

A woman with glasses and a black and white patterned jacket stands in a busy city street, looking upwards. The background is a blurred city scene with a large glass building. The text is overlaid on the image.

HENK SMEIJSTERS  
DOORLOPEN  
EN STILSTAAN  
ZOEKEN NAAR HET  
GOEDE LEVEN

ISVW UITGEVERS

Henk Smeijsters

DOORLOPEN  
EN STILSTAAN  
Zoeken naar het goede leven

*Een pleidooi voor een Nieuwe Romantiek*

ISVW UITGEVERS

# Inhoud

Inleiding	7
<b>DEEL 1: VITA ACTIVA</b>	<b>17</b>
I Versnelling en toegenomen drukte	21
Kick voor de een, stress voor de ander	25
Op allerlei levensgebieden	31
Grenzeloos of begrensd?	34
II Concurrentie	39
Economische groei en maatschappelijke onrust	39
Sociale erkenning en competitieve vermoeidheid	45
Arbeidsverlichting en tempoverhoging	48
III Consumptie	55
Modieuze verfraaiing en creatieve destructie	57
Keuzevrijheid en keuzestress	66
IV Digitale werkelijkheid	73
Sociaal contact en FOMO	73
Directe democratie en Twitterdemocratie	78
<b>DEEL 2: HET KUNSTWERK ALS LEVEN ÓF HET LEVEN ALS KUNSTWERK</b>	<b>85</b>
V Het kunstwerk als leven	87
Muziek als analogie van de Wille bij Arthur Schopenhauer	87
Höchste Lust bij Richard Wagner	105
Entweltlichung bij Gustav Mahler	131
VI Het leven als kunstwerk	145
Nihilisme en decadentie volgens Friedrich Nietzsche	147
Dionysos en Apollo	161
Het leven als muzikale tragedie	167
Übermensch en Wille zur Macht	176

VII De zoektocht naar evenwicht door Hermann Hesse	193
Siddhartha	195
De Steppenwolf	204
Narziß en Goldmund	214
Het Glasperlenspiel	226
<b>DEEL 3: VITA CONTEMPLATIVA</b>	237
VIII Bronnen van het geestelijke	239
Het verlangen naar betekenis	242
Wat ons begrip te boven gaat	246
Gevoelde betekenis	257
IX Een Nieuwe Romantiek	269
Natuurlijk	282
Autonoom	294
Authentiek	305
X In afzondering inwendig luisteren	317
XI Het goede leven	337
XII Liefde als zwaartekracht van de ziel	361
XIII Contemplatief leven	389
Persoonlijk nawoord	403
Dankwoord	407
Bronvermelding	407
Literatuur	409

# Inleiding

In dit boek, dat behoort tot de filosofie van de levenskunst, staat de vraag centraal hoe we het *vita activa* en *vita contemplativa* met elkaar in evenwicht kunnen brengen. Ik stuitte op deze begrippen in het boek *Vita activa* van Hannah Arendt. *Vita activa* verwijst naar actief zijn in de wereld, *vita contemplativa* naar je uit de wereld afzonderen om tot bezinning te komen. Een absoluut onderscheid maken tussen beide is niet mogelijk omdat actief zijn reflectie vereist en contemplatie een vorm van (geestelijke) actie is. Het belangrijkste verschil is dat het *vita activa* ingrijpt in de wereld en uit uiterlijke acties bestaat en het *vita contemplativa* zich in het innerlijk afspeelt. De stelling die ik zal verdedigen en die in de titel van het boek tot uitdrukking komt, heb ik ontleend aan het wandelen. Als je wandelt moet je doorlopen om verder te komen, maar ook regelmatig stilstaan om de dingen om je heen nauwkeurig te bekijken en goed tot je door te laten dringen.

In principe heeft een mens tijdens zijn leven drie opties. De eerste is dat hij zich gedurende zijn hele leven in de actie stort en nooit achter de geraniums gaat zitten. De tweede optie, radicaal tegengesteld aan de vorige, is dat hij zich gedurende zijn hele leven volledig afzondert en zich, zoals een kloosterling, niet op de wereld richt, maar op het transcendente: dat wat de wereld overstijgt. De derde optie is *Welt-Bejahung* (ja-zeggen tegen de wereld, actief zijn in de wereld) en *Welt-Verneinung* (nee-zeggen tegen de wereld, in afzondering contempleren) met elkaar in evenwicht brengen. In de huidige maatschappij lijkt de eerste optie de overhand te hebben, terwijl de derde optie – het bestaan van het *vita contemplativa* naast het *vita activa* – in ere moet worden hersteld. Het

gebrek aan evenwicht tussen actie en contemplatie is niet alleen slecht voor de aarde en het fysieke voortbestaan van de mens, maar vooral ook voor zijn geestelijk welzijn.

