

# Levenskunst & Levensgeluk - IV -Het volle Leven

---

*“Het spirituele is politiek – het politieke is spiritueel!”*

*Levenskunst als een wijsheidstraditie voor de ontwikkeling van een ethisch-politiek bewustzijn! – in delen –*

*Civis Mundi digitaal nummer 21, 28 oktober 2013*

Verschenen delen van de artikelenreeks: 2011-3, 2011-4; 2013-17; 2013-21; 2014-27; 2015-29; 2016-37; 2016-41; 2017-x

Dr. Heidi S.C.A. Muijen

## 1. Elementaire vormen van geluk

*Kenmerkend voor een geluksmoment is de kortstondigheid. Veelal gaat het om een simpele beleving. Zoals het zien van zonnestralen in een donker bos, het horen van vogels in de ochtendschemering, samen dansend in de muziek opgaan... enz. Een moment van geluk geeft, hoe kortstondig ook, diepte, glans, flow, stilte, ruimte of rust aan het beleefde. Het geluksmoment gaat onherroepelijk voorbij zodra er een wolk voor de zon komt... Is levensgeluk de optelsom van dergelijke geluksmomenten of is er een bestendiger vorm van geluk mogelijk?*

De betekenis van het woord ‘geluk’ suggereert dat de gelukservaring schuilt in het *gelukt zijn* van een actie, plan of onderneming. En van het leven als geheel, waar het woord *levensgeluk* op lijkt te wijzen. Het bereiken van een doel gaat gepaard met een kleiner of groter geluksgevoel. Toch hangen geluksmomenten niet altijd samen met het behalen van een concreet doel. Vaak gaat het juist om momenten die zich *onttrekken* aan directe doelgerichte acties. Kenmerkend lijkt veeleer een eenvoud in de beleving te zijn. Het samengaan van een innerlijk gevoel van ‘zo is het goed’ met de uiterlijke kenmerken van de situatie: zoals het adembenemende uitzicht vanaf een bergtop of het gevoel van eindeloosheid bij het lopen langs het strand. De ruimte waarin men zich bevindt is een ‘innerlijke wereld’ geworden. Andersom correspondeert het innerlijk beleven met de fysieke kenmerken van de situatie of de ruimte. Ook lijkt zo’n geluksmoment tegelijkertijd een eeuwigheid te duren.

Hoe verhoudt zich zo’n *gelukkige zijnswijze* tot de gewone toestand in het leven van alledag? Is het slechts schijn, dat men eventjes buiten de kloktijd verwijft? Is het opgaan in de muziek, samen met de ander een illusie of is er sprake van een werkelijk samenvallen tussen binnen en buiten? Dat overstijgen van de begrensde tijd lijkt op een variant van ‘synchroniciteit’ (het in de tijd samenvallen van schijnbaar onafhankelijke gebeurtenissen). In een geluksmoment is binnen en buiten samengebond in het *goede moment* van Kairos! Meestal bevinden wij ons in de orde van Chronos, op het ritme van de klok in een toestand van opeenvolgende momenten in een spanningsboog, gericht op het behalen van een *doel of resultaat*.

Wat betekenen de zinnebeelden van Kairos en Chronos? Vadertje tijd zou, volgens de mythe van Chronos, zijn eigen kinderen opeten! Het leven vraagt van mensen op het werk en thuis, dat men zich veelal routineus en instrumenteel opstelt jegens elkaar en ten opzichte van het *zijn* (de situatie, de tijd). Dat betekent dat men de *open* staat van een kinderlijk authentiek, spontaan en vrij levensgevoel, in voldoende mate heeft af te sluiten en te richten op het bereiken van het doel dat men zich gesteld heeft. Dat geldt niet alleen voor het werkleven, in toenemende mate ook voor het managen van een gezin met

kinderen door tweeverdienende ouders. En zelfs voor een vakantie: waar die voor sommige mensen bestaat uit het kunnen afvinken van de *highlights* van de bezochte stad of streek, daar luieren anderen liever, rondom huis of zonnend aan een strand. In beide gevallen vormt een doelgerichte en instrumentele levensinstelling de achtergrond voor een optimaal vakantiegevoel!

Mensen stellen zich doelen en voelen zich meestal 'leeg' en 'nutteloos' bij het ontbreken daarvan. De gerichtheid op - het *plannen* van leven en loopbaan, het *organiseren* van vakanties en de *agenda* die het dagelijkse leven bepaalt - typeert de menselijke levensinstelling ten opzichte van andere levensvormen.

Toch vraag ik mij af of de gegeven voorbeelden van geluuksmomenten vooral te maken hebben met *het realiseren van een doel* of veeleer met de *open en vrije* staat, het moment van vervulling tussen projecten in, wanneer er even niets hoeft te worden nagestreefd. De vervulling is een ogenblik waarin de last van het bestaan is 'opgelost' als een wolk voor de zon. Opeens is er de open blauwe lucht zonder dreigende wolken en (in)spanning: daar kan men puur verwijlen, opgaan in het moment en in de situatie. Meestal duurt die toestand niet lang en volgt er een impasse, een onbestemd gevoel of leegte. Zoals het spreekwoordelijke zwarte gat na getrooste inspanning, na het schrijven van een boek of het behalen van een studie. De leegte is gemakkelijk weer in te vullen met wat men gewoon is te doen, of door zich opnieuw een doel te stellen. Daarna volgt eenzelfde opeenvolging van zetten.

Zo'n interpunctie lijkt mij karakteristiek te zijn voor de doelgerichte, normale modus van het bestaan. Daarin doen zich spontaan of intentioneel, per toeval of lang verwacht, gelukkige gebeurtenissen voor. Hier kan men voor kortere of langere tijd van genieten. Vanuit een perspectief van levenskunst kan men zich afvragen: *Bestaat er een bestendige vorm van levensgeluk?* Betekent zo'n duurzame vorm van geluk het ervaren van *levensvervulling* in het realiseren van de doelen, die men zich stelt of gaat het uiteindelijk om een vorm van *ultiem geluk*, waarin men alles heeft bereikt waarnaar men verlangt en niets meer te wensen over heeft?

## 2. Levenskunst en het bestendigen van geluk in het leven

*Faust sloot, volgens het grootse epos over deze figuur dat Goethe schreef, een pact met de duivel: hij zou de metafysische kennis en macht van de duivel verkrijgen voor het realiseren van alle mogelijke wensen, in ruil voor zijn ziel. Echter, alleen dan wanneer Faust niets meer te wensen over zou hebben! Een win-loose strategie voor Faust, zoals het op het eerste gezicht lijkt. Is het immers niet hoogst waarschijnlijk dat Faust zich steeds weer iets nieuws wenst, waardoor de duivel zijn ziel nimmer kan krijgen, en Faust een schier goddelijk leven op aarde zal leiden?! Toch sloeg het noodlot op onvoorziene wijze toe. Dat gebeurde toen Faust in de ban raakte van de schone Helena: haar te bezitten was het enige dat hij zich nog kon wensen... Met de realisering van die wens, kwam de duivel hem halen!*

Voor veel mensen klinkt de vraag 'of je wel *echt* gelukkig bent' ongemakkelijk, vaag of confronterend. De resultaatgerichte vraag naar een betere baan, het ideaalgewicht, de vakantie of het droomhuis..., zorgt voor een soepeler gesprek. Wensen in het leven of doelen in de loopbaan kan men, soms door middel van counseling, coaching of supervisie, trachten dichterbij brengen. In een setting van begeleiding of behandeling wordt de wens vertaald in een smart-doel (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden). Een existentiële benadering kan de focus in het gesprek verleggen. Bijvoorbeeld van 'hoe

kun jij die baan vinden die beter bij je past?’ naar de vraag wat levensgeluk *echt voor jou* betekent.

