

Denk na!

Nadenken? Kan dat? Zeker wel.

Maar niet iedereen denkt daar hetzelfde over.

Internationale School Voor Wijsbegeerte:
Basisopleiding Filosofie in de praktijk 2016 - 2017
Docent: Miriam van Reijen
Deelnemer: Anja Hagen

Mei 2018

Inhoud

| | |
|---|----|
| Chronologisch overzicht geciteerde personen | 3 |
| Denk na!..... | 4 |
| Nadenken? Kan dat?..... | 4 |
| Nadenken is niet nieuw natuurlijk | 5 |
| Is alle nadenken filosoferen?..... | 5 |
| Filosofisch grasduinen en praktisch nadenken..... | 6 |
| Wel nadenken, maar <i>keep it simple</i> | 7 |
| Nadenken over wat in mijn vermogen ligt | 8 |
| Rustig nadenken | 8 |
| En hoe verhoudt nadenken zich tot emoties? | 9 |
| Denk vooral na óver de norm | 9 |
| Nadenken over mijn eigen normen | 11 |
| Met nadenken alleen ben je er nog niet..... | 11 |
| Nadenken leidt tot niets..... | 12 |
| Dat had je gedacht | 13 |
| Het is wat het is... .. | 13 |
| Nadenken over je handelen | 14 |
| Wat ik eigenlijk bedoel is... .. | 14 |

Chronologisch overzicht geciteerde personen

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| Socrates (470 - 399 v.C.) | Plato (427 - 347 v.C.) | Epicurus (341 - 270 v.C.) | |
| Plutarchus (46 - 120) | Epictetus (55 - 135) | | |
| Petrarca (1303 - 1374) | Spinoza (1632 - 1677) | Schopenhauer (1788 - 1860) | |
| Satre (1905 - 1980) | Albert Ellis (1913 - 2007) | Steven Covey (1932 - 2012) | |
| Miriam van Reijen (1946) | Jos Kessels (1948) | Paul Wouters (1950) | Wilhelm Schmidt (1953) |
| Peter Hagoort (1954) | Victor Lamme (1959) | Will Tiemeijer (1964) | Alain de Botton (1969) |

Denk na!

Ik drink een biertje en speel een potje toepen in m'n kroegje. Ik kijk op van een stemverheffing en hoor iemand gebiedend zeggen: 'Denk na, denk toch eens na, man!' Het is een overtuigende oproep dat de ander op z'n minst 'moet' nadenken. Met het horen van deze uitroep stond gelijk de titel van dit essay vast: Denk na!

Nadenken, het klinkt zo alledaags, zo terloops. Maar hoe zit dat dan? Zelf nadenken, kan dat? En hoe doe je dat dan? En moet 't? Is er een norm voor? En wat is beter nadenken? Kun je er voor kiezen? Om überhaupt na te denken? Of kun je zelfs 'niet' nadenken?

Al deze vragen kwamen aan de orde tijdens de basisopleiding Filosofie in de Praktijk die ik in 2016 – 2017 volgde. De tien zaterdagse colleges werden gegeven door diverse filosofen en stonden onder leiding van filosoof **Miriam van Reijen** (1946). Zij is verbonden aan de Internationale School Voor Wijsbegeerte in Leusden. De colleges hebben mij in ieder geval 'aan' het denken gezet!

Nadenken? Kan dat?

Ja, volgens mij kunnen wij nadenken, want aan mijn keukentafel waar ik socratische gesprekken begeleid, valt regelmatig een lange stilte, nadat er tal van vragen zijn gesteld. En daarover wordt nagedacht. Diep nagedacht. De vier mensen per gesprek, die deelnemen aan zo'n onderzoeksgesprek kijken vaak na verloop van tijd wat glazig voor zich uit. Ik laat hen en ben er van overtuigd: zij denken na en komen misschien wel tot inzichten.

Jos Kessels¹ (1948) – filosoof en schrijver van het boekje 'Socrates op de markt' stelt, dat een socratisch gesprek 'louter door het stellen van vragen de deelnemers tot nadenken en tot een dieper inzicht in een kwestie kan brengen.' Ik ben het met Kessels eens, want dat is wat ik voor mijn ogen zie gebeuren en dat is wat ik ook ooit zelf heb ervaren als deelnemer aan een socratische gesprek. Bij navraag bevestigen de deelnemers inderdaad dat zij diep in gedachten waren verzonken. 'Het is dan de individuele kunst van het vinden', legt Kessels uit en dat wordt *heuristisch* genoemd. En dat 'individuele vinden' lukt met het systematisch en gezamenlijk doorvragen en zoeken naar een antwoord op een centraal gestelde – liefst filosofische – vraag.

¹ Jos Kessels, Socrates op de markt; filosofie in bedrijf, de methodiek van het socratisch gesprek – blz. 150

Nadenken is niet nieuw natuurlijk

Dus ja, nadenken kan... en het is zeker niet nieuw. **Socrates** (470 – 399 v.C.) deed het al in zijn tijd. En hij zette anderen aan tot nadenken door het stellen van praktische en vooral kritische vragen, meestal gewoon op de markt of onderweg. Nu leefde hij – volgens overlevering en opgeschreven door zijn leerling **Plato** (427 – 347 v.C.), in een tijd van grote politieke onrust. Ik kan zeker niet beoordelen of zijn tijd vergelijkbaar is met de onze², maar net als destijds spelen er zaken, die het nadenken waard zijn. Socrates zou volgens mij zeker belangstelling hebben gehad voor de persoonlijke ervaringen, die wij opdoen in een tijd met complexe maatschappelijke en politieke vraagstukken die vaak leiden tot dilemma's.

Met zijn non-conformistische en zeer kritische houding bracht hij zichzelf wel dusdanig in de problemen, dat hij uiteindelijk ter dood veroordeeld werd wegens 'opruiming'. Hij dronk de gifbeker leeg in het bijzijn van zijn bedroefde 'fans'.

Socrates – zoon van een vroedvrouw – verstond de kunst van het vragenstellen, redeneren en nadenken en onderzocht zodoende algemene opvattingen, normen, paradoxen of absurditeiten. Wars van kritiekloos accepteren van 'kennis' wilde Socrates 'weten' en hij stelde tegelijkertijd bij zichzelf vast dat hij 'niets wist'. Met zijn vragen zette hij anderen vaak op het verkeerde been en bracht hen tot nadenken.

Ik word vast niet veroordeeld tot het leegdrinken van een gifbeker, maar mijn kritische vragenstellerij ervaren mijn collega's van de afdeling Communicatie van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) soms als ergerlijk en vaak als vertragend: 'Jij altijd met je vragen! Het gaat nog net niet zover dat men uitroept: 'Ben je weer naar 'filosofie' geweest?' Ik doseer mijn vragen op mijn werk wanneer nodig. Alhoewel, stilletjes denk ik in mijzelf: Opdat jullie maar nadenken.

Is alle nadenken filosoferen?

Dus nadenken kan en is niet nieuw. Maar wat te denken van een van de vragen uit het artikel van filosoof **Paul Wouters**³ (1950): Moet je filosoof zijn om te filosoferen? Of het tegenovergestelde: filosofeert iedereen wel eens? Allereerst: waar gaat filosofie over? Wel, in het algemeen gesteld ben ik het met Wouters eens: 'Filosofie – liefde voor de wijsheid – geeft inzicht in, vaak ethische, kwesties.'

² Socrates en Socratische gesprekken 'Het enige wat ik weet is dat ik niets weet' De Academici: Socrates.

³ Praktische filosofie: tien vragen over filosofie beantwoord door Paul Wouters – blz. 15

Dus ja, iedereen kan in principe over iets filosoferen. Maar of alle academisch geschoolde filosofen filosoferen is niet per definitie zo, volgens mij. Zij weten wel veel óver filosofen en kennen de geschiedenis van de filosofie en de weg in de immense filosofische bibliotheek, die schatkamer aan verzamelde levens- en denkervaringen. Volgens mij is nadenken dus soms wel eens filosoferen.

Als nadenken – en dan bedoel ik niet nadenken over een boodschappenlijstje, hoewel zeer praktisch – soms filosoferen is, wat brengt filosofie mij dan in de praktijk van mijn dagelijkse leven, waarin ik mij verre houd van de sociale media, alleen nog het FD, De Correspondent, Café Weltschmerz en Follow the Money kritisch volg en allang geen NOS Journaal meer kijk. Wel ontdekte ik tot mijn verwondering, dat wat filosofen zelfs lang geleden opschreven ook nu actueel is en voor mij het overdenken waard.

