



Ronald Wolbink

Levenskunst à la Montaigne

ISVW UITGEVERS

Ronald Wolbink

Levenskunst à la Montaigne

ISVW UITGEVERS

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	7
I LEVENSKUNST	13
II HOOFDLIJNEN VAN DE LEVENSKUNST VAN MONTAIGNE	25
III LEEF GOED	45
ZIE DE DOOD ONDER OGEN	45
ONTWIKKEL JE DEUGDEN	49
LEEFT BEHEERST EN MET MATE	55
IV ERVAAR JEZELF IN JE OMGEVING	63
LEER VAN JE ERVARINGEN	64
BESEF JE VERANDERLIJKHEID EN JE INNERLIJKE TEGENSTELLINGEN	68
GA IN GESPREK	72

V	DENK EN OVERDENK	79
	PRAKTISEER EEN BESCHIEDEN DENKEN	79
	LEER DENKEN	86
	WEES GEZOND SCEPTISCH	88
VI	NEEM DE RUIMTE	97
	CREËER RUIMTE VOOR JEZELF	97
	STUUR JEZELF	100
	WERK IS NIET ALLES	103
VII	LEVENSKUNST IN ONZE MAATSCHAPPIJ	111
	LITERATUUR	119
	NOTEN	121

Voorwoord

De essays van Montaigne zetten aan tot denken. Het omgekeerde kan ook. Als je over iets nadenkt, is er altijd wel een essay van Montaigne te vinden dat verrijkend is. Zijn opvattingen over het leven vormen dan ook een bron van inspiratie voor mij. Als illustratie daarvan een voorval uit mijn leven, betreffende een reorganisatie waarmee ik werd geconfronteerd.

Begin jaren '90 werkte ik bij de politie. In het kader van de reorganisatie om tot regionale politiekorpsen te komen had de beoogde korpschef bijeenkomsten georganiseerd waarin mensen hun diepste gevoelens en beweegredenen in de groep op tafel moesten leggen. Pas dan was er een 'psychologisch contract' mogelijk. Dit ten behoeve van de diepgaande cultuurverandering die hij voor ogen had. Velen lieten zich, al dan niet enthousiast, meedrijven op de golven van zijn retoriek. Sommigen uit louter zelfbehoud, anderen deden mee omdat ze daadwerkelijk geraakt werden door zijn enthousiasme en bezieling. Ik keek hier vol verbazing naar. Wat gebeurde hier en hoe wilde ik hiermee omgaan? Dit riep bij mij een scala van welhaast existentiële vragen op, zoals 'Wil en durf ik mijn gevoelens te uiten in een omgeving waar mijn eigen toekomst op het spel staat?' en 'Hoe reageer ik op de gesluierde macht van de beoogde korpschef en op de groepsdruk?'. Wie wilde ik in dit kader zijn: een angsthaas of juist iemand die staat voor bepaalde waarden? Ook vroeg ik me af wat ik met al die verbale retoriek over cultuurverandering moest. Met andere woorden: hoe geef ik mezelf vorm en hoe be-

waar en ontwikkel ik mijn eigenheid? Een eigenheid om hopelijk, ook achteraf, trots op te zijn. Daarbij speelde ook de vraag hoe ik in deze veranderingen kon geloven terwijl ik uit ervaring wist dat alles in organisaties veranderlijk en tijdelijk is. Hoe kon ik mijzelf daartoe verhouden, erin geloven of juist niet, zonder cynisch te worden? Maar bovenal was het belangrijk in mezelf te blijven geloven en mezelf niet te verloochenen. Met dit soort kwesties houdt Montaigne zich ook bezig in zijn essays.

Tijdens deze reorganisatie kreeg ik kansen die ik enthousiast aangreep. Maar ik werd ook geconfronteerd met teleurstellingen die boosheid opriepen. Het was niet altijd even gemakkelijk om hiermee om te gaan. Een belangrijke worsteling in mijn leven is hoe ik, in zo'n werkcontext, omga met mijn gevoelens, met mijn betrokkenheid en mijn enthousiasme, maar ook met mijn boosheid als ik geconfronteerd word met teleurstellingen en met onrecht. Ook is het een uitdaging om voorbereid te zijn op tegenslagen en daarbij kritisch te kijken naar de rol van mijn eigen emoties, waarbij onderliggende existentiële vragen, bijvoorbeeld over de zin van het werk voor het leven, ook een plek krijgen.

In boeken over coachen, organisatieveranderingen en personeelsmanagement vond ik weinig waar ik in dit kader iets mee kon. Tijdens mijn promotieonderzoek heb ik mijn zoektochten vervolgd. Dit resulteerde in mijn proefschrift, *De coach, de begeleider van de laatste mens?*¹, en het daarop gebaseerde boek *Het coachvak binnenstebuiten*.² Vol passie en optimistisch zijn, altijd veranderingen omhelzen en enthousiast aan de slag gaan, dat tekent het gemeenschappelijke credo van de door mij onderzochte boeken over coachen. Ze zijn gebaseerd op een reductionistisch mensbeeld dat leidt tot het individualiseren en psychologiseren van problemen. Het is verbazingwekkend hoe weinig er geschreven is over en vanuit de existentiële vragen waar de medewerker op de werkvloer mee wordt geconfronteerd en de mogelijke spanningen die dit met zich mee kan brengen. Zelf keuzes maken, mijn eigen vrije en kritische (denk)ruimte krijgen en behouden,

dat is wat ik wilde. Maar waar vond ik hiervoor een klankbord en een inspiratiebron? In ieder geval niet in deze coachingsliteratuur.

Deze en andere soortgelijke ervaringen deden me teruggrijpen op de essays van Michel de Montaigne. Hoewel hij in de 16^e eeuw leefde, zijn zijn opvattingen hoogst actueel. In zijn essays herken ik hoe je op jezelf teruggeworpen kunt worden en hoe je keuzes maakt in moeilijke tijden. Zijn stoïcijnse insteek helpt om zelf met tegenslagen om te kunnen gaan. Maar ook zijn kritische kijk op de rol en het belang van emoties en verlangens in het eigen leven spreekt mij aan. Montaigne lezen helpt om op een ingetogen en doordachte wijze gevoelens een plek te geven in mijn leven. Om er orde in aan te brengen, erover na te denken en om mijn eigen inzichten aan te scherpen. Niet omdat hij pasklare antwoorden had, maar omdat ook hij met deze thema's worstelde en er soms in vastliep. Niets menselijks was hem vreemd. Montaigne inspireert mij om mijn eigenheid te herkennen, te erkennen en verder vorm te geven.

Ik hoop dat zijn gedachten ook jou, als lezer, zullen inspireren bij de uitdaging om je eigen leven vorm te geven. Wat deze uitdaging nog groter maakt is dat je in onze maatschappij overspoeld wordt met kennis, inzichten en informatie die je leven vaak ongemerkt beïnvloeden. Als je jezelf niet de tijd en de rust gunt om deze inzichten en informatie te proeven en te bepalen of ze wel of niet bij je passen, dan word je erdoor op sleeptouw genomen. Zo word je genormaliseerd en gedisciplineerd terwijl je denkt dat je zelf keuzes maakt en dat het jouw eigen inzichten zijn waar naar je leeft.³ Montaigne kijkt kritisch naar de waarde van kennis en inzichten en helpt om het kaf van het koren te scheiden.

Het is niet eenvoudig om om te gaan met veranderingen en kritisch te kijken naar alles wat er op je afkomt. Het is dan ook echt een kunst en een kunde om in deze maatschappij je leven op een goede wijze vorm te geven. En dan niet als een *success story* van iemand die *Idols* of zoiets heeft gewonnen – daarbij overigens

dan wel geholpen door een opzweepende coach. Het gaat erom dat je ervoor zorgt dat je een weloverwogen en betekenisvol leven leidt. Betekenisvol voor jezelf, voor je naasten en in het licht van belangrijke waarden die je aan het hart gaan. Ook in het licht van de waarden die van belang zijn om op een menswaardige wijze samen te leven met anderen, want je bent niet alleen op de wereld. Met deze uitdaging word jij, en worden wij allen, geconfronteerd.

De filosoof Montaigne pleitte ervoor om zelf vorm te geven aan je eigen leven en om daarvoor letterlijk en figuurlijk een eigen ruimte voor jezelf te creëren en de rust om te zorgen dat je niet overspoeld wordt door alles wat op je afkomt en wat een appel op je doet. Voldoende tijd en aandacht voor bezinning op je eigen waarden en normen zijn een noodzakelijk startpunt om je leven vorm te geven. Montaigne had het daarbij nadrukkelijk niet over succes, roem en verdiensten, maar over het vormgeven van je leven door het ontwikkelen van je deugden, door wijs proberen te zijn en jezelf daarin te trainen. En het besef daarbij dat wijsheid, matigheid en zelfbeheersing belangrijk zijn om je gevoelens en je verlangens op een bewuste wijze in goede banen te leiden. Kijk kritisch naar de kennis en informatie die op je af komen en neem niet klakkeloos allerlei algemene waarheden over. Toets ze en bezin je erop. Laat je persoonlijke reflectie vooropstaan, niet als een vorm van navelstaren, maar als een onderzoek van je persoonlijke ervaringen, op zoek naar voor jou verhelderende inzichten. Een zoektocht die gevoed kan worden door denkbepelden van filosofen zoals Seneca en Cicero, filosofen die Montaigne ook las. Maar het blijft bovenal de persoonlijke reflectie die voor Montaigne vooropstond.

In dit boek wil ik een aantal gedachten van Montaigne tonen en toegankelijk maken. Montaigne leefde in de 16^e eeuw, maar in zijn essays zijn verrassende en boeiende denkbepelden te vinden waarmee je in onze huidige maatschappij zeker je voordeel kunt doen. Zo hechtte hij bijvoorbeeld veel belang aan de ontwikkeling

van je deugden, dat wil zeggen, bewust vormgegeven gewoontes die voor jou waardevol zijn. Voor hem ging het primair om een ‘waardenvol’ leven. Je waarden, dat waar je voor staat, tekenen wie je bent. Ook zijn deugden belangrijk om om te kunnen gaan met je emoties.

Een ander voorbeeld is zijn besef dat we een complex en veranderlijk wezen zijn boordevol tegenstellingen en daardoor wisselvallig. We kunnen aardig, maar ook bot zijn. Dan weer eens consequent, dan weer impulsief. Dit besef nodigt uit tot bescheidenheid en is een tegengewicht tegen het doorgeslagen geloof in het individualisme, dat veel coachingsboeken tekent.⁴ Dit implieert het negeren van sociologische factoren die evenzeer van invloed kunnen zijn.

Bovenal stond Montaigne stil bij de eindigheid van ons leven, bij de dood. Iets waaraan je misschien liever niet wilt denken, omdat je stilzwijgend uitgaat van een steeds verdergaande ontwikkeling, ontplooiing en voorspoed. Maar pas door stil te staan bij de dood en door de angst voor de dood onder ogen te zien, kun je echt verder met je leven in het hier en nu. Want dat vraagt er juist om dat je je angst onder ogen ziet. Deze existentiële angst kan gaan leiden tot het vormgeven van je leven.

Montaigne leert je ook om op een positief sceptische wijze naar de kennis en informatie te kijken die je leven kunnen beïnvloeden, zoals de suggestie dat burn-out te voorkomen is door aan timemanagement te doen, waarbij verzwegen wordt dat een moeilijk te beïnvloeden werkdruk pas echt gevaarlijk is voor je gezondheid. Durf deze informatie in twijfel te trekken. Kunnen leven vanuit het besef dat je het niet weet is volgens Montaigne te verkiezen boven het jezelf vastklampen aan door jou niet onderzochte ideeën, omdat je bang bent voor onzekerheid.

Montaigne lezen is als een reis door een vreemd land die tegelijkertijd je eigen vanzelfsprekendheden spiegelt en problematiseert, en die je aanzet tot reflectie en nieuwe ideeën om zo je leven te verrijken.

Je kunt naar een coach gaan om te zoeken naar je diepste gevoelens, maar je kunt beter eerst dit boek lezen. Het beschrijft wat jij, hier en nu, kunt opsteken van de levenskunst van de Franse filosoof Michel de Montaigne. Deze zestiende-eeuwse denker hield er een aantal verrassende denkbepelden op na. Zo beschrijft hij de mens als een veranderlijk wezen, boordevol tegenstellingen. We zijn van nature wisselvallig en daarom past ons eerder bescheidenheid dan standvastigheid.

Montaigne staat ook stil bij de onvermijdelijke eindigheid van ons leven; een gedachte waaraan de moderne coach, die stilzwijgend uitgaat van een steeds verdergaande ontwikkeling en ontplooiing, liever niet wil denken. Alleen door stil te staan bij de dood kunnen we verder leven in het hier en nu.

De nuchtere inzichten van Montaigne zijn een goed tegengif tegen de pseudozelfsturing van onze maatschappij. Die eist dat we ons continu afstemmen op wat de omgeving van ons vraagt. Dit kan de arbeidsmarkt, de relatiemarkt of de participatiemaatschappij zijn. Het humanisme van Montaigne is een verademing. Hij wijst ons op een sceptische maar altijd positieve manier om naar ons handelen en onze omgeving te kijken, waarbij de mens zelf steeds begin- én eindpunt is.

