

Levenskunst

Door Frits de Lange

De rubrieksnamen in de boekhandel zijn een aardig meetinstrument voor wat er speelt in de cultuur. Wat interesseert mensen, en wat scoort absoluut niet meer? Je kunt aan het aantal strekkende meters, de hoeveelheid titels, de min of meer prominente plek van de schappen in de boekwinkel redelijk inschatten hoe de culturele barometer er voor staat. Computer, gezondheid, koken, reizen – het zijn al jaren de constante aandachtstrekkers. Esoterie en spiritualiteit zijn relatief nieuw. Religie moet ondertussen steeds meer haar plaats afstaan aan filosofie. En levenskunst is een nieuwe rubriek aan het firmament. Schappen met boeken over vriendschap, ouder worden en geluk worden onder die ene noemer midden in de winkel geplaatst, zodat je er niet meer om heen kunt. Want levenskunst is in. Je vindt er boeken met goeroewijsheid uit het oosten, *glossy life style* magazines en huis-, tuin- en keukenpsychologie van Margriet en Libelle bij elkaar op de plank. Met behulp van zelfmanagementliteratuur *made in the USA* leer je anders, beter en positiever tegen de wereld aan te kijken, zodat je levensproblemen verdwijnen. De populaire levenskunstliteratuur is optimistisch over de maakbaarheid van het individuele leven. Er is geen plek voor falen en mislukken: de ware levenskunstenaar leert snel hoe hij of zij van het leven kan leren genieten en wat de weg is naar persoonlijk succes.

Ook in christelijk kring is levenskunst een thema. ‘Pasen 2004. Leven is een kunst’ is ook de titel die de NCRV-gids rond Pasen dit jaar meekreeg. Ds. Hans Visser, Rosita Steenbeek, en Ronald Jan Heijn ontvouwen er hun gedachten over de kunst van het leven. Ook Karin de Groot, die bij de KRO een nieuw programma maakt over praktische levenskunst onder de titel *Wat zou jij doen?* (over ‘dilemma’s uit het alledaagse leven’) komt aan het woord:

“Levenskunst is voor mij de zoektocht naar je leven zo goed mogelijk vormgeven. Ik vind het een taak voor mijzelf om levenskunst te beoefenen, om ervoor te zorgen dat ik het zo goed en leuk mogelijk doe voor mijzelf en mijn omgeving. Dat kan heel zweverig zijn, maar

ook heel praktisch. (...) Tja, kinderen hebben soms een probleem en dat gaat vanzelf over en zo niet, dan leren ze ermee leven. Maar dat kan ik helemaal niet, joh. Ik moet er boeken over lezen, oplossingen zoeken. (...) Af en toe sla ik erin door. Het móet goed, het móet leuk, er mág geen probleem zijn. Terwijl het soms juist beter is om los te laten. Mensen die dat kunnen, bewonder ik. Het is af en toe heel goed om te denken: laat maar. Waarom zou je je op alles voorbereiden? Ik leer, maar ik ben er nog niet heel goed in, in me overgeven aan het onverwachte.”

De programmamaakster verwoordt in een paar zinnen eigenlijk precies om welke thema's het in de populaire levenskunst draait. Onze ouders en grootouders leken hun leven nog grotendeels te kunnen leiden naar vaste regels, rollen en verwachtingspatronen; moderne levens daarentegen lopen steeds minder vanzelf. Het dagelijkse leven is voor haar een aaneenschakeling aan dilemma's, waarin er constant keuzes moeten worden gemaakt, waarvoor geen blauwdruk klaarligt. Een geslaagd leven kan dus niet zonder het maken van bewuste keuzes, zonder strategisch en rationeel plannen, zonder te proberen om jezelf en je omgeving zoveel mogelijk onder controle te hebben. Dat geldt voor ambitieuze carrièremannen, maar ook voor vrouwen die werk en zorg voor kinderen willen combineren. De moderne levensloop is daarmee een zware klus geworden, een hele verantwoordelijkheid. Tegelijk - zo ook De Groot - moet het wel 'leuk' worden en blijven. Het naleven van de regels en voorschriften van een plichtsmoraal maakt ons niet meer gelukkig; er moet wel iets voor onszelf te genieten zijn. Vandaar de krampachtige paradox van haar 'het móet goed, het móet leuk zijn.' Ook het door haar verwoorde onvermogen om het leven te nemen zoals het komt (een 'echte levenskunstenaar' noemen we vaak iemand die dat kan onder alle omstandigheden) en haar poging om het tegelijk zoveel mogelijk te beheersen is herkenbaar.

Ondanks alle uitwassen in 'levenskunst' op de markt van welzijn en geluk, denk ik dat de term en de thema' waarvoor hij staat duiden op een belangrijke behoefte in onze moderne cultuur. De vraag hoe je een evenwicht kunt vinden tussen controle en overgave, verplichting en geluk, de vraag ook hoe je kunt leren kiezen in al die schijnbare dilemma's van het moderne leven - zij vragen om een degelijk en grondig antwoord, dat dieper afsteekt dan een life style magazine of talkshow. In dit artikel wil ik de vraag naar en actualiteit van levenskunst (1) eerst plaatsen binnen context van de 21^e eeuwse Westerse cultuur en de betekenis daarvan voor de levensloop. Waarom is het zo belangrijk geworden om bewust te leren leven?

Vervolgens probeer ik (2) een kort inzicht te geven in de hedendaagse levenskunstethiek en haar achtergrond in de klassieke filosofie. Ik doe dan vervolgens een poging zelf wat ingrediënten voor een kleine ethiek van de levenskunst te ontwerpen. Tenslotte (3) wil ik me afvragen wat levenskunst voor christenen betekent. Is er ook zo iets als een christelijke levenskunst en wat houdt dat in?

I. De moderne levensloop: van standaard- naar keuzebiografie

In de hoog moderne samenleving van de 21^e eeuw lijkt de menselijke levensloop steeds meer een zaak van *individuele constructie* te worden. De traditionele institutionele kaders van opvoeding, scholing, huwelijk en gezin, arbeid en pensioen, tot ver in de twintigste eeuw vanzelfsprekend, verliezen steeds meer hun normatieve regulerende functie. Een proces van de-institutionalisering voltrekt zich ook in de organisatie van de levensloop. Hoe mensen hun leven organiseren in de tijd ligt niet meer ingebed in een dwingend netwerk van sociale verwachtingen, maar is afhankelijk van keuzes en lotgevallen in hun individuele levenstraject. Seksuele identiteit, trouwen, kinderen krijgen en opvoeding, werk en carrière, zorg, scholing - ze lijken tot life style opties te zijn geworden, waarvoor men ook níet kan en hoeft te kiezen. Word ik hetero of homo, ga ik samenwonen, trouwen, neem ik een LAT relatie of blijf ik single? Blijf ik bij de partner met wie ik ben of ga ik scheiden? Kies ik voor een ambitieuze carrière waarvoor ik alles opzij zet, of kies ik voor 'leven in de breedte', met veel vrije tijd of maatschappelijke verantwoordelijkheden? 'Neem' ik kinderen (of nemen we ze samen)? En zo ja, met wie, wanneer en hoe voeden we ze op? Belangrijke keuzes en dilemma's waarvoor echter geen blauwdruk vanuit de traditie meer klaarligt.

