

Om ter hand te nemen 2

*Hedonistische wijsheden voor het
goede leven*

Om ter hand te nemen 2

*Hedonistische wijsheden voor het
goede leven*

Erik Nagtegaal

Om ter hand te nemen 2

Copyright © 2019 Erik Nagtegaal

Auteur: Erik Nagtegaal

Druk: Brave New Books, Rotterdam

Omslagontwerp: Erik Nagtegaal

Vormgeving binnenwerk: Brave New Books, Rotterdam

Filosofie algemeen/Spiritualiteit

ISBN 9789402188868

NUR 730/728

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

“Het toppunt van lust is de verwijdering van alles wat pijn veroorzaakt.”

Epicurus van Samos

*“Vrees de goden niet;
wees niet bang voor de dood;
het goede is gemakkelijk te verkrijgen;
het slechte is gemakkelijk te verdragen.”*

Philodemus van Gadara

Voorwoord

Dit voor-woord is eigenlijk een na-woord, want ik schrijf het na lezing van de 75 uitspraken.

Bij elkaar geven die uitspraken een goed beeld van wat ik ‘leuk-levenskunst’ heb genoemd; het vermogen om een levenswijze te vinden waar je je goed bij voelt. Dat vereist onder meer nuchter denken (uitspraak 12) en afweging van voor en nadelen op de lange termijn (uitspraak 7).

Veel van deze leunstoel wijsheden zijn inmiddels bevestigd in kwantitatief onderzoek naar levensvoldoening. Zo blijken mensen die streven naar geluk gemiddeld inderdaad meer voldoening in hun leven te ervaren (conform uitspraak 1) en blijken gelukkige mensen ook minder bang voor de dood te zijn (conform uitspraak 3).

Een zwakte van deze uitspraken is dat de begrippen niet nauwkeurig gedefinieerd zijn, bijvoorbeeld ‘lust’ in uitspraak 15. Een ander minpunt is dat de wijsheden lang niet altijd van toepassing zijn; soms is conformering aan maatschappelijke normen bijvoorbeeld vereist om het leven leuk te houden, ook als je er niet in gelooft (contrair uitspraak 25). De uitspraken zijn ook niet altijd van toepassing op iedereen; van een extraverte levenswijze worden introverte types meestal niet gelukkiger (contrair uitspraak 48).

De kracht van deze uitspraken is anderzijds in hun kernachtigheid; in enkele zinnen wordt soms meer gezegd dan in een hoofdstuk of een tabel in een wetenschappelijke verhandeling.

Veel leesplezier gewenst door

Ruut Veenhoven

Emeritus hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk

Erasmus Universiteit Rotterdam

Inleiding

Met dit kleine boekje heb je het tweede deel van “Om ter hand te nemen” in handen, een verzameling van verschillende geselecteerde hedonistische wijsheden. Deze dateren vanaf rond 310 v. Chr. tot het recente heden. In 75 spreuken van vijf regels komen verscheidene citaten en parafrases naar voren, waarin delen van het gedachtegoed van filosofen getoond worden van de filosofische traditie van het hedonisme. Ik pretendeer niet mijn eigen visie of wijsheid uit de doeken te doen, maar wel met een verzameling wijsheden van een bijzondere filosofische school, respectievelijk een in oorsprong hellenistische, school mijn eigen insteek te verduidelijken en naar voren te brengen. Het boekje wordt aangevangen met een kort artikel omtrent een filosofische methode, gegrond op het hedonisme, binnen een filosofische praktijkvoering. Dit artikel biedt onder meer een context om de spreuken met elkaar in verband te kunnen brengen. Er wordt verwezen naar relevante bronnen, waar ervan gebruik is gemaakt, respectievelijk in het artikel en voor de spreuken.