In plaats van direct en instrumenteel stappen te zetten naar een concreet doel, zorgt reflectie op het handelen vanuit een filosofische invalshoek van levenskunst een ‘schurende’ focus. De blik wordt van buiten naar binnen gericht. Het doel verschijnt als een vergezicht op een innerlijke reis: het gebied is langs verschillende wegen te verkennen en het kan zowel als doorgangsroute of bestemming worden gezien. Zo is veeleer de levenshouding van het reizen dan het doel van de reis cruciaal. Vanuit een reizende levenshouding is het mogelijk langs meerdere wegen en op diverse plekken levensvervulling te putten, ongeacht of het reisdoel wordt behaald.

Afhankelijk van de affiniteit van de behandelaar of de begeleider is er in vormen van coaching en supervisie, counseling en therapie ruimte voor vragen naar zingeving. Echter: de filosofie van de levenskunst zet die invalshoek op systematische en radicale wijze in. Zit er niet in elke concrete hulpvraag ook een vraag naar *levensvervulling*? De focus op ‘smart’-doelen kantelt. Centraal komt de vraag naar de zin van gestelde doelen: hoe kunnen concrete levens- en loopbaanvragen in verbinding worden gebracht met iemands *levensroeping*? Hoe kunnen meetbare doelen worden verbonden met *incommensurabele waarden*? De cursieve woorden klinken ouderwets en daardoor lijkt de vraag naar levensvervulling vooral te duiden op iets ‘transcendents’. Het antwoord op die vraag dient dan te worden verplaatst naar een *hiernamaals*: de hemel, het nirwana, de eeuwige jachtvelden, ... In die zin is het de vraag of “het bewerken van zingevingvragen” wel thuis hoort in professionele begeleiding of alleen door een specialist in geestelijke zielzorg mag worden opgepakt.

Vanuit de kanteling naar een perspectief van levenskunst is het echter andersom: de filosofische vraag naar de zin van gestelde doelen en levensgeluk in begeleiding mag niet ontbreken! Maar alleen wanneer levensvervulling niet in een transcendente en fundamentalistische maar in een *immanente* en *relationele* zin wordt verstaan. De vraag wordt dan: *Hoe kan men een focus op geluk in het leven van alledag bestendigen, ook in de context van werk, waarin een instrumentele optiek en de systeemdruk door economische waarden overheersend zijn?*

### 3. Congruentie in levensgeluk: zo binnen zo buiten, zo boven zo beneden!

*Tijdens workshops aan de hand van Mens, ken je Zelf! - een filosofisch spel over levensgeluk - is het bijzonder te ervaren dat de aller-individueelste geluksmomenten van deelnemers ook universeel menselijke aspecten bevatten. Dat is vooral herkenbaar wanneer de gelukservaring door middel van reflectie en dialoog op metaforische wijze in de taal van de elementen wordt verwoord. Hoe de elementen een rol spelen, vullen mensen naar eigen beleving in. Dat kan een natuurbeleving zijn, waarin de elementen letterlijk hun spel spelen: zoals de deining en het gebulder van de schuimende zee, het schouwspel van wind en wolken, of de geurende rode aarde en glooiende heuvels in mediterraan landschap. Tegelijkertijd lijkt het elementaire zich niet alleen als een beleving in de natuur buiten ons te openbaren maar ook van binnenuit: als een stromend of vurig gevoel, als een luchtige instelling, als een geaarde levenshouding of een aardse beleving.*

In de dialoog tijdens de spelworkshops herkennen mensen soms het *elementaire* karakter in elkaars geluksbeleving. Ook al is de ervaring heel persoonlijk, steeds lijkt het ook te gaan om het samenvallen van iets dat zich van buiten af aandient (muziek, zonnestralen,

vogelgezang, ...) met een parallelle beleving van binnenuit. Die beleving *richt* zich van binnenuit op bepaalde wijze - als een verrassing, verwachting, herinnering, gewaarwording, ... - en lijkt *mee te bewegen* met de uiterlijk waarneembare situatie. Juist in het samenspel van buiten en binnen wordt de ervaring als rust of ruimte, bevrijding of vervulling beleefd. De concreetheid van de gelukservaring dient zich aan als een bijzondere vorm van *congruentie* in de ervaringswerkelijkheid. Een congruentie tussen bijvoorbeeld de objectieve rust die in het bos heerst en de subjectieve betekenis van zielenrust.

De congruentie tussen twee ervaringsdomeinen (zoals die tussen de binnen- en buitenwereld) heb ik in eerdere publicaties als een vorm van metaforiek benoemd en in mijn proefschrift onderzocht als een bijzondere vorm van communicatie en interactie in veranderingsprocessen (Muijen, 2001). Vanuit een objectiverende benadering worden daarbij de grenzen van het empirisch en conceptueel vaststelbare overschreden. Er vindt transgressie, *metaforische verdichting en/of verplaatsing*, plaats.

In de spelworkshops laat ik mensen hun persoonlijke geluksmoment verbeelden en herkaderen als een ervaring van *elementair* levensgeluk. Dat wil zeggen dat het taalspel van de elementen (aarde, water, lucht, vuur en ether) dienst doet als betekenisgevend kader ten behoeve van een fenomenologische beschrijving van de ervaring. Daarna laat ik mensen zich de vraag stellen hoe deze geluksbeleving kan dienen als een ankerpunt voor *de levensreis*. Hoe kunnen mensen aan de momentane en persoonlijke ervaring een ijkpunt ontlenen voor *het goede* in leven en loopbaan? Inzichten uit de filosofie van de levenskunst (de antieke scholen van het scepticisme, het hedonisme, het cynisme, de Stoïcijnen en uit de modernere existentiële filosofie van Kierkegaard en Nietzsche, Sartre en Schmid, Fromm en Nussbaum) geven voor mensen aanvullende en versterkende, soms confronterende perspectieven voor de vraag: hoe levensgeluk in mijn leven en werk te bestendigen?

In een verdiepende dialoog waarin deelnemers persoonlijke gelukservaringen onderzoeken in het licht van filosofische perspectieven, vinden veel mensen *levensgeluk* een groot woord en verzuchten: 'Tja wat is nu geluk...?' Maar ze kennen wel *gelukkige momenten*. Mogelijk ligt er in een gecondenseerde vorm in zo'n persoonlijk geluksmoment een duurzamer betekenis van levensgeluk besloten. Bijvoorbeeld in de wijze waarop ook in zo'n kortstondig en individueel moment ieders innerlijke kompas op 'het goede' is afgestemd? Bij de start van mijn lessen ethiek in de masteropleiding Begeleidingskunde werken studenten vanuit die vooronderstelling een eigen ervaring *hermeneutisch* in beeldende en verhalende vorm uit tot een persoonlijk en professioneel ankerpunt van *het goede leven*.

In een volgende oefening ontwikkelen zij een verrijkend perspectief op het eigen handelen, in dialoog met elkaar en tegen de achtergrond van overgeleverde filosofische verhalen en ethische begrippen. Door elkaar en zichzelf te bevragen op waarderende en problematiserende wijze. Het is de kunst aan de hand van verschillende ijkpunten voor *het goede leven* een meervoudig ethisch perspectief te vormen en de samenhang van persoonlijke en professionele waarden te duiden in een proces van normatieve professionalisering. We hebben immers geen universele maatstaf die algemeen geldig is! Sterker nog, in de meeste gevallen ontberen we geschikte taal waarmee we een (werk-)situatie in moreel opzicht kunnen onderzoeken. Daarom vormt de *innerlijke geraaktheid* over een vermoedelijk moreel knelpunt in de eigen werkpraktijk de ingang voor het ontwikkelen van een ethisch perspectief op de knellende, conflicterende of beladen situatie. Langs deze weg kunnen de van buitenaf aangereikte referentiekaders

(deugdethiek, plichtethiek, gevolgenethiek en verantwoordelijkheidsethiek) verbonden worden met kennis van binnenuit.