Filosofisch grasduinen en praktisch nadenken

Het grasduinen in filosofische teksten en boeken is voor mij gewoon lezen. Veel teksten gaan mij boven de pet. Toch pik ik er begrijpelijke en herkenbare verhalen uit die mij op enig moment in mijn leven van pas komen. Dan ben ik blij met de meerwaarde.

Volgen

Ik las gefascineerd het verhaal van de Grot van Plato⁴, waarbij – kort samengevat – de goedgelovigen blijven zitten en hij die verder kijkt dan de neus lang is en naar buiten gaat, dat met de dood bekoopt. Voor mij is dat ‘blijven zitten’ in het gangbare veilige, vergelijkbaar met onze huidige ‘zesjes’-cultuur en ‘pas op, steek niet uw hoofd boven het maaiveld uit’-mentaliteit. Het behelst het ‘niet-actief-nadenken’ en zette mij aan tot nadenken over de relatie met Facebook en haar volgers. Actueel? Ja, toch.

Rouwen

Ook de troostbrief van moraalfilosoof **Plutarchus**⁵ (46 – 120) is volgens mij actueel en praktisch. In die brief troost Plutarchus zijn lieve vrouw, die rouwt om het verlies van hun dochttertje en hij complimenteert haar met haar moedige en beheerst bescheiden houding.

Rouwen is zeker van alle tijden. Kunnen wij dat nog? Kunnen wij nog waardig ruimte en aandacht geven aan verdriet? Waar leer je vandaag de dag nog met gezond verstand omgaan met verdriet? Wetende dat verdriet je pad vroeg of

⁴ Allegorie van Plato: de Grot – <https://www.youtube.com/watch?v=un-t0f0IFfo>

⁵ Joep Dohmen: Over levenskunst Plutarchus – Troostbrief – blz. 65

laat kruist. Deze prachtige brief bracht mij tot mijmeren. Stilletjes mijmeren over 't leven en de dood.

Troosten

Het interview met schrijver filosoof **Alain de Botton** (1969) getiteld 'Troost in het tranendal'⁶ gaat er over dat filosofie troost kan brengen. Met de nadruk op 'kan'! De Botton schrijft over een zestal filosofen die iets zeggen over troost in het alledaagse leven. Troost je jouw verdrietige vriend met: 'Ach joh, morgen weer een dag.' of houd je hem – voorzichtig – de mening voor van **Schopenhauer** (1788 – 1860), die voor ogen hield dat het leven nietszeggend en miserabel is en dat geen verwachtingen koesteren de beste manier is om 't leven te managen. Schopenhauer wordt vaak afgeschilderd als pessimist. Naar mijn mening is hij praktisch en realistisch met oog voor de niet altijd zo fraaie werkelijkheid.

Wanneer ik iemand troost, peil ik uit welk vaatje ik kan tappen. Soms past Schopenhauer. Soms 'hoop doet leven'. Soms iets in de trend van Plutarchus over de moedige houding van zijn lieve vrouw. Dus het grasduinen in deze verhalen brengt mij op praktische ideeën die ik gebruik in mijn dagelijkse leven.

Wel nadenken, maar *keep it simple*

Misschien was filosoof **Epicurus** (341 – 270 v.C.) net als Schopenhauer ook wel een praktisch mens, want hij laat ons de volgende conclusies na en waarschuwt: 'Ga niet in de politiek, zoek geen verkering, krijg geen kinderen en je zult gelukkig zijn!' Ha fijn, zo eenvoudig. 't Klinkt als 'haal je niet teveel op je hals'. Toch is zijn filosofie niet dé norm geworden. Terwijl het eenvoudig lijkt: niet veel willen, klaar is kees, iedereen gelukkig. Hooguit voor mij een beetje saai, maar dat was het niet voor Epicurus.

