

VILLA SOFIA

Filosoferen in Toscane



Wat we kunnen leren van de slak. Over zelfverbetering. Martha Claeys Programma

Wie wil er nu niet de beste versie van zichzelf zijn? Gelukkig vinden we in zelfhulpboeken terug hoe dat moet: je moet efficiënt leren werken, je tijd nuttig besteden, leren om nee te zeggen, moreel ambitieus zijn, en stemmen met je euro's. Je moet je passies najagen en tegelijk geld verdienen. Je moet goed voor jezelf zorgen en rust nemen, om dan met opgeladen batterijen weer aan de bak te kunnen. Je moet af en toe aan filosofie doen en diep in jezelf graven. Je bent je eigen project, en je draagt zelf de verantwoordelijkheid om je innerlijke potentie te verwezenlijken. Het leven is een kunstwerk, maar je moet wel zelf de beitel in handen nemen.

Pogingen om onszelf te verbeteren stellen zelden de poging zelf in vraag - waarom zouden we beter moeten worden? Voor wie? En wat houdt 'beter' eigenlijk in? Waarom stellen we 'beter' zo vaak gelijk aan 'groter', 'efficiënter' en 'productiever'? Wat zegt dat over welke menselijke vaardigheden we waarderen, zoals ambitie en innovatie en redelijkheid, en welke minder, zoals zorg en onderhoud en emotie? Wat zegt dat over hoe we onze lichamen waarderen, hoe we de tijd en werk beschouwen, en hoe we ons tot andere organismen verhouden? Wanneer zijn we te streng en wanneer te mild voor onszelf? En is al dat denken over onszelf geen veel te navelstaardere onderneming?

In deze cursus onderzoeken we aan de hand van bekende en minder bekende filosofen welke denkbeelden achter dat optimalisatiestreven liggen. We verkennen met de oude Grieken of filosofie betere mensen van ons maakt. We onderzoeken met Isolde Charim hoe het individu en haar persoonlijke 'ik-ideaal' zich verhoudt tot de omgeving. We bespreken de ideeën van Jenny Odell, Tricia Hersey en andere denkers die verzet aantekenen tegen het continue productiviteitsstreven. We onderzoeken hoe een alternatief eruit zou kunnen zien. Moeten we weer leren niks? En hoe doen we dat op een manