

INHOUD

Voorwoord: welkom in De School van Athene	9
1. Morgenappel: Socrates en de kunst van het filosoferen op straat	12
OCHTENDSESSIE: DE STRIJDERS DER DEUGDZAAMHEID	
2. Epictetus en de kunst je te beheersen	39
3. Musonius Rufus en de kunst van het veldwerk	55
4. Seneca en de kunst van het omgaan met verwachtingen	76
LUNCH: FILOSOFIEBUFFET	
5. Lunchles: Epicurus en de kunst om te genieten van het moment	99
VOORMIDDAGSESSIE: MYSTICI EN SCEPTICI	
6. Heraclitus en de kunst van de kosmische bespiegeling	123
7. Pythagoras en de kunst van memorisatie en incantatie	141
8. Sceptici en de kunst van het cultiveren van twijfel	156
NAMIDDAGSESSIE: POLITIEK	
9. Diogenes en de kunst van de anarchie	177
10. Plato en de kunst van de rechtvaardigheid	199
11. Plutarchus en de kunst van het heldendom	217
12. Aristoteles en de kunst van de ontplooiing	232
Diploma-uitreiking: Socrates en de kunst van het afscheid nemen	254

BUITENSCHOOLSE AANHANGSELS

Aanhangsel 1: Was Socrates te optimistisch over de menselijke rede?	271
Aanhangsel 2: De socratische traditie en niet-westerse filosofische tradities	275
Aanhangsel 3: Socrates en Dionysus	280
Noten	284
Literatuurverwijzingen	296
Dankwoord	305
Persoonsnamenregister	307

‘Zodra de avond valt keer ik terug naar huis en ga naar mijn studeervertrek. Op de drempel doe ik mijn modderige, bezwete, werkkleding uit en trek het tenue aan voor hof en paleis. In deze plechtige dracht betreed ik de klassieke hoven van de oude denkers, die mij verwelkomen. Daar smaak ik het voedsel dat uitsluitend voor mij bestemd is en waarvoor ik werd geboren. Ik neem de vrijheid tot hen te spreken en te vragen naar de beweegredenen voor hun handelen, en zij staan mij welwillend te woord. En gedurende het tijdsbestek van vier uur vergeet ik de wereld, laat ergerissen achter me, ben niet langer bevreesd voor armoede en sidder niet meer voor de dood...’

Niccolò Machiavelli¹

{Voorwoord}
WELKOM IN DE SCHOOL VAN ATHENE

Paus Julius II was dol op verbouwen. Alsof het niet voldoende was om Bramante de opdracht te geven een koepel voor de Sint-Pieter in Rome te ontwerpen, of Michelangelo het plafond van de Sixtijnse Kapel te laten beschilderen, trok Zijne Heiligheid nog een betrekkelijk onbekende zevenentwintigjarige kunstenaar uit Urbino aan, een zekere Rafaël. Hij liet hem een reeks reusachtige fresco's schilderen op de wanden van zijn privébibliotheek in het Vaticaanse Paleis. De fresco's moesten de voornaamste gebieden uitbeelden die in de bibliotheek van Julius waren vertegenwoordigd: theologie, rechten, poëzie en wijsbegeerte. Het laatste fresco, dat de wijsbegeerte in beeld brengt onder de titel *De school van Athene*, wordt tegenwoordig het meest bewonderd. Rafaël beeldt op dit tableau een groep filosofen uit de oude wereld af. Ze zijn voornamelijk afkomstig uit Griekenland, maar ook uit Rome, Perzië en het Midden-Oosten, en verwickeld in levendige gesprekken. De meningen van deskundigen lopen uiteen over welke wijsgeren hier zijn afgebeeld. Ze weten zeker dat de beide mannen in het middelpunt van de wandschildering Plato en Aristoteles voorstellen, omdat zij hun eigen boeken dragen. Ze weten ook vrij zeker dat de wijsgeer die links op de voorgrond sommen zit te maken Pythagoras is en dat de alleen zittende weemoedige wijsgeer Heraclitus moet zijn. Het nogal onzure heerschappij dat zich op de marmeren treden heeft uitgestrekt is vermoedelijk Diogenes de Cynicus. Socrates bevindt zich in de achterste gelederen terwijl hij een mooie jongen aan de tand voelt, en de glimlachende wijsgeer met de lauwerkrans helemaal links zou Epicurus kunnen zijn. Het is wel duidelijk dat het om een zeer uiteenlopende groep filosofen gaat, die uitgesproken en radicale ideeën naar voren brachten waarvan er vele de grenzen van de katholieke geloofsleer overschreden. Epicurus was een materialist, Plato en Pythagoras geloofden in reïncarnatie, en Heraclitus geloofde in een kosmische intelligentie van vuur. En toch vinden we ze hier met z'n allen bij