Het zelf als reflexief project (Anthony Giddens)

De socioloog Anthony Giddens biedt in zijn studie *Modernity and Self-Identity* (1991) een indringende schets van wat deze modernisering van de levensloop voor de persoonlijke identiteit van mensen betekent. Hij opent zijn boek met het verhaal van een echtscheiding. Na het ontbinden van een huwelijk moet iemand een nieuw leven (met nieuwe relaties, of een nieuwe verhouding tot zijn oude relaties (eventuele kinderen)) opbouwen. Werd echtscheiding echter in de bekende traditionele kaders als een persoonlijke mislukking, een sociale ramp, een moreel vergrijp of een maatschappelijke abnormaliteit beschouwd, Giddens presenteert het

fenomeen als een kenmerkende uitvergroting van het moderne leven. Modern zijn in de 21e eeuw *is*, om zo te zeggen, scheiden.

De identiteit van het moderne ik omschrijft Giddens als een *zelf-reflexief project*. In onze posttraditionele samenleving is zelf-identiteit geen sociaal gegeven meer, maar een individuele opdracht. Reflexiviteit - als de houding waarbij kennis wordt gebruikt om gedrag te sturen - is een constitutief kenmerk van moderne instituties en praktijken. Zij dienen constant open te staan voor revisie, in het licht van nieuwe ideeën of ontdekkingen. Toekomst is niet meer alleen het wachten op de dingen die gaan gebeuren. 'Toekomst' worden reflexief georganiseerd, als scenario's, mogelijke werelden tegen elkaar afgewogen.

Welnu, ook het individu is zo'n moderne institutie geworden, zegt Giddens. De levensloop wordt tot een intern refererend expert systeem, op z'n eentje. Het te organiseren ik is een betekenisgeheel op zichzelf, te abstraheren van zijn inbedding in de historische en sociale omgeving. Wie je bent (geweest), hangt niet meer af van wie je vader was of uit welk milieu je komt, maar wat je van jezelf hebt gemaakt. Dat maakt de moderne levensloop tot een precaire, risicovolle onderneming. Elk mens is zijn eigen planningsinstituut, een klein Sociaal Culturele Planbureautje. De vraag *Hoe te leven?* Moet beantwoord worden door van dag-tot-dag-beslissingen. Alles komt aan op het maken van goede keuzes op het juiste moment. De moderne levensloop is een 'keuzebiografie' geworden, aldus de socioloog Ulrich Beck. In *Verkenning Levensloop*, een interdepartementaal regeringsrapport uit 2002, lezen we: 'De keuzebiografie brengt met zich mee dat mensen zelf verantwoordelijk willen zijn voor de keuzes, prioriteiten en beslissingen die zij in de loop van hun leven maken.' ... 'De gerealiseerde en te realiseren levensloop wordt op individueel niveau steeds meer beleefd als méér dan alleen het resultaat van maatschappelijk verankerde regels en ordeningen: hij is mede het gevolg van individuele preferentie en keuzes.' (Verkenning levensloop, hoofdrapport, 14, resp. achtergronddeel, 23).

De moderne samenleving confronteert het individu met een complexe hoeveelheid keuzes, maar biedt tegelijkertijd weinig hulp in welke opties het heeft te kiezen. Dat komt mede doordat tradities niet meer met het vanzelfsprekende gezag van vroeger de structuur bieden waarin keuzes gemakkelijk gemaakt konden worden. Heel het leven lijkt daarmee - zo zagen we bij Karin de Groot - een aaneenschakeling van dilemma's te worden. Tradities bieden zich nog

wel als optie aan, meer dan ooit te voren (zal ik moslim worden, christen of boeddhist? Of geen van alle?), maar het zijn er zoveel, en welke maak ik de tot mijne? De moderne cultuur heeft ook geen gedeelde visie op wat goed leven is. De enige manier om ons leven van betekenis te maken is dat we zelf vorm geven aan ons eigen levensverhaal. Ons leven zelf organiseren en structuur geven.

Strategische levensplanning is daarom van groot belang. Weten wat we willen en ons leven daarop richten. Door middel van planning streven we een soort kolonisering van de toekomst na, waarmee de toekomst als het ware in het heden wordt getrokken. Reflexiviteit is een wezenlijk kenmerk van planning. Giddens ziet dat niet alleen als een voortdurende bewuste activiteit (geen mens denkt na bij alles wat hij doet), maar meer als het praktische bewustzijn om in de continuïteit van het dagelijkse leven weloverwogen de ene na de andere stap te nemen, de kennis te hebben 'to go on' (Wittgenstein). Zo 'monitoren' we ons handelen. (idem, 36)

Dat lukt bepaald niet altijd. Op cruciale momenten (*fateful moments*) blijkt hoe precair en problematisch de levensloop als individueel reflexief project kan zijn. *Fateful moments* zijn bijvoorbeeld momenten waarop individuen beslissingen moeten nemen die voor hun ambities en hun toekomst van grote betekenis zijn. Ogenblikken waarop mensen het gevoel hebben op een kruispunt in hun leven te staan. De keuze om te trouwen of te scheiden bijvoorbeeld, of een studie te kiezen, van baan te veranderen, een vriendschap te beëindigen, de uitslag van een medisch onderzoek aanhoren en verwerken. Of ook: de ervaringen of gebeurtenissen ondergaan die het traject van het individuele levensontwerp wreed of onthutsend doorkruisen: ziekte en dood, geweld, een verkeersongeluk. Zij stellen de preciaire bestaanszekerheid van een individu op de proef en kunnen uitlopen op persoonlijke crises. Zij staan namelijk geen controle toe, maar vallen als een irruptie het alledaagse binnen.

Een optimale individuele 'mastery' is daarom het moderne devies. Zij is de nieuwe morele eis die de sociale plichtsmoraal van de traditionele samenleving vervangt (Giddens 1991, 202). Zij legt een enorme biografische constructiedruk op mensen. De betekenis en zin van hun leven is immers niet meer een sociaal of religieus gegeven, valt hen evenmin zomaar in de schoot, maar hangt af van het persoonlijke succes in het realiseren van hun eigen ambities en de creativiteit waarmee zij hun eigen successen en mislukkingen in hun levensgeschiedenis weten (om) te duiden tot een min of meer coherent, zinvol geheel dat hen maakt tot wie zij geworden zijn.

Giddens geeft zo een herkenbare, dwingende beschrijving van de moderne levensloop. Inderdaad: zo ervaren veel mensen vandaag hun leven. Giddens lijkt zich neer te leggen bij de individualiserende dynamiek van de modernisering. De levensloop van het moderne individu wordt door de modernisering uit de dimensies van tijd en ruimte gelicht (*disembedding mechanisms*). Generaties (verticale binding) en familiebanden (horizontale binding) zijn niet meer allesbepalend voor de zelf-identiteit. Relaties – zelfs de meest intieme – hebben vaak een instrumentele functie, een voorwaardelijk, ‘tot-nader-order’ karakter. Het moderne zelf is bovendien een ‘ondernemend zelf’: het moet bereid zijn om zijn identiteit actief te scheppen in een voortdurend veranderende omgeving. Hij moet daarbij afstand kunnen nemen van de bindingen die hij heeft met tradities en conventies en constant bereid zijn om nieuwe sociale rollen en mogelijkheden aan te nemen. De coherentie in zijn identiteit-in-de-tijd ligt niet meer in zijn toebehoren aan (een) sociale groep(en); hij moet deze nu zelf construeren. Moderniteit is post-traditioneel. De beschermende stabiliteit van duurzame gemeenschappen valt weg, in de plaats ervan komt de onzekerheid van anonieme, grootschalige organisaties.

