



*'De enige verstandige manier van opvoeding bestaat erin een voorbeeld te zijn, desnoods een waarschuwend voorbeeld.'*

Albert Einstein (1879-1955) - Duits-Amerikaans fysicus. Nobelprijs natuurkunde 1921

# Opvoeden tot levenskunstenaar

*Op de morgen van het interview doet de radio verslag van een demonstratie van bontdragers. 'Wij zijn zelfstandige mensen en wij bepalen zelf wat we willen dragen', roept de woordvoerder in de microfoon. Zo is het. Geloof, kerk en andere sociale structuren zijn weggefallen en niemand hoeft ons meer iets te vertellen. We bepalen zelf wel hoe we leven. Maar wat is een goed leven? Hoe vinden we de weg die de onze is? En kunnen ouders dat hun kinderen leren? Met de filosofie van de levenskunst brengt Joep Dohmen, hoogleraar filosofie aan de Universiteit voor Humanistiek, ons terug naar onszelf.*

Eeuwenlang leefden mensen in een vertrouwde wereld, waarin de traditie hun gedrag bepaalde. En nog maar vijftig jaar geleden wezen geloof, kerk en andere sociale structuren ons de weg. 'Wij groeiden nog op in een vrij statische samenleving, waarin wijzelf nog niet centraal stonden', zegt Dohmen. 'Een prachtig voorbeeld daarvan vind ik de film Het is een schone dag geweest, waarin filmer Jos de Putter de laatste werkdag van zijn vader op diens boerderij vastlegt. Op een gegeven moment vraagt hij zijn vader: "Wat heeft dit allemaal voor je betekend?" Dan blijft zijn vader stil. Hij weet het niet. Nooit over nagedacht. Hij deed het gewoon.' De traditie heeft het niet gered. En wie bepalen nu ons leven? De markt, die met steeds nieuwe producten beïnvloedt wat we willen; de media die bepalen wat wij te zien krijgen en wat wij daarvan vinden en een keur aan adviseurs, managers en therapeuten die ons helpen te bepalen wat we voelen, eten of leren en hoe we wonen en met elkaar omgaan.

## **Niet meer kunnen kiezen**

'Intussen worden we achterhaald door het tempo waarin we leven', zegt Dohmen. 'Er komt de hele dag van alles op ons af en we zitten met volgepropte agenda's, want we hebben niet leren kiezen en niet leren nagaan wat we écht willen.' Hij ziet het bij zijn eigen studenten. Ze leven slordig, hun leven zit bomvol. 'Ze willen alles, dat is dus te veel en daarom gaat er ook van alles mis: ze komen niet regelmatig op college of hebben geen tijd om de stof te bestuderen. Ze drinken te

veel, hebben twee bijbaantjes en ingewikkelde relaties. Ze hebben nooit leren nadenken over wat ze eigenlijk willen, ze focussen niet. En ze kunnen zich niet beperken, want ook dat hebben ze niet geleerd. Eigenlijk willen ze best een ander leven, maar ze weten niet hoe. Dat geldt natuurlijk niet voor allemaal, maar er zit wel een patroon in. Daarom hebben we lessen in levenskunst hard nodig.'

## **Ze hebben nooit leren nadenken over wat ze eigenlijk willen**

### **Levenskunst moet je leren**

Levenskunst wil mensen laten nadenken over hun eigen levenshouding. Wie ben ik? Waar liggen mijn grenzen? Wat wil ik eigenlijk echt? Waar word ik echt gelukkig van? En hoe kan ik daarnaar leven? 'Daar kun je achter komen door verantwoordelijkheid te nemen voor wat je doet. Door tijd te nemen om samen met mensen die betekenisvol voor je zijn na te gaan wat je echt graag wilt en daar dan bewust voor te kiezen. En door moeite te doen voor wat je echt belangrijk vindt.' Ook ouders staan voor een heleboel nieuwe vragen in de opvoeding. De wereld wordt steeds gecompliceerder en onrustiger en de ontwikkelingen gaan razendsnel. 'Kinderen komen terecht in een wereld die van alles van hen vraagt en een constante invloed uitoefent. Je wilt niet dat ze tussen de wielen komen. Daarom moet je ze empoweren. Ze het spel zo leren spelen dat ze een eigen houding vinden en weerbaar worden tegenover de eisen van de peergroep, de straat, de markt en allerlei gezagsdragers. Daarbij moet je niet te paternalistisch zijn en ook niet te afzijdig.'

### **Authenticiteit en autonomie**

Opvoeden is je kinderen de kunst van het leven leren. Niet door hun trucjes te leren, maar door zelf een voorbeeld te

zijn en samen met hen na te denken over vragen als: hoe kun je je leven beheren en kwaliteit geven? ‘Dat klinkt misschien abstract, maar het gaat om hele gewone en basale dingen als: wat wil je nou, waarom wil je zo graag x of y? Kinderen moeten dat zelf invullen en dat vraagt ongelofelijk veel levenskunst.’

