

# Levenskunst in tijden van corona

Ronald **WOLBINK**

*Dr. R.H.J. Wolbink is (filosofisch) coach en docent filosofie en levenskunst. Hij publiceerde onder meer Levenskunst à la Montaigne, Levenskunst in supervisie en Het coachvak binnenste buiten. Website: [www.ronaldwolbink.nl](http://www.ronaldwolbink.nl). E-mail: [info@ronaldwolbink.nl](mailto:info@ronaldwolbink.nl).*

**INLEIDING** Begin 2020: we denken het mooi voor elkaar te hebben. Met een goede gezondheidszorg – al zijn er wat zorgen over werkdruk en betaalbaarheid – en zorgzame verpleegtehuizen, waar langzaam maar zeker wat meer personeel komt. Het onderwijs is ook prima, al is de werkdruk ook hier aan de hoge kant en lijkt het niveau wat te dalen. Natuurlijk zijn er wat zorgen over onze pensioenen, maar toch hebben we nog altijd een riant pensioenstelsel, zeker vergeleken met andere landen. Al noemen we het hier geen verzorgingsstaat meer maar een participatiesamenleving, onze maatschappij lijkt er toch nog steeds veel op. Natuurlijk hebben we een erg flexibele arbeidsmarkt, met flexkrachten en zzp'ers, maar die biedt ook kansen aan ondernemende mensen. De boodschap is dat het wellicht hard werken wordt, maar dat het uiteindelijk kan lukken om het leven naar je hand te zetten.

En dan komt het coronavirus, waardoor alle zekerheden, verwachtingen en vanzelfsprekendheden ter discussie komen te staan. We worden ineens op onszelf teruggeworpen. De medische wetenschap blijkt ons niet te kunnen beschermen tegen een 'griepje' – een sluipmoordenaar, zo blijkt.

De markt laat het afweten voor de zzp'er, die ineens beseft nauwelijks of helemaal niet voorbereid te zijn op slechte tijden en die niet anders kan dan een beroep doen op de overheid en de solidariteit van de gemeenschap. Ook veel andere banen staan op de helling. De lockdown, hoe intelligent ook, leidt bovendien tot een sociaal isolement, zeker voor ouderen.

We ervaren dit alles momenteel als een (dreigend) verlies van onze gezondheid, van onze bestaanszekerheid en van onze sociale wereld. Hoe om te gaan met het verlies dat ons overvalt? Het zijn onzekerheden die kunnen leiden tot een existentiële crisis, met vragen als: hoe ga ik om met de eindigheid van het leven? En

## SAMENVATTING

*Dit jaar zijn we getroffen door het coronavirus, een sluipmoordenaar, waardoor mensen op een intensieve care afdeling kwamen te liggen, soms met dodelijke afloop. We werden geconfronteerd met lijden en onze kwetsbaarheid en met het verlies van dierbaren en tevens een deel van onze vrijheid. Ook moesten we leren omgaan met pech en eindigheid. In dit artikel worden de existentiële aspecten van deze crisis belicht, met behulp van het denken van Michel de Montaigne. Deze filosoof leefde in de zestiende eeuw, een tijd van burgeroorlogen en de pest, waarin parallellen te ontdekken zijn met de huidige coronacrisis. Na het schetsen van de existentiële aspecten van de coronacrisis komt de vraag aan de orde hoe hiermee om te gaan. Dit artikel is een pleidooi voor levenskunst in tijden van corona, door oog te hebben voor het goede leven, in moreel opzicht. Om te kunnen leven en genieten in het hier en nu. Dit wordt vervolgens uitgewerkt in suggesties voor begeleidingskundigen, zoals leren te verduren, aandacht voor reflectie, op zoek gaan naar waarden en het verankeren ervan in het doen en laten.*

hoe verhoud ik me tot toeval en pech, ook en juist als het levensbedreigend is? Vervolgens kunnen vragen boven komen als: waar gaat het in het leven nu echt om? En kunnen we ondanks dit alles toch van het leven genieten in het hier en nu? In dit artikel komen deze vragen aan de orde, om ze vervolgens samen te brengen onder de paraplu van het begrip 'levenskunst'. Tot slot is er aandacht voor de begeleidingskundige aspecten.

