



Humanistische levenskunst, een inleiding

Als mens leef je vaak min of meer vanzelfsprekend. Soms sta je even stil en vraag je je af: Is dit nu wat ik wil? Klopt wat ik aan het doen ben, klopt het met wat ik belangrijk vind? Ben ik ergens 'ingerold' of heb ik er bewust voor gekozen? En als dat niet zo is. Hoe kom ik erachter wat ik echt belangrijk vind? Als u zich deze vragen stelt, is het interessant om kennis te nemen van de filosofische inzichten, de praktische methodes en de morele idealen binnen de traditie van de levenskunst.

Levenskunst is namelijk een thema waar het Humanistisch Verbond in het verleden al veel aandacht aan heeft besteed en dat de komende jaren zal blijven doen. Het doel van levenskunst is een goed en mooi leven te realiseren; een leven gebaseerd op waarden en idealen met een aantrekkelijke en authentieke stijl. Levenskunst is ook een morele oproep en een vorm van filosofie. Het combineert reflectie met handelen, vooral als het gaat om de praktische vormgeving van je leven.

Hoezo kunst?

Het woord kunst in het samengestelde begrip 'levenskunst' roept soms verwarring op. Hoezo kunst? Kunst is als metafoor bedoeld. Het kan zinvol zijn om naar je leven te kijken alsof het een kunstwerk is. Ook bij een kunstwerk moet je bepaalde vaardigheden onder de knie krijgen. Het vraagt vakmanschap en bepaalde methoden en technieken. Een kunstenaar moet het doen met het materiaal dat tot zijn beschikking staat. Hij heeft mogelijkheden maar er zijn ook beperkingen. Dat geldt ook voor ons leven. De levenskunst biedt je ideeën en methoden aan die het mogelijk maken de vormgeving van je leven te ordenen. In de levenskunst impliceert reflectie op het leven ook een moreel ideaal: het is goed om zo nu en dan stil te staan bij je leven.

***Tegenwoordig hebben we filosofiedocenten,
maar geen filosofen.*** - Thoreau -

Geschiedenis

Levenskunst is onderdeel van de filosofie. Althans, dat wás het. Filosofie is in de loop van de geschiedenis van een levenspraktijk en een oefening in leven een specialistische wetenschap geworden. In de Oudheid waren filosofen adviseurs over hoe je een mooi en goed leven kunt leiden. Dat vind je bij Socrates, Plato en Aristoteles en ook bij het epicurisme en het stoïcisme. Klassieke levenskunst was een soort therapie, een opvoeding tot mens-zijn, met doelen als gemoedsrust (ataraxia), innerlijke vrijheid (autarkeia), verbondenheid (sympatheia) en geluk (eudaimonia). Filosofie is nu vooral een wetenschap voor specialisten, met eigen wetenschappelijke methodes en een eigen jargon. Over filosofie schrijf je boeken, het is niet iets wat je doet. Levenslessen en het leven oefenen zijn onderdeel gaan uitmaken van georganiseerde religies, later van de psychologie en allerlei life-coaches. Na 1945 zijn er regelmatig denkers geweest die menen dat filosofie haar oorspronkelijke taak zou kunnen oppakken (Erich Fromm bijvoorbeeld). Wellicht kan de klassieke levenskunst-filosofie ons iets bieden in de zoektocht naar zin en betekenis. Maar ook van de laatmoderne levenskunst kunnen we zeker iets leren.

Wel of niet bepaald zijn

Het belangrijkste verschil tussen de klassieke en de laatmoderne levenskunst is de manier waarop beide scholen tegen het wel of niet bepaald zijn van mensen aankijken. De klassieken (zoals Plato en Aristoteles, maar ook latere Christelijke auteurs en denkers) gingen uit van een universeel ideaal. Ze hadden een duidelijk wereldbeeld waar de mens een eigen plek in inneemt. Het goede leven betekent dat je voldoet aan het ideaal van de mens en de gepaste (bij de mens horende) plek in de wereld inneemt. De mens was met andere woorden bepaald, hij moest alleen nog naar deze bepaaldheid toegroeien. Moderne filosofen als Nietzsche en Foucault gaan niet langer van een heldere wereldorde uit waar de mens een eigen plek in heeft. Ieder mens moet zijn eigen gepaste plek vinden. Authenticiteit wordt belangrijk. Dit wordt de laatmoderne levenskunst genoemd.