Wat vraagt dit alles concreet van ouders? ‘Aandacht, gesprek, vertrouwen en erkenning, maar ook weerstand, grenzen stellen en voorbeelden geven. Jonge mensen hebben behoefte aan een houding waarmee ze zich kunnen wapenen tegen het leven. Aan autonomie en authenticiteit. Dat wordt bij hen al gauw: ik wil mezelf zijn. En dat betekent dan: ik wil de blits maken en een idol worden. Dat is hachelijk, omdat de markt dat gretig heeft vercommercialiseerd. Maar authenticiteit is een levenshouding: je leven baseren op wat voor jou van wezenlijk belang is. En autonomie is: weten wat je wel en niet kunt en waar je grenzen liggen. Daarmee moet je je kinderen helpen. Allereerst door goed te kijken en te luisteren. Waar liggen zijn of haar talenten? Wat kan het goed? Op welke manier zou het zich het liefst willen uitdrukken? Waar heeft het lol in? Waar heeft het vertrouwen in? En hoe kan het leren om door te zetten? Daar moet je echt naar op zoek gaan met je kind. Je moet het ook wijzen op hoe de markt de verlangensmachinerie bespeelt. Hem vragen: is dit echt belangrijk? Waarom denk je dat je hier gelukkiger van wordt? Hoort dit bij jou? En dat steeds opnieuw.’ Bij zijn studenten merkt Dohmen dat het helpt om een focus te hebben. ‘Iets waar je voor gaat en dat je verder ontwikkelt: dansen, filmen, muziek maken, sporten, politiek bedrijven. Het maakt eigenlijk niet uit wat.’

## Opvoeden is je kinderen de kunst van het leven leren

### Nog kunnen verlangen

Hij las net een aardig Engels artikel over sparen. Veel jonge mensen sparen niet meer. Ze spenden en hebben geen idee van de waarde van geld. ‘Dat artikel gaat niet over geld, maar over karakter. Vroeger was het een deugd dat je leerde om de bevrediging van je behoeften uit te stellen. Zo leerde je ontdekken wat je liefste verlangens waren. Kinderen moeten ook leren om onzekerheid te verdragen en de bevrediging van behoeften uit te stellen. Dat is zeker in deze maatschappij een belangrijk facet van levenskunst.’

Dat geldt ook voor het leren leven met tegenslag. ‘We zijn kwetsbare wezens. We moeten leren omgaan met de dood, geboorte, eenzaamheid of de vraag of God bestaat. Dat

is geen falen – dat hoort bij het leven. Verdriet, emoties, vergissingen: zij maken ons tot kwetsbare maar ook mooie mensen. Dat is een ander mensbeeld dan het dominante dat zegt dat je onafhankelijk, groot, sterk en onkwetsbaar moet zijn. Het gaat niet alleen om je eigen succes. Ouders kunnen hun kinderen voorleven dat het vaak juist helemaal niet om succes gaat. Dat het met hun leven alleen iets wordt als anderen hen helpen en zij anderen kunnen helpen.’

In de directe nabijheid van de universiteit staan een gevangenis, een psychiatrische kliniek en een verpleeghuis. ‘Die zie je nooit in het fake-leven van de naar Amerikaanse snit gemodelleerde televisieseries. Het zou al veel helpen als ouders hun kinderen duidelijk maken dat de mediawereld een buitengewoon strak geregisseerde, smalle uitsnede is van de werkelijkheid.’

Ouders kunnen hun kinderen alleen levenskunst vóórleven als ze weten waar ze zelf voor staan, hoe ze willen leven en waarom ze dat willen. ‘Wat wil je zelf? Meer geld? Meer succes? Meer liefde? Een intens leven? Je moet zoeken naar een eigen antwoord. En om dat antwoord dóór te kunnen geven, moet het aan drie voorwaarden voldoen: je moet er zelf in geloven, het moet werken en jonge mensen moeten het de moeite waard vinden.’ Welke hulp mogen ouders daarbij verwachten? ‘Levenskunst zou op z’n minst een verplicht vak moeten zijn op school. Jongeren vinden het belangrijk en fijn om over hun eigen leven te praten: over vriendschap, films, genot, omgaan met tijd, status en emoties.’

Ach, en soms is het leven ook gewoon sterker dan de leer. Zuchtend beklimt Dohmen de trap naar zijn kamer op de universiteit. Hij is er de afgelopen week niet geweest en het is er koud. Naast zijn gewone werk brengt hij zijn tijd door in een radiostudio, waar hij zes cd’s opneemt met colleges over filosofen die lang vóór hem hebben nagedacht over levenskunst. Die cd’s komen bij zijn boek *Leven als kunstwerk*, dat binnenkort opnieuw wordt uitgebracht.

En dan is hij ook nog te aardig om een interview te weigeren. Dit is even geen levenskunst, maar overleven. Vannacht had hij twee dromen: één waarin hij werd doodgedrukt en één waarin hij in een chic pak over straat liep en iedereen voor hem boog. Zijn vriendin – die hem na veertig jaar wel kent – wist wel hoe het zat: je werkt je kapot, omdat je nog steeds wilt uitblinken. Ze heeft natuurlijk gelijk, maar soms moet je ook doorzetten en bloeden: het leven is niet altijd even maakbaar. Binnenkort zijn de cd’s opgenomen en komt er meer rust en tijd voor gesprek. Je kunt altijd opnieuw beginnen. Ook dat is levenskunst. ♦