Aan de hand van deze verbeeldingsoefening en ethische reflectie, en door middel van het voeren van een morele dialoog, wordt *het innerlijk kompas* van mensen aangesproken. Deze metafoor uit de klassieke levenskunst doet een appèl op de verbeelding en het intuïtieve weten van deelnemers, als oefening hoe kennis van buiten te verbinden met het eigen (ge)weten. Vervolgens is het de kunst *schurende* aspecten van het handelen (bijvoorbeeld de verschillende petten die iemand in een werksituatie op heeft) als *vraag naar het goede* met elkaar in verbinding te brengen. Ethiek in de context van organisaties doorkruist verschillende dimensies - persoonlijke en organisatorische aspecten, team- en maatschappelijke belangen, functionele en professionele waarden. Deze spelen in de onderzochte situatie *integraal* mee en worden zowel vanuit filosofisch-ethische perspectieven belicht als vanuit de persoonlijke opvatting van *het goede leven*.

Bijzondere momenten van herkenning ontstaan wanneer er in de individuele ervaringsinhoud met betrekking tot 'het goede' algemeen menselijke waarden zoals vrijheid of mededogen, liefde en verbondenheid mee blijken te spelen. Sensitiviteit voor het morele overschrijdt in die zin het privé domein van het persoonlijke leven: het morele geraakt zijn lijkt naar een universelere laag in de ervaring te verwijzen, die verbonden is met ieders connectie met het *waardevolle* in het leven. Er dient zich een herkenbare, collectieve laag in de ervaring aan, die te maken heeft met algemeen menselijke en elementaire, vitale waarden!

Een geluuksmoment blijkt gelaagd in betekenis te zijn. Zo kan in een natuurbeleving die iemand een gevoel van rust en ruimte geeft, een ethische betekenis meeklinken: dit gevoel van rust kan verbonden voelen met het 'vrije zelf' of een 'innerlijke kern', die in het sociale verkeer onder druk is komen te staan. De oefening leert dat men vrijheid en andere (ethische) waarden, niet in een beperkte zin 'moreel' hoeft te verstaan, als uiting van geldende groepscode (team- en organisatiewaarden), maar als betekenisvol voor het realiseren van het eigen levensontwerp.

Een bijzonder intense variant van de gelukservaring is in die zin door humanistisch psychologen een *piekervaring* (Maslow, 1964) genoemd. De piekervaring tilt je uit gewoonten en routines op, dwars op de dagelijkse gang en routines van het leven. In het beeld van die metafoor zou je het ook een *grondervaring* kunnen noemen. Een ervaring die je laat beseffen wat het meest basaal is in je leven! Bijvoorbeeld een besef meer tijd te willen nemen voor vrienden en dierbaren, of de wens meer zorg aan zichzelf en tijd aan zinvolle zaken te willen besteden door minder te gaan werken. Het verlies van een dierbaar persoon door de dood of het beleven van de geboorte van een kind is met nog een andere metafoor als *grenservaring* (Jaspers, 1919) beschreven.

Een filosofische analyse van het brede spectrum van menselijke ervaringen geeft zicht op de beperktheid van de 'normale' ervaringsmodus (Duintjer, 1988). Het ervaren van een grens kan mensen de zicht in het leven naar twee kanten toe helpen te verruimen; enerzijds is er de ervaring van *eindigheid* en anderzijds de mogelijkheid van *transgressie*, voorbij de begrensdeheid van het bestaan. Wat we in het dagelijks leven als onbetwifelbaar ijkpunt voor 'de werkelijkheid' hanteren, blijkt in een piek- of grenservaring relatief te zijn. Uitzonderlijke gevallen van bewustzijnsverruimende ervaring zijn als een zogenaamde bijna dood ervaring, BDE, (P. van Lommel, 2009) onderzocht in een longitudinaal onderzoek en verbonden met de vraag hoe deze uitzonderlijke ervaring doorwerkt in het verdere leven.

#### 4. De weg en het doel in het labyrint van het leven

In de beleving van mensen zijn er momenten, waarin de normale duistere gang door het leven even *oplicht*. Alsof men wordt opgetild en er een ruimer zicht ontstaat op de samenhang van doel en weg op de *zoektocht in het labyrint*. In de beeldspraak van dit klassieke symbool voor de levensreis is de geluksbeleving als een soort *glans* hoe het leven ultiem of *ten diepste* kan worden ervaren. Het bijzondere van de eerder genoemde existentiële ervaringen lijkt mij te zijn dat de ruimere dimensie waarin een gebeurtenis plaatsvindt, zich als *werkelijker* van aard aandient dan het dagelijkse gebeuren in de ‘normale’ bewustzijnsmodus. Een intense gelukservaring heeft een vergelijkbare verruimende werking. Of het nu schijn of zijn is, illusie of werkelijkheid, het *gelukkig zijn* vertoont aspecten van een bewustzijnsverruimende werkelijkheidservaring, soms van een eenheidservaring.

Terug naar de vraag hoe men zo’n gelukkige, verlichte bestaansmodus zou kunnen bestendigen. De mythe van Faust bevat in dit opzicht een dubbelzinnig levensmotief. Enerzijds lijkt de weg van Faust te leiden naar kennis en macht met als doel diens levensgeluk te bestendigen. Anderzijds lijkt het beeld van het duivelspact erop te wijzen dat een ultieme staat van geluk en vervulling niet op aarde te realiseren is. Het leven is gebroken en de zorg om het bestaan strijdt met de hoop op betere tijden om de voorrang! We hebben te leven met een paradox: dat mensen authentiek verlangen duurzaam gelukkig te zijn, gaat samen met het groeiende besef dat het onmogelijk is dit blijvend in dit leven op aarde te realiseren...

Ten opzichte van het ondubbelzinnige elementaire geluksgevoel toont het motief van Faust een fascinerende dubbelzinnigheid! Is het niet juist menselijk dat wij ons voortdurend hebben in te spannen het leven te laten ‘gelukken’ door ons steeds kleine, haalbare doelen voor ogen te stellen? In donkere fasen op de levensreis kan men verlangend uitreiken naar voorbijge gelukkige momenten en verzuchten dat het leven eigenlijk zo licht en liefdevol behoort te zijn! Zoals Gabriëlla haar verlangen met ziel en zaligheid uitzingt in de prachtige film uit 2008 *As it is in heaven...* Zo voelt het als een geboorterecht gelukkig te mogen zijn en te leven zoals je zelf bent! En tegelijkertijd: een staat waarin mensen zo gelukkig zijn dat men zich niets meer wenst, en zich daarom geen doelen meer stelt, roept bij veel mensen ambivalente gevoelens op. Een leven zonder doelen lijkt zinloos. Het wordt door veel mensen niet alleen als onmogelijk maar ook onwenselijk gezien, als *ledig* en *lui*. De Faustiaanse dubbelzinnigheid van het menselijke streven naar geluk legt het accent in de vraag op: *Al ware het mogelijk, is het ook wenselijk als mensen het momentane geluk trachten te bestendigen?*

Vanuit een christelijk perspectief bijvoorbeeld zou je het kunnen zien als een vorm van zondigheid: *in het zweet uws aanschijns zult gij uw dagelijks brood verdienen!* Counseling, coaching, supervisie, hulpverlening, therapie, en onderwijs - het zijn vormen van ontmoeting en interactie, waarin de ontwikkeling van mensen wordt ondersteund. Deze zijn er doorgaans op gericht, dat men leert zich doelen te stellen die *haalbaar en realistisch* zijn. Een normatief professioneel perspectief en ethische reflectie lijken in deze menselijkerwijs het hoogst haalbare: zijn de gestelde doelen ook *goed en moreel wenselijk*? Op de huidige markt van welzijn en geluk begeeft men zich op glad ijs wanneer men pretendeert een *waar of ultiem perspectief* op levensgeluk te bieden. Daarom lijkt het wijs, ook als begeleider om geloofwaardig te blijven, de begeleiding af te stemmen binnen een doelgericht kader, onder meer door een contract met elkaar aan te gaan.