Want Epicurus was een van de hedonistische filosofen, die met anderen filosofeerde tijdens het wandelen in de beschilde zuilengang (stoa) aan de markt in Athene. Hij dacht wel degelijk diep na en vond dat je juist voor filosoferen nooit te oud én nooit te jong bent.⁷ Waarvan acte. Ik ben namelijk in mijn werk als web-redacteur bezig met het verbeteren van de HvA-website. En een van de kernbegrippen die wij kiezen is: een leven lang leren, in de zin van flexibel leren. Leren schuurt volgens mij dicht tegen nadenken

⁶ Filosofie magazine 00-10 Marnix Verplancke: Interview Alain de Botton – Troost in het tranendal blz. 8

⁷ Syllabus algemene inleiding blz. 2: Stoïcijnse levenskunst – evenveel geluk als wijsheid, Miriam van Reijen

aan. Het lijkt erop dat de Hogeschool van Amsterdam ‘in de mode’ is met ‘oud’-gedachtengoed à la Epicurus.

Voor mij zijn de resolute conclusies van Epicurus om dan maar bijna niets te doen best wel rigoureuus. Ik vind kinderen krijgen en verliefd zijn het allerleukste dat je kunt overkomen... alleen die politiek, daar heeft hij voor mij een punt. Dat is mijns inziens je reinste flauwekul.

Nadenken over wat in mijn vermogen ligt

Er waren meer filosofen, zoals Epicurus. Na hem pakten onder andere Epictetus, Spinoza, Satre en Van Reijen het op. Zij schrijven over ‘Stoïcijnse filosofie’ of ‘Stoïcijnse levenskunst’. Een filosofie of levenskunst die zeker meer inhoudt dan zaken uit de weg gaan of een leven lang leren. Volgens Van Dale betekent stoïcijns onverstoortbaar of gelijkmoedig. Vooral het woord onverstoortbaar heeft een negatieve bijklank. Maar deze ondertoon verdwijnt nu ik er meer van begrijp.

Zo gaf de stoïcijnse filosoof **Epictetus** (55 – 135) al aan dat het vooral handig was het onderscheid in de gaten te houden tussen wat wel en niet binnen je vermogen ligt. Handig én actueel. Deze grondhouding komt niet alleen terug in de methode van **Steven R. Covey** (1932–2012) in het boek de Zeven Eigenschappen voor Effectief Leiderschap⁸, maar ook in de therapie van de grondlegger van de Rationeel-erotische gedragstherapie (RET), psycholoog Albert Ellis (1913 – 2007) waar je bijvoorbeeld leert om ongewenst gedrag of emoties van jezelf om te buigen.⁹

Destijds merkte Epictetus al op: ‘Geef me de moed om alles te accepteren wat niet in mijn vermogen ligt, de energie om alles te veranderen wat wel in mijn vermogen ligt en de wijsheid om tussen die twee te onderscheiden.’

Voilà: de kern van de stoïcijnse levenskunst! Maar in het alledaagse voor mij nog wel ‘een dingetje’. ‘Moed’ hoe kom je daar nu aan? ‘Moet’ ik nog eens rustig verder over nadenken!

Rustig nadenken

En wil ik rustig nadenken, dan verkeer ik het beste in een ‘gelukkige’ gemoedstoestand. Dat is wat anders dan – onder bepaalde voorwaarden – ‘geluk hebben’ of ‘gelukkig zijn’. Zowel hedonist Epicurus als stoïcijn Epictetus zien angst als belangrijkste bedreiging van mijn gemoedsrust, zijnde

⁸ <https://www.stephencovey.com/>

⁹ Miriam van Reijen, Ik denk, dus ik voel, H2, blz. 1

mijn innerlijke rust en vrede. Ook al klinkt het een beetje opportunistisch, angst doe ik steeds meer de deur uit. Maar – ik geef 't toe – soms wel met angst en beven...

En dat nadenken gaat mij ook beter af, wanneer ik ervoor zorg, dat mijn gedachten niet afdwalen naar allerlei verbeeldingen. Ik zorg er zoveel mogelijk voor dat mijn gedachten kloppen met de werkelijkheid. Verbeelding versus werkelijkheid: zoals, ik maak mijn 'ex' niet zwart in mijn verbeelding, want in werkelijkheid was hij destijds voor mij een prima gozer. En wanneer ik verliefd ben, hemel ik die hartstikke leuke vent niet al te veel op, want dat is vast verre van werkelijk! Nou ja, ik doe op z'n minst mijn best hiervoor. Rustig nadenken en weten: dit is verbeelding en dat is werkelijkheid.