elkaar, levensecht op een muur van het Vaticaanse Paleis.

De school van Athene is een van mijn favoriete schilderijen. Ik houd van de manier waarop orde en anarchie hier met elkaar in evenwicht zijn. Ik houd van de wijze waarop deze filosofen in al hun verscheidenheid zijn afgebeeld, maar ook de eenheid van hun ideeën die aan de voorstelling ten grondslag ligt. Ik vind het mooi dat in het middelpunt van het schilderij Plato en Aristoteles met elkaar discussiëren, waarbij de een omhoog wijst naar de hemel, terwijl de ander omlaag wijst naar de straat. Ik houd van het stadsdecor, waarbij niet duidelijk wordt of het om een tempel gaat, een markt of wellicht een arcade in een geïdealiseerde stad, waar iedereen met elkaar in gesprek kan raken en waar het leven van alledag direct verbonden is met het goddelijke. Als ik dit schilderij bekijk vraag ik me af hoe het zou zijn om deel te nemen aan hun gesprekken. Hoe zou het zijn om aan De School van Athene te studeren en te luisteren naar die grote leraren en ‘de vrijheid te nemen tot hen te spreken’? Wat hebben zij ónze tijd te vertellen?

Dit boek is de academie van mijn dromen, mijn ideale curriculum, mijn poging om te laten zien hoe het zou zijn om een dag op De School van Athene te mogen doorbrengen. Ik heb twaalf van de grootste docenten van de Oudheid uitgekozen om ons dingen te leren die in het hedendaagse onderwijs vaak ontbreken: hoe we onze emoties kunnen beheersen, hoe we ons betrokken kunnen voelen bij de samenleving, hoe we moeten leven. Deze filosofen leren ons hoe we onszelf kunnen helpen (Cicero schrijft dat de wijsbegeerte ons leert hoe we ‘dokters voor onszelf’ kunnen zijn), maar dan wel zelfhulp van de allerbeste soort, die zich niet star op het individu richt maar onze geest verruimt en ons verbindt met maatschappij, wetenschap, cultuur en kosmos. De cursus schrijft niets voor. Er heerst geen eensgezindheid tussen de onderafdelingen van de faculteit. Sommige filosofen hebben zelfs een hekel aan elkaar. Dit boek propageert dan ook niet één enkele richting van de wijsbegeerte, maar onderzoekt meerdere richtingen tegelijkertijd. Toch ligt er, net als in het fresco van Rafaël, een eenheid ten grondslag aan deze verscheidenheid: wat alle docenten delen is een optimistische opvatting over de menselijke rationaliteit en het vermogen van de filosofie om ons leven te verbeteren.

Tijdens het ochtendappel zal Socrates, de rector van de academie, ons vertellen waarom filosofie ons kan helpen en waarom zij ook onze tijd iets te zeggen heeft. De lessen van deze dag zijn vervolgens onderverdeeld in vier sessies. Tijdens de ochtendsessie leren de stoïcijnen ons hoe we ‘strijders der deugdzaamheid’ worden (een begrip dat werd gekozen omdat veel stoïcijnen uit onze tijd een militaire functie uitoefenen). Tijdens de middagpauze onderricht Epicurus ons de kunst om te genieten van het ogenblik. In de vroege middagsessie, over ‘mystici en sceptici’, zien we hoe onze persoonlijke filosofische opvattingen verband houden met onze opvattingen over het heelal en het al dan niet bestaan van God. En in de slotsessie, over ‘politiek’, gaan we in op onze houding ten opzichte van de maatschappij en op de invloed die de wijsbegeerte uit de Oudheid heeft op de huidige politiek. Daarna houdt Socrates tijdens de plechtige uitreiking van de diploma’s nog een lezing over de kunst van het afscheidnemen. Wie nog verder wil kijken kan terecht bij de vele extra activiteiten buiten het programma van deze academie. Je vindt ze op mijn website: www.philosophyforlife.org. Daar zijn interviews te bekijken of te lezen die ik hield met personen die je in dit boek hebt ontmoet. Verder vind je er een ‘filosofische wereldkaart’ waarop je kunt zien welke filosofiegroepen er bij jou in de buurt actief zijn (mocht je zelf een filosofiegroep in het leven roepen, laat dat dan even weten dan voeg ik hem toe). En natuurlijk zijn er de prachtige boeken van de filosofen zelf.