Aristoteles huldigde in zijn deugdethiek de deugd van de matigheid. Het gebrek aan evenwicht tussen actie en contemplatie is het gevolg van het feit dat te weinig matigheid betracht wordt. Deze conclusie vraagt om een onderbouwing die zaken aanwijst die hiervoor verantwoordelijk zijn. Umberto Galimberti schreef een boek over de mythen van onze tijd die volgens hem ontmaskerd moeten worden. Je kunt ook zeggen dat we ons de houding van Socrates eigen moeten maken. Sophie van Balen wijst erop dat de ‘verwondering’ van Socrates een *pathos* is, een zowel cognitieve als emotionele gemoedstoestand die je overvalt. ‘Verwondering is tegelijkertijd een eyeopener én iets wat je de afgrond induwt.’ Van belang zijn ook het zoeken naar morele betekenis en de esthetische soberheid die de houding van Socrates kenmerken. De zoektocht naar morele betekenis vereist dat wat gangbaar is aan een morele toets te onderwerpen. De esthetische soberheid benoemt het gegeven dat het Socrates in zijn zoektocht naar morele betekenis niet te doen was om het verwerven van geld, bezit, macht, status of genot. Onafhankelijk van dergelijke externe opbrengsten die het eigenbelang dienen wilde hij – in de latere woorden van Immanuel Kant – *interesselos* (belangeloos) denken. De socratische mentaliteit kan helpen bij het analyseren hoe het hedendaagse *vita activa* het *vita contemplativa* in de weg staat.

Cultuurkritische filosofen, wetenschappers, schrijvers en kunstenaars moeten het enerzijds opnemen tegen de vooruitgangsoptimisten, die ervan overtuigd zijn dat het tijdperk van de bevlogen politieke ideologieën ten einde is en technologische innovatie en vrijemarkteconomie alle problemen zullen oplossen (al heeft Francis Fukuyama ingezien dat zijn optimistische voorspelling inmiddels gefalsificeerd is). Anderzijds moeten cultuurcritici ervoor waken niet terecht te komen in de zuigkracht van rechts-radicalen, conservatieve politici die à la Oswald Spengler de vooruitgangsfactoren negeren, bestaande angsten en onzekerheden opkloppen en met veel aplomb de ondergang van het Avondland verkondigen. Filosofen, wetenschappers, schrijvers en kunstenaars, die zowel het door velen gedeelde vooruitgangsoptimisme als het door veel anderen gedeelde ondergangspessimisme aan kritiek onderwerpen, mythes doorprikken,

de keerzijde van ideologieën en stellige overtuigingen tonen, zijn de waarachtige luis in de pels.

Wie zich autonoom opstelt en niet vereenzelvt met dat wat gangbaar is, loopt het risico gelabeld te worden als iemand die ‘niet met zijn tijd meegaat’. George Steiner wijst in zijn boek *Gedanken dichten* deze stereotypering resoluut af. Hij schrikt er niet voor terug zichzelf ouderwets en technofob te noemen en doet dit uit volle overtuiging omdat hij niet wil dat het geesteswetenschappelijke door het natuurwetenschappelijke denken aan de kant geschoven wordt. Steiner kiest er nadrukkelijk voor zichzelf ‘ouderwets’ en ‘technofob’ te noemen omdat hij aan de geesteswetenschap vasthoudt, niet omdat hij a priori tegen natuurwetenschappelijke en technologische vooruitgang is. Hij herbevestigt expliciet de waarde van het geesteswetenschappelijke denken en voelen dat hij als een geweldig avontuur beschouwt. De geesteswetenschappen, die ons in de duistere oorlogszuchtige twintigste eeuw helaas in de steek hebben gelaten, moeten volgens Steiner opnieuw tot leven gewekt worden. Natuurwetenschap, technologie en de daaruit voortvloeiende productie en consumptie worden dan tot een probleem als zij geen ruimte laten voor de geesteswetenschappelijke reflectie.

Als een politieke ideologie, maatschappelijke orde of wetenschappelijk paradigma eendimensionaal wordt, zijn *interesselose* cultuurcritici nodig die de trom roeren. Steiner ziet een rebelse zanger of van eenzaamheid dronken filosoof voor zich die met socratische pathos zijn stem verheft tegen de huidige hyperactieve samenleving. Met het eerste deel van dit boek treed ik toe tot het koor van rebelse zangers. In de volgende twee delen ga ik op zoek naar een ander lied dat ons in een hoopvolle stemming kan brengen en de weg wijst naar een levenskunst die het evenwicht van *vita activa* en *vita contemplativa* mogelijk maakt. De kritiek op de hedendaagse maatschappij in het eerste deel van het boek vormt de basis voor de filosofische en kunstzinnige zoektocht naar evenwicht in de daaropvolgende twee delen. In het eerste deel van het boek ben ik een mijnwerker die, verstoken van daglicht, uit het gestolde maatschappelijk gesteente brokken loswrikt die energie kunnen geven. In het tweede en derde deel ben ik een bergbeklimmer die een positief vergezicht probeert te schetsen.