En hoe verhoudt nadenken zich tot emoties?

Kun je over emoties ook rustig nadenken? Niet over verliefdheid, zo stelt filosoof Miriam van Reijen¹⁰. Dat is – net als blijheid en vrolijkheid – een emotie (passie) die je overkomt. In tegenstelling tot woede, waarbij je eerst een onrechtvaardigheid voelt (of bedenkt: ik kan mijn fiets niet vinden...o, o, vast gestolen!) en je voelt de boosheid in je keel omhoogkomen. Ontkracht de onrechtvaardige, onware gedachte – je ziet je fiets ineens staan – en de woede verdwijnt als sneeuw voor de zon.

En met deze 'grip op boosheid' heb ik in ieder geval wat tijd over en denk ik weer eens rustig na over hoe ik moed verzamel en hoe ik herken wat niet binnen mijn vermogen ligt.

Denk vooral na óver de norm

Jawel, en wanneer ik dan toch tijd over heb dan kan ik nadenken over bijvoorbeeld 'de norm'. Er werd lange tijd vanuit gegaan, dat nadenken over 'de norm' niet nodig was of zelfs niet hoorde. In mijn jeugd – zeg maar de 60'er jaren – bestonden er stevige zingevingssystemen/instituten, zoals gezin, kerk en school, die pittig dwingende normen, regels en afspraken oplegden. Nadenken werd mij niet zo geleerd, dus ik leed. Ik leed onder de normen. Vele anderen niet.

Maar blijkbaar was mijn lijden erg genoeg, want ik kwam vanzelf in contact met andersdenkenden en leerde het nadenken óver die normen gaandeweg en maakte de voor mij passende keuzes. Autonoom en zonder spijt achteraf! Althans over de meeste normen dan. Want is het nog steeds de norm dat

¹⁰ Miriam van Reijen, Inleiding evenveel geluk als wijsheid

oudere mannen een jonge vrouw kiezen... of kantelt die norm langzaam aan...? En neem ik die norm over? ...mmm, nog even over nadenken.

Opgelegde normen

Normen onder handen nemen was geen geringe opgave destijds, want het barstte van de opgelegde normen, zoals 'huisje, boompje, beestje = geluk', 'van masturberen word je doof, als vrouw rook je niet op straat en een meisje draagt geen (lange)broek, maar een rok'. Inmiddels leven we in een andere tijd en lijden wij (nou, ja niet iedereen!) aan zoveel normvervaging dat onze huidige premier publiekelijk kan uitroepen: 'Doe zelf 'ns normaal, man!'

Ook ethiek is een norm

En 'normaal' dat zou dan ethisch goed zijn, voldoen aan de norm en dus oké! Ethisch goed. Wat is dan dat 'goed'? Gaat het over 'goede' koffie, dus lekker? Een goed boek, dus interessant! Goede gezondheid, dus niet ziek. Miriam van Reijen geeft met het citaat van Schopenhauer 'Moral predigen ist leicht, Moral begründen schwer.'¹¹ aan dat ethiek meer is dan zo'n uitroep van de premier.

Ethiek is de leer, een beschrijving van het goed én het kwaad. Ethiek schrijft voor wat wel of niet mag en wat hoort en niet hoort. En juist dat is volgens Van Reijen géén filosofie. Ethiek is – eventueel cultureel bepaald – gewoon een norm, een zede of een moraal of moreel en betekent letterlijk mores of gewoonte. Samen met wetten, regels, contracten en protocollen zijn het praktische afspraken en handig in ons sociale verkeer.

Echter de *meta-ethiek*, het kritisch kijken naar de achtergronden en betekenissen van al deze overtuigingen is wel filosofie, want deze kun je onderzoeken.

Geloof 't of niet?

Nu ik er iets meer van begrijp, schrijf ik hier heel voorzichtig neer dat ethiek 'gebakken lucht' is. Ethiek is opgelegd en behoort traditioneel bij religies en culturen. Daar geloof je dan in, of je bent er bijvoorbeeld mee opgevoed. Ethiek wordt aangedragen vanuit de groep waar je bij hoort of bij wilt horen. Dat geldt zowel voor de motorclub Hells Angels als voor de plaatselijke hockeyclub.