In deze reconstructieve analyse valt, samenvattend, een aantal kenmerken van de moderne levensloop op.

1. Voor alles de *individualiserende* tendens, inherent aan de modernisering. De single is de meest elementaire sociale eenheid.
2. Het belang van het maken van *bewuste keuzes*, waarvoor je als individu *verantwoordelijkheid* draagt;
3. De noodzaak van het ontwikkelen van een authentieke *levensstijl*, waarmee je uitdrukking geeft aan je eigen individuele *authenticiteit*.
4. De eis van rationele *planning* en controle, en de flexibiliteit om scenario's aan te passen aan wisselende omstandigheden (Het ik als manager).
5. Het ontbreken aan oriëntatie en het wegvallen van de vanzelfsprekendheid van gegeven tradities (*de-traditionalisering*).
6. De permanente dreiging van onvoorziene gebeurtenissen die de *fragiliteit* van het persoonlijk evenwicht in gevaar kunnen brengen.

II. Filosofie van de levenskunst: uit noodzaak geboren

Het individuele leven lijkt zo een onmogelijke opgave te zijn geworden, waaronder iemand die het niet mee zit in het leven al gauw zal bezwijken. Er gaat iets deprimerends van deze beschrijving uit. Dat komt mede doordat er, ondanks het sociologisch beschrijvende karakter van deze analyse, ook veel ideologische normativiteit in verscholen ligt. Het moderne mensbeeld dat Giddens en zijn collega's schetsen is een sterk gestileerd mens*beeld*, dat bepaalde fenomenen sterk naar het licht keert en andere veronachtzaamt. Dat geldt voor het individualistische karakter ervan, dat de morele identiteit van mensen verankert in een individueel zelf, terwijl relaties met anderen kunnen wisselen. Een ander mensbeeld is ook mogelijk, waarbij identiteit tot stand komt in en gevormd wordt door de dialogische relaties met anderen. Bezwaarlijk is ook de allesbepalende rol die bewuste keuzes in de toekenning van verantwoordelijkheid lijken te spelen. Mensen zijn *medeverantwoordelijk* voor hun bestaan, maar dat betekent niet dat alle last van wat hen overkomt volledig op hen kan worden afgewenteld. In het politieke beleid rondom de sociale en economische wet- en regelgeving biedt deze ideologie aan de terugtrekkende staat een gemakkelijk alibi om zich te ontdoen van haar eigen verantwoordelijkheid met betrekking tot de gezondheid, de sociale voorzieningen, de zorg, de pensioenen etc.. van haar burgers. De idee dat mensen op kruispunten in hun leven bewust zouden hebben gekozen is immers in veel gevallen een interpretatie achteraf, waarmee zij zich gebeurtenissen die hen overkwamen, toeëigenen en toerekenen.

Toch, ondanks alle kritiek die op deze sociologische schetsen te leveren valt, is er de onontkoombaar dwingende suggestie dat ons leven er inderdaad voor een belangrijk deel zó uitziet. Als een te vullen vacuüm, dat tevergeefs zal zijn geweest als we het niet zélf vorm zullen hebben gegeven. We moeten iets van het leven máken, anders wordt het niets.

De ethiek van de levenskunst is een poging om in die leegte te voorzien. Zij is uit de nood geboren.

Een ethiek van levenskunst zal echter geen genoegen nemen met de instant-oplossingen van de eerste de beste goeroe of therapeut. Zij zal dieper af willen steken en bij de rijke traditie van de filosofie te rade gaan. Wat is goed en wijs leven onder de moderne condities? Daarover is inmiddels een rijke filosofische gedachtestroom ontstaan, in het spoor van de Franse filosoof Michel Foucault (1926-1984), die aan de wieg stond van de recente revival van de levenskunstfilosofie.

'Wat mij opvalt', aldus Foucault in een veel geciteerde uitspraak uit de laatste fase van zijn leven, 'is dat de kunst in onze samenleving iets geworden is dat met voorwerpen te maken heeft en niet met mensen of met het leven. Kunst is een specialiteit van een paar experts die men kunstenaars noemt. Maar waarom zou niet iedereen een kunstwerk van zijn leven kunnen maken? Waarom is die lamp wel, dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet?' (Foucault 1997, 261).

Een lange traditie

Foucault ontdekte de levenskunst tijdens zijn onderzoek naar de geschiedenis van de seksualiteit. Hij was verrukt over het pleidooi voor de 'zorg voor zichzelf' dat hij in de klassieke geschriften van de Grieken en Romeinen aantroef. Zij wilden niet de slaaf zijn van hun behoeften en hun passies, van de ander, of van de willekeur van de stadstaat. Ze deden aan zelfonderzoek en overdachten hun leven, hun principes en hun zwakheden. Ze brachten hun tijd door met spirituele oefeningen en activiteiten gericht op persoonlijke vooruitgang en perfectie. Zo deden ze aan ascese en meditatie, lazen ze boeken, voerden gesprekken over alles wat hen van belang leek en hielden daarover dagboeken bij. Hun levenskunst was een sociale praktijk voor zover men die op scholen leerde, maar evengoed met familie of onder vrienden beoefende (zie Dohmen, 2004).

Levenskunstfilosofie heeft dus al een lange geschiedenis achter zich, die terug gaat tot op de reflexieve levensvoering van de Griekse filosofen sinds de 6^e eeuw voor Christus. De crisis van de Griekse polissamenleving leidde tot de vraag hoe men individueel toch een goed leven kon leiden. Sofisten als Protagoras, Gorgias, Hippias, Prodikos vroegen zich af, hoe over het eigen leven macht te verwerven, zonder overgeleverd te zijn aan vreemde machten. De macht van het woord, de retoriek vormde voor hen daartoe een belangrijk instrument. Socrates verdiept de levenskunstfilosofie methodisch, door zijn dialogisch, redelijk onderzoek naar de vraag hoe te leven. Zijn filosofie van het zelfonderzoek stond in dienst van de zorg voor zichzelf (*epiméleia heautou, cura sui*). Voor Plato en Aristoteles vervolgens, wordt de ethiek dan niet meer door de overgeleverde zede, maar door de individuele levenshouding bepaald: het individu maakt op basis van praktische wijsheid (*phronesis*) een weloverwogen keuze (*prohairesis*), met het oog op een deugdzaam en geslaagd leven.