Er is geen gebrek aan op feiten gebaseerde fundamentele kritiek. Ten aanzien van de klimaatverandering zijn verdragen gesloten en (jeugdige) protestbewegingen ontstaan die het lot van de aarde serieus nemen. Ook gaan stemmen op dat we minder vlees moeten eten, minder moeten vliegen, minder auto moeten rijden en minder moeten consumeren. Deze stemmen wijzen in de richting van een verandering van levensstijl die erop neerkomt dat we de aarde minder onderwerpen en meer beschouwen. Mijn boek gaat hierop door. Ik ga op zoek naar zaken in het hedendaagse *vita activa* die te weinig ruimte laten voor het *vita contemplativa*. De uitputting van de aarde en de mens hangt nauw samen met de versnelling van de productie en consumptie en de toegenomen drukte op het werk, in de samenleving en in de persoonlijke levenssfeer.

Versnelling en toegenomen drukte zijn objectief aantoonbaar. Daarnaast komt de subjectieve houding aan bod die mensen ten aanzien hiervan aannemen. Snelheid en drukte zijn een kick voor de een en stress voor de ander. Vragen die aan de orde komen zijn of de mens van nature rusteloos is en wanneer een tempo objectief te hoog ligt. Ik ga in op de 'versnellingsparadox' en laat zien dat de objectieve versnelling op velerlei levensgebieden optreedt. Er is sprake van technische en sociale versnelling en de versnelling van het individuele levenstempo. Dat versnelling grenzen heeft, blijkt uit de functionalistische, normatieve en ethische kritiek.

Op diverse terreinen heeft het mechanisme van de concurrentie ingang gevonden. Daarbij wordt zowel de voordelige kant als de schaduwzijde besproken. Concurrentie is de motor van de economische groei, maar leidt ook tot een ongeremde verhoging van de snelheid en drukte. In de sociale levenssfeer biedt de onderlinge competitie de gelegenheid je van anderen te onderscheiden, de maatschappelijke ladder te beklimmen en erkenning te verwerven. Maar deze sociale competitie heeft als nadeel dat zij prestatiestress en competitieve vermoeidheid veroorzaakt. In de werksituatie leidt de technologische ontwikkeling tot arbeidsverlichting, maar verhoging machines en robots die snel, foutloos en onvermoeibaar werken ook de prestatienormen die voor mensen gelden. De vraag komt aan de orde of de mens kunstmatig van nature is en of dit impliceert dat een 'mens-machine-mengvorm', die elke snelheid en drukte aankan, de natuurlijkste zaak van de wereld is. Gaat de *robo sapiens* de mens vervangen? Moet de mens een *cyborg* worden die de concurrentie met de lerende computer aankan?



Ik bekijk ook de consumptiemaatschappij vanuit het perspectief van de versnelling en toegenomen drukte. De veranderende mode verfraait ons leven, maar het hoge tempo waarin de mode wisselt is een vorm van ‘creatieve destructie’ die niet alleen leidt tot verspilling en uitputting, maar ook tot de rusteloze jacht op wat in de mode is. Ik bespreek de rol van de reclame die voortdurend onze aandacht trekt, ons manipuleert en onze beleving fragmentariseert. In dit verband stel ik aan de orde welke rol ons verlangen hierin speelt en of meer geld ons inderdaad gelukkiger maakt. Kunnen we niet evengoed, of nog meer, gelukkig zijn als we ons verlangen matigen? Wat is het verschil tussen natuurlijke behoeften en kunstmatige verlangens? Tenslotte bespreek ik dat uit veel dingen en activiteiten kunnen kiezen onze vrijheid vergroot, maar dat we in de stress raken als we uit teveel moeten kiezen en uit het oog verliezen wat belangrijke en onbelangrijke keuzes zijn.

Onze digitale werkelijkheid kent een communicatie- en informatie-overvloed. Aan de orde komen de *fear of missing out* (FOMO; de vrees dat je iets mist als je niet voortdurend de smartphone checkt) en wat ik ‘Twitterdemocratie’ zal noemen. De mens staat graag in contact met anderen, maar op elke plek en elk moment berichten versturen en ontvangen, beperkt de tijd om op een andere manier bezig of in rust te zijn. Ik bespreek studies die aannemelijk maken dat er sprake is van *iDisorder*, met name de dwanghandeling hoogfrequent naar de smartphone te grijpen. Aan de orde komt waarom de smartphoneverslaving te vergelijken is met de gokverslaving en het feit dat mensen daardoor in hun werk en studie inefficiënt worden. Tot slot bespreek ik hoe de vele, snelle, korte tweets het democratische bestel bedreigen. Door de overvloed aan berichten is er te weinig tijd voor analyse, het zoeken naar samenhang en inhoudelijke dialoog. Impulsief reageren verdringt de bedachtzame reflectie, *thinking fast* laat geen ruimte voor *thinking slow*.

