er geen dwang of verplichting is om te gehoorzamen aan de principes van de staat.

Alle mensen en genoegens staan op gelijke voet

De democratie heeft volgens Plato daarmee het middel gevonden “om aan gelijken en ongelijken toch een soort gelijkheid toe te delen”.⁶⁴ Ieder mens is dus gelijk, en vrij om de genoegens te bevredigen die hij tegenkomt.

In de democratische ziel bestaat daarnaast een verscheidenheid aan gelijksoortige begeerten, die niet alleen de vrije teugel krijgen, maar ook ieder op dezelfde wijze worden onderhouden. Alle genoegens staan op gelijke voet. Er is géén hiërarchie of dominantie in de waarden van genoegens die de mens aan zichzelf stelt. “Het wordt dan een soort loterij om te zien welke daarvan het eerst aan de beurt komt.”⁶⁵ Zo leeft hij dan van de ene dag in de andere en bevredigt de begeerte die zich het eerst aanbiedt.

Nergens is het gebrek aan richtlijnen dus zo groot als in een democratische samenleving.

⁶² Plato, “De Staat,” VIII 555-558.

⁶³ Plato, “De Staat,” VIII 561e.

⁶⁴ Plato, “De Staat,” VIII 557c.

⁶⁵ Plato, “De Staat,” VIII 561b.

3.3.2. De (democratische) vrijheid, niet zonder meer goed

“Zeg eens, is dat geen heerlijk, geen goddelijk leventje... voor een ogenblik?”.⁶⁶ Plato erkent de keuzestress bij democratische mens weliswaar niet (hij voelt zich immers zalig), maar ziet wel de problematische kant in van de vrijheid.

Hoewel velen van ons tegenwoordig positief staan ten opzichte van de vrijheid, is Plato hierover veel pessimistischer. Hij ziet dit vrije leventje zeker niet als goed op zichzelf: vrijheid maakt ons niet gelukkig.

De democratische mens leidt een leventje dat hij zowel aangenaam als vrij en zalig *noemt*, maar of dat leventje ook werkelijk aangenaam *is*? Plato beweert van niet.

De begeerten zijn de baas

Democratie leidt ten eerste tot een overmatige vrijheid in de ziel. De (gelijkwaardige) begeerten zijn de baas. Er is geen fundamentele verdediging van het rationele zielsdeel meer, maar deze wordt slaaf van de begeerten. Alle begeerten *schijnen* dan misschien intrinsiek goed, maar *zijn* dat in essentie niet.⁶⁷ De zielenburcht van de mens is leeg: er is geen kennis, geen mooie gewoonten en geen juiste redeneringen.⁶⁸ Slechts leugenachtige en bedrieglijke redeneringen en meningen bestaan er. De rechtvaardigheid wordt dan ook niet nagestreefd in de democratische ziel of staat.

Geen Principe van Specialisatie

Bovendien wordt het Principe van Specialisatie niet gevolgd: de mens leeft volgens veel verschillende levenswijzen, maar kiest er geen één. Zo heeft Martha Nussbaum het dan ook over “the 'democratic' conception of enjoying, according to which all enjoyings have an *equal* claim to inclusion as intrinsic values in the best life.”⁶⁹ Er wordt gekozen voor de veelheid, in plaats van de eenheid. De democratische, inconsistente en grillige ziel zal dan ook geen harmonie bewerkstelligen.

⁶⁶ Plato, “De Staat,” VIII 557a.

⁶⁷ Plato, “De Staat,” VIII 560e.

⁶⁸ Plato, “De Staat,” VIII 560b.

⁶⁹ Martha Nussbaum “The fragility of Goodness: luck and ethics in Greek tragedy and philosophy”, 2e editie, (Cambridge: Cambridge University Press, 2001), 148.

Passende, waarachtige genoegens worden niet vervuld in de ziel

Dit gebrek aan specialisatie hangt samen met het gebrek aan het (eerder genoemde) diepgaande genot. Hoewel de democratische mens zijn leventje prima, vrij en zalig noemt, is hij onwetend ten opzichte van het waarachtige genot, waarin genoegens worden bevredigd die werkelijk bij ons 'passen'. De oppervlakkige genoegens (van het lichaam) worden weliswaar aangevuld, maar de diepere genoegens (die van de ziel) worden niet bereikt. We *schijnen* in de democratie wel gelukkig, maar *zijn* dat niet. De zielenburcht blijft leeg.

Waar we harmonie en diepgaande genot wél kunnen vergaren, is in de aristocratie.