In die onrustige, instabiele tijd werden ook andere ontwerpen bedacht. Voor de cynici stond de *autarkeia*, de volledige

onafhankelijkheid van externe omstandigheden en heteronome machten, met behulp van oefening (*askesis*) te realiseren, centraal. Ook Epicurus hing het ideaal van de autarkie aan, dat volgens hem alleen te realiseren was in een teruggetrokken bestaan (de tuin der lusten), waarbij een minimalisering van behoeften zorgvuldig wordt gecombineerd met een maximalisering aan genot. Het hoogtepunt van de antieke levenskunstfilosofie vindt men vervolgens bij de Stoa. Dezen hielden zich gedetailleerd en geconcentreerd bezig met de *ars vitae* (*ars vivendi, peri bion téchnè*). Het gaat de Stoa er om, om 'zichzelf toe te eigenen'. *Vindica te tibi* (eigen jezelf toe) is ook het Leitmotiv van Seneca. Doel is het vrij zijn van onrust (*ataraxia*). Daartoe is de kennis van het onderscheid tussen de dingen waar je macht over hebt en waarover niet, onontbeerlijk.

Pas bij Michel de Montaigne wordt de traditie van de antieke levenskunstfilosofie weer herontdekt in de westerse filosofie, na in getransformeerde vorm in monniksordes en bij kerkvaders als Clemens van Alexandrië te zijn overgeleverd. De middeleeuwse scholastiek negeert haar echter. In zijn *Essais* probeert Montaigne zichzelf: 'J'essaie, je m'essaie, je me suis essayé'. Daarvoor is niet de grote wijsheid, maar de kleine wijsheid (*petite prudence*) nodig. Na hem blijft het lange tijd stil in de levenskunst. De 19^e en 20^e eeuw vormden een tijdperk van *Levenskunstvergeessenheit* (W. Schmid). De ethiek legde alle nadruk op morele principes en niet op morele scholing, de filosofie hield zich vooral bezig met het analyseren van het mens zijn, maar niet met de beoefening ervan.

Een mooi leven (Wilhelm Schmid)

Een hedendaagse filosofie van de levenskunst in het spoor van Foucault en de Griekse klassieken is ontwikkeld door Wilhelm Schmid, aan wie ik ook de voorgaande historische schets ontleende. Ik wijd een paar woorden aan zijn ontwerp. Antropologische vooronderstelling van een levenskunstethiek is, aldus Schmid, dat afscheid wordt genomen van essentialistische denkbeelden over de mens. De mens is dat wat hij van zichzelf maakt. Hij leeft slechts, voorzover hij een leven *leidt*. Een essayistische antropologie à la Montaigne houdt de mens open voor zijn mogelijkheden. Levenskunstethiek erkent dat de mens een tegenstrijdig wezen is, zonder de tegenspraken te willen oplossen. Zij probeert om de mens ermee te laten leren leven, zonder dat hij erdoor verscheurd wordt.

De mens kan worden beschouwd als een zelfbewust, sociaal wezen dat kiezen kan, dat zorgt voor zichzelf, en openstaat voor nieuwe ervaringen. Schmid voert een pleidooi voor de herwaardering van het concept van de *levensvoering* (Lebensführung). Er is wel persoonlijke vrijheid, maar zij moet bevochten worden in een zorgvuldig omgaan met de beperkingen en noodzakelijkheden die ons worden opgelegd. De praxis van de vrijheid betekent altijd een bewegen *tussen* heteronomie en autonomie. Vrij zijn kan niet anders dan in dit 'tussen' worden ervaren, autonomie is nooit meer dan pragmatische autonomie. In onze levensvoering structureren en regisseren we dit 'tussen'. We vinden een weg, een vorm, tussen activiteit en gelatenheid door. We doen ons alledaagse werk (*verwaltende Führung*), we plannen, denken vooruit (*orientierende Führung*), we voeren ze uit (*gestaltende Führung*), en soms laten we de dingen ook rusten, of laten ze over aan anderen (*gelassene Führung*).

Het gaat in de levenskunst dus om het vinden van een juiste levensvoering: het leven zo te leiden dat het een waar en vervuld leven wordt. Ook al laat men zich daarbij nog steeds door het nieuwe, onvoorziene verrassen, toch probeert men toch aan de hand van een richtsnoer, een principe, een grondregel een samenhang in het leven aan te brengen, waarmee men de losse en schijnbaar disparate elementen tot een betekenisvol geheel maakt.

Schmid beschouwt levenskunst als een vorm van cultuur, in de traditie van de *cultura animi*, het bebouwen van en bewerken van de ziel. De zelfvormgeving van het individu blijft in onze tijd nog over als enige filosofische taak die rest, nu alle universele ontwerpen die de mensheid als geheel het geluk beloofden hebben afgedaan. Schmid spreekt van een bestaansethiek, die als doel heeft dat wij tenslotte van ons eigen leven kunnen zeggen dat het 'mooi' geweest is. Er is schoonheid gerealiseerd, in de antieke zin van het woord: een leven dat als *kalokagathai* (goed en mooi) kan worden beschouwd. Mooi is al datgene waarop ja kan worden gezegd. De existentiële imperatief luidt dus: geef je leven zo vorm, dat je er ja tegen kunt zeggen.

Hoe doe je dat, je leven vorm geven? Vorm is datgene wat het diffuse iets dat 'leven' heet een individuele of culturele bepaaldheid meegeeft. In de levenskunst gaat het dan om bewust gekozen, zelf vormgegeven vormen. Al naargelang hij zijn leven duurzaam en diepgaand door die keuze laat beïnvloeden, is er sprake van een levensvorm of een levensstijl. Levensstijlen, aldus Schmid, zijn vluchtig. In levensstijlen houdt men zich tijdelijk op, in levensvormen echter kan men wonen. Wat tegenwoordig *life style*

heet, is slechts een oppervlakkige en vluchtige stilering, waarvoor men geen moeite hoeft te doen, die men kan kopen, en naar believen kan inruilen voor een andere.

III. Een kleine ethiek van de levenskunst

1. De kunst van de zelfsturing

Voor ware levenskunst is dus diepgaand zelfonderzoek nodig, op grond waarvan men tot existentiële keuzes komt: zó wil ik leven, dáár wil ik voor gaan. Sommige filosofen willen dan ook dat we daar werk van gaan maken en een soort individueel levensplan ontwikkelen (J. Rawls), of een fundamenteel project kiezen waaraan we ons committeren (B. Williams). Er moet in onze levensloop ergens een rode draad te herkennen zijn, die wij zelf met overtuiging hebben geweven, wil ons leven geslaagd kunnen heten. Anderen gaan in de contramine tegen de moderne biografische vormgevingsdruk en pleiten voor een ‘postmoderne’ overgave aan de gratuïteit van het leven: het juist bewust niet willen nastreven van persoonlijke coherentie en continuïteit, maar je joyeus uitleveren aan het bestaan zoals het komt. Zij voeren een pleidooi voor een hedonistische pluk de dag-ethiek, een bestaansethiek waarbij van de nood van het gefragmenteerde bestaan een deugd wordt gemaakt (M. Onfray). Neem het leven zoals het zich vandaag aandient, geniet ervan en maak er ‘iets moois’ van. Meer moet een mens niet willen.