Of? Zoals ik, ik kreeg ethiek vanzelfsprekend mee met mijn opvoeding. Ik sprak bijvoorbeeld mijn moeder niet tegen. En behoorde daar ook niet over na te denken. En dat deed ik ook niet. Althans, een tijdje niet. Inmiddels vind ik,

¹¹ Miriam van Reijen, Inleiding Wat is ethiek – blz. 4

dat normen ‘de dood in de pot van het denken’ zijn. Maar dan? Hoe verder met het denken over de norm?

Nadenken over mijn eigen normen

Hoe word ik mij dan bewust van mijn eigen opvattingen? En wanneer is dat dan ‘mijn’ norm? En hoe houd ik mij staande wanneer mijn opvattingen afwijken van de geldende norm? Heb ik net zoveel moed en gevoel voor eigen verantwoordelijkheid als de uit zijn Joodse gemeenschap gestoten **Spinoza** (1632 – 1677), die zijn eigen plan trok en vertrok nadat hij was geëxcommuniceerd? Nou best wel een beetje inmiddels, want als alleen gaande vrouw met werk, inkomen, hypotheek en in gezelschap van 2.8 miljoen alleen gaande soortgenoten ben ik al een mooi eindje op mijn ‘eigen’ weg met mijn eigen normen. En ja, daar heb ik over nagedacht!

Met nadenken alleen ben je er nog niet

Nadenken is dan wel handig, maar niet genoeg. En ‘willen’ is ook niet genoeg en ‘zou willen’ al helemaal niet. Ik zie ‘nadenken en willen’ als een start. Bij mij gaat het meestal zo: ik ontvang bijvoorbeeld de digitale nieuwsbrief van het ISVW en lees ‘m een beetje door. Dat noem ik ‘de concrete situatie’. Zo stuitte ik op de ISVW-cursus met de naam ‘Liefdesweek’. Leuk, denk ik, daar zou ik wel meer van willen weten. Maar ‘zou willen’ is gewoon ‘fantaseren’ en bij lange na geen werkelijkheid¹².

Werkelijk willen

Wanneer noem je het dan ‘willen’? En hoe kom ik aan de motivatie die mij daarna aanzet tot handelen, het werkelijk doen zonder voorwaarden? Ik denk er in ieder geval steeds over na. Die ISVW-nieuwsbrief blijft hangen in mijn mailbox. En wat betekent dat dan concreet? Wat doe ik dan echt? Ik ga op zoek naar de context: ha, ha, wat kost het, wanneer is het, waar is het, heb ik tijd: ik hak de issue dus in stukjes en kies zoals **Satre** (1905 – 1980), zowel als Van Reijen het beschrijven bij iedere stukje voor een ja of nee (en dus niet dit of dat!). Meer niet.

Óf ik de cursus wil gaan volgen hangt af van het antwoord op die vragen. Heb ik er zoveel geld voor over? Ja. En daarna: wil ik mijn kerstvakantie er aan besteden? Ja! Oké, de stand is: 2 x ja en 0 x nee. *So far so good* voor de ISVW, maar nog steeds geen gelopen race voor hen. Ik kan zomaar iets anders willen en kiezen in de kerstvakantie. Want dat is volgens mij wilsvrijheid en keuzevrijheid (niet verwarren met ‘vrije wil’). Maar dan?

¹² Artikel Filosofie en hulpverlening I, Miriam van Reijen, pag. 52-65, 113

Vanzelfsprekend willen

Mijn 'willen' neemt duidelijk toe, wanneer de wens binnen mijn mogelijkheden past. Ik denk dan: 'ja, het kan... en ja, ik kan het in ieder geval proberen.' En zo groeit als het ware het 'willen' uit tot 'natuurlijk ga ik die cursus volgen'. Wat let mij? Het voelt – mijn geweten? – alsof ik er spijt of wroeging van zou krijgen wanneer ik het nièt zou kiezen. En dan ben ik op het punt van het echte willen. Deze stap, deze overgang naar het echte willen gaat over de intensiteit van het verlangen en streeft daarmee alle andere verlangens voorbij. De flow van vanzelfsprekendheid die je voelt, zet je aan tot kiezen en handelen. Je wílt én kúnt niet anders.