Het coronavirus waar onze samenleving mee geconfronteerd wordt, leidt in eerste instantie tot verlieservaringen. Het verlies van de eigen gezondheid of zelfs van het eigen leven of dat van een naaste. En dat

op een tot voor kort niet te bevatten wijze. Ook de maatregelen om het virus te beteugelen hakken erin, bijvoorbeeld door een verlies van bestaanszekerheid in verband met het wegvallen van banen en opdrachten. Denk ook aan het verlies van de vrijheid om ouders op te zoeken in een verpleegtehuis. Wat ook diep ingrijpt, is het verlies van vanzelfsprekendheden die structuur geven aan het leven – bijvoorbeeld in de vorm van gewoontes, thuis en op het werk – nu anderhalve meter afstand tot elkaar regel is.

Dit alles roept emoties als angst en verdriet op, maar ook boosheid en woede. Angst voor een dreigend verlies, verdriet over het geleden verlies en boosheid op diegene die onze vrijheid aan banden legt. Emoties die enerzijds een reactie zijn op (werkelijk dan wel dreigend) verlies, maar anderzijds ook een gevolg zijn van hoe we in het leven staan. Dat kan er een zijn van fatalisme, van het slaafs volgen van autoriteiten of juist van boosheid, van het bevangen zijn door complotdenken. Het heeft allemaal te maken

met hoe we in het leven staan. Met het belang van acceptatie van onontkoombaarheden en van de eigen kwetsbaarheid. En van reflectie, om de regie over het eigen leven te kunnen voeren. We gaan op zoek naar kansen om ons leven weer actief vorm te geven, kansen die deze crisis – naast het verlies – ook biedt.

**DIALOOG MET MONTAIGNE** Bij het nadenken over de vragen die deze crisis oproept kunnen denkbeelden van filosofen inspiratie bieden. Niet om pasklare antwoorden te vinden, maar om uitgedaagd te worden om in dialoog met deze denkbeelden eigen antwoorden te vinden. Een filosoof die mij daartoe uitnodigt is Michel de Montaigne. Hij bundelde een aantal essays waarin hij probeert zichzelf en de wereld waarin

hij zich bevindt te doordenken, om zo een evenwichtige levenshouding te vinden voor zichzelf. Deze essays (Montaigne, 2012) doen een appel op ons om het leven actief vorm te geven.

Montaigne (1533-1592) leefde in de omgeving van het Franse Bordeaux en werkte daar eerst als raadsheer bij het gerechtshof. Omdat hij niet gelukkig was met de rechtspraak trok hij zich terug op zijn landgoed. Het was een tijd van godsdienstoorlogen en burgerwisten. Voor Montaigne was het belangrijk om hier niet in meegesleurd te worden. Het was een gevaarlijke tijd en de dood lag overal op de loer. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Montaigne nadacht over de dood en het ongeluk dat iemand kan treffen, maar ook

hoe je desondanks toch nog van het leven in het hier en nu kunt genieten. Ook toen waarden er sluipmoordenaars rond, zoals de pest of een buurman die in de burgeroorlog zomaar voor de andere partij kon kiezen en een vijand kon worden. Ondanks de nodige verschillen met de huidige tijd, zijn er paral-

lellen met de coronacrisis.

Het gaat er volgens Montaigne bij uitstek om te leren omgaan met de toevalligheden in het leven. Dat betekent het onder ogen zien dat het leven eindig is en dat een ieder leeft in het zicht van de dood. Verwar het besef van de eindigheid van het leven overigens niet met fatalisme en pessimisme; het gaat hier juist om een oproep om je bewust te worden van de waarde van het leven en het leven niet te verspillen. Dit besef maakt leven in het hier en nu pas echt mogelijk. Dat vraagt primair om reflectie op wat een zinvol leven betekent en wat ervoor nodig is. Deze visie op levenskunst, die uit de essays van Montaigne te destilleren valt (zie Wolbink, 2016), kan wellicht inspiratie opleveren voor begeleidingskundigen die met de existen-

tiële aspecten van de coronacrisis geconfronteerd worden.

