

MARIO VEEN

HOE PLATO

JE UIT

JE GROT

SLEURT

NOORDBOEK

© 2024 Mario Veen | Noordboek

Omslagontwerp: Bart van der Tooren
Boekverzorging: Elgraphic

ISBN 978 94 6471 144 8
NUR 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl.

De uitgeverij stelt alles in het werk om op milieuvriendelijke en duurzame wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Noordboek is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

Inhoud

Welkom in Plato's grot	9
Het Schaduwrijk	25
Verblind door het Licht	69
De Odyssee	105
Je leven in Plato's grot	142
Dankwoord	159

‘Goed kauwen is je halve eten.’

– Van Kooten en De Bie

Welkom in Plato's grot

Ken jezelf

‘Laten we ons vermogen en onvermogen om te leren, groeien en te ontwikkelen vergelijken met een beeld als dit. Stel je eens mensen voor die in een ondergrondse grot wonen.’

Zo luiden de eerste regels van Plato's allegorie van de grot, 2400 jaar geleden door hem opgetekend op een stuk papyrus. Het korte verhaal maakt duidelijk hoe leren, groeien en ontwikkelen in het leven op aarde werkt. Vaak wordt gezegd dat de westerse filosofie sindsdien slechts een serie voetnoten bij Plato is. Als dit klopt, wat kunnen we dan leren van zijn bekendste allegorie?

Plato beschrijft hoe de mensen vanaf hun geboorte vastgeketend zitten in een grot. Ze zijn gefixeerd op een schaduw-

spel op de grotmuur, onbewust dat de schaduwen geprojecteerd worden door voorwerpen die achter ze langs een vuur worden gedragen. Als een van de gevangenen wordt bevrijd en de grot uit gesleurd, realiseert deze zich dat er een hele wereld buiten de grot bestaat. Maar als hij terugkeert om zijn ex-collega's te vertellen dat de realiteit waarin ze leven slechts een slap aftreksel van de werkelijkheid is, komt hij van een koude kermis thuis. Ze geloven hem niet en proberen hem zelfs te doden.

Inmiddels leven we niet meer in een wereld van papyrus, grotten en filosofen in toga's, maar van Zoomvergaderingen, files en de beginstadia van een klimaatcrisis. Steeds meer mensen komen tot de ontdekking dat leren, groeien en ontwikkelen in het leven op aarde meer inhoudt dan alleen succesvol zijn en erkenning krijgen van de maatschappij waarin je leeft. Want wat betekent succes wanneer je als individu uitgebrand je pensioen in gaat? Wat betekent welvaart als we als samenleving een wereld voor onze kinderen achterlaten die alleen gericht is op presteren en we niet zorgen voor de natuur en de aarde waar hun leven van afhangt? En wat betekent het om gezond oud te worden als je jezelf en de mensen om je heen niet hebt leren kennen?

Gelukkig houden steeds meer mensen zich bezig met wat het betekent om echt te groeien en ontwikkelen. Echte groei betekent dat je ideeën en overtuigingen die je gevangenhouden achter je laat. Het betekent dat je de moed hebt om onzekerheid te omarmen en door je angst voor het onbekende heen te gaan om, hopelijk, tot een helder inzicht te komen. In dit proces, dat je uit het schaduwrijk naar het licht voert, leer je jezelf beter kennen. Misschien krijg je zelfs het idee dat

je nu weet hoe het leven in elkaar steekt en wat er echt toe doet. Maar daarmee ben je er nog niet. Want hoe vrij ben je als de samenleving nog bezig is met zaken waarvan jij het idee hebt dat je ze al achter je hebt gelaten? Wat heb je aan je mooie inzichten als je ze niet kunt integreren in het dagelijks leven? Groei en ontwikkeling worden in onze maatschappij vaak als iets individueels gezien. Plato nuanceert dit beeld: ieder moet de reis zelf afleggen, maar de reis is niet compleet zonder dat je anderen erin mee kunt nemen.

Plato beschrijft eerst hoe we in een realiteit leven die een illusie is. Dan laat hij zien hoe we in een verwarrend en soms angstaanjagend proces uit deze illusie gesleept worden. Deze donkere nacht van de ziel die voor de bevrijding van het schaduwrijk komt, is voor Plato juist een ervaring waarin je verblind wordt door licht. Deze tussenwereld, of tussentijd, is in wezen positief maar omdat het zo overweldigend en ontregelend is ervaar je dit niet altijd zo. Daarna beschrijft Plato de uitdaging van trouw blijven aan jezelf als niets om je heen je inzichten – het licht dat je gezien hebt – bevestigt. We zijn nu niet meer verblind door het licht, maar door het duister waaraan onze ogen niet langer gewend zijn. Het liefst wil je iedereen meekrijgen, maar je nieuwe inzichten overbrengen is uitdagend. Plato laat ons achter met een vraag die millennia later nog doorklinkt: hoe komen wij collectief, als gemeenschap, samenleving en mensheid, de groot uit?