De hedonistische school, die behandeld wordt in dit boekje, is expliciet *epicurisch* van aard. Dit wil zeggen dat in dit boekje nadrukkelijk teruggegrepen wordt op de filosofische traditie van een specifieke grondlegger van het hedonisme uit de antieke oudheid, genaamd Epicurus van Samos. Deze Epicurus zet zich af van een al te losbandig zinnelijk genot en heeft vooral een specifieke filosofie voorgestaan van onder meer het belangrijk geworden begrip *hèdonè*, ‘eenvoudig plezier’. In dit boekje wordt vooral geconcentreerd op het thema van ‘eenvoudig plezier’ als zijnde een ‘verstandig genot’, maar andere thema’s zijn ook tegelijkertijd aan deze notie verbonden, zoals gematigdheid en gemoedsrust.

Epicurus wordt zelf geboren in 341 v. Chr. op het Griekse eiland Samos en sterft in Athene in 270 v. Chr. Zijn filosofisch belang schuilt in het feit dat hij zijn beroemd geworden Tuin in Athene sticht, wanneer hij volwassen is geworden, waar hij zijn hedonistische filosofie van ‘eenvoudig plezier’ onderricht aan geïnteresseerden, man of vrouw, kind of volwassene, slaaf of vrij burger. Hij schijnt vereerd te zijn geweest als een ware goeroe onder zijn volgelingen, als ware hij een god in eigen persoon.

Zijn filosofie is in 4 regels kort samen te vatten, maar alsnog moeilijk in de praktijk te brengen: “Vrees de goden niet; wees niet bang voor de dood; het goede is gemakkelijk te verkrijgen; het slechte is gemakkelijk te

verdragen.” Deze samenvatting, gegeven door Philodemus van Gadara (110-40/35 v. Chr.), een aanhanger van het epicurisch hedonisme, wordt ook wel de *tetrapharmakos*, de ‘viervoudige remedie’, genoemd. Het epicurisch hedonisme wil namelijk de mens filosofisch van diens ongeluk genezen, zoals een arts de mens van lichamelijke kwalen geneest. Het uitgangspunt hierbij is dat de mens zich met zijn denken in diens eigen onheil stort. Juist het denken, het oordelen, kan de mens eveneens ondersteunen in zijn filosofische bevrijding van eigen gecreëerde onrust. Bijgeloof, de dood, het niet kunnen verdragen van ‘het slechte’; dit zijn allemaal zaken, waarbij een ware hedonist volgens mijn insteek zijn filosofische principes ofwel leefregels ter hand neemt en juist dan streeft naar nuchter en realistisch geluk, een plezierig leven, te midden van het eigen onheil of de eigen tegenslag. Denk hierbij aan een bekende hedonistische leefregel: “pluk de dag”.

In dit boekje komen, hiernaartoe werkend, verschillende filosofische hedonistische denkbeelden naar voren van ten eerste Epicurus zelf, maar eveneens van Lucretius, Horatius, Diogenes van Oenoanda, Cicero, Plutarchus, Spinoza, Rousseau, Smith, Kant, Mill, Nietzsche, Russell, Hadot, Foucault, Ellis, Onfray en Veenhoven.

Het praktisch karakter van het epicurisch hedonisme maakt deze filosofie enorm aantrekkelijk. Geen wonder dat het in de klassieke oudheid voornamelijk mensen uit andere scholen centraal deed kiezen voor juist deze filosofie en om naar de Tuin te reizen. Deze mensen volgden onderwijs aldaar in plaats van in hiermee concurrerende scholen als de Stoa in de bijbehorende stroming van het stoïcisme. Zoals we zullen zien, vergt de hedonistische filosofie van Epicurus een aanpassing van het eigen innerlijk, een oefenen in het bereiken van geluk en gemoedsrust, waarin men echter strevend blijft. We blijven immers mensen en soms, soms, valt ons even een verlichtende gemoedsrust ten deel. Dan zijn we even gelijk de goden. Hoe we dit kunnen bereiken? Lees vooral de volgende spreuken, stel eigen leefregels op en neem ze vervolgens ter hand. Graag nodig ik je bij deze uit (hedonistisch) te filosoferen!