3.4. Plato's aristocratie als oplossingsrichting voor de keuzestress

De timocratie, oligarchie, democratie en dictatuur zijn in principe allen staatsvormen die uiting zijn van objectief onjuiste keuzes. Er wordt geregeerd aan de hand van het schijnbare goede - niet naar het werkelijk Goede. De aristocratie⁷⁰, waarin 'ieder het zijne' doet, is de enige staatsvorm die wordt geregeerd naar gelang de Ideeën: de objectieve richtlijnen. De menselijke ziel wordt omgedraaid van het warrige schijn naar het ware zijn, waardoor de hele maatschappij in verlichte, rechtvaardige toestand leeft.⁷¹ De wachters blijven moedig, de producenten en consumenten blijven matig. Bovendien blijft de filosoof met zijn wijsheid van het Goede daarover regeren, waardoor de staat zijn eenheid behoudt, en mensen onderling harmonieus en eensgezind blijven. Ieder mens doet datgene waar hij van nature goed in is, waardoor ook het eerdergenoemde diepgaande zielsgenot wordt verwezenlijkt in de aristocratie.⁷² "Wanneer dan de hele ziel het wijsgerige beginsel volgt, zonder innerlijke verdeeldheid, zal ten eerste elk deel volledig zijn eigen taak vervullen en op die manier rechtvaardig zijn, en met name zal elk voor zich zijn eigen genoegens krijgen en wel de beste en [...] de waarachtigste."⁷³

⁷⁰ Zie ook Williamson, "The good society and the good soul: *Plato's Republic* on leadership" in *The Leadership Quarterly*, volume 19, nr. 4, August 2008, 397-408.

⁷¹ Zie ook *Politeia* Platoon, "Samenvatting Boek VIII" van Marsilio Ficino, vertaald door de School voor Filosofie (Amsterdam, De Driehoek, 1991), 21.

⁷² Plato, "De Staat," IV 433a.

⁷³ Plato, "De Staat," IX 586e.

Niemand mag zich daarom mengen met de taak van een ander. Je moet een timmerman niet laten metselen, en een handelaar niet laten timmeren. Wanneer dat gebeurt, kiest men niet wat hun van nature toekomt, maar neemt datgene wat in essentie aan een ander toebehoort. “Die verwisseling en die veel-doenerij”⁷⁴ leiden niet alleen tot een disharmonie in de staat, maar ook een disharmonie in de mens. Dring je je binnen in de plaats van iemand anders, betekent dat de ondergang van zowel staat als ziel.

Werkelijke ontplooiing van je potentie (en het geluk), ligt bij Plato dus niet in een verscheidenheid aan dingen doen, maar ontdekken waar je goed in bent en die enkelvoudige functie bezetten. Eenheid en eenvoud wordt door Plato dus geprefereerd boven veel(zijdig)heid– ook in de keuzes van de mens.

Bij de democratische mens, die meer dan tien gelijkwaardige genoegens heeft, is het slechts een kwestie van kans welke er eerst aan de beurt komt. De aristocratische mens echter, neemt genoegens met één plaats in de samenleving, die overeenkomt met zijn natuurlijke talenten. De vrije teugel van de vele gelijkwaardige begeerten verdwijnt in de rechtvaardige aristocratie.

Opdracht voor de filosoof dus, om deze veel-doenerij in bedwang te houden en iedereen zijn natuurlijke plaats te wijzen. De staat biedt op die manier de basis voor de beste realisering van ieders potentie en het ware zielsgenot. Door het heersen van de rationaliteit, komt er een harmonie en eensgezindheid tot stand, waarin de keuzestress dan ook niet meer bestaat. Het inzicht in het eeuwige Goede leidt dus uiteindelijk tot vriendschap met onszelf en anderen, die niet alleen de basis is voor een leven vrij van keuzestress, maar tevens voor werkelijk geluk. Zo leven we, met zijn allen, naar het werkelijk Goede, met alle beloningen in hier-‘nu’-maals en hiernamaals van dien.

⁷⁴ Plato, “De Staat,” IV 434b.

Conclusie

In deze scriptie heb ik het concept 'keuzestress' nader onderzocht, waarbij ik specifiek ben ingegaan op de vraag of er een oplossing is voor de keuzestress die wij ervaren.