Plato's allegorie zit vol diepere bodems en verborgen deurtjes. Maar de tekst zelf is kort en makkelijk te lezen. We nemen Plato's allegorie stukje voor stukje door en verbinden de tekst aan ons leven. Aan het eind van dit boek ben je niet alleen een expert op het gebied van dit belangrijke fragment in

de filosofie, maar weet je het ook te gebruiken in je eigen leven. We doorlopen, net als de gevangene in de allegorie, drie fases. Elk hoofdstuk gaat over één fase en werpt vanuit dat perspectief licht op waar jij nu mee bezig bent wat betreft groei en ontwikkeling in je leven.

Maar wat betekent dat eigenlijk, groei en ontwikkeling in je leven? In Plato's tijd bestond hier één woord voor (*paideia*). Tegenwoordig hebben we het opgehakt in allemaal kleine stukjes. We leren op school, in relaties, in ons werk. Collectief leren we als maatschappij: van misstanden zoals de toeslagenaffaire, maar ook over hoe we het hoofd kunnen bieden aan de eerste pandemie die we meemaakten, de toenemende uitdagingen van kunstmatige intelligentie en de klimaatcrisis. Een carrièrepad is een vorm van groei en ontwikkeling die ergens daartussenin zit: als persoon leer je tijdens je carrière, en leer je jezelf ook beter kennen als professional. Maar je doet dit door een functie te vervullen ten behoeve van de maatschappij.

Plato's allegorie gaat over al deze soorten groei, en zelfs over filosofische en spirituele groei. Misschien dat we Plato's woord voor groei en ontwikkeling nog het best kunnen vertalen met 'volwassen worden'. Wat betekent volwassen worden, behalve dat je de stemgerechtigde leeftijd bereikt? Wat betekent het om als samenleving of zelfs als mensheid volwassen te worden? Plato's allegorie is een antwoord op die vragen.

De soort groei en ontwikkeling waar Plato het over heeft, gaat over *alles*. Het dagelijks leven laat zich niet in hokjes vangen die als vakken op een curriculum geplaatst kunnen worden. Het is één wirwar waarin het kleine en het grote, het

persoonlijke en het politieke, het emotionele en het mentale door elkaar lopen. Terwijl je op weg bent naar je date check je het nieuws op je telefoon. Tussen een nieuwsbericht over de oorlog in Gaza en de nieuwe vriend van Jutta Leerdam lees je over de zeespiegel die sneller stijgt en je schiet in de stress. Welke partij pakt het klimaatprobleem het beste aan, op wie moet je stemmen? Maar je gedachtegang wordt onderbroken door een notificatie van een e-mail over een werkdeadline morgenochtend. Die was je vergeten – niet te veel drinken vanavond. Dat is jammer want zonder drank laat je vaker ongemakkelijke stiltes vallen. Wordt het trouwens niet eens tijd om naar een nieuwe baan uit te kijken? Weer word je onderbroken want degene naast je tikt op je schouder. Je had hem niet gehoord omdat je de podcast van Van Roosmalen op je noise-cancelling headphones hebt aanstaan. Je staat op zodat hij erlangs kan en als je weer gaat zitten besef je dat dit ook jouw halte is. Je sprint de metro uit. Terwijl je het bericht over de zeespiegelstijging door-appt aan een ‘klimaatseptische’ vriend slaat de angst om je keel: wat voor indruk maak je als je te laat komt op je eerste date?

Het leven gaat maar door. Plato sleurt ons even uit deze maalstroom van het dagelijks leven. Hij vraagt ons wat er echt toe doet. En als we ons van alle illusies hebben ontdaan over wie we denken te zijn en wat we gewend zijn te willen, vraagt hij ons terug te keren in de maalstroom en trouw te blijven aan onze inzichten. Deze reis die je met heel je wezen aflegt – Plato noemt dit ‘ziel’ – kan pijnlijk en verwarrend zijn en brengt je niet wat we gewoonlijk onder succes verstaan. Je gaat er niet beter door functioneren in de maatschappij. Toch is dit de enige reis die er echt toe doet. Sterker

nog, als je deze reis hebt afgelegd wil je alles in het werk stellen om hem te herhalen, ditmaal niet als individu maar als collectief.