Als visionair filosoof sprak Nietzsche zijn wantrouwen uit jegens *Hinterweltler* die een leven ‘achter’ het aardse leven beloven! Hij staat bekend als filosoof met de hamer, die

tegen alle heilige huisjes van de kerk en de cultuur van zijn tijd aanschopte. De christelijke leer van de naastenliefde noemde hij een slavenmoraal! Nietzsche sloeg niet stuk om het stukslaan. Zijn pijlen richtten zich op zelfbedrog en hypocrisie. Zo maakt hij ruimte vrij voor een nieuw besef van levensgeluk dat de mens zelf, zonder de bemiddeling van priesters en andere hoeders van de waarheid, individueel en op aarde kan realiseren. Hij heeft het over twee kwaliteiten die nodig zijn om de 'afgrond' van een leven, ontdaan van alle metafysische opsmuk onder ogen te durven zien: mededogen en moed! *'Doch mededogen is de diepste afgrond: zo diep als de mens in het leven ziet, zo diep ziet hij ook in het lijden. Moed echter is de beste doodslager, moed die aanvalt: die slaat zelfs de dood nog dood, want hij spreekt: 'Was dit het leven? Welaan! Nog eens!'* (Willemsen, 1997).

In het spoor van Nietzsche kies ik voor een levenskunst waarin levensgeluk los gemaakt is van dogmatische claims, zowel religieus-spirituele, als morele en wetenschappelijke pretenties. Deze passen niet in een eigentijdse benadering waarin de *grote verhalen* over het *ware* geluk ongeloofwaardig zijn geworden. Tegelijkertijd zijn zowel Nietzsche's filosofie als de populaire levenskunst sterk individualistisch gericht, zonder nadrukkelijke aandacht voor ethische en politieke kwesties. Juist die ethisch-politieke dimensie zou ik in actuele vormen van levenskunst nadrukkelijk eraan toe willen voegen. Vanuit een begrip van *het volle leven* is de persoonlijke zinbeleving in levensvragen en begeleidingsvragen verbonden met aspecten die het persoonlijke niveau overstijgen en raken aan maatschappelijke praktijken en relationele aspecten! Vooral de *samenhang tussen beide* - de individuele en spirituele zinbeleving in sociale, organisatorische en economische (werk-)contexten, waarin ethische en politieke aspecten onvermijdelijk meespelen - lijkt mij relevant te zijn voor een hedendaagse levenskunst.

## 5. De kracht van kwetsbaarheid

*Een interessant tijdverschijnsel in verband met de vraag naar geluk lijkt mij emo-tv en -radio te zijn. Daarin bespeur ik een soort geluks-presentiedwang. Bijvoorbeeld wanneer men het kwetsbare van het gemis van een dierbaar persoon ongedaan tracht te maken, door middel van de vele ons ter beschikking staande ICT-middelen: mobiel, skype, facebook, facetime, enz. Hooguit kunnen we daarmee de pijnlijke afstand tot dierbaren in tijd en ruimte verzachten. Het gemis van mijn kleindochter bijvoorbeeld, wie ik wekelijks een dag onder mijn hoede mag hebben, wordt hierdoor veeleer versluierd dan dat ze erdoor wordt opgeheven. Tijdens vakanties besef ik dat juist in het gemis van het elkaar fysiek nabij zijn, het geheim van onze liefdesband schuilt. Door het contact al skypend met haar te 'onderhouden' wordt alleen de objectieve afstand in tijd in ruimte overbrugd, doch de diepte van het samenzijn miskend. In mijn beleving ligt er in de relatie een onophefbaar verschil tussen real time ICT-contact en levende presentie. Hier mogen we samen zijn in de stilte die heerst. Daar vanuit den vreemde skypend babbelen, lachen, zwaaien en groeten we onder het dwingende oog van de camera...*

Deze reflectie betekent voor mij meer dan romantiek of nostalgie. Het is een poging een existentiële laag in mijn beleving te schetsen, een melancholische laag onder het grootmoederlijke kleine geluk. In het spoor van Schmid's inspirerende boekje *Geluk en waarom het niet het belangrijkste is in het leven* (2008), onderzoek ik de verbinding die hij legt tussen geluk en de 'andere kant' van tegenslag. In plaats van ongeluk te zien als geluk *uitsluitend*, als haar tegendeel, en melancholie als iets pathologisch, legt hij een verbinding tussen beide kanten en komt zo tot een begrip van het *volle* geluk. Die *volheid* van het geluk onderscheidt Schmid van 'het geluk van het goede gevoel', en van het *toevallige* geluk.

Het toevalsgeluk is een oppervlakkige vorm van geluk, zoals de kleine golfjes op een rivier die nu eens één kant en dan weer de andere kant op gaan. Ongeacht die rimpeling beweegt de rivier zich vanuit de stroming in de diepte. Volgens het antieke wereldbeeld ligt het toevalsgeluk - evenals de tegenhanger van pech en rampspoed - in handen van de godin Tyche, dochter van Zeus (of van Oceanos volgens andere bronnen). Interessant is het gegeven dat ze bekend stond als Aletheia - het woord voor *waarheid* in Oudgrieks - voordat haar onsterfelijkheid werd verleend. Ook werd zij geassocieerd met Athena, godin van de wijsheid. De Latijnse variant van vrouw Fortuna heeft meer bekendheid gekregen, het Rad van Fortuin spreekt nog steeds aan als symbool. Wanneer we de mythologische wortels serieus nemen ligt er in het vinden van levensgeluk een innerlijke verwantschap met 'de breekbaarheid' van het bestaan: we zijn als mens overgeleverd aan toevallige krachten die ons geluk in een klap kunnen wegvagen. De Lethe is in de mythologie de rivier der vergetelheid en de filosoof Heidegger wees op de etymologie van 'a-letheia' welke ons leert dat de waarheid die we hebben gevonden alleen eventjes is onttrokken en ook weer zal verzinken in de donkere diepte van het vergeten...

In Oudgrieks heet het doel van levenskunst *eudaimonia* of *welgemoed zijn*. Het gaat over een *volle vorm van geluk* die substantiëler is dan de fluctuerende stroom van gevoelsimpulsen op het ritme van voor- en tegenspoed. Elk moment kan een gelukkige periode omslaan in haar tegendeel en andersom. Wisselende winden, golfslag en stromingen op zee, maken dat het bepalen van de juiste koers naar het land van bestemming een complexe stuurmanskunst vergt.

Moderne filosofen van de levenskunst zoals Hadot (2004) en Schmid wijzen op het inzicht en de kunst het ervaren geluk ook weer los te kunnen laten. Die kunst hoort bij *phronèsis*, praktische wijsheid voor het aanboren van veerkracht, ook als het leven zich van een andere kant laat zien. Levenskunst is de opgave dit noodlottige gegeven te omarmen: *Amor Fati*, zo noemden de oude filosofen die liefde voor het eigen lot. Volgens de antieke levenskunst kunnen we langs die weg doorzien en voorzien hoe broos het geluk in het leven eigenlijk is! Schmid verwijst op een hedendaagse, verstaanbare manier naar een diepe weerbarstige zijnslaag, waarmee we ons te verzoenen hebben. De duistere diepte van het onbestemde bedreigt de vermeende zekerheid ons levensgeluk in de hand te hebben.