In de existentialistische filosofie van Sartre, zagen we in deel 1.1 dat zijn existentialistische kreten 'wij zijn gedoemd vrij te zijn', 'existentie gaat vooraf aan de essentie' en 'de absurditeit van het bestaan' ontologische achtergrond aannames waren voor het fenomeen van de keuzestress, die wij zo graag wilden onderzoeken. In deel 1.2 constateerden we dat de juiste keuze alleen kan worden gemaakt in een proces waarin je deze kerninzichten werkelijk erkende. De juiste keuze is volgens Sartre niet gebaseerd op eeuwig geldende richtlijnen, maar wordt gemaakt in het besef van de absolute ontologische vrijheid. Toen we bij deel 1.3 aankwamen werd het duidelijk dat deze absolute vrijheid leidde tot een enorm verantwoordelijkheidsgevoel tegenover zichzelf en de ander, dat zich uitte in een onoverkomelijk gevoel van angst. Onoverkomelijk, want we waren gedoemd vrij te zijn. Dan wordt het ook duidelijk dat ik in 1.4 betoogde dat Sartre ook geen werkelijke oplossing biedt voor de keuzestress. De keuze-angst is een ontologisch gegeven en zal altijd blijven. We moeten haar dan maar gewoon accepteren.

De oplossing voor keuzestress kon dan niet worden gevonden binnen het existentialisme zelf (deel 2), wat mij bracht bij de essentialistische theorie van Plato. Plato, anders dan Sartre, hield bijvoorbeeld wél aan dat er objectief goede maatstaven waren voor onze keuzes, die ons tevens gelukkig maakte.

Plato's essentialistische filosofie kwam daarom aan bod in deel 3.1. De inhoudelijk juiste keuzes bestaan, en stonden gelijk aan de rechtvaardige keuzes, waarbij rechtvaardigheid gedefinieerd wordt als 'ieder het zijne'. Rechtvaardige keuzes maken ons tevens gelukkig, zo liet ik in 3.2 zien met drie argumenten. Vervolgens heb ik in 3.3. het primaat van de vrijheid onderzocht, dat Sartre zo van belang achtte. Vrijheid bleek volgens Plato zeker niet zonder meer goed. Op die manier, zagen we in deel 3.4 dat we in een aristocratie geen last

zouden kunnen hebben van keuzestress. Om gelukkig (en stressvrij) te worden, moet de mens zich conformeren aan de Goede maatstaven en rechtvaardig zijn.

Wat moeten we met deze conclusies in onze hedendaagse maatschappij? Ter afsluiting van dit paper wil ik twee punten aan de orde stellen. Ten eerste dat deze scriptie heeft aangetoond dat onze vrijheid niet zonder meer goed is – zij heeft ook haar keerzijde. Ten tweede en in navolging van deze niet-in-zichzelf-goede vrijheid, wil ik een aanzet geven tot nader (filosofisch) onderzoek tot een essentie van de mens, waarin onze vrijheid weliswaar wordt ingeperkt, maar die voor ons keuzestressprobleem meer kan bieden dan de existentialistische filosofie van Sartre.

Plato lijkt te suggereren dat de vrijheid de prijs is die we moeten betalen voor het geluk en het verwijderen van de keuzestress. Of is het precies andersom, zoals Sartre zegt? Is de keuzestress juist de prijs die we moeten betalen om volledig vrij te zijn? Keuzestress lijkt daarmee onlosmakelijk verbonden met de vrijheid. Hoewel de vrijheid vaak als een enorm goed wordt beschouwd, heeft ze dus wel degelijk een problematische kant – dat leren we van zowel Plato als Sartre. Vrijheid dus, lijkt niet *zonder meer* goed.

De enige oplossingsrichting voor de keuzestress die in deze scriptie gegeven werd, ligt in een essentialistische theorie. Sartre liet ons slechts achter met de acceptatie van de keuzestress, waarbij het gevoel van angst ten hoogste leidde tot een waarachtig en ethisch bestaan. Maar leidt deze keuzestress-acceptatie ook tot een diepgaand gelukkig leven? Waarschijnlijk niet. Bij Plato verdween de keuzestress als ‘schijn’ voor de zon, indien we ons conformeren aan een bepaalde essentie van ons bestaan. Het lijkt ons houvast, harmonie en diepgaand geluk te bieden wanneer we ons conformeren aan die objectieve, vaststaande waarden. Het bewijzen van objectieve waarden is dus een voorwaarde voor de oplossing van keuzestress. Echter, structuur geven aan de werkelijkheid perkt de absolute vrijheid in. Er lijkt dus toch wel een behoorlijke keerzijde: het doet geweld aan onze absolute vrijheid en aan onze keuzemogelijkheden.