Vervolgens ga ik op zoek naar levenswijzen die filosofen, geesteswetenschappers, kunstenaars en romanschrijvers geschetst hebben om het geestelijk leven van de mens veilig te stellen. De uitkomst zal zijn dat doorhollen op dezelfde weg, noch omkeren naar de zogenaamde ‘goede oude tijd’ die nooit bestaan heeft, soelaas biedt. Ik zal laten zien dat de oplossing te vinden is in het realiseren van een goed evenwicht tussen het *vita activa* en *vita contemplativa*.

Arthur Schopenhauer was van mening dat de mens zich ascetisch en esthetisch kan bevrijden van de *Wille*, zijn rusteloze en frustrerende jacht op het vervullen van steeds nieuwe verlangens waarvan hij met zekerheid denkt te weten dat ze wezenlijk zijn, terwijl ze dat in werkelijkheid niet zijn omdat de vervulling slechts van korte duur is. Kan de mens zijn geestelijk leven alleen veilig stellen door te leven als een heremiet? Is hij veel beter af als hij zijn toevlucht neemt tot een leven in de kunst, met name de muziek? Ik leg uit dat Schopenhauer de muziek als ‘analogie’ van de *Wille* opvat en daarom concludeert dat je aan haar genoeg hebt. De lezer wordt verleid te geloven dat je beter in de muziek dan in de wereld kunt leven, beter in de muziek dan in de wereld kunt lijden. Schopenhauers visie wordt met behulp van het werk van Antonio Damasio en Daniel Stern geactualiseerd. In zijn esthetische levenswijze gaat het niet om een rationele vorm van kennen, maar om een gevoelsmatig, intuïtief begrijpen van het leven. Aan de hand van Richard Wagner en Gustav Mahler wordt geïllustreerd hoe in hun muziek de terugtrekking uit de wereld – de *Entweltlichung* – vorm kreeg. De *Ring des Nibelungen*, *Tristan und Isolde* en *Parsifal* van Wagner en de preek van de heilige Antonius van Padua, de posthoornepisode en het *Veni creator spiritus* bij Mahler komen uitgebreid aan bod. Deze kunstwerken bespreek ik tegen de achtergrond van de tegenstelling tussen individu en samenleving, autonomie en heteronomie. Ik vraag me tevens af of deze werken alleen ‘fantasmagorie’ en wereldvlucht zijn of ook maatschappijkritische potentie hebben.

Tegengesteld aan de visie dat de mens de wereld het beste kan ontvluchten, onderzoek ik of de mens juist beter af is als hij niet in een transcendent geloof of de analoge muziek vlucht, maar zich actief met de wereld bezighoudt. Veel mensen ondervinden immers voldoening in activiteiten waarmee zij in de wereld ingrijpen. Ik ga te rade bij Friedrich Nietzsche, die de mens voorhield dat hij zich van elk transcendent en esthetisch nihilisme moet onthouden en zijn gezicht naar de wereld moet toekeren. Bij hem treffen we geen wereldvlucht en verlossing in het hiernamaals aan, maar ‘willen wat geweest is’. Ik bespreek het passief en actief nihilisme, het christelijk en romantisch nihilisme en de hedendaagse informatieve, consumptieve en wetenschappelijke decadentie. Het zal duidelijk worden dat Nietzsches voorstel om van het leven een muzikale tragedie te maken, geen legitimering inhoudt van het rusteloze gedrag

**‘Met de kloktijd heeft de mens zichzelf tot een machine gemaakt. Kies ook voor langzame tijd.’**

Iedereen heeft drie opties. Of je bent altijd druk bezig: het actieve leven. Of je keert de drukte bewust de rug toe: het contemplatieve leven. Maar je kunt ook activiteit en contemplatie met elkaar in balans brengen. Dan loop je door én sta je stil.

Volgens cultuurfilosoof Henk Smeijsters slaat de maatschappij tegenwoordig door naar constante drukte en actie. In *Doorlopen en stilstaan* maakt hij zich sterk voor meer balans. Die zijn we met zijn allen namelijk kwijtgeraakt. Deze balans maakt je gelukkiger. En is ook nog eens goed voor de aarde.

*Doorlopen en stilstaan* brengt je een stap dichterbij het goede leven.

**ISVW UITGEVERS**