Ik zou zelf, in het verlengde van het concept van de levensvoering van Schmid, een pleidooi willen voeren voor iets in het midden: voor leven als een vorm van *cybernetica*, van stuurmanskunst. De kunst van de *zelfsturing* is de eerste levenskunst die men zich eigen dient te maken, wil men tot een geslaagd leven komen. Onder zelfsturing versta ik het vermogen om ons eigen bestaan in de loop van ons leven zo om te vormen dat we dichterbij de idealen komen die we onszelf gesteld hebben. Zelfsturing is niet voldoende om tot een goed leven te komen. Ook (2) de kunst van de vriendschap hebben we nodig, evenals als (3) de kunst van het overgave. Die drie completeren mijn kleine ethiek van de levenskunst, die ik hier wil ontvouwen. Maar over die laatste twee kunsten straks meer.

De kunst van de zelfsturing is het beste te vergelijken met de stuurmanskunst van een zeiler of een surfer, die een koers uitzet temidden van wind en golven waarover hij geen macht heeft, maar die hij door zijn navigatiekunst ‘overwint’, zodat hij dichterbij het

doel komt dat hij zichzelf gesteld heeft. Ik kan mij voor de vergelijking van zelfsturing met stuurmanskunst beroepen op een oude Griekse traditie. Het ‘kunst’ uit deze stuurmanskunst vat ik dan ook op in de Griekse zin van het woord: als een *technè*, een creatieve vaardigheid die lijkt op de oude ambachten. Men leert die techniek niet alleen door de kunst van anderen af te kijken (daar begint het mee), maar door hem zelf te beoefenen.

Het woord *technè* kan worden vertaald als ‘ambacht’, ‘kunst’, ‘wetenschap’. Huizenbouwen, schoenen maken, weven, paardrijden, fluit spelen, dansen, acteren en dichten, geneeskunde, wiskunde en sterrenkunde – ze zijn voor de Grieken erkende vormen van *technè*. De oorspronkelijke betekenis van *technè* is het best te benaderen door haar af te grenzen van die van *tuche* (het toeval, het lot). Leven bij de gratie van *tuche* is onderhevig zijn aan de willekeur van het lot, een leven met *technè* betekent de mogelijkheid een meer gecontroleerd, een veiliger leven te leiden. *Technè* veronderstelt het vermogen tot praktisch oordelen, vooruitdenken, plannen, voorspellen. De mens die leeft met *technè* wordt niet overvallen door de gebeurtenissen, is niet blindelings van hen afhankelijk, maar bezit een soort systematische greep op de dingen, weet ze te ordenen, zodat hij voorbereid is op nieuwe situaties.

De associatie van levenskunst met moderne esthetica en het leven van een verleidelijk glossy, ‘mooi’ leven wil ik dus hier verre houden. Levenskunst is wat anders dan je leven van een aantrekkelijke design voorzien. Anderzijds is de *technè* van het goede leven ook veel meer dan een kunstje, een trucje dat je uit een boek of op school kunt leren. Het is geen vaardigheid waarvoor je even op cursus kunt, maar een kunst die je jezelf alleen proefondervindelijk kunt eigen maken. (Voor Aristoteles was dat ook een reden om terughoudend over levenskunst als techniek te willen spreken; hij sprak liever van deugden.)

Wat behelst de kunst van de zelfsturing? Een totale beheersing van het levenstraject is natuurlijk een illusie; levensplannen en -projecten worden doorgaans doorkruist door tal van onvoorziene gebeurtenissen. Het leven is nu eenmaal niet ‘maakbaar’, niet volledig te beheersen. Maar dat betekent niet dat men z’n levensagenda maar moet laten bepalen door wat er toevalligerwijs op iemand afkomt. We zijn niet uitsluitend slachtoffer van gebeurtenissen, maar er zelf in betrokken. In elk geval al in de manier waarop wij *reageren* op wat

ons overkomt. Een overspannen ethiek van totale verantwoordelijkheid is dus niet aan de orde. Mensen zijn beperkt, ook in het inzicht van hun beperkingen. Echter, er bestaat zoiets als de ontdekking – J. Dohmen, de bekendste levenskunstfilosoof in ons land, spreekt zelfs over een ‘bekering’ – ‘dat men zelf een belangrijke rol kan spelen bij de eigen levensloop. Dat besef betekent het begin van de bewustwording dat men medeverantwoordelijkheid draagt voor het eigen bestaan en dat van anderen.’ (Dohmen 2004, 15). Zowel de volledige zelfbepaling is dus een mythe (‘de mythe van de autonomie’), net als ook het totale slachtofferschap een mythe is (‘de mythe van de speelbal’) (J. Dohmen 2004, 12). In de levenskunst gaat er om het spel te leren spelen van zowel beheersen als loslaten, het doelbewust zoeken naar een eigen weg als het erkennen van het eigen onvermogen om die altijd te gaan, maakbaarheid en gelatenheid.

In de metafoor van de zeiler – zo oud als de klassiek filosofie - komen beide samen: de activiteit, de beheersingstechniek, het sturen en het je gewonnen geven aan de onbeheersbare en onvoorspelbare wind en golven. De zeiler bepaalt zijn koers door golven en de wind te nemen zoals ze zijn; tegelijk ontnemt hij hun met zijn stuurmanskunst hun willekeur en grilligheid en slaagt hij erin een eigen koers uit te zetten. Activiteit en passiviteit, het leven als project en het leven als gave en lot - ze worden in dit ene beeld gevangen. Levenskunst is stuurmanskunst, een zich welbewust plooiën naar de elementen. Ethiek is zeiltheorie en vaartechniek tegelijkertijd: de beredeneerde verantwoording en de praktische kennis die richting weet te geven aan het gegeven leven. Een vorm van weten die zowel de ‘know how’ als het ‘know that’, de wetenschap van wind en water en de verfijnde kneepjes om er in de praktijk van alledag mee om te gaan, omvat.

Zelfsturing bestaat op haar beurt uit een aantal duurzame attitudes die haar mogelijk moeten maken. We moeten in de eerste plaats beschikken over (a) commitments en *idealen*. Wie nergens voor gaat (idealen), en niet toegewijd is aan geen enkel zaak (commitments) is een stuurloos schip. Hij heeft geen doel, geen oriëntatie en kan ook geen koers bepalen. Mensen kunnen gaan voor een carrière, of onvoorwaardelijk kiezen voor hun familie of voor een sociale of religieuze beweging; je kunt kiezen voor de kunst of voor het grote geld – maar je zult ergens voor moeten gaan. Niets willen betekent de dood in de pot. Dit betekent dat je een rangorde moet aanleggen, prioriteiten moet stellen, een hiërarchie van waarden moet ontwikkelen. Wat vind ik het meest en wat minder belangrijk in mijn leven? We kunnen niet alles evenveel willen en wensen. Vele