Allesverzengende vuur

Dit proces is mooi beschreven door filosoof en schrijver **Petrarca** (1303 – 1374) die in een gesprek aan Augustinus uitlegt wat het geheim is van dit allesverzengende verlangen. Augustinus begrijpt het aanvankelijk niet. Hij is traag van begrip en Petrarca tart hem met vragen en uitspraken tot op het bot, totdat Augustinus langzaam tot inzicht komt en het allesverzengende vuur gaat voelen van het diepe verlangen¹³. Zo bezien is het willen volgens Petrarca meer een door emotie gedreven keuze, dan een met rede overdachte keuze. En ik ben het met hem eens. Ik wist eigenlijk of misschien moet ik zeggen 'heimelijk' al direct dat ik die cursus Liefdesweek wilde volgen. Veel te leuk!

Nadenken leidt tot niets

In het verlengde van Petrarca en mijn eigen ervaringen zeg ik zonder wetenschappelijke kennis van zaken, dat neurowetenschapper **Victor Lamme** (1959) wel eens gelijk kan hebben. Zijn onderzoek heeft uitgewezen, dat al dat denken tot niks leidt, want het brein neemt al een beslissing voor de ratio er aan te pas komt. Menselijk gedrag wordt beheerst door emotie en niet door ratio. De kracht van ons brein uit zich in ons instinctieve handelen.

De essentie blijft hangen

Lamme: 'Je kunt het ene zeggen en het andere doen! Je leert en verandert niet van boeken lezen, maar van jezelf in het leven gooien en beloond of bestraft worden! Daar leer je van... het brein reduceert direct alles wat op je af komt tot categorieën, in hokjes, zoals dit is eten, dit is gevaarlijk, dit is belangrijk, hier moet ik iets mee.

Ervaringen reduceren tot de essentie. Volgens Lamme beïnvloeden wij onszelf door ons (eerdere) gedrag zonder dat we er erg in hebben.

¹³ Petrarca (ook wel de 1^e humanist genoemd) 1330 n.C.; Het geheim, eerste gesprek [80]

Dat klinkt mij akelig in de oren. We weten niet waarom we doen wat we doen. Daar gaat het denken! Het leidt tot niets! En ik vond mijzelf nog wel zo'n nadenkend typetje. Toch maar een keer mijn brein laten doormeten in de hersenscanner van Victor Lamme. Ik weet dan waarschijnlijk sneller meer over mijzelf dan door het volgen van tien filosofiecolleges!

Dat had je gedacht

En alsof ik niet genoeg van mijn à propos ben, lees ik dat **Will Tiemeijer** (1964) coördinator van het project Keuze, Gedrag en Beleid en verbonden aan de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) concludeert dat 'Mensen te lui zijn om in actie te komen.'¹⁴ Tiemeijer stelt: de mens heeft een wilskrachtprobleem en doet niet altijd wat hij wil of wat het beste voor hem is.

Er is een conflict in de mens tussen de planner met zijn goede voornemen die bijvoorbeeld wil stoppen met roken en de doener die kiest voor het genot van een sigaret. Tiemeijer: 'Het is beter om de keuze die het verstandigst is voor de meeste mensen het makkelijkst te maken. Leg daarom yoghurtjes voor aan in het schap en moffel de sigaretten een beetje weg.' Als klap op de vuurpijl maakt ook Miriam van Reijen korte metten met sommige keuzes: 'Wanneer de keuzen elkaar niet veel ontlopen kun je er net zo goed om dobbelen!' Had ik dat gedacht? Dobbelen? Eh, nee...

Het is wat het is...

En nog even via een zijweggetje terug naar mijn cursus 'Liefdesweek' van de ISVW. Wat als die cursus niet tot de diepere inzichten leidt waar ik naar zoek? Wat dan? Dan verzoen ik mij met de tragiek¹⁵. Ik verzoen mij met hoe het leven zich voordoet. Hooguit ben ik wat melancholisch en heb ik een beetje levensverdriet. Ook dat is een keuze en ik maak mezelf geen verwijt. Ik heb het geprobeerd! En zou de cursus wel een succes zijn, dan gaapt ook daarna de leegte, volgens **Wilhelm Schmidt** (1953). De wezenlijke pijn is de eenzaamheid van het bestaan, van de existentie én van alle tijden.