Terug naar de openheid en de anarchie van het fresco van Rafaël dat de sfeer oproept van een geanimeerd openbaar debat waaraan iedereen kan deelnemen. Steeds meer mensen herontdekken de antieke filosofen en passen hun ideeën toe op zoek naar een beter, waardevoller, zinvoller leven. Ook wij mengen ons nu in de luidruchtige en bruisende gedachtewisseling die Rafaël zo schitterend in beeld heeft gebracht. We zijn zo vrij om de denkers van toen aan te spreken. En zij, menselijk als ze zijn, staan ons te woord.

{1}

Morgenappel:

SOCRATES EN DE KUNST VAN HET FILOSOFEREN OP STRAAT

‘En, eh... hoe is het ermee, eh... hoe vóél je je? Is alles... in orde?’

Er hing een ongemakkelijke sfeer.

Het was in 1996, mijn eerste studiejaar. De studie zelf ging goed en mijn docenten leken tevreden over mijn resultaten. Maar mijn gevoelens waren plotseling op hol geslagen. Zonder duidelijke aanleiding kreeg ik onverwacht last van paniekaanvallen, stemmingswisselingen, neerslachtigheid en angstgevoelens. Ik was een wrak, zonder dat ik wist waarom.

‘Het gaat wel goed, meneer. Dank u.’

‘Goed zo.’

Het hoofd van de faculteit had opdracht gekregen om een gesprek met mij te voeren. De aanleiding was dat ik in mijn emotionele verarring zwaar in het rood was komen te staan. Mijn bank had contact opgenomen met de universiteit waar ik studeerde en de verantwoordelijken hadden daarop het hoofd van de faculteit ingeschakeld, die weliswaar een gewaardeerd kenner was van de Angelsaksische poëzie, maar geen expert in de zielkunde.

‘Je bent toch niet verslaafd aan gokspelen of drugs?’

Dat was ik niet. Maar ik had tijdens mijn laatste schooljaren wel met drugs geëxperimenteerd. Ik vroeg me af of dát misschien de reden was voor mijn verwarde gevoelens. Ik was afkomstig uit een gezin waarin het mij aan liefde niet had ontbroken en tot voor kort was ik gelukkig geweest, al had ik nogal wat vrienden zien ontsporen. Enkelen van hen waren in een psychiatrische inrichting beland en nu lag ook mijn geestelijke gezondheid in scherven. Zouden de drugs die we hadden gebruikt misschien schade hebben aangericht aan ons zenuwstelsel? Waren we vanaf nu veroordeeld tot een gemankeerd gevoelsleven? Of was ik gewoon een klassiek voorbeeld van een neurotische adolescent? Hoe kwam ik daarachter?

‘O, maar het gaat nu weer beter met me, meneer. Het spijt me voor... eh... voor...’

‘Nou ja.’

Er viel een stilte.

‘Ik heb echt genoten van *Sir Gawain and the Green Knight*,’ zei ik om het gesprek een draai te geven.

‘Een schitterende tekst, vind je niet?’

En opgelucht vluchtten we beiden uit de duistere kelder van het gevoelsleven naar de frissere lucht van de onpersoonlijke academische gespreksstof.