zogenaamde 'keuzedilemma's' blijken dat niet meer te zijn als duidelijk wordt waar onze prioriteiten liggen. Vervolgens moeten we ook over (b) *zelfkennis* beschikken. Passen de idealen bij ons, zijn ze misschien een maatje te groot of staan ze wellicht haaks op de tradities waarin ik groot ben geworden? We moeten goed weten in te schatten of we de idealen die we ons kiezen op zijn minst kunnen benaderen. *Zelfcontrole* (c) is een derde vereiste. We moeten door middel van zelfbeheersing een balans kunnen aanbrengen tussen wat we redelijk inzien en onze hartstochtelijke verlangens, tussen de snelle bevrediging van natuurlijke behoeftes en het uitstel daarvan dat onze idealen uiteindelijk meer dichterbij brengt. In de vierde plaats (d) dienen we *morele gevoeligheid* te ontwikkelen voor het lot van anderen, die net als wij bezig zijn hun leven zelf te sturen. Of zij nu concurrenten of bondgenoten zijn in de verwerkelijking van ons(ze) levensplan(nen), zij behoren op onze sociale radar als andere zelden zichtbaar te zijn. Wij zeilen niet alleen over de levenszee. Deze gevoeligheid ontleen we aan onze opvoeding in de morele tradities waarin we groot worden en waaraan we door vorming deel krijgen. Zij verschaffen ons ook de woordenschat waarmee we ons oog scherp maken voor wat goed is voor onszelf en de ander. Zij leren ons wat empathie is. Tenslotte dienen we over de deugd te beschikken waarmee we al deze afzonderlijke deugden met elkaar weten te integreren in één competentie waarmee we slagvaardig onze koers weten uit te zetten. We kunnen dit vermogen om in de gegeven situatie juist te handelen *wijsheid* (e) noemen. *Wijsheid* is het timmermansoog van de levenskunstenaar.

2. De kunst van de vriendschap

Ik noem een tweede kunst die men mijns inziens dient te verwerven om een geslaagd leven mogelijk te maken in onze samenleving: de kunst van de *vriendschap*. De levenskunstfilosofie is doorgaans nogal individualistisch, in de zin dat ze vooral aandacht heeft voor het zelf. Dat betekent echter niet dat haar ethiek egoïstisch hoeft te zijn. Het sociale behoort immers tot de essentie van het zelf. Zonder intieme verbondenheid met anderen is het goede leven niet mogelijk. Niet alle levenskunstethiek is hiervan doordrongen. Soms lijkt het alsof levenskunst in een sociaal isolement onafhankelijk van anderen kan worden beoefend. De introductie van de kunst van de vriendschap kan mijns inziens het wijsgerige navelstaren voorkomen. Deze kunst moet de teloorgang van de 'oude' instituties als huwelijk en gezin enigszins compenseren. Nog steeds dromen de meeste jonge mensen ervan te gaan trouwen en een stabiel en duurzaam gezin te stichten. Het huwelijk is nog steeds

de meest populaire leefvorm. Tegelijk is het meer ideaal dan werkelijkheid. Ook ten aanzien van de leefvormen van huwelijk en gezin vindt een de-traditionalisering en individualisering plaats, en tegelijk treedt er een pluralisering van alternatieve leefvormen op. Een op de drie huwelijken mondt uit in een scheiding. Er biedt zich echter een bonte hoeveelheid varianten aan als alternatief voor het huwelijk. Living Apart Together, samenwonen, het eenoudergezin, het patchwork-gezin (gescheiden en weer hertrouwd), weduwen en weduwnaren, homoseksuele paren, alleenstaanden. De *single* lijkt in de huidige samenleving welhaast de meest stabiele leefvorm te zijn. Mensen dienen er in elk geval rekening mee te houden dat ze gedurende langere of meerdere perioden in hun levensloop alleen en zelfstandig zullen wonen. In jongeren die het aangaan van definitieve bindingen tot na hun dertigste uitstellen en in het groeiende aantal weduwnaars en (vooral) weduwen wordt dat ook zichtbaar. De kunst van de vriendschap is een noodzakelijke deugd die mensen moeten verwerven om niet te vereenzamen en om het vermogen te ontwikkelen tot het aangaan van intieme en duurzame relaties, anders ook dan het traditionele huwelijk. In onze cultuur worden intieme relaties nagenoeg alleen beoordeeld vanuit het romantische en kwetsbare ideaal van de erotiek (de verliefdheid). Beter zou het zijn ook de relatie tussen geliefden te beoordelen vanuit het ideaal van de vriendschap.

Vriendschappen zijn informele, vrijwillige, wederkerige relaties tussen mensen die elkaar het goede toewensen, en elkaar daarin als gelijkwaardig beschouwen. Vriendschappen, aldus de eerste filosoof die een theorie van de vriendschap ontwikkelde, Aristoteles, worden soms aangegaan alleen omwille van het nut dat vrienden elkaar wederzijds opleveren. Ook sluit men wel vriendschap omdat het voor beiden aangenaam is. Dat mag best ook allemaal vriendschap heten. Echte vriendschap daarentegen kan beide - nut en genot - omvatten, maar heeft een andere basis. Vrienden wensen elkaar het goede toe, niet alleen omdat dit iets oplevert voor beide (nut of plezier), maar omdat zij elkaar het goede toewensen omwille van henzelf. 'Mensen die hun vrienden het goede toewensen omwille van henzelf zijn vrienden bij uitstek.' De een is gesteld op de ander, niet vanwege bijzondere kenmerken of eigenschappen, maar is vriend van de ander 'voor zover hij is wie hij is' (NE 1156b12, 247). Aristoteles noemt, naast dit ene (het goede wensen omwille van zichzelf) nog een viertal andere kenmerken van vriendschap. Vrienden wensen (2) voor elkaar, dat ze in leven blijven, dat ze bestaan omwille van zichzelf en elkaar. Ze brengen (3) graag tijd in elkaars gezelschap door; (4) delen met elkaar dezelfde wensen en delen lief en leed, voor- en tegenspoed met elkaar.

Een vriend, aldus Aristoteles, is als een ‘tweede zelf’ (*allos autos*). (NE 1166 a 31) Daarmee duidt hij op een analogie die er bestaat tussen deze vijf kenmerken van goede vriendschap en de relatie die een goed mens heeft tot zichzelf (cf. 1166a 10-30): Een goed zelf wenst dat het hemzelf ook goed gaat, dat hij blijft leven. Het is ook gesteld op zijn eigen gezelschap en heeft geen tegenstrijdige wensen. Tenslotte is het ook consistent in wat hij als zijn eigen lief en zijn eigen leed interpreteert. Vriendschap met zichzelf is dus qua structuur vergelijkbaar met de vriendschap met anderen.

Paul Ricoeur interpreteert deze analogie in *Soi-même comme un autre* zo, dat de ander gezien moet worden als een ‘zichzelf’, zoals omgekeerd ikzelf ook ‘een ander’ voor mijzelf ben. In het hart van de betrekking die wij met onszelf hebben, ligt het dialogische opgesloten. Wij zijn nooit alleen een zelf, maar altijd ook een ander voor onszelf. Wij hebben een sociale verhouding tot onszelf. Daarmee is de ander in het hart van de verhouding tot onszelf opgenomen, en is ons zelf ook in het geding in de relatie met anderen. Als we doordenken in deze lijn, is vriendschap geen toegift bij een voor het overige ook geslaagd leven, maar een essentieel onderdeel ervan. Elk mens verlangt niet alleen naar vrienden, maar ‘...een gelukkig mens heeft dus vrienden nodig’ (Aristoteles NE 1169 b 23).

Hoewel de een meer talent heeft voor vriendschap dan de ander, is de kunst van de vriendschap een deugd die je niet aan komt waaien, maar die ontwikkeld moet worden. Vriend zijn moet je leren, vriendschap moet je oefenen.