Ik meen te herkennen hoe Schmid juist die duistere diepte en broosheid van levensgeluk op waarde schat. Langs die kant kan ik contact maken met de stille (af)grond van mijn eigen bestaan. Mijn fascinatie met Schmid's gelaagde begrip van het geluk is dat het zowel de duistere als de lichte kant van *het volle leven* erkent. Beide kanten horen bij *de zoektocht door het labirint van het leven*. Juist die complexe gelaagdheid in het streven naar geluk klopt in mijn beleving, veelmeer dan het volgen van een weg in eenduidige richting. Levensgeluk onttrekt zich aan elke poging het te willen vastleggen. Die illusie is de schaduw die ons op de voet volgt in ons vooruitgangsstreven en naar buiten gerichte levensstijl, met overdaad en wellness, voortgedreven door de prestatiedrang naar een maatschappelijk 'gelukt' bestaan. Het toe-eigenen van het geluk en het zich willen laten gelden volgens geldende standaards, of dit nu spiritueel of materialistisch wordt ingekleurd, getuigt van een krampachtige levenshouding. Juist in de omarming van schaduwkanten van het leven en rafelranden rondom geluk ontwaar ik een belangrijk spoor dat mij fascineert.

Met gevoel voor symbolische en mythische lagen in ons spreken en denken schreef Heidegger over de diepte van het bestaan. Hij formuleerde dit als de vraag naar het *zijn zelf*, onderscheiden van *elke bepaling* van wat er is. Heideggers zijnspectief laat ons beseffen dat levensgeluk zich wezenlijk onttrekt aan elke duiding van geluk en hoe het te bestendigen in ons leven. In mijn oren gaat het over het nastreven van een *open*



*onderzoekende houding* door ons te realiseren in welke stroom van oordelen over het leven we ons meestal bevinden. Dit spoor van Heideggers existentiële filosofie maakt duidelijk dat ook mijn individueelste geluksbeleving verbonden is met *mijn bestaan in de wereld* en hoe ik mij ten opzichte van anderen *verhoudt*. Dat wij ons meestal niet bewust zijn van die meervoudigheid en meerzinnigheid noemt Heidegger *zijnsvergetelheid*. Deze dient zich in de diepte van de ziel aan als existentiële *angst* en *verveling* (Prins, 2007).

De *angst* dreigt ons binnen de normaliteit gevangen te houden en door *verveling* kunnen we ons verleiden tot steeds weer andere 'kicks'. Daarmee trekken angst en verveling een grens die het 'rationeel-empirische bewustzijn' (Duintjer, 1988) markeert. In zijn latere werk schrijft Heidegger over de mogelijkheid een andere grondhouding tot het zijn te ontwikkelen en benoemt die als een open staan en laten zijn, *Gelassenheit*. Hij gaat in dialoog met dichters en andere kunstenaars, die inspirerende studies oplevert (1986) rondom de dialoog als *weg* (etymologisch is dit de betekenis van ons woord 'methode'). In die zin probeert hij de juiste toon en taal voor het *zijn zelf* te vinden. Hij brengt het *wezen* (als werkwoord) van mens-zijn als 'met taal begiftigd wezen' ter sprake. De gebruikelijke beheersende en instrumentele omgang met taal gaat samen met een gedachteloosheid, een *vergeten* van het *mysterie* van zijn. We gebruiken taal als instrument naast andere middelen - zoals tijd, geld, materie en kennis - en zetten ze in om projecten en doelen te realiseren. Waar het normale gepraat een poging is de wereld in onze greep te krijgen, voert de weg van het 'kunnen laten zijn' veeleer tot dichten en verbeelden, stamelen en zwijgen.

Zowel Heidegger en Schmid lijken mij iets wezenlijks voor een *vol, diep en breed* begrip van levensgeluk te benoemen. Het gaat om een inzicht en acceptatie dat geluk vervluchtigt zodra we het krampachtig zeker willen stellen. Door het leven als mysterie te *laten zijn* worden we ontvankelijk voor *richtingaanwijzers* in het leven. Die houding van gelatenheid kan gemakkelijk worden misverstaan. Als een onverschilligheid of als een permanente staat van 'verlichting', verheven boven aardse beslommingen. Veeleer lijkt het mij te gaan om de toegewijde poging *open te staan* voor de duistere diepte van het *niet weten*.

## 6. Schakelen tussen het individuele en politieke domein in het volle leven

Het onderzoek naar de verbinding tussen individuele en politieke dimensie van levenskunst heeft geleid tot een beschrijving van de gelaagdheid van het begrip levensgeluk. Ten diepste is het verbonden met de aard van mens-zijn als de kwetsbare wezens die we zijn. Die kwetsbaarheid is tegelijkertijd de kracht zich durven te laten raken door het leven en in de relatie met anderen. Sensitief en ontvankelijk en geleid door de wil gelukkig te zijn. Levenskunst als gelatenheid, het geluk niet vast te hoeven houden en toe te eigenen. Is het menselijkerwijs mogelijk zo onthecht te leven? Elke zekerheid omtrent zielenheil of Verlichting los te laten? Nietzsche waarschuwde voor 'Hinterweltler' die ons willen laten geloven in een wereld achter deze wereld, een hemels hiernamaals. Levenskunst is de kunst het menselijk bestaan ten volle te omarmen zonder metafysische zekerheden. Levensgeluk als *vraag*. Als opgave de verschillende zijns- en gelukslagen te laten bestaan en als *verlangen* naar levensgeluk met elkaar te verbinden. Een spanningsvolle gelaagdheid: het geluk dat ons toevalt en het goede gevoel in de ervaring van *het elementair gelukkig zijn*. Levensgeluk is tevens het besef dat het streven naar geluk zich ook schuil houdt in het ongelukkig zijn. Tegelijkertijd is geeft een bewustzijnsverruimende ervaring van vervulling een interruptie van de normale gang door het leven. Hoe kunnen we die lagen als het *volle leven* laten resoneren?

Het onderzoek naar het volle leven heeft geleid naar de gelaagdheid van het begrip levensgeluk. Het wijst op een vorm van congruentie tussen de individuele beleving diep van binnen en de waarneming van de situatie daar buiten. Die congruentie is tevens een *transparant* worden van de ‘normale’ grens tussen de binnen- en buitenwereld. De transparantie in een geluksbeleving kunnen we verstaan als een *open staan* voor het volle leven, en de bereidheid zich te laten raken door zowel de lichte als schaduwkanten van het bestaan.

Hoe kan die open wijze van zijn ook in het leven van alledag worden bestendigd? Er is een meerstemmige levensoriëntatie nodig voor de huidige *condition humaine*, waarin mensen tegelijkertijd meerdere rollen vervullen. Dit perspectief maakt de vraag naar levensgeluk nog complexer: hoe meerdere perspectieven te integreren - de mens als consument, producent, professional, cliënt, bestuurder en burger - in *the pursuit of happiness*? Mogelijk door het begrip levensgeluk in het volle leven als een ‘interface’ te verstaan. Een interface tussen het privé domein van de belevingswereld en individuele zinbeleving met kleine persoonlijke verhalen, en de collectieve systeemdruk onder invloed van economie en maatschappelijke eisen. De levenskunstige opgave *te worden wie je bent* behelst ook de kunst beide domeinen met elkaar te verbinden. In de spanning en *tussen* mensen heeft ieder mens levensgeluk in de volle breedte te realiseren.

In een volgende bijdrage wordt de complexe gelaagdheid in het ontwikkelde begrip van het volle leven verder onderzocht. Het onderzoek toont een interessante parallel qua gelaagdheid met verschillende wijzen waarop belangen en macht in ons leven een rol spelen. We kunnen ons door het leven zelf, als het hoogste belang, laten aanspreken en worden tegelijkertijd door anderen aangesproken op collectieve belangen toe te zien. Zowel het dienen van het gemeenschappelijke belang als het najagen van eigen belang kleurt de *pursuit of happiness*. In die kleuring ligt de verbinding tussen de ethisch-politieke dimensie en de individuele, spirituele dimensie in ons streven naar levensgeluk. Dat lijkt mij de grondvraag voor een sociale levenskunst te zijn: *Hoe kunnen mensen zowel individueel als in groepen en gemeenschappen, zonder dogmatische en fundamentalistische claims, betekenisvolle aspecten van zich zelf in relatie brengen tot anderen, en tot de wereld en de natuur om ons heen?*

## Literatuur

- Abma, R. (e.a. 2010) *Evidentie en existentie. Evidence-based behandelen en verder...* Tilburg: KSGV
- Achterhuis, Hans (1988) *De markt van welzijn en geluk*. Baarn: Ambo.
- Ahrendt, H. (1994, vert.) *The Human Condition*, Amsterdam: Boom.
- Baart, A. (2003) *Een theorie van de presentie*. Utrecht: Lemma.
- Berk, Tjeu van den (2003) *Mystagogie. Inwijding in het symbolisch bewustzijn* Zoetermeer: Uitgeverij Meinema
- Braidotto, R. (1991) *Beelden van de leegte*. Kampen: Kok Agora
- Brohm, R. & Muijen, H. 2010 “Leven in organisaties: een kunst!” Deel 1-3 in: *Filosofie*. 20 (1) pp 45-50; (2) pp 50-55; (3), pp 49-53.
- Coenen, B (2008) *Het verborgen lijden in organisaties. Een pleidooi tegen de aanpassing*. Barneveld: Nelissen
- Coenen, B. (2009) *Schuren, knutselen en schooieren* Barneveld: Nelissen.

- Dohmen, J. (2007) *Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst* Amsterdam: Ambo; (red, 2008) *Over Levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Amsterdam: Ambo; (2008) *Het leven als kunstwerk*. Rotterdam: Lemniscaat
- Duintjer, O.D. (1988) *Hints voor een diagnose. Naar aanleiding van Kant. Over aard, grenzen en alternatieven van het rationeel-empirisch bewustzijn*. Baarn: Ambo; (1988) *Romdom metafysica. Over 'transcendentie' en de dubbelzinnigheid van metafysica*. Amsterdam: Boom.
- Fromm, E. (1972) *De angst voor vrijheid. De vlucht in autoritairisme, destructivisme, conformisme* Utrecht: Bijleveld
- Griffioen, S. (1993) *Lyotard en de grote verhalen*, in: Boer, Th. de (e.a.) *Moderne Franse filosofen - Foucault, Ricoeur, Irigaray, Baudrillard, Levinas, Derrida, Lyotard en Kristeva*, Kampen: Kok Agora, pp 111-125.
- Hadot, P. (2004) *Filosofie als een manier van leven*. Amsterdam: Ambo.
- Heidegger, M. (1927) *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag; (1968) *Unterwegs zur Sprache* Pfullingen: Verlag Gunther Neske.
- Hillesum, E. (1986) *Etty: De nagelaten geschriften van Etty Hillesum 1941-1943*. (Klaas A.D. Smelik, red) Amsterdam: Uitgeverij Balans.
- Jaspers, K.T. (1919) *Psychologie der Weltanschauungen*. Berlijn: Springer.
- Kleinlugtenbelt, D. (2007) *Mensbeelden en levenskunst. De mens en de kunst het eigen leven vorm te geven*. Budel: Damon.
- Kant, Immanuel (1997) *Fundering voor de metafysica van de zeden*. Amsterdam: Boom.
- Kessels, J. (1999) *Geluk en wijsheid voor beginners. Inleiding in de kunst van het filosoferen*. Amsterdam: Rainbow Pockets.
- Kroesen, O. (2008) *Leven in organisaties. Ethiek, communicatie, inspiratie*. Vught: Skandalon.
- Leijen, A. (2004) *Profielen van Ethiek. Van Aristoteles tot Levinas*. Bussum: uitgeverij Coutinho.
- Lommel, P. van (2009) *Eindeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna dood ervaring*. Utrecht: Ten have.
- Lyubomirsky, Sonja (2008) *De maakbaarheid van het geluk. Een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven*. Amsterdam: uitgeverij Archipel.
- Kunneman, H. (2009) *Voorbij het dikke-ik. Bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam: uitgeverij SWP
- Maslow, A. (1964) *Religions, Values, and Peak Experiences*. Columbus: Ohio State University.
- McIntyre, A. (1984) *After Virtue. A Study in Moral Theory*. University of Notre Dame Press.
- Mintzberg, H. (1998) *Organisatiestructuren*. Schoonhoven: Academic Service.
- Muijen, H.S.C.A. (2001) *Metafoor tussen magie en methode. Narratief leren in organisaties en therapie* Kampen: Kok Agora.
- Muijen, H.S.C.A. (2007) "Het innerlijk kompas: worden wie je bent! Levenskunst voorbij fundamentalisme en relativisme" in: (Roothaan, A. & Saane, J. van, red) *Wat is Wijs? Reflecties op spirituele vorming*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Muijen, H.S.C.A. (2009) "Het innerlijk Kompas" in: *Supervisie & Coaching* (26) 2-2009
- Nietzsche, F. (1984) "Die Geburt der Tragödie aus dem Geiste der Musik". *Werke I* Ulm: Ullstein Materialien. Nietzsche, 181-182)
- Nussbaum, M. (2001) *De breekbaarheid van het goede. Geluk en ethiek in de Griekse filosofie en literatuur*. Amsterdam: Ambo.

- Oosterling, H. (2002) “De mens als medium der media. Radicalisering van een middelmatig denken.” In: Muld, J. de (red) *Filosofie in cyberspace*. Kampen: Yitgeverij Klement, 291-329.
- Plato (vert. X. de Win, 1980) *De staat*. In: *Verzameld Werk III*. Baarn: Ambo.
- Prins, A.W. (2007) *Uit verveling* Zoetermeer: Klement.
- Roemi (2002) *Liefde is de weg. Kwatrijnen van Djelal-oed-din Roemi*. Utrecht/Antwerpen: Servire
- Sartre, J.P. (1965) *Esquisse d'une théorie des émotions*. Paris: Hermann
- Schmid, W. (2001) *Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven*. Amsterdam: Ambo; (2007) *Geluk. En waarom het niet het belangrijkste in het leven is*. Amsterdam: Ambo.
- Spinoza (1997) *Theologisch-Politiek Traktaat*, Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Taylor, Ch. (2009) *De Malaise van de Moderniteit*. Kampen: Ten Have; (2006, 8<sup>e</sup> druk) *Sources of the Self. The Making of Modern Identity*. Cambridge University Press.
- Tongeren, P. van (2007) *Acht colleges 'Geschiedenis van de ethiek'* (op CD)
- Velde, J. van (2010) *De Grote Zaal*, St. CPNB Nederland leest.
- Willemsen, M. (1997) *Kluizenaar zonder God*. Amsterdam: Boom, 181-182.