Er is niets mis met een beetje ongelukkig zijn. Daar denk ik niet lang over na. Het is wat het is. En misschien bof ik wel, want in het verlengde van de zienswijze van Victor Lamme wijst **Peter Hagoort** (1954), hoogleraar in de cognitieve neurowetenschap erop, dat wij ons van de meeste dingen, die zich in de hersenen afspelen niet bewust zijn. Maar wanneer ik 'mijn vermogen tot reflectie' maar behoud, word ik daar niet depressief van', voegt Schmidt dan weer toe. Vermogen tot reflecteren?

¹⁴ Trouw, 24 februari 2010: De kunst van het laten kiezen, interview met dr. Will Tiemeijer

¹⁵ Wilhelm Schmid, ongelukkig zijn, een aanmoediging, blz. 41

Nadenken over je handelen

Reflecteren, terugblikken op je handelen? Nadenken over wat je deed. Is dat dan toch zoals Socrates deed? Hij onderzocht de grond en de argumenten van zijn eigen en andermans ervaringen. Een socratisch gesprek voeren is volgens mij vooral je praktische verstand gebruiken en ja, dan denk je na over je handelen.

Epicurus gaat een stap verder en stelde zich op het standpunt, dat 'praktisch verstand de basis is' én 'zelfs waardevoller is dan de filosofie'¹⁶. Voor mij leidt het praktische verstand gebruiken tot nadenken, kiezen en handelen. Ik ben mij vooral steeds vaker bewust van de verschillende fasen van het denken, zoals gestructureerd denken, gefocust denken, automatisch en routinematig denken, mijmeren, verbeelden en fantaseren.

Wat ik eigenlijk bedoel is...

- dat ik 'nadenken' steeds meer 'snap', dat ik zelf bepaal hoe ik denk, in welke vorm en vooral wanneer en hoe bewust ik nadenk.
- dat ik donders goed weet dat ik tot een makkelijk te manipulerende kudde behoor of ik nu nadenk of niet.
- dat ik ook bewust op enig moment kies voor verbeelden, fantaseren of strategisch nadenken.
- dat nadenken mij zoveel brengt. Ook al blijkt dat nadenken uiteindelijk maar heel weinig invloed heeft op mijn doen, mijn handelen.
- dat het misschien 'lijkt' dat ik een beetje interessant doe, zo van poeh hé ik 'doe aan filosofie'. Een beetje de wijsneus uithangen. Zelfs met een lichte neiging tot imponeren.

Maar ik beleef zoveel plezier aan de colleges, aan het doorploegen van de syllabi, het maken van de opdrachten en de gesprekken die daaruit voortkomen. En daardoor begrijp ik ook steeds iets meer van de stoïcijnse levensstijl en raak ik verder op mijn gemak.

En hoe ging het dan met het afschrijven van dit essay? De opleiding volgde ik immers al in 2016 – 2017. Het is nu mei 2018. Allerlei andere zaken in mijn leven moesten eerst op de achtergrond raken, zodat het allesverzengende verlangen – het echt willen afschrijven van dit essay – overbleef. En op een

¹⁶ Epicurus, Brief over het geluk, 132 ISBN 9789065542916

dag kon ik niet anders dan aan de slag gaan. Of ik nou wilde of niet...¹⁷ Ik begrijp nu veel meer over het 'echt willen' volgens Petrarca.

Ik ben mij ook zeer bewust van de kracht van mijn brein en realiseer mij dat ik vaak instinctief handel. En ik ben blij dat ik 'de' normen uitploos en mijn eigen waarden heb gevoed. Ik word ook steeds ietsje moediger. Welke norm hoort niet bij mij? *No matter what* een ander er van vindt. Ik vat moed en hup overboord met de norm. Maar bovenal ben ik overtuigd: nadenken kan! Zeker wel. Leefde ik in de tijd van Socrates? Hij zou zijn oren spitsen en aanschuiven aan mijn keukentafel!

Spinoza: 'De keuze die je maakt is altijd de perfecte uitdrukking van de mens die je op dat moment bent.'

Epictetus: 'Niet de dingen zelf maken de mens van streek, maar hun denkbeelden erover.'

¹⁷ Petrarca, eerste gesprek, Het geheim, blz. 72, 74