Ik heb een goede opleiding genoten en daar ben ik dankbaar voor. Mijn studie Engelse letteren bood me de gelegenheid om kennis te maken met prachtige teksten zoals *Sir Gawain*. Ik kon echt genieten van het schitterende taalgebruik. Ik weet dat ik geluk heb gehad dat ik die kans kreeg. Maar wat er aan mijn studie ontbrak was een leidraad om mijn gevoelens te leren begrijpen en te beheersen. Ons werd niet geleerd om na te denken over de zin van het leven. Misschien zou dat te veel verlangd zijn van mijn overwerkte studiebegeleiders (die per slot van rekening geen therapeuten waren). Niettemin denk ik dat scholen, universiteiten en beroepsopleidingen voor volwassenen hun leerlingen wegwijs zouden moeten maken, niet alleen met betrekking tot hun loopbaan, maar ook wat betreft het leven met al zijn pieken en dalen. De leraren die op *De School van Athene* staan afgebeeld boden dat onderricht wel: ze onderwezen hun leerlingen hoe ze hun gevoelens een andere vorm konden geven, hoe ze met tegenslag konden omgaan en hoe ze zo goed mogelijk konden leven. Ik had in deze moeilijke jaren graag gehoord wat zij te zeggen hadden. Maar dat gebeurde niet. In mijn beleving was de universiteit steeds meer gaan lijken op een fabriek: we klokten in, leverden scripties af, klokten weer uit en werden daarna aan ons lot overgelaten – alsof we al volledig gevormde, verantwoordelijke volwassenen waren. Vanuit de instelling leek er weinig belangstelling te bestaan voor het wel en wee van de eerstejaarsstudenten of de algemene ontwikkeling van ons karakter.¹ Zelf hadden we weinig hoop dat we onze studie ook werkelijk zouden kunnen toepassen in ons dagelijks leven, laat staan dat we er veranderingen in de sa-

menleving mee tot stand zouden kunnen brengen. Een universitaire graad was niets anders dan een voorbereiding op de vrije markt, die grote fabriek die we binnenkort zouden betreden, en waarvan we de regels met geen mogelijkheid zouden kunnen veranderen.

Tijdens de volgende drie jaren aan de universiteit liep mijn studie op rolletjes, maar mijn gevoelsleven liep spaak. Ik werd overvallen door paniekaanvallen. Ze ontnamen me het vertrouwen dat ik mijn gevoelens ooit zou kunnen begrijpen of de baas zou kunnen worden. Ik sprak niet over wat er zich in mij afspeelde en kroop steeds meer in mijn schulp. Het was een vicieuze cirkel. Mijn wispelturige gedrag stootte mijn vrienden af en gaf aanleiding tot kritiek, wat bij mij het gevoel versterkte dat de wereld vijandig en onredelijk was. Ik had geen idee wat er met mij gebeurde en het vak dat ik studeerde hielp me geen stap verder. Hoe zouden literatuur en filosofie mij ook kunnen helpen? Mijn hersenen waren een neurochemische machine die ik stuk had gemaakt en daar viel niets meer aan te doen. Na de universiteit zou ik het kapotte apparaat op de een of andere manier moeten aansluiten op het grote stalen staketsel van de markt om te kunnen overleven. Ik studeerde in 1999 af met goede cijfers en om dat heuglijke feit te vieren kreeg ik een zenuwzinking.

In 2001, na vijf jaar angst en onzekerheid, werd officieel vastgesteld dat ik leed aan sociale fobie, depressieve gevoelens en posttraumatische stressstoornis. Ik kwam zelf tot de ontdekking dat deze aandoeningen konden worden behandeld door iets dat cognitieve gedragstherapie wordt genoemd. Ik vond een zelfhulpgroep voor mensen die lijden aan een sociale fobie. Eenmaal per week kwam de groep bijeen in een parochiehuis bij mij in de buurt in Londen. Er was geen therapeut aanwezig. We deden een cursus cognitieve gedragstherapie die een van de groepsleden via internet had aangeschaft.² We volgden de aanwijzingen, deden de oefeningen en moedigden elkaar aan. Voor sommigen bleek het te werken. In mijn geval kwam het erop neer dat ik na ongeveer een maand geen paniekaanvallen meer had en beter kon omgaan met mijn heftige gevoelens. Het was een lange weg. Het is niet zo dat je een bepaalde grens overgaat en plotseling genezen bent. Maar het gaat steeds beter met me.