Om te voorkomen dat we verdwalen tijdens deze soms verwarrende reis lezen we de allegorietekst in drie delen. Elk deel beschrijft een ontwikkeling die we in ons eigen leven kunnen herkennen: in alledaagse zaken zoals een misverstand over een afspraak, in grotere levensgebeurtenissen zoals een ziekte of carrièrewissel, maar ook in de grote verhalen van de wereld waarin we leven, zoals de klimaatcrisis, misinformatie en toenemende technologisering. Plato's allegorie is op alle niveaus toe te passen, dat wil zeggen, alle niveaus die *jij* in je leven tegenkomt. Ik zag ooit een televisiefragment van straatinterviews waarin lang getrouwde stellen werden gevraagd naar het geheim van een gelukkig huwelijk. 'Het is heel eenvoudig,' zei de echtgenoot. 'Voordat we trouwden spraken mijn vrouw en ik af dat zij alle kleine beslissingen in ons leven zou nemen, en ik alle grote. En in de zestig jaar dat we nu getrouwd zijn hebben we nog nooit een grote beslissing hoeven nemen.'

Nadat ik de drie delen van de allegorie heb toegelicht vertel ik iets over Plato zelf en het boek waarin hij de allegorie van de grot beschrijft. Daarna vertel ik welke keuzes ik heb gemaakt om dit boek toe te spitsen op de vraag: hoe kan ik mezelf, door het lezen van Plato's allegorie, iets beter leren kennen?

De fases van de allegorie

Dit is de routekaart voor de rondreis die we gaan afleggen. We lezen de allegorie in drie delen. Het eerste deel beschrijft de situatie in de grot. In het tweede deel laten we ons langs

een steile weg de grot uit sleuren. In het derde deel dalen we weer af om onze ervaringen te delen.

1. Het Schaduwrijk

In het eerste deel van de allegorie beschrijft Plato hoe de mensen gevangen zitten in de grot en gefascineerd zijn door de schaduwen op de grotmuur. Ze denken dat het schaduwrijk de echte wereld is want ze kennen niets anders. Een van de mensen wordt losgemaakt en gedwongen op te staan en zijn hoofd te draaien. Hij ziet dus het vuur en de beelden die ervoor langs gedragen worden. Je zou denken dat dit genoeg is om hem uit de illusie te bevrijden. Maar de gevangene ervaart het als een boze droom. Als hij de kans krijgt, vlucht hij terug naar zijn bekende zitplaats in de grot.

Deze fase van de allegorie gaat over onwetendheid en kennis. Zonder dat we er erg in hebben zitten we vast in een beperkte situatie. Ons denken wordt verlamd door aannames over hoe de wereld in elkaar zit, we staan onszelf niet toe alles te voelen wat er in het leven te voelen is, en we zijn vergeten waartoe ons lichaam in staat is. Aan het eind van het eerste deel krijgt de net bevrijde gevangene informatie over zijn situatie. Maar, zo laat Plato zien, informatie is nog geen kennis: je kunt jezelf niet simpelweg de grot uit denken. Pas als we inzien hoezeer we in een illusie verstrikt zijn en hoe lastig het is daaruit te komen, worden echte groei en ontwikkeling mogelijk.

2. Verblind door het Licht

In het tweede deel van de allegorie laat Plato zien wat ervoor nodig is om echt de grot uit te komen. De gevangene wordt

langs een steile weg de grot uit gesleurd. Tijdens deze reis wordt de gevangene verblind: eerst door het licht van het vuur en daarna door het felle zonlicht aan het aardoppervlak. Het goede nieuws is dat de gevangene nu echt bevrijd is van zijn benarde positie. Maar als je het aan hem zelf vraagt, is hij daar minder blij om: zelfs aan het oppervlak aangekomen ervaart hij vooral nog de verwarring, de pijn en het ongemak van het verblindende licht. Na zijn hele leven in één positie in een donkere grot te hebben doorgebracht is het ook niet zo gek dat hij even moet wennen. Maar uiteindelijk krijgt hij een helder inzicht: hij ziet hoe de zon de oorsprong van alles is, zelfs van zijn leven in de grot.

Plato beschrijft in deze fase de verwarring, onzekerheid en ambiguïteit van de tussentijd. In een tussentijd lopen nieuwe inzichten, verlangen naar de oude situatie, en angst om wat er komen gaat door elkaar. Enerzijds kun je niet meer ontkennen dat iets wat je je hele leven geloofde een illusie blijkt. Anderzijds weet je nog niet hoe het dan wel zit. Net als een koude duik op een zomerse dag moet je hele wezen – je lichaam, je gedachten en je gevoelens – wennen aan de nieuwe situatie voordat je iets kunt onderscheiden. Plato beschrijft deze ontwikkeling. Eerst kan de bevrijde gevangene niets onderscheiden en blijft daarom terugverlangen naar het comfortabele leven in het schaduwrijk. Maar wanneer zijn ogen eenmaal gewend zijn aan het felle licht wordt hij beloond met een helder inzicht. Hij realiseert zich dat de zon de bron van alles is: van het leven op aarde, maar ook van het vuur en de schaduwen in de grot.