Maar waarom zou niet iedereen een kunstwerk van zijn leven kunnen maken? Waarom is die lamp, dit huis wel een kunstwerk en mijn leven niet?
- Foucault -

Laatmoderne levenskunst baseert zich dus op een mensbeeld van nog niet bepaald zijn; wie we zijn ligt niet geheel vast, we geven het deels zelf vorm. We denken bij het woord vormgeven vooral aan dingen, maar vaak niet aan ons eigen leven. Levenskunst is niet alleen nodig, omdat ons levenspad niet vastligt, het is in principe in alle tijden nodig omdat de mens niet vastligt. Levenskunst bestaat niet uit een zoektocht naar jezelf. Het uitgangspunt is dat je jezelf niet kunt vinden, maar dat je jezelf moet vormgeven. Want het is niet alsof je zelf ergens klaarligt en alleen maar bedolven is onder culturele en andere invloeden.

Zelfbeschikking en verantwoordelijkheid

Moderne levenskunst sluit goed aan bij twee kernbegrippen in het humanisme: zelfbeschikking en verantwoordelijkheid. Humanisten gaan ervan uit dat iedereen zelf bepaalt wat een goed en mooi leven is. We vinden dit uitgangspunt nu min of meer vanzelfsprekend: natuurlijk bepaal je zelf hoe je wilt leven! Toch is het niet altijd zo geweest. Voor het grootste deel van onze geschiedenis, diende het individu zich te voegen naar bestaande ideeën over goed en kwaad, naar wie wat hoort te doen en wie wat vooral niet. Dat konden religieuze ideeën zijn, maar ook allerlei ideologieën. Denk eens aan de man-vrouwverhoudingen (Je hoort als vrouw of man op een bepaalde manier te leven). Het heeft lang geduurd voordat vrijheid en gelijkheid ook écht belangrijk werden in de samenleving. En nog altijd worden deze idealen vaak niet bereikt.

Humanisten vinden zelfbeschikking een bijzonder belangrijk moreel ideaal. Maar met het benoemen van dit ideaal zijn we er nog niet. Want hoe doe je dat? Je mag dan wel je eigen keuzes maken, maar welke keuzes zijn dat? Zelfbeschikking is niet alleen de vrijheid hebben, maar ook de vaardigheid om deze vrijheid invulling te geven: hoe wil je zelf je leven vormgeven? De mogelijkheden zijn enorm, maar hoe bepaal je wat bij je past? Deze vraag is onderdeel van levenskunst.

Omgaan met grenzen en beperkingen

Levenskunst wordt door sommige mensen geassocieerd met een perfect leven. Je bent pas levenskunstenaar als je geweldig gelukkig bent, omdat je altijd alles kan, iedereen je bewondert, je mooi bent, en je alles wat je wilt ook bereikt. Een van de lessen uit de levenskunst is echter dat je vrijheid altijd relatief is. De vormgeving van je leven is gebonden aan grenzen en beperkingen. Niet al deze grenzen en beperkingen zijn te veranderen. Het gaat erom hoe je je verhoudt tot de kaders waarin je leven zich afspeelt. Deze grenzen kunnen extern gegeven zijn (cultuur) maar ook intern (karakter, mogelijkheden, lichamelijke beperkingen).

Oefening, reflectie en evaluatie

Waar deze grenzen en mogelijkheden liggen, moet ieder individu voor zichzelf leren herkennen (zelfkennis). Deze zelfkennis maakt onderdeel uit van levenskunst. Het bepalen van je eigen idealen op basis van je eigen mogelijkheden en een langdurig proces van oefenen, reflectie en evaluatie. Een fundamenteel onderdeel van levenskunst is dan ook de omgang met de minder plezierige kanten van het leven, de dingen die niet lukken, de eindigheid van jezelf en je beperkingen. Je kunt een levensideaal formuleren, maar is het ook jouw levensideaal? Past het bij je en heb je er de kwaliteiten voor? Bij het vormgeven van je leven is belangrijk dat je niet zomaar wat 'aanleeft', het is ook belangrijk dat de richting die je gekozen hebt in je leven geïntegreerd wordt en voor jou hanteerbaar is. Levenskunst doe je dan ook je hele leven lang.

Het leven moet eerst beschouwd worden als een zuiver toeval, om vervolgens te ervaren te kunnen worden als een uniek wonder.
- E. Hoffman -

Methoden; oefening baart kunst!

Levenskunst is een heel pakket van praktijken. Het is niet alleen iets waar je over nadent, het is vooral iets wat je doet (de Franse filosoof Foucault heeft het over technieken van het zelf). Het uitgangspunt is dat je jezelf, je karakter en je leven vormgeeft door oefening. Kenmerkend aan levenskunst, is dat het vormgeven van jezelf en je leven een langdurig proces is. Jij en je leven zijn de

objecten waaraan gewerkt wordt en beiden zijn niet naar believen te veranderen of te vormen. Onderaan deze inleiding vind je een overzicht verschillende methoden en oefeningen om met levenskunst aan de slag te gaan.

Waar is het mij uiteindelijk om te doen?

Een belangrijk onderdeel van levenskunst is de vaststelling van een waardenhiërarchie. Waar is het mij uiteindelijk om te doen? Levenskunst gaat vaak over algemeen menselijke en existentiële thema's, zoals vertrouwen, tijd, eindigheid, lichamelijkeheid, boosheid, geluk, levensdoelen enzovoort. Levenskunst richt zich niet op het oplossen van een psychologisch probleem, maar het in de hand nemen van je leven. Daarbij spelen onderliggende waarden een belangrijke richtinggevende rol. Je hiervan bewust worden en uitzoeken wat voor jou echt van waarde is, vormt een belangrijke activiteit van de laatmoderne levenskunst. Want door dit te gaan ontdekken, ben je in staat gerichte keuzes te maken en je leven in te richten.

We zijn het onszelf verplicht om goed te leven, niet om goede boeken te schrijven, veldslagen te winnen en gewesten te veroveren, maar om kalmte en rust te vinden bij de dingen die wij doen.
- Montaigne -

Humanistische idealen en levenskunst

Aan levenskunst doen, stilstaan bij je leven en een zekere 'levensvaardigheid' ontwikkelen is een moreel ideaal. Het is iets dat door veel humanisten belangrijk wordt gevonden. Er is een aantal morele idealen die door het Humanistisch Verbond uitgedragen worden en die bij levenskunst horen. We sluiten deze inleiding af met een aantal voorbeelden.

- **het ontwikkelideaal:** het is goed om je mogelijkheden, capaciteiten en vaardigheden te ontwikkelen. Mensen hebben veel potentie, het is jammer daar niets mee te doen. De hele dag alleen maar televisie kijken bijvoorbeeld, is geen humanistische levenskunst.
- **het ideaal van zelfzorg:** voor jezelf zorgen is geen slechte of egoïstische eigenschap. Voor jezelf zorgen staat ook de zorg voor anderen niet in de weg (misschien juist wel het tegendeel).
- **het ideaal van verantwoordelijkheid:** hoe jij je leven invult heeft consequenties, ook voor anderen. Van die consequenties ben je je bewust en je kunt ze dragen. Heel concreet: de schade die wij aan onze natuurlijke leefomgeving toebrengen is geen zaak van de overheid of de samenleving alleen, het is ook een zaak van jou.
- **het ideaal van betrokkenheid:** je leeft niet alleen op de wereld en je bent niet de enige die een prettig leven wil leiden. Je vindt het belangrijk je ook voor andermans leven in te zetten.
- **mensen zijn niet alleen consumenten:** We leven in een consumptie- (en productie-) cultuur. Dit betekent niet alleen dat we veel consumeren, het betekent ook dat we onszelf als consument zijn gaan zien. Als we iets niet kunnen of niet hebben, schaffen we het aan en pluggen het in, het liefst zonder al te veel moeite en een beetje snel. Bij ons eigen leven en ons karakter werkt het vaak (meestal) niet op deze manier. Vakmanschap vergt langdurige oefening. Ons leven en ons karakter zijn geen machines waar je een stukje in kunt pluggen (een stukje tijdsmanagement bijvoorbeeld) maar vormen een nogal ingewikkeld geheel. Regelmatig zal het in levenskunst niet om meer gaan, maar juist om minder, om matiging, om het afleren van gewoonten.
- **aandachtig leven:** een klassiek ideaal dat tegenwoordig vaak met *leven in het nu* wordt omschreven. Het gebrek aan aandacht met waar je mee bezig bent hoort een beetje bij de menselijke opmaak. Typisch aan de mens is dat hij zich het verleden en de toekomst kan voorstellen. Handig, maar soms voorkomt het echte aandacht bij waar je nu mee bezig bent. Je leest een boek maar bent eigenlijk al weer bezig met wat je erna gaat doen, welke boodschappen je bent vergeten, dat je je huis nog moet schoonmaken, dat een ander boek misschien veel leuker is etc. Aandachtig leven, concentratie en je niet laten afleiden voegen waarde toe aan je leven.

Humanistische levenskunst, de praktijk

Levenskunst omvat een heel pakket van praktijken. Zoals gezegd is levenskunst niet iets waar je over nadenkt, het is vooral iets wat je doet. Wel met behulp van je denken natuurlijk. Het uitgangspunt is dat je jezelf, je karakter en je leven vormgeeft door activiteiten en oefening. Hieronder staan verschillende oefeningen uit diverse klassieke en hedendaagse levenskunstscholen beschreven die je daarin op weg kunnen helpen.

Je laten inspireren en advies inwinnen

- De vragen die je in het leven tegenkomt zijn niet alleen puur persoonlijk, ze zijn vaak algemeen menselijk (de omgang met emoties, met trots, met teleurstelling, etc.). In literatuur, kunst en andere culturele uitingen worden algemene vragen op een persoonlijke en verhalende manier uitgewerkt. Deze uitingen kunnen inspirerend zijn en je tot denken aanzetten.
- Persoonlijke voorbeelden (de leermeester / leraar). In de klassieke levenskunst stond de verhouding leraar-leerling centraal. Je werd geadviseerd en aangemoedigd iets van je leven te maken door mensen die als voorbeeld dienst kunnen doen, die zelf aan levenskunst doen, die ermee bezig zijn. Wie is voor jou een voorbeeld? (Dit kan overigens ook een voorbeeld op afstand zijn, iemand wiens leven, werk of gedachten je bewondert). Heb je in je persoonlijke leven adviseurs met wie je gesprekken voert, of mensen die een voorbeeld voor je zijn? Goede gesprekspartners en adviseurs zijn onontbeerlijk bij levenskunst.
- Hoe doen andere mensen het eigenlijk? Ieder individu heeft een geheel eigen biografie. Deze biografieën of levenslopen zijn bijzonder divers en kunnen leerzaam zijn bij het vormgeven van je eigen leven. Vragen hoe anderen het doen hoort bij levenskunst.

Het (interne) gesprek

- In een gesprek met anderen kom je vaak verder dan in je eentje. In een gesprek krijg je vaak voor jezelf pas duidelijk waar je mee bezig bent, welke vragen je hebt, wat je zou willen leren. Daarom hechten de klassieke levenskunstenaars zo aan de vriendschap. Voor hen ging het bij vriendschap om een band waarbij de een de ander verder helpt een beter mens en meer zichzelf te worden. Door elkaar te steunen, uit te dagen, te vermanen en van raad te voorzien.
- Het interne gesprek: dagboek bijhouden, essays schrijven, etc. Door te schrijven, geef je je gedachten vorm en schrijven kan helpen om even rustig stil te staan bij wat je hebt meegemaakt, wat je doelen zijn, wat je ervaren hebt, wat goed en niet goed ging en welke criteria je daar voor hanteert. Dit kan in dagboekvorm maar ook via essays of verhalen. Door dingen voor jezelf op te schrijven, dwing je jezelf om de soms rommelige gedachten en gevoelens wat duidelijker te krijgen. Een dagboek is een gestructureerde manier om met jezelf in gesprek te zijn. Een dagboek terug lezen kan een vorm van zelfkennis zijn. Waar was een tijdje geleden mee bezig? Wat is er veranderd?

Een persoonlijke waardenhiërarchie

- Het opstellen van een waardenhiërarchie: wat is echt belangrijk? Wat zijn zijpaden? Welke waarden hang ik aan? Met een waardenhiërarchie alleen ben je er niet. Naast reflectie en zelfkennis (wat vind ik nou echt belangrijk) moet je ook het geheel overzien en nagaan of je waarden en doelen op elkaar zijn afgestemd. Je kunt niet alles willen en worden. Levenskunst is ook een kunst van de beperking.

Zelfkennis

- Zelfkennis opdoen: hoe ziet je leven er nu uit? Wat zijn je valkuilen? Wat zijn je vaardigheden? Wat zijn je gewoonten en ingeslepen manieren van doen? Klopt je zelfbeeld met het beeld dat anderen van je hebben? Hou je dingen lang vol of probeer je alles steeds een klein beetje uit? Zelfkennis opdoen kan via een dagboek, gesprekken met anderen, gesprekken met jezelf, reflectie op je handelen.