3. De kunst van de overgave

Een derde deugd completeert mijn kleine ethiek van de levenskunst. Dat is de kunst van het *overgave*. Het model van het ik als reflexief project (Giddens) veronderstelt dat we bewuste keuzes maken, tot een optimale planning komen, actief inspelen op nieuwe gebeurtenissen. De kunst van de zelfsturing veronderstelt dat we de kunst van het zeilen onder de knie krijgen. Daarbij calculeren we in dat we noch de wind, noch de golven kunnen beheersen en voorspellen. We vinden desondanks een evenwicht. Maar wat als de wind plotseling gaat draaien en er storm op steekt, of – omgekeerd – de wind helemaal gaat liggen? Wat als de nacht valt en we geen hand meer voor ogen zien? De mast kan breken, we kunnen schipbreuk leiden. ‘Uw touwen hangen slap; zij houden de mast niet in zijn voetstuk, zij spannen het zeil niet,’ lezen we in Jesaja 33, 23.

Levenskunst stuit op zijn grenzen als ons de grond onder de voeten wordt weggehaald.

We kunnen de metafoor nog eindeloos verder uitspinnen. Er kan op *fateful moments* (Giddens) van alles mis gaan in een mensenleven, en helemaal als het onder zo'n grote biografische constructiedruk staat als het onze. De keuzebiografie biedt aan de getalenteerde geluksvogels opwindende mogelijkheden; maar hoe om te gaan met de mislukkingen, de foute keuzes die we gedaan hebben, de rampen die ons overkomen? Het zelf dat zijn levensloop als project ervaart, is erop gericht een coherent levensverhaal te vertellen. Maar soms zijn de barsten daarin zo diep dat er geen lijmen meer aan is. Is ook daar nog een vorm van levenskunst mogelijk, of is daar de levenskunst op zijn eind?

De kunst van de overgave probeert een houding te ontwikkelen tegenover datgene wat ons zo ontglipt, waarover we zo weinig controle hebben, dat we daarbij uit het lood dreigen te worden geslagen.

De Griekse filosofen spraken in dit verband over de deugd van de gelatenheid. Met name de stoïcijnen hebben geprobeerd met dit concept de kunst van het overgave te oefenen. Elementair in hun filosofie is dat je onderscheid leert te maken tussen datgene wat in jouw macht ligt om te veranderen, en datgene wat daar helemaal buiten valt. Tegenover dat laatste – het gebeuren dat zonder jouw toedoen je overkomt – ben je weliswaar machteloos. Maar ook weer niet helemaal: wat je dan nog wel kunt doen is immers werken aan je innerlijke *houding* tegenover het gebeuren. Met het oog daarop beoefenden de stoïcijnen de *praemeditatio*, die bestaat uit het je voorstellen van de ellende die je zou kunnen overkomen en het daarop alvast te anticiperen. Omdat de ellende slechts denkbeeldig is, versterkt deze oefening het besef dat alleen wat nú gebeurt, ons werkelijk raakt. Toekomstige misère is nog geen werkelijke misère, zoals reeds gebeurde misère het al niet meer is. Het doel van deze oefening is om ook bij tegenslag je gemoedsrust te behouden. Vanuit deze levenshouding kan gelatenheid ontstaan, een term die in de 20^e eeuw door Heidegger opnieuw is opgenomen. Gelatenheid is het vrij zijn van onrust, de *ataraxia* van de Epicureërs en Stoa. Het gaat hen daarbij om ontwikkelen van een houding van gelijkmoedigheid (*aequanimitas*) tegenover alles wat je overkomt. Je wordt dan niet meer door de gebeurtenissen heen en weer geslingerd. Vanuit een innerlijk evenwicht reageer je steady, zelfs op de onvoorzienbare rampen. Ook de catastrofe van het eigen falen kan dan tenslotte als een onvoorziene gebeurtenis worden verdragen.

In onze activistische cultuur is gelatenheid eerder een ondeugd dan een deugd. We leven immers in de cultuur van de *homo faber*, die passiviteit gelijkstelt aan luiheid. Arbeid is sinds de moderne tijd de hoogste waarde. En het laatste arbeidsproject zijn we in de 21^e eeuw nu zelf geworden: levenskunst als *werken* aan onszelf. De kunst van het 'Let it Be' beheersen we inmiddels nauwelijks meer. Daarvoor moeten we putten uit oude tradities die in onze cultuur marginaal geworden zijn of aan vitaliteit sterk hebben ingeboet: de Stoa, de oosterse religies, en ook: het christendom.

Als theoloog en christen spreek ik liever van de kunst van de overgave dan van de gelatenheid, ook al moet men die twee termen niet tegen elkaar uitspelen. Gelatenheid suggereert dat men afstand neemt tot de dingen, een toeschouwer wordt bij het gebeuren, ook en zelfs bij zijn eigen leven. Vanuit een soort vogelperspectief is men dan in staat zichzelf te relativiseren: 'ach die dingen gebeuren, ik ben niet de enige...' Dat verbindt de gelatenheid met een ironie, die gemakkelijk in onverschilligheid kan uitmonden. Christelijk geloof daarentegen spreekt eerder van berusting, van overgave. Het gaat daarbij niet zozeer om een wisseling van perspectief op de werkelijkheid, maar om een voortgang in de persoonlijke relatie tot de werkelijkheid. 'Je moet het weten over te geven...', is een daarvoor kenmerkende gevleugelde zin uit de gereformeerde orthodoxie. In de harde en wrede werkelijkheid zelf wordt *tenslotte, uiteindelijk*, toch de hand van de goede God verondersteld en herkend. Als de zeilen gestreken moeten worden, of er is schipbreuk is geleden – dan heeft men er vrede mee, en berust men in zijn lot. Zo berusten in het lot is uiteindelijk overgave aan God.

Het is belangrijk deze laatste zin niet als een controleerbare geloofsuitspraak te lezen, maar als een geloofsdaad, een waaghalzerige oefening in religieuze levenskunst. Want dat in het schijnbaar onverschillige lot toch nog iets ultiems goeds te ontdekken valt waaraan je je kunt uitleveren, dat is niet evident. Het is gebaseerd op het vertrouwen dat de verhouding tussen ons en de werkelijkheid ten diepste niet onverschillig is, maar is aangelegd op vriendschap.

IV. Christelijke levenskunst

Is deze kleine ethiek van de levenskunst ook bestemd voor christenen? Zeker. De seculiere levenskunstfilosofie lijkt in zijn oriëntatie op de Grieken op het eerste gezicht zo sterk geconcentreerd op de 'zorg voor zichzelf', dat het in strijd lijkt met het christelijke 'heb je naaste lief als jezelf'. Behoort de zorg voor de ander immers niet primair te zijn? Hier dreigt echter een dubbel misverstand. De meeste levenskunstfilosofie heeft wel degelijk een

ethiek waarin de zorg voor de ander ruime aandacht krijgt, en in de christelijke ethiek behoort omgekeerd wel degelijk de aandacht voor zichzelf een plek te hebben.

