

Francien Homan

*Miriam van Reijen:
'Filosoferen maakt een
eind aan al het gezeur'*

DE WOORDEN VAN...



ISVV UITGEVERS

Francien Homan

*‘Filosoferen
maakt een
eind aan al
het gezeur’*

De woorden van Miriam van Reijen

ISVW UITGEVERS

Voorwoord

5

I

'Filosofie is het verlangen de oorzaak van alles te kennen'

Alle negatieve emoties worden veroorzaakt door gedachten

7

II

'Ik ben volslagen immuun voor negatieve emoties'

De situatie is de aanleiding, de oorzaak van je vervelende gevoel
ben je zelf

29

III

'Ik weet altijd wat ik wil'

Over keuzes, ethiek en religie

55

IV

'In de wereld bestaan geen belemmeringen'

Filosofie in de praktijk

95

V

'Ik geloof alles'

Leven in Nicaragua

121

VI

'Ik ben zoveel mogelijk tijd met filosofie bezig'

Lesgeven, schrijven en onderzoeken

145

Lijst van emoties met de onderliggende gedachten

175

Publicaties van Miriam van Reijen

181

Noten

183

Voorwoord

‘Filosoferen maakt een eind aan al het gezeur,’ zegt Miriam van Reijen. Is het echt zo makkelijk? Is filosofie de sleutel tot geluk en moeten we daarom allemaal filosoof worden? Misschien is dat wat rigourees, maar volgens Van Reijen kan filosofie ons helpen om gemoedsrust te bereiken, wat al een beetje in de buurt komt van geluk. Door te filosoferen worden we ons bewust van onze gedachten. We bekijken die gedachten kritisch en daardoor kunnen we negatieve gemoedstoestanden veranderen in positieve. Onze emoties worden namelijk veroorzaakt door onze eigen gedachten. Door anders te denken, ga je je anders voelen.

Dit boek schetst een portret van Van Reijen en haar filosofie. Ik interviewde haar bij haar thuis in haar werkkamer, met een bureau vol stapels papieren, krantenknipsels en schrijfsels. De werkkamer grenst aan een ruimte die wel een kleine bibliotheek lijkt. Overal boeken, kasten vol. ‘Als ik later groot ben, zou ik ook wel zo’n kamer met zoveel boeken willen,’ merkte ik bewonderend op. ‘O,’ antwoordde Van Reijen, ‘dit is alleen maar de Spinoza-bibliotheek. Ik heb nog veel meer boeken in andere kamers.’ Haar werkkamer en haar bibliotheek zijn een reflectie van Van Reijens leven, waarin filosofie, onderzoeken en schrijven altijd een

grote rol hebben gespeeld en nog steeds spelen. Nu ze met pensioen is, geeft ze HOVO-cursussen en verzorgt ze opleidingen aan de Internationale School voor Wijsbegeerte (ISVW). Ook organiseert ze elk jaar een denkvakantie op Lesbos. En ze reist naar Duitsland, Frankrijk en Argentinië om Spinoza-congressen te bezoeken.

Praktische filosofie vormt de rode draad in Van Reijens leven. Voor haar is filosoferen, dus kritisch denken, vanzelfsprekend. Als peuter ging ze rustig met haar step de hoek van de straat om, ook al mocht het niet van haar moeder, omdat ze de betekenis van ‘niet mogen’ niet begreep. Als iets wat je wilt, ook kan, en het heeft geen nadelige gevolgen voor jezelf of voor anderen, dan kun je dat toch gewoon doen? Later zag ze wel in dat het soms praktisch gezien wijzer is om iets niet te doen. Toch heeft ze haar hele leven gedaan wat ze wilde. Filosofie studeren, lesgeven op verschillende hogescholen en universiteiten, promoveren op Spinoza, emigreren naar Nicaragua en vervolgens weer terugkeren, onderzoek doen: als ze iets wilde, deed ze het.

We praatten over haar jeugd en hoe het was om in een streng religieus gezin op te groeien. Over hoe ze zich losmaakte van haar ouders en ging studeren en over haar tijd in Nicaragua. En natuurlijk is daar altijd de filosofie: hoe filosoferen je kan helpen minder snel jaloers of geïrriteerd te zijn, waarom ethiek ‘gebakken lucht’ is, dat het glazen plafond niet bestaat en waarom ‘moeten’ een leeg woord is. Miriam van Reijen laat zien dat filosofie toepasbaar is in je dagelijks leven en dat filosoferen bijdraagt aan geluk.

Francien Homan

‘Filosofie is het verlangen de oorzaak van alles te kennen’

Alle negatieve emoties worden veroorzaakt door gedachten

Hoe heb je voor het eerst kennism gemaakt met filosofie?

Dat is wel een mooi verhaal, vind ik. Het begon op de middelbare school in Breda, eind jaren vijftig, begin jaren zestig. Ik had een jonge leraar Frans die in zijn lessen Franse chansons liet horen en vertelde over zijn voettochten naar Cluny en Chartres. En hij vertelde over het existentialisme, de filosofische stroming die op dat moment in de mode was. Het was ook de eerste filosofische stroming die een groter publiek bereikte, omdat Sartre, Camus en De Beauvoir ook romans en toneelstukken schreven. Bovendien waren ze politiek actief en haalden daarmee het nieuws. Simone de Beauvoir liep mee in demonstraties voor het toestaan van abortus. Sartre zat in het Vietnamtribunaal. En hij weigerde de Nobelprijs voor de Literatuur.

Hoe was het om over die filosofen te horen?

Voor mij ging er een wereld open. Door de manier waarop mijn leraar Frans over het existentialisme vertelde, kwam ik er niet alleen achter wat filosofie was, maar ook dat dit mij aansprak. Toen heb ik het besluit genomen: als dit filosofie is, dan wil ik filosofie studeren. Ik deed ook erg goed mijn best voor Frans. Daar heb ik later veel plezier van gehad. Toen ik filosofie ging studeren, waren er nog bijna geen grote werken van de bekende filosofen in het Nederlands vertaald, maar ik kon Sartres *L'être et le néant* in het Frans lezen.

Wat is filosofie eigenlijk?

Op die vraag heb ik een eenvoudig antwoord. Filosofie is niets anders dan kritisch nadenken. Filosofie heeft ook te maken met zelfkennis. Het was de opdracht van het orakel van Delphi: ken uzelf. Filosofische zelfkennis is je eigen ge-

**‘Een emotie is het gevolg van
een botsing tussen een
onware en een ware gedachte’**

dachten kennen. Hier begon, met Socrates, de westerse filosofie: mens, onderzoek je eigen gedachten. Word je ervan bewust en kijk er dan kritisch naar. Als we Plato mogen geloven zei Socrates dat een menselijk leven niet menswaardig is als de mens zichzelf, dat wil zeggen zijn opvattingen,

niet kritisch onderzoekt. Dat is voor mij filosofie: wees je bewust van je eigen gedachten, ken je gedachten en onderzoek ze, toets ze op waarheid.

Hoe heb je dit in praktijk gebracht?

In mijn onderwijs, publicaties en cursussen pas ik het met name toe op emoties, op de vervelende gemoedstoestanden. Die worden namelijk altijd veroorzaakt door onware gedachten en daarom kan het je wat opleveren als je je bewust bent van die gedachten. Meestal zijn mensen zich niet bewust van de gedachte die onder de emotie schuilgaat. Dan zeggen ze bijvoorbeeld dat ze ‘gewoon en meteen iets voelen en helemaal niets gedacht hebben’. Ik maak ze dan eerst bewust van hun eigen gedachten. Dat is een bij uitstek filosofische manier van werken. Als ze zich van hun gedachten bewust zijn, laat ik ze die gedachten kritisch bekijken en bevragen. Kloppen ze wel? Waar slaan ze op? Wat beweer je nu eigenlijk? Wat bedoel je daarmee? Kun je dat wel volhouden? Oftewel: zijn ze waar? Die manier van werken noem ik filosofisch.

Merk je dan ook dat je op een bepaalde manier met emoties omgaat?

Ik gebruik nooit de woorden ‘omgaan met emoties’. Dat vind ik een gruwel! Het is ook erg onnauwkeurig taalgebruik. Dat ‘omgaan met emoties’ blijkt bovendien meestal op negatieve gevoelens te slaan, zoals verdriet en woede. Maar negatieve gevoelens zijn toch ongewenst? Want nog

afgezien van hoe dat ‘omgaan met’ er in de praktijk zou uitzien, waarom zou je ermee omgaan als het iets lastigs is? Dat is hetzelfde als met kiespijn naar de tandarts gaan en haar vragen of zij je wil leren met die kiespijn om te gaan. Dat is symptoombestrijding en een goede tandarts zal daar niet aan meewerken. Ook als filosoof werk ik niet mee aan symptoombestrijding. En het voordeel bij emoties, vergeleken met kiespijn, is dat je zelf kunt leren hoe je ervan afkomt en dan de filosoof niet meer nodig hebt.

Dus de negatieve emotie is, net als kiespijn, alleen iets waar je vanaf wilt?

Precies: de emotie is op zichzelf niets. Een emotie is alleen maar een symptoom van een onware gedachte die botst met een andere, ware, gedachte. Deze botsing is als een strijd, die bijvoorbeeld bij schuldgevoel duidelijk is waar te nemen: weten dat je iets hebt gedaan of juist niet hebt gedaan botst met de gedachte: dat had ik niet mogen doen; of: dat had ik juist wel moeten doen. Dat ‘botsen’ geldt niet alleen voor schuldgevoel. Elke emotie is het gevolg van een botsing tussen een ware gedachte, bijvoorbeeld: het regent, en een onware gedachte, bijvoorbeeld: het had vandaag niet mogen regenen.

Waarom is die tweede gedachte onwaar?

Omdat het een normatieve uitspraak is en normen geen aanspraak kunnen maken op waarheid. Dat is nog iets anders dan feitelijk ‘onwaar zijn’; normatieve uitspraken kun-

Miriam van Reijen leert ons om nooit meer te zeuren. Het kan als je beter nadenkt. Zelf denkt ze al jaren over haar leven. En het resultaat is ernaar: keuzestress? Kent ze niet. Angst, kent ze ook niet. Beloftes? Breekt ze met het grootste gemak. Lesgeven, promoveren op Spinoza, emigreren naar Nicaragua: ze doet gewoon wat ze wil. En volgens haar doen we dat allemaal: je doet al wat je wilt, en het is een enorme bevrijding om dat te beseffen. Zeur niet, filosofer!