**CONFRONTATIE MET TOEVAL EN PECH** De coronacrisis zorgt er, onder andere, voor dat werk ineens wegvalt of dat er gedwongen thuis wordt gewerkt. Het toeval slaat toe op een manier en op een schaal die niet te voorzien viel. Plotseling zitten we in een situatie van een lockdown, waardoor het niet meer mogelijk is vrienden en (klein)kinderen te bezoeken. Niemand heeft kunnen voorspellen dat dit nu zo, op deze wijze, gebeurt. Het verstoort plannen en vermorzelt zekerheden. Hoe hiermee om te gaan, wordt de vraag. Aan het spanningsveld tussen enerzijds het willen plannen en sturen en anderzijds het moeten omgaan met (on)geluk en het onvoorzien, valt niet meer te ontkomen. Het besef dat het bestaan veranderlijk is, dringt zich onontkoombaar op. Een eerste opgave is om deze spanning te verduren en niet aan het toeval te willen ontsnappen of ertegen in opstand te komen. Het draait erom het leven, zoals het zich nu aandient, bewust te leven. Daartoe is een hoge frustratietolerantie nodig en het afstand kunnen nemen van dat wat gisteren nog zeker was. Dat vraagt volgens Montaigne om het kunnen leven met de contingentie ofwel het toevallige. 'Omdat ik de toevalligheden niet kan sturen, stuur ik mezelf en richt ik me ernaar als zij zich niet naar mij richten' (Montaigne, geciteerd door Schmid, 2006, p. 73).

Het is belangrijk om op zoek te gaan naar de resterende mogelijkheden om aan het toeval betekenis te verlenen en er gebruik van te maken. Wilhelm Schmid (2006, p. 73) omschrijft dit als volgt: 'De keuze die tegenover het toeval in elk geval kan worden gemaakt, is die van de instelling die het zelf ertegenover heeft: het zelf kan zich ervoor openstellen en er op het beslissende moment zo mee versmelten, dat het zelfs de vleesgeworden contingentie lijkt te zijn.' Alleen acceptatie van toevalligheden maakt het mogelijk ze te benutten. Het is de uitdaging om jezelf in relatie tot het toeval vorm te geven. Gebruikmaken van de fantasie is belangrijk om een voorstelling te kunnen maken van

dat wat er gebeurt en er nog aan zit te komen. Om vervolgens mogelijkheden te ontdekken om ermee om te gaan. Door ruimte te geven aan de fantasie, gaan ramen en deuren open en dit maakt de scheppingskracht vrij. 'Het voorstellingsvermogen van de fantasie brengt de relatie met de ander tot stand, met de ander als idee, met de ander als mogelijkheid, met de ander als persoon, ook met de ander in het zelf' (Schmid, 2006, p. 71). De ander in het zelf, dat zijn de eigen onvermoede en vaak verrassende kanten die het leven kunnen verrijken als ze onder ogen worden gezien. Kanten die in deze crisissituatie zichtbaar worden.

**LEREN OMGAAN MET TIJD EN EINDIGHEID** De coronacrisis komt onder meer tot ons door middel van beelden van ic-afdelingen waar mensen in vervreemdende pakken aan het werk zijn. Een plek waar geregeld een eenzame dood te melden is. Het is een onvoorspelbare ziekte. Soms met milde of geen symptomen, soms met letterlijk en figuurlijk ademnemende consequenties waar geen medische apparatuur tegen opgewassen is. Verlies van leven dreigt. De schrik zit er goed in, als dit doordringt. Met een schok ontstaat het bewustzijn van de eindigheid van het bestaan, dat wil zeggen, met de zekerheid van de dood die zich voor een ieder, vroeg of laat, aandient. Natuurlijk weet iedereen dit, maar het is wat anders als dit weten zich op deze existentiële wijze opdringt. De illusie van onkwetsbaarheid wordt verbrijzeld, met als gevolg de noodzaak om ons hiertoe te verhouden. Om het onder ogen te zien, erover na te denken, om het leven betekenis te geven. Om niet te kiezen voor de vlucht in de ontkenning of om op zoek te gaan naar een zondebok.

Ook het kunnen omgaan met de soms verrassende ontwikkeling van onszelf is van belang. Het zelfbeeld, bijvoorbeeld het idee een stabiele en verstandige persoon te zijn die weet wat hij wil, kan ineens een schaduwkant blijken te hebben. Onzekerheid, frustratie en angst slaan toe. Besluiteloosheid, verwarring en boosheid blijken nu niet vermoede kanten van het zelf te zijn. Dit onder ogen zien en accepteren is een ande-

re belangrijke opgave, om zich te verzoenen met een identiteit die veranderlijk, beperkt en eindig is, maar tegelijkertijd wel een unieke en 'eigen' individualiteit representeert. En de tegenstellingen, spanningen en verrassingen die ontstaan door de nieuwe existentiële uitdagingen waarmee we geconfronteerd worden in deze crisis, zijn ook in onszelf te vinden.

Het bewust willen zien van het einde van het leven, het ultieme verlies, is een voorwaarde voor het kunnen leven in het hier en nu, om zo het maximaal mogelijke uit het nog resterende leven te halen. Het onder ogen zien en accepteren van (dreigend) verlies kan zorgen voor ruimte voor een zinvol leven. 'De grootste kunst is die van zelfacceptatie. Wie zijn grenzen en zijn eindigheid aanvaardt, kan eindelijk leven in het hier en nu' (Dohmen & Buuren, 2011, p. 39). Montaigne maakt dit ook helder, als hij stelt: 'Je instellen op de dood is je instellen op de vrijheid. Als je hebt geleerd hoe je sterven moet, heb je afgeleerd slaaf te zijn' (Montaigne, 1995, p. 24).

**NOODZAAK VAN BESCHIEDEN DENKEN** Een existentiële crisis roept allerlei gevoelens op, zoals angst, wanhoop, boosheid en verdriet. Juist in een crisistijd staat het bol van allerlei meningen die voor waar worden aangenomen en die gevoelens kunnen aanjagen. Stellige oordelen en daarbij passende gevoelens maken het leven er niet makkelijker op. De achterliggende reden is dat we te veel vertrouwen hebben in denkbepelden van onszelf en die van anderen en daardoor niet de moeite nemen om ze te toetsen. Onze vanzelfsprekendheden zijn al te vanzelfsprekend!

Montaigne heeft geen hoge pet op van het te pas en te onpas ventileren van meningen. 'Volgens mij zijn al die zienswijzen niets dan vliegjes en stofjes die om mijn wil heen zwermen. Ik geef maar weinig om mijn meningen, net zomin als ik dat doe om die van anderen' (Montaigne, 1993, p. 96). Al te veel van de denkbeelden die voor waar worden gehouden en waar niet aan getwijfeld wordt, kunnen ellende met zich meebrengen in een crisistijd. Montaigne waarschuwt voor te grote stelligheid: 'Waarom beseffen wij niet beter hoe-

veel tegenstrijdigheden er in onze opvattingen bestaan en hoeveel zaken er zijn die wij gisteren nog vast geloofden, maar vandaag naar het rijk der fabelen verbannen hebben?' (Montaigne, 2001, p. 63). Het gevolg is dat de beleving van een existentiële crisis erdoor vertroebeld wordt. Het is belangrijk om de stelligheden die daar de oorzaak van zijn te ontmaskeren, om zo oog te kunnen krijgen voor de kern van de existentiële crisis. Een gezonde dosis scepticisme kan daarbij helpen.

Het scepticisme roept op om op te houden met te beweren dat je wel weet hoe het zit. Het is belangrijk om oordelen en opvattingen als voorlopig op te vatten en er vooral vraagtekens bij te zetten. Antwoorden vallen dan al snel door de mand; dit maakt bescheiden. Montaigne formuleert dit als volgt. 'Geen enkele bewering brengt mij in verbazing, geen enkele overtuiging kan mij kwetsen, hoe strijdig die ook met de mijne is. (...) Daar ik tot diegenen behoort die hun verstand het recht ontzeggen een definitief oordeel over iets te vellen, kijk ik met een rustig oog naar meningen die afwijken van de mijne, en ook al spreek ik geen oordeel uit, ik kan er vrijelijk naar luisteren' (Montaigne, 1993, p. 103).

Het bescheiden besef dat een oordeel maar beter achterwege kan worden gelaten of opgeschort: zo kan het scepticisme bijdragen aan een rustiger en zinvoller leven, vrij van alle onnodige onrust die in ons wordt veroorzaakt door de inwerking van ideeën of van kennis die wij over de dingen menen te bezitten. Voor onze tijd betekent dit bovenal kritisch te zijn ten opzichte van alle informatie die wij, bijvoorbeeld via de (sociale) media, aangereikt krijgen. Vanuit bescheidenheid denken geeft juist ruimte om stelligheden op te ruimen en ruimte te creëren om de existentiële vragen echt onder ogen te zien, als je geconfronteerd wordt met verlies.

**HET GOEDE LEVEN ALS PRIORITEIT** Het is mogelijk om op verschillende manieren te reageren als het tegenzit. Men kan bijvoorbeeld boos worden, op zoek gaan naar een schuldige of in de slachtofferpositie schieten. Dat

zijn al te begrijpelijke reacties, maar in dit kader gaat het om het kunnen verduren van het toeval, van pech, van verlies en van het besef van de eindigheid van het leven, om dit emotioneel aan te kunnen. Kunnen verduren geeft ruimte voor reflectie, om de bijbehorende gevoelens te ervaren, maar er niet door overmand te raken. Hierdoor ontstaat keuzeruimte om te bezien hoe je ermee wilt omgaan. Deze vrijheid vraagt echter ook om keuzecriteria, om een richtsnoer voor keuzes. Deze keuzecriteria zijn terug te vinden in het antwoord op de vraag naar het goede leven. De existentiële schok die het toeval of het besef van de eindigheid van het leven met zich meebrengt, kan de indringende aanleiding zijn om hierover te gaan nadenken.

Waar gaat het in het leven om, is vervolgens de vraag. Succes, rijkdom en status? Of is van betekenis zijn voor je naaste juist essentieel? Montaigne betoogt vol vuur dat wij het aan onszelf verplicht zijn om goed te leven en om rust te vinden bij de dingen die we doen. Vanzelf-

sprekend roept dit dan wel de vraag op wat dat eigenlijk is, een 'goed leven'. Het is om te beginnen een weloverwogen leven, met letterlijk en figuurlijk stilstaan in de hectiek van het dagelijkse leven en aandacht voor de vraag: wat is een goed of zinvol leven? Om daar vervolgens naar te leven. In de woorden van Montaigne: 'Heb je een weloverwogen leven geleid en had je jezelf in de hand? Dan heb je het grootste van alle werken volbracht' (Montaigne, 2006, p. 79). Het gaat hierbij niet om een vrijblijvende reflectie, maar vraagt ook om jezelf in de hand te houden. Het leven te voeden door reflectie is dus belangrijk, evenals de zelfbeheersing om stil te staan voor reflectie.

Goed leven is, in de opvatting van Montaigne, de belangrijkste waarde in het leven: '(...) In het diepst van je eigen hart, waar alles geoorloofd, waar alles verbor-

gen is, om daar deugdzaam te zijn, daar gaat het om' (Montaigne, 1993, p. 86). Hij pleit voor een 'waardenvol' leven, waarin het gaat om rechtvaardigheid, wijsheid, moed en matigheid. Waarden en normen geven richting aan het leven en zijn bepalend voor het goede in het leven. Zij maken uit of je een goed mens bent. Dat is belangrijker dan bijvoorbeeld het hebben van werk of een ambt of het vergaren van bezittingen. Natuurlijk is het prettig om bezit en geld te hebben, bijvoorbeeld omdat het voor vrijheid zorgt. Maar waar het om draait is het daadwerkelijk benutten van die vrijheid om een goed leven te leiden. Dan gaat het om morele vragen als: wat is het juiste om te doen? Wat is rechtvaardigheid? En wat betekent medeleven met

anderen die in nood zijn?

Het resultaat van de bezinning op het goede leven en het vervolgens vormgeven van dit goede leven is 'een meesterwerk waarop je trots kunt zijn. Alle andere zaken: regeren, schatten vergaren, bouwen, zijn van ondergeschikt belang, niet meer dan bij-

komstigheden' (Montaigne, 2006, p. 80). Voorkom daarom de onrust van een slecht geweten, want die verstoort het leven. Besef dat het leven op zich goed noch kwaad is, maar dat het erom gaat zelf het goede of het kwade te doen.

Montaigne roept op om het leven zelf zin te geven en niet bij de pakken neer te gaan zitten. Wat het leven oplevert is niet afhankelijk van de duur ervan, maar van hoe we het leven vormgeven. Veel mensen met een lang leven hebben bijvoorbeeld toch weinig 'geleefd'. Of het eigen leven de moeite waard is, hangt af van de inzet om het vorm te geven en niet van het aantal jaren. Bewust en aandachtig leven en er verantwoordelijkheid voor nemen, zowel in goede als in slechte tijden, vraagt wilskracht. 'Het ongeluk zal zwaar genoeg op ons drukken als het eenmaal daar is, (...) wees in-

*Onze vanzelfsprekendheden zijn al te vanzelfsprekend*

tussen vriendelijk voor jezelf, geloof in de dingen waarvan je het meest houdt' (Montaigne, 1997, p. 174).

**LEVEN IN HET HIER EN NU** Het besef van de eindigheid betekent niet stilletjes gaan zitten wachten op de dood. Integendeel, het leven gaat verder. In het zicht van de eindigheid is het juist belangrijk om de resterende tijd goed te besteden. 'Volgens mij is de dood wel het einde, maar niet het doeleinde van het leven. Het is de afloop, de afsluiting van het leven, maar niet dat waar het naar streeft. Het leven moet op zichzelf gericht zijn, zichzelf tot doel hebben' (Montaigne, 1997, p. 176). Het is van belang om de waarde van het eigen leven in het leven zelf te vinden. Zodat het eigen leven niet ondergeschikt wordt gemaakt aan, bijvoorbeeld, een abstract ideaal of een na te streven prestatie. Het is belangrijk om het leven zo goed mogelijk vorm te blijven geven. Montaigne verwoordt dit voor zichzelf als volgt: 'Ik wil

dat wij bezig zijn, en onze taken in het leven zolang mogelijk blijven doen, en dat de dood mij aantreft terwijl ik kool plant, zonder mij om hem te bekommeren, en nog minder om het feit dat mijn plantjes nog niet staan' (Montaigne, 1995, p. 27).

Leven in het hier en nu betekent overigens niet dat je er ongeremd op los leeft. Dan ben je overgeleverd aan de grillen van gevoelens en verlangens. Zelfbeheersing en matigheid zijn essentieel. Deze zijn ook nodig om het leven te kunnen verdragen als het tegenzit. Het is dus belangrijk om jezelf te verduren, te beheersen en te leiden. Zodat het leven voldoet aan de criteria van het goede leven. Een goed leven is een leven in het hier en nu. 'Als ik dans, dans ik, als ik slaap, slaap ik, en zelfs als ik in mijn eentje door een mooi park wan-

del en mijn gedachten een poosje door andere dingen in beslag worden genomen, richt ik ze daarna weer op de wandeling, het park, het genot van de eenzaamheid en mijzelf' (Montaigne, 2006, p. 79).

Het steeds bezig zijn met het bereiken van resultaten, het presenteren van jezelf aan anderen en het investeren in jezelf, maken van het eigen leven een instrument om toekomstige doelstellingen te bereiken. De waarde van het hier en nu wordt opgeofferd aan ooit te bereiken resultaten. Het leven nu heeft dan slechts een instrumentele waarde voor het leven straks. Het goede leven is daarentegen een leven in het hier en nu dat een intrinsieke waarde heeft. Natuurlijk valt er niet

altijd aan te ontkomen tijd te moeten investeren in activiteiten om er later voordeel van te hebben. Maar doe dit welbewust en laat het hier en nu niet eenvoudigweg en ongemerkt voorbijgaan, omdat je het zo druk hebt met het willen bereiken van resultaten en successen in

de toekomst.

**LEVENS Kunst** Een mooie omschrijving van levenskunst is de 'mogelijkheid en de inspanning het leven op een reflectieve wijze te leiden en het leven niet onbewust en gewoonweg voorbij te laten gaan' (Kleinlugtenbelt, 2005, p. 11). Uitgangspunt is dat er zowel vrijheid als ruimte is (dan wel te creëren is) om het eigen leven vorm te geven. Maar het besef dat dit een mogelijkheid is, is niet genoeg. Het is ook nodig om gebruik te maken van die mogelijkheden. Levenskunst is niet hetzelfde als de expressie van het zwitserlevengevoel, het gaat ook om de opgave om vorm te geven aan een leven dat getekend wordt door verlies, ziekte of werkloosheid. Wordt de opgave om het leven actief

vorm te geven niet gezien en aangepakt, dan rest slechts het onbewust of onverschillig gewoonweg voorbij laten gaan van het leven. Bewuste keuzes verminderen de kans om later spijt te krijgen van deze keuzes of achteraf boos te worden op jezelf, omdat je gemakzuchtig mogelijkheden aan je voorbij hebt laten gaan of moeilijke keuzes uit de weg bent gegaan.

Reflectie en het ervaren van de eigen vrijheid zijn dus essentieel. Montaigne stelt het als volgt: 'Wij moeten een achterkamer voor onszelf apart houden, om daarin volkomen ongestoord onze eenzaamheid en afzondering te cultiveren en ons werkelijk vrij te maken. In deze ruimte moeten wij dagelijks het gesprek met onszelf aangaan, een zo persoonlijk onderhoud dat geen enkele relatie of omgang met de buitenwereld dit kan verstoren' (Montaigne, 1993, p. 41). Want, zo vervolgt hij: 'Er is geen groter goed in deze wereld dan baas over jezelf zijn' (Montaigne, 1993, p. 43). Het gaat erom bewust in het leven te willen en te gaan staan en om het eigen leven vorm te geven. Het impliceert een kritisch vermogen om te kunnen en willen reflecteren over het eigen leven; dat is zowel een kunst als een kunde. Kunst in de zin dat het om creativiteit en verbeeldingskracht vraagt, kunde omdat het gaat om het ambachtelijke, om het vakmanschap dat ontwikkeld moet worden. Dat vraagt tijd, oefening en doorzettingsvermogen. 'Mijn werk, mijn kunst is het leven zelf. Wie mij verbiedt te vertellen hoe ik dat zie, hoe ik dat ervaar en ermee omga, kan net zo goed een architect bevelen over een bouwwerk te praten, niet zoals hij, maar zoals zijn buurman dat zou ontwerpen: naar andermans opvattingen, niet naar eigen inzicht' (Montaigne, 1993, p. 78).

Levenskunst is zeker geen solistische activiteit. Bij het ontwikkelen van je eigen vorm van levenskunst kunnen de inzichten van anderen over wat levenskunst is en het denken over thema's als vriendschap, verlies, geluk en dood dat in de literatuur over levenskunst is te vinden, je verder helpen. Ook met vrienden in dialoog gaan over belangrijke thema's in het leven, zal zeker de eigen levenskunst verrijken.

**BEGELEIDINGSKUNDIGE ASPECTEN** Levenskunst in tijden van corona kan ook een inspiratiebron zijn voor begeleidingskundigen die in hun praktijk geconfronteerd worden met de existentiële vragen die gepaard gaan met deze coronacrisis. Ik formuleer een aantal suggesties om hoe hiermee omgegaan kan worden.

#### **Leren te verduren**

Dit betekent het kunnen verduren van het ongewisse en het onder ogen kunnen zien van de gevoelens die dit oproept (zoals verdriet, boosheid en angst), zonder daarin zelf te verdwijnen. Het is belangrijk dat de begeleidingskundige dit zowel zelf kan als dat hij of zij de cliënt erin kan begeleiden. Vooral het onder ogen zien van de bijbehorende gevoelens door de cliënt, om te voorkomen daardoor bevangen te raken of te blijven, is cruciaal. De vrijheid om te kunnen reflecteren blijft zo intact of kan zich herstellen. Een voorbeeld is de mogelijkheid om te reflecteren over de existentiële bewustwording van de eindigheid van het leven.

#### **Aandacht voor reflectie**

Het aanzetten tot reflectie waartoe de persoonlijke vrijheid ruimte biedt, is het tweede aspect dat van belang is voor de begeleidingskundige. Het begeleiden van de cliënt, zodat deze wegblijft van de slachtofferpositie en niet in de aanklagersrol belandt, is daartoe essentieel. Het gaat hier met name om het aanmoedigen van een attitude van verwondering en verbazing die in eerste instantie met de nodige moeite bevochten zal moeten worden op de existentiële schok. Dan is het belangrijk om ruimte voor de scheppingskracht van de fantasie te creëren; tevens is nadenken over en verwerken van ervaringen van belang. 'Het is niet voldoende als wij onze ervaringen optellen, wij moeten ze wegen en sorteren, ze laten bezinken en filteren, om er de hierin sluimerende kennis en conclusies uit te puren' (Montaigne, 1993, p. 116). Als deze existentiële schok voldoende verkend, ervaren en geaccepteerd is, kan er ruimte ontstaan voor de vraag: wat nu?

**Opruimen van stellingen**

Stimuleer de cliënt om kritische vragen te stellen bij de eigen stellingen en de stellingen van anderen. Het bombardement van vaak ondoordachte meningen dat via de (sociale) media in crisistijd binnendringt, vraagt om grote alertheid. Het aanmoedigen van bescheiden denken is cruciaal om ruimte te creëren voor het vervolg. Een gezonde dosis sceptisch denken kan daaraan structureel bijdragen.

**Op zoek naar waarden**

Het ankerpunt om weer enigszins bewust grip te krijgen op het leven, is de zoektocht naar waarden die er toe doen. Dit vraagt bijvoorbeeld het stimuleren van de cliënt om stil te staan bij een betekenisvolle gebeurtenis of situatie, om te onderzoeken welke waarde(n) daarin doorschemeren. Het is belangrijk om er als begeleidingskundige voor te zorgen dat waarden niet alleen abstract geformuleerd worden. De bewustwording dient zich te ontwikkelen in een voortdurende pendelbeweging tussen het formuleren van eigen waarden en de persoonlijke ervaringen in het hier en nu van de cliënt. Dit ook om de relatie te onderzoeken tussen waarden en gewoontes en om gewoontes op te ruimen die 'waardenloos' zijn. Op deze wijze krijgen de persoonlijk ervaren waarden handen en voeten.