Zo hebben in de eerste eeuwen de kerkvaders ook het christelijk geloof als een voortzetting van en een alternatief voor de Griekse filosofie geïnterpreteerd. Het christelijk geloof werd gepresenteerd als de filosofie, en de filosofie als een manier van leven 'die ons leert ons zó te gedragen dat we op God lijken, en het goddelijke plan als leidend principe van heel onze opvoeding te zien.' (Clemens van Alexandrië, 3^e eeuw, gecit. Hadot 2004, 237). In de monastieke traditie werd deze christelijke levenskunst verder ontwikkeld.

'Aandacht voor jezelf, gerichtheid op het heden en denken over de dood zullen, net als in de wereldse filosofie, in de kloostertraditie altijd nauw met elkaar verbonden zijn', schrijft Pierre Hadot in zijn beschrijving van deze vroeg-christelijke periode.

Gewetensonderzoek, ascese, bezinning op de komende dood waren elementen uit deze 'aandacht voor zichzelf'. Gregorius van Nazianze omschrijft het als 'je op jezelf concentreren.' Een andere christelijke levenskunstenaar, Dorotheüs van Gaza, waarschuwt zijn leerlingen en medekloosterlingen: 'Laten we aandacht aan onszelf besteden, broeders, laten we waakzaam zijn zolang we de tijd hebben.' (gecit. Hadot 240).

Het lijkt me in deze traditie verder denkend dan ook een misverstand dat christenen geen aandacht aan zichzelf zouden mogen, moeten besteden. Het dubbelgebod 'heb je naaste lief als jezelf' veronderstelt juist dat mensen met zichzelf (zie boven) vriendschap gesloten hebben. De naastenliefde is geen zelfopoffering, maar impliceert een ethiek van gelijke waardering en respect (*equal regard*, Browning 1996). Als er van zelfopoffering gesproken wordt, dan staat zij in dienst van een herstel van de gelijkwaardigheid, niet van de opheffing daarvan.

In de christelijke traditie is de 'zielszorg aan eigen ziel' (een zeldzame titel in christelijke kring, van een brochure van de zendingsman J.H. Bavinck) echter behoorlijk verwaarloosd. Zij is aan een herwaardering toe. Een christelijke ethiek van de levenskunst zal een andere taal spreken dan de seculiere. Maar de drie elementen uit de levenskunstethiek die hierboven zijn ontwikkeld, hebben hun christelijke equivalent.

1. Bij zelfsturing zou ik dan van *bekering* en heiliging willen spreken. Beide concepten verdienen een herwaardering in de christelijke levenspraktijk, ook binnen de gevestigde kerken. Bekering staat immers voor het transformatieproces waarin een christen betrokken

is als hij of zij er voor gekozen heeft zijn leven in dienst te stellen van de navolging van Christus. Op basis van die existentiële keuze voor en commitment aan een ideaal schikt iemand zijn leven en ordent en herordent daarin zijn prioriteiten. Belangrijk wordt wat Jezus belangrijk vond: het joyeuze leven uit de hand van God, compassie met zwakken, hoop op een vreedzaam leven voor een ieder, niemand uitgesloten (het Koninkrijk van God). Bekering is niets meer of minder dan een ander woord voor christelijke zelfsturing.

2. De kunst van de vriendschap vervolgens wordt een ethiek van de *naastenliefde*. Zij verschilt inhoudelijk niet van de klassieke opvattingen van vriendschap, zoals die van Aristoteles (ook die heeft de liefde als kern), maar wel in reikwijdte. De naastenliefde berooft de vriendschap van zijn exclusiviteit, en zijn neiging tot isolement. Het christelijk ideaal houdt in dat wij Jezus volgen in het sluiten van vriendschappen, zo mogelijk met iedereen, zelfs met onze vijanden. Naastenliefde rekt de cirkel van de vriendschap op. Dat kan natuurlijk nooit eindeloos. Een allemansvriend is niemands vriend. Maar het ideaal van de compassie blijft trekken, en behoedt ons voor de exclusiviteit van de vriendjespolitiek.

3. De kunst van de *overgave* tenslotte is als zodanig al de meeste 'religieuze' van de drie. Ook daarin is Jezus zelf het grote voorbeeld ter navolging. Zijn grenzeloze Geestdrift maakte dat hij zich tot het einde toe onvoorwaardelijk kon overgeven aan de dynamiek van het Koninkrijk van God, het ideaal waar hij voor ging. Nergens wordt mij meer duidelijk wat deze overgave inhoudt dan in de Bergrede, het christelijk handboekje van levenskunstethiek bij uitstek:

' 31 Maakt u dan niet bezorgd, zeggende: Wat zullen wij eten, of wat zullen wij drinken, of waarmede zullen wij ons kleden?'

32 Want naar al deze dingen gaat het zoeken der heidenen uit. Want uw hemelse Vader weet, dat gij dit alles behoeft.

33 Maar zoekt eerst Zijn Koninkrijk en Zijn gerechtigheid en dit alles zal u bovendien geschonken worden.

34 Maakt u dan niet bezorgd tegen de dag van morgen, want de dag van morgen zal zijn eigen zorgen hebben; elke dag heeft genoeg aan zijn eigen kwaad.' (Math. 5)

Deze zinnen begrijp je niet door ze te lezen; alleen door ze praktisch in te oefenen kunnen je je langzaam eigen maken.

Literatuur

- Aristoteles, *Nicomachische Ethiek*, editie Groningen 1999.
- J.H. Bavinck, *Zielszorg aan eigen ziel*, Baarn (Bosch & Keuning), z.j.
- Ulrich Beck / Elisabeth Beck-Gernsheim, *Das ganz normale Chaos der Liebe*, Frankfurt a/M Main (Suhrkamp) 1990.
- Elisabeth Beck-Gernsheim, *Was kommt nach der Familie? Einblicke in neue Lebensformen*, München 2000 (2e herziene druk).
- Browning, Don S., *A Fundamental Practical Theology. Descriptive and Strategic Proposals*, Minneapolis 1996.
- Joep Dohmen, 'Kan de filosofie de mens leren hoe te leven?' In: *Antenne*, maart 2004, 6 – 19.
- Giddens, Anthony, *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge 1991.
- Giddens, Anthony, *The Transformation of Intimacy. Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*, Cambridge (Polity Press) 1992.
- Pierre Hadot, *Filosofie als een manier van leven*, Amsterdam 2004.
- Michel Foucault, 'On the genealogy of ethics. An overview of work in progress', in: *Ethics. Subjectivity and truth* (red. Paul Rabinow, 1997).
- F. de Lange, 'Schipperen met het eigen leven. Zelfsturing als normatief ideaal', in: Theo Boer, Angela Roothaan (red.), *Gegeven. Ethische essays over het leven als gave*, Zoetermeer, 2003, 59 - 77.
- F. de Lange, 'De burger als manager. Kanttekeningen bij het rapport *Verkenning van de Levensloop*,' in: *Filosofie en Praktijk*, jaargang 25, nr. 2 (2004), 4 - 18.
- Paul Ricoeur *Soi-même comme un autre*, Parijs 1990.
- Wilhelm Schmid, *Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung*, Frankfurt a/M 1999.
- Verkenning Levensloop – Beleidsopties voor levensloopbestendig leren, werken, zorgen en wonen* (SZW, januari 2002).
- Verkenning Levensloop – Achtergronddeel: analyses van trends en knelpunten* (SZW 2002).