## Websites

Gabriella's song, as it is in heaven. Zie <http://www.youtube.com/watch?v=JNG5RYGHtX4>

Muijen, A.S.C.A. (2010) *Mens ken je Zelf: Een spellenserie voor Levenskunst in Praktijk*. <http://www.menskenjenzelf.nl/>

<http://repub.eur.nl/res/pub/8734/Uit%20verveling%20-%20proefschrifted.pdf>  
geraadpleegd op 10 okt 2013

<http://www.humanistiek.net/102667> geraadpleegd in dec 2012

<http://www.ardmediathek.de/das-erste/reportage-dokumentation/die-story-im-ersten-die-welt-auf-pump?documentId=9798848>

<http://www.energiebusiness.nl/2012/07/17/vpro-tegenlicht-gaat-over-cleantech/>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Georg\\_Simmel](http://de.wikipedia.org/wiki/Georg_Simmel)

Zie: <http://www.zeitgeistmovie.com/> en <http://www.zeitgeistmovingforward.com/>

## Samenvatting van de artikelenreeks over Levenskunst en Levensgeluk

In *Civis Mundi Digitaal* participeer ik met een artikelenreeks aan het thema *Filosofie van de Levenskunst*. Hiermee wil ik bijdragen aan de ontwikkeling van een hedendaagse levenskunst die antwoord geeft op noden van deze tijd, individuele en collectieve ervaringen van zin- en betekenisverlies: met name inflatie van *morele* noties en andere betekenisvolle zaken in het publieke domein. Dit is filosofisch o.m. gediagnosticeerd als ‘malaise van de moderniteit’ (Taylor, 2009). In het huidige tijdsgewricht worden waarden in het leven onder invloed van de betekenseconomie identiek aan marktwaarden en ‘ieders eigen subjectieve keuze’. Daarmee dreigt het domein van zin- en betekenisgeving verloren te gaan. In negen delen, die verschenen zijn in *Civis Muni* 2011-3, 2011-4; 2013-17; 2013-21; 2014-27; 2015-29; 2016-37; 2016-4; 2017-x, pleit ik voor *het ontwikkelen van een ethisch-politiek bewustzijn* als een levenskunstig antwoord op de beschreven noden in onze tijd. De artikelenreeks bevat aanknopingspunten voor een interculturele levenskunst door middel van spel en dialoog.

In **het eerste deel** plaats ik een existentiële werkelijkheidsbeleving tegenover de platte manier waarop ‘de wereld’ verschijnt in het dagelijkse mediaspektakel. De eendimensionale wijze waarop betekenis wordt gegeven in de huidige context van een kenniseconomie is als een *technisch-instrumentele omgang* met de wereld geproblematiseerd. In de spiegel van levenskunst als wijsheidstraditie komen ethische en sociale waarden in de knel. Hoe ruimte te scheppen voor existentiële lagen? Hoe kunnen oude noties van levenskunst en levensgeluk worden verbonden met hedendaagse vormen van zinbeleving zonder dogmatisch en fundamentalistisch op een ‘nieuwe waarheid’ uit te komen? Waar de populaire levenskunst zich focust op het *individuele* – spirituele en/of materialistische – geluk, daar vormen volgens een antieke opvatting juist de *sociale en politieke* lagen het hart van levensgeluk. Zijn er in de antieke levenskunst aanknopingspunten te vinden hoe het individuele verlangen naar levensgeluk te verbinden met de politieke vraag naar het goede *samenleven*?

De onderzoeksweg is in **het tweede deel** voortgezet door in de traditie van levenskunst het spoor terug naar de bron te volgen waar oude noties over levensgeluk hun oorsprong vinden. Er wordt onderzocht hoe zowel oude mythen, tragedies en heldenverhalen als modernere verhalen narratieve vormen met een symbolische betekenislaag. Een narratief vermag betekenis over te dragen, ook buiten de context van ontstaan van het verhaal. Die betekenis kan geactualiseerd worden en heeft de goede verstaander voor een actueel begrip van levensgeluk iets te zeggen. Als voorbeeld is een interpretatie gegeven van de Oedipusmythe. Deze is in samenhang gebracht met de oudste levenskunstige spreuk ‘Gnothi Seauton’ ofwel ‘ken u zelve’, en met een existentiële lezing van de roman *De Grote Zaal* van Jacoba van Velde (2010). Die exercitie dient als voorbeeld hoe met behulp van narratieven ons begrip van levensgeluk te verrijken. De hermeneutiek (kunst van het uitleggen) wijst ons een weg hoe in verhalen symbolische kennis over het goede *samenleven* te ontsluiten.

In **het derde deel** is de weg van herbronnen van de traditie van levenskunst weer naar de huidige tijd teruggevoerd. Het begrip levensgeluk is in verbinding gebracht met actuele politieke problemen die symptomatisch zijn voor het gesignaleerde betekenisverlies. Het afbrokkelen van een sociaal-ethisch besef in maatschappelijke kwesties kan niet *technisch instrumenteel* worden opgelost. Het vraagt van mensen zich zowel persoonlijk als collectief en cultureel te ontwikkelen. In de huidige tijd zou een ethisch-politiek bewustzijn mogelijk door een kruisbestuiving van sociale en technische ontwikkelingen in (virtuele) netwerken vorm kunnen krijgen. De Arabische lente lijkt een voorbeeld te geven hoe in die zin maatschappelijke knelpunten een bedding nodig hebben van een aan hedendaagse ontwikkelingen aangepaste levenskunst. Een actuele sociale levenskunst zou kunnen helpen tegenwicht te bieden aan de sociaal-ethische druk die mensen ervaren door economische verschraving, dwang door procedures, systemen en regels op menselijke verhoudingen. Het artikel focust op de nood en behoefte op dit punt in de sectoren van onderwijs en zorg.

**Het vierde deel** geeft een fenomenologische interpretatie van het begrip **levensgeluk** hoe het, ‘elementair’ verstaan, een brug kan vormen tussen onze binnen- en buitenwereld. De individuele beleving in een geluksmoment vertoont een *congruentie* met natuurlijke kenmerken van de situatie waarin men zich bevindt, zoals de rust in een bos. Zou die congruentie ook de brug kunnen vormen tussen een persoonlijke en een politieke benadering van levenskunst? Daartoe wordt levensgeluk ‘gelaagd’ opgevat inclusief breukvlakken in verband met het *eindige en kwetsbare* van mensen. Dat mensen elkaar kunnen kwetsen wijst enerzijds op het bekneld raken van de ethische dimensie in de (werk-)levens van mensen. Anderzijds toont het zich durven laten raken ook een kracht open te staan voor het leven voorbij grenzen van het ‘normale’ gedrag van mensen zich af te schermen en in te dekken. De ‘grensoverschrijdende’ kracht in een gelukservaring betekent ook openheid voor *het volle leven*. Open staan voor wat zich voorbij de grens van ‘het normale’ aandient vertoont in die zin een interessante parallel met vergelijkbare existentiële (‘grens-’, ‘piek-’ en ‘bijna dood-’)

ervaringen. Levensgeluk betekent zowel kracht als kwetsbaarheid in de (morele) relaties tot anderen door zich te laten raken en aanspreekbaar te zijn.

In **het vijfde deel** is de relatie tussen ‘macht’ en ‘levensgeluk’ onderzocht vanuit een *ludische* benadering van levenskunst. Door beide begrippen relationeel en speels te verstaan ontstaat een meerduidelijk dynamisch betekenisveld, dat vooraf gaat en voorbij gaat aan het eenduidig definiëren van begrippen. Een definitie van levensgeluk als subjectieve factor voor innerlijk welbevinden versus de objectieve realiteit van (politieke) macht in de buitenwereld geeft een eenzijdige benadering van het complexe fenomeen. Nietzsche’s figuur van Zarathustra vertegenwoordigt een paradoxaal midden tussen beide werelden, gezien vanuit een relationele sfeer van wederzijdse afhankelijkheden. Een subtiel samenspel tussen beide is ontrafeld door te spelen met levenskunstige begrippen: *compassie* als politieke emotie (Nussbaum, 2014) en *het mediale* (Rizzuto, 2014 a) als een open ruimte die mensen met tegengestelde belangen wezenlijk met elkaar verbindt. Deze levenskunstige benadering schept voorwaarden voor een *morele levenswil voorbij dogma’s van goed en kwaad* vanuit een vrije geest die zich niet door anderen noch door hogere autoriteiten en bestaande machtsstructuren en morele systemen de wet laat opleggen.

In **het zesde deel** is het boek *Mediale Levenskunst. Een interculturele polyloog* van Giovanni Rizzuto; in 2014 verschenen bij ASP te Brussel, besproken. Rizzuto verruimt een beperkt academisch begrip van filosofische levenskunst door zijn radicale doordenking van concrete praktijken van levenskunst, zoals humor, de kunst van het ouder worden en de waarde van vriendschap. Centraal staat zijn begrip van het *mediale*, verstaan als tussenruimte en als een dieptedimensie van het bestaan. In die zin verbindt het mediale verschillende facetten van praktische levenskunst zoals het onderhouden van vriendschap, spel en spelen, solidariteit en rituelen. Hiermee zeilt de auteur wijs door tussen het *Scylla* van te abstracte filosofische beschouwingen en het *Charybdis* van een fragmentarisch en instrumenteel ingezette praktische levenskunst. Hoewel Rizzuto’s interculturele polyloog wenselijk is, gezien wat er op het wereldtoneel op het spel staat, is het de vraag in hoeverre die mediale weg van een morele ontwikkeling collectief begaanbaar is met relationele praktijken die de grenzen van wij-zij denken, sociale in- en uitsluitingsprocessen overschrijden. De vraag hoe ‘democratisch’ mediale levenskunst is, dient daarom te worden gesteld; of is zij voorbehouden aan een ‘elite van interculturele levenskunstenaars’? In ziele zag Spinoza de religieuze verbeelding als weg van morele ontwikkeling voor het volk naast de filosofische weg van inzicht die slechts voor weinigen is weggelegd.

In **het zevende deel** onderzoek ik, mede met het oog op de mogelijkheid van een *mediale*, interculturele levenskunst, de vraag hoe ethiek en politiek hernieuwd verbonden kunnen worden, zoals bij de geboorte van de klassieke democratie in Athene. Nu we sinds de stadstaten een opschaling van de samenleving in de afgelopen 2½ duizend jaar hebben meegemaakt behoeft ook de democratie in haar grondvesten een herijking teneinde een constructief spanningsveld tussen belangen en machtspolitiek enerzijds en een afstemming van waarden anderzijds mogelijk te maken. Dit vraagt in mijn ogen een relationele wending *van kuddegeest naar een kosmopolitisme*, - die niet slechts multicultureel maar inter- of transcultureel van aard is. Als eerste stap in die richting onderzoek ik in dit hoofdstuk de waarde van het cultiveren van de morele verbeeldingskracht als een mogelijkheid om mediale levenskunst relationeel en intercultureel gestalte te geven. De verbeelding is immers een grote kracht die verbindend en onderzoekend kan werken, zowel op het niveau van persoonlijke ontwikkeling als op het vlak van een politiek van verbinding op basis van interculturele dialoog en gedeelde belangen.

In **het achtste deel** vervolg ik het onderzoek naar een mediale, interculturele levenskunst van ‘kuddegeest naar een kosmopolitisme’. Daartoe is een opschaling van de democratie nodig op basis van een hernieuwde schakeling tussen ethiek en politiek, zodat concrete praktijken van een interculturele polyloog een maatschappelijke bedding kunnen krijgen. Er wordt een richting van *glocalisering* (een contextueel ingebed proces van globalisering) geschetst, als wijze middenweg

tussen eenzijdige benaderingen van politiek realisme en utopisch idealisme in. Deze ‘derde weg’ ten behoeve van menswording en gemeenschapsvorming op een mondiale schaal van samenleven vooronderstelt en draagt bij aan interculturele, relationele praktijken die over oude grenzen heen gaan: cultureel, economisch en maatschappelijk. Juist de realiteit van wederzijdse afhankelijkheden op persoonlijk en politiek vlak - zoals die tussen economie en ecologie en tussen nationale staten - vormt de grond voor een politiek/ethiek, die de kwetsbaarheid van menselijk (samen-)leven en morele geraaktheid tot uitgangspunt neemt. Deze mogelijke route vraagt de weg naar buiten met sociale praktijken en politieke vormen te verbinden met de weg naar binnen, de reis van de ziel: hiertoe wordt een metaforisch vocabulaire (symboliek, ritualiteit en narrativiteit) geïntroduceerd. De symbolen van de hand, het oog, het hart en de spiraal worden als een symbolische taal beschreven, die intercultureel verstaanbaar kan zijn en helpt tussen ethiek en politiek te schakelen. Gedragen door de vier symbolen als knooppunten in relationele webben in het gelaagde, menselijk bestaan ten behoeve van de existentiële opgave zich persoonlijk en in groepen te verhouden in het spanningsveld tussen belangeloosheid en eigen (groeps)belangen.

In **het negende deel** werk ik de geschetste route tot een interculturele levenskunst - via symboliek, ritualiteit en narrativiteit - verder uit. De concretisering van het voorgestelde metaforische vocabulaire door middel van een aantal voorbeelden - een *intercultureel rad van levenskunst* in de vorm van een wijsheidsweb en een *game for wisdom* - geeft aan hoe het metaforische vocabulaire als een symbolische taal van de ziel in de bedding van spel en dialoog levenskunstig en intercultureel tot leven komt. De symboliek van de hand, het oog, de spiraal en het hart en de symboliek van de vier (vijf) elementen openen een verbeeldingsruimte van interculturaliteit. Daarin krijgt zowel de diversiteit als gelijkenis tussen verschillende culturele en historische benaderingen een toegankelijke vorm. Juist door recht te doen aan de contextuele herkomst en door de culturele veelkleurigheid te verbinden met wijsheidstradities waar de symbolen en verhalen hun oorsprong vinden, ontstaat er een interculturele ruimte voor dialoog en ontmoeting. De spil van het ‘rad van levenskunst’ is de werkzaamheid van rituelen, mythen, symbolen en andere (inter-)culturele praktijken en verhalen, die zich richten op het levenskunstige doel van menswording en gemeenschapsvorming. De diversiteit laat een rijkdom zien naar vier richtingen: Oost (bijvoorbeeld het soefisme en de vuurvogel als symbool van transformatie) en West (Keltische mythologie en de graal als symbool voor harts kennis), Noord (Germaanse en Scandinavische mythologie en de Yggdrasil als levensboom) en Zuid (filosofie van het ‘wij’ in Ubuntu). Zowel oude als nieuwe verhalen, symbolen, rituelen en mythen, welke cultureel zowel verbindend als onderscheidend werken, kunnen in de context van concrete ontmoetingen en uitwisseling bijdragen aan een interculturele levenskunst.

## Auteur

Heidi S.C.A. Muijen (1959) heeft wijsbegeerte gestudeerd en een post-HBO opleiding beeldende creatieve therapie gevolgd. Zij is werkzaam geweest aan een dagbehandeling voor dementerenden en heeft onderzoek gedaan en onderwijs gegeven; onder meer aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, de Universiteit Leiden, de Vrije Universiteit Amsterdam, aan de bachelor en (internationale) master opleiding Creatieve Therapie. In 2001 is zij gepromoveerd op het onderwerp *metaforen in communicatie en veranderingsprocessen* en publiceert zij in diverse vakbladen, zoals het tijdschrift voor Creatieve Therapie, het Tijdschrift voor Begeleidingskunde, Filosofie in Bedrijf, Filosofie, en Civis Mundi. Op dit moment is zij betrokken bij de masteropleiding Begeleidingskunde (Human & Organisational Behaviour) in Rotterdam en in Nijmegen. In het kader van [Thymia](#), haar filosofische Praktijk voor Creatieve Ontwikkeling en Levenskunst, geeft zij individuele en groepsbegeleiding ten behoeve van heroriëntatie in leven en loopbaan. Hiertoe heeft zij dialogische spelvormen [Mens, ken je Zelf!](#) en speelse dialoogvormen [Wat is de kwestie? - Wat is de kwestie!](#) en een digitaal spel-begeleiding-forum [Quest for wisdom](#) ontwikkeld.