



Ronald Wolbink

# Levenskunst à la Montaigne

ISVW UITGEVERS

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.



*Ronald Wolbink*

# Levenskunst à la Montaigne

ISVW UITGEVERS

## INHOUDSOPGAVE

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

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

*‘Ga zelf op zoek naar wat voor jou het waardevolle leven is. Dit betekent ook dat je je afvraagt wat een natuurlijk leven is en welke eigen wijsheid daarin te ontdekken is. Maar bezinning is niet genoeg. Levenskunst met bezieling, met enthousiasme en daadkracht, daar gaat het volgens Montaigne om.’*

Bovenal gaat het om een goed leven: **(i) leef goed**. Hier verwijst het woord ‘goed’ naar de waarden waar je voor staat. Een goed leven is een moreel, door jezelf en voor jezelf te verantwoorden leven. Dat goede leven vraagt dat je het in je doen en laten laat zien. Je deugden zijn hard nodig om je waarden in het dagelijks leven tot uitdrukking te brengen. Een goed leven is beheerst leven en met mate genieten.

Het goede leven krijgt geen handen en voeten als je geen oog hebt voor je ervaringen, dus: **(ii) ervaar jezelf in je omgeving**. Wees je bewust van je ervaringen en leer ervan. Ervaar ook jezelf en word je bewust van je eigen veranderlijkheid en innerlijke tegenstellingen. Beleef deze en weet ermee om te gaan, zonder dat je ze voor jezelf ontkent. De mens is nu eenmaal een complex en veranderlijk wezen. Ervaringen doe je ook op in een gesprek. Nog belangrijker is dat je in dialoog met anderen je eigen ervaringen en denkbeelden onderzoekt en het belang ervan voor je leven weegt. Het perspectief van de ander dat zich toont in een oprechte dialoog maakt je inzichten rijker.

**(iii) Denk en overdenk je waarden, je ervaringen, kortom, je leven**. Ontwikkel praktische wijsheid waarmee je richting kunt geven aan je leven. Leer te denken door je intellectuele lenigheid en weerbaarheid te oefenen, maar wees ook bescheiden en wees je bewust van de grenzen en de beperkingen van het denken. Door op een gezonde, sceptische wijze te kijken naar allerlei denkbeelden en te beseffen dat we veel niet zeker kunnen weten en dat absolute waarheden verdacht zijn voorkom je veel stress en onrust bij jezelf.

Maar dit alles kan pas tot zijn recht komen als je het serieus neemt en het een plek geeft in je leven: **(iv) neem ruimte**. Voor jezelf, voor je levenskunst. Creëer een ruimte voor jezelf, zowel letterlijk als figuurlijk. Om afstand te nemen van zowel de hectiek om je heen als die in je hoofd. Om tot rust te komen zodat je kunt reflecteren. Alleen dan kun je jezelf daadwerkelijk sturen om je deugden te ontwikkelen en het goede leven te realiseren. Doe dat niet alleen in je privéleven, maar ook in je werk; blijf ook daar bij jezelf en leef en werk volgens je ideaal van het goede leven.