Experimenteren en evalueren

- Past het ideaal dat je hebt uitgezet wel bij je? Blijken de ultieme waarden die je hebt geformuleerd te vaag? Heb je veel te veel idealen die je nastreeft waardoor ze allemaal verzanden?

- Theorie en/of praktijk? Een klassieke manier; ga voor het slapen na of het gelukt is met wat je je had voorgenomen te oefenen.
- De 'geldt-dit-wel-voor-mij-check': de inzichten die anderen geformuleerd hebben, zijn niet altijd voor jou geldig. En niet alles wat anderen (of de samenleving) als probleem ervaren is voor jou als persoon een probleem. Bekijk dus in elke situatie of omstandigheid weer of dit inzicht of die raad voor jou ook geschikt is.

Oefenen

- Oefening baart kunst! De moraal van levenskunst gaat niet alleen over waarden (datgene wat je nastreeft en belangrijk vindt, zoals bijvoorbeeld rechtvaardigheid) maar vooral ook over deugden. Deugden zijn waarden die versmolten zijn met je karakter. Je kunt bijvoorbeeld rechtvaardigheid als waarde nastreven, maar je kunt ook een rechtvaardig mens zijn. Je hebt dan de deugd rechtvaardigheid tot onderdeel van je eigen karakter gemaakt. Als je aan levenskunst doet, som je niet alleen een rijtje met waarden op, maar probeer je deze waarden ook tot onderdeel van je eigen karakter te maken. Deugden leer je door ze te oefenen. Wat betekent het in deze situatie om een rechtvaardig mens te zijn? Omdat deugden geoefend moeten worden, gaat het hier om een lange termijn proces.

Lichamelijke oefeningen

- Lichamelijke oefeningen, meditaties, lichaamsbeweging. Het lichaam maakt een belangrijk onderdeel uit van levenskunst. We bestaan niet alleen uit gedachten maar zijn ook een lichaam. Hoe ga je om met voeding? Hoe breng je je lichaam tot rust? Wat doe je aan inspanningen? Vele concrete gebieden die van tijd tot tijd aandacht en zorg behoeven.

Verder lezen?

Hieronder staan verschillende toegankelijke boeken waarin je meer te weten kunt komen over levenskunst. Een uitgebreide boekenlijst is op de website van het HV te vinden.

De troost van de filosofie, Alain de Botton, Olympus 2004

Kan Socrates ons helpen bij impopulariteit? Of zou Epicurus ons bij geldgebrek en Seneca ons bij frustraties terzijde kunnen staan? Dit toegankelijke en populaire boek levert het overtuigende bewijs dat de grote filosofen beslist niet alleen theoretisch toepasbaar zijn.

Over levenskunst, de grote filosofen over het goede leven, Joep Dohmen, Ambo 2008

In deze bloemlezing worden klassieke teksten uit de geschiedenis van de filosofische levenskunst bijeengebracht. Centraal staan de verschillende bepalingen en definities van levenskunst als manier om het eigen leven en dat van anderen vorm te geven.

Levenskunst, bevriend raken met jezelf en de ander, Dick Kleinlugtenbelt, Damon 2010

Levenskunst is de zorg voor een beheerste en bevriende relatie met onszelf en met anderen. Welke omgang met het zelf en de ander stimuleert de levenskunst? Wat is het zelf? Welke levenskunsten of oefeningen zijn bruikbaar? Deze en andere vragen worden in dit boek aan de hand van verschillende filosofen verkent.

De zelfstandige mens, bijdrage tot een humanistische ethiek, Erich Fromm, Bijleveld 2008

Dit boek schetst de contouren van een humanistische ethiek, een leer van goed en kwaad waarin niet religie of hogere waarheden, maar de mens zelf centraal staat. Voor al wat goed en kwaad is, dient de mens verantwoordelijkheid te nemen. Dit actuele boek is een beschouwing over ethiek als levenskunst en over onze taak ons leven tot ethisch kunstwerk te maken.

Stoïsche notities, de stoïcijnen en andere klassieke filosofen als inspiratiebron voor geluk en een mooiere wereld, Rymke Wiersma, Atalanta 2008

De stoïcijns filosofie, veelal begrepen als een starre en gevoelloze levenshouding, wordt hier gloedvol beschreven als de basishouding die de mensheid van vandaag nodig heeft om toekomst menswaardig te maken. Het is een juweel van een boekje waaraan iedereen veel vreugde aan zal beleven.