Interessant overigens is dat Barry Schwartz dit vanuit psychologisch oogpunt empirisch heeft onderzocht, en tot dezelfde conclusie komt: als we onze keuzemogelijkheden

inperken, lijkt de keuze makkelijker te worden. In zijn “Paradox of Choice” schrijft hij daarom grofweg: verlaag je aantal mogelijkheden en de keuze angst wordt minder.⁷⁵

“Wie heeft nu gelijk als het gaat om de ontologie van de mens?” is de vervolgvraag die dan filosofisch aan de orde is. Als Plato gelijk heeft en we een menselijke natuur aanhouden, is de oplossing voor keuzestress wel degelijk te vinden. Als je het over dé mens kunt hebben, kun je het immers ook hebben over wat goed is voor dé mens. Echter moeten we ook toegeven dat we de keuzestress zullen moeten accepteren, als blijkt dat deze essentie niet bestaat. Dan blijft onze volledig vrije zelfbepaling weliswaar intact, maar bestaat keuzestress nog steeds. Essentieonderzoek is dus nodig, willen we erachter komen of de keuzestress valt op te lossen.⁷⁶

Stel je voor dat we een essentie van de mens, in welke vorm dan ook, daadwerkelijk zouden vinden. Als er dan objectieve richtlijnen voor geluk zijn en we deze kennen, zouden we daar dan niet allemaal voor kiezen?

⁷⁵ Barry Schwartz over de paradox van keuzes, zie: https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice/up-next?language=nl (geraadpleegd 5 juni).

⁷⁶ Over de frictie tussen geluk of vrijheid, zie Beate Rössler “We denken allen dat we autonoom zijn, maar er lijkt iets in de weg te zitten” in *Trouw*, zaterdag 2 juni 2018.

Bibliografie

- Buuren, Maarten van. Over Sartre: <https://www.sg.uu.nl/videos/jean-paul-sartre> (geraadpleegd: 8 juni 2018).
- Gosling, J.C.B. en C.C.W. Taylor, "The Greeks on Pleasure" (Oxford: Clarendon press, 1982), 142.
- Hampshire, Stuart. "Life and Action" (Londen: Chatto & Windus, 1982).
- Hitchcock, "The Good in Plato's *Republic*," *Apeiron* (1985), 65–92.
- Murdoch, Iris. "Metaphysics as a Guide to Morals," Hoofdstuk 1 (London: Chatto and Windus, 1992).
- Murdoch, Iris. "Of 'God' and 'Good'" in *Existentialists and Mystics. Writings on Philosophy and Literature*, ed. Peter Conradi (Londeon: Chatto Windus, 1997).
- Murdoch, Iris. "On Sovereignty of Good over Other Concepts" in *Existentialists and Mystics. Writings on Philosophy and Literature*, ed. Peter Conradi (Londen: Chatto Windus, 1997), 364-369.
- Lemmens, Willem. "Het Detail van de Wereld, Esthetische Ervaring en Morele Visie bij Iris Murdoch" in *Ethische Perspectieven* 13 (2003), 191.
- Lengers, F.P. "The idea of the Absurd and the Moral Decision" in *Theoretical Medicine* (1994) No. 15, 243-251, <https://doi.org/10.1007/BF01313340> (geraadpleegd: 7 juni 2018).
- Rössier, Beate. "We denken allen dat we autonoom zijn, maar er lijkt iets in de weg te zitten" in *Trouw*, zaterdag 2 juni 2018.
- Rowlands, M. "Sartre, Consciousness, and Intentionality" in *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (2013) No. 12, 521-536, <https://doi.org/10.1007/s11097-013-9333-z> (geraadpleegd 2 juni 2018).
- Sartre, Jean-Paul. "L'existentialisme est un humanisme" (Nagel, Parijs: 1946), Ned. vert. "Over het existentialisme", vert. door Caspar Hendriks, (Bruna, Utrecht: 1967), 64.
- Schwartz, Barry. Over de paradox van de keuze. https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice/up-next?language=nl (geraadpleegd 5 juni).
- Nussbaum, Martha. "The fragility of Goodness: luck and ethics in Greek tragedy and philosophy" 2e editie, (Cambridge University Press, Cambridge, 2001), 148.
- Plato, "De Staat", vertaald door Xaveer de Win (Kapellen: Pelckmans, 1999), Boek X 614.
- Zahavi, Dan. "Husserl's Phenomenology of the Body" in *Études Phénoménologiques* No. 19 (1994), 63–84.
- Zheng, Yiwei. "Sartre on Authenticity" in *Sartre Studies International*, Vol 8, No. 2 (2002), 127-140.