**Verankering in het doen en laten**


Deze persoonlijk ervaren waarden dragen bij aan het leven van de cliënt in het hier en nu. Waarden fungeren als ankerpunten in een leven waaraan elke dag persoonlijk zin gegeven kan worden in de activiteiten die worden uitgevoerd. Als het goed is met een houding, die laat zien dat de eindigheid van het leven en het toeval ons elke dag kunnen treffen. Het is cruciaal dat waarden verbonden zijn met het concrete doen en laten, want: 'De ware spiegel van onze woorden is

ons doen en laten' (Montaigne, 2000, p. 65). De cliënt hierin begeleiden is essentieel voor de begeleidingskundige.

**Besef van levenskunst**

Het draait om levenskunst (zie ook Wolbink, 2008), dat zowel een kunst als een kunde is. Het is van belang om de cliënt zich hiervan bewust te laten worden, waardoor hij of zij verantwoordelijkheid kan nemen voor zijn of haar leven. Dit kan alleen als het een persoonlijk leerproces is, waarin geleerd wordt van eigen ervaringen, want: 'Ieder mens is voor zichzelf een uitstekende leerschool, als hij maar in staat is zichzelf van nabij te beschouwen' (Montaigne, 1993, p. 76). Weten om te gaan met een crisis, nu en in de toekomst, vraagt echter om meer dan reflectie.

Het vraagt ook om een doen dat zonder voorbereiding maar moeilijk van de grond zal komen. 'Jammer genoeg kunnen denken en weten alleen (...) ons niet tot daden brengen als wij niet tegelijkertijd onze geest oefenen en trainen voor de weg die wij hem willen laten bewandelen; anders zal hij, wanneer het op handelen aankomt, vast en zeker in verlegenheid komen' (Montaigne, 1993, p. 65).

**TOT BESLUIT** We zijn overvallen door de coronacrisis, met als gevolg dat toekomstplannen in duigen vielen en vanzelfsprekendheden als sneeuw voor de zon verdwenen. Het belangrijkste is wellicht dat de illusie van de onkwetsbaarheid in het aangezicht van deze onzichtbare sluipmoordenaar verbrijzeld werd, met als mogelijk gevolg een existentiële crisis. In dit artikel is een schets gegeven van de gevolgen hiervan voor de betrokkenen. Met behulp van de ideeën van de filosoof Michel de Montaigne heb ik een aanpak geschetst die een bron van inspiratie kan zijn voor begeleidingskundigen die hiermee geconfronteerd worden. 

## LITERATUUR

- Dohmen, J. & Buuren, M. (2011). *De prijs van de vrijheid*. Amsterdam: Ambo.
- Kleinlugtenbelt, D. (2005). *Mensbeelden en levenskunst*. Budel: Damon.
- Montaigne, M. de (1993). *Essays. Een proeve van zeven*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.
- Montaigne, M. de (1995). *Op dood of leven*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.
- Montaigne, M. de (1997). *Ik ben nogal klein van stuk*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.
- Montaigne, M. de (2000). *Ouders en kinderen*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.
- Montaigne, M. de (2001). *De hele wereld speelt komedie*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.
- Montaigne, M. de (2006). *Over de ervaring*. Amsterdam: Cossee.
- Montaigne, M. de (2012). *De essays*. Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep.
- Schmid, W. (2006). *Filosofie van de levenskunst*. Amsterdam: Ambo.
- Wolbink, R.H.J. (2008). Levenskunst in supervisie. *Supervisie en Coaching*, 25 (2), 93-108.
- Wolbink, R.H.J. (2013). *Het coachvak binnenste buiten*. Amsterdam: Boom.
- Wolbink, R.H.J. (2016). *Levenskunst à la Montaigne*. Leusden: ISVW.

# TIJDSCHRIFT VOOR BEGELEIDINGSKUNDE



**GRATIS PROEFEXEMPLAAR**  
VIA [WWW.TSVB.NL](http://www.tsvb.nl)

**WORD ABONNEE** en

- ontvang 4 themanummers per jaar
- krijg toegang tot online kennisbank tsvb.nl
- ontvang TsvB digitaal

**OF:**

- ontvang het vakblad gratis door (student)lid te worden van LVSC, de Landelijke Vereniging voor Supervisie en Coaching
- ontvang ieder kwartaal gratis artikelen via onze nieuwsbrief (meld aan via [www.lvsc.eu](http://www.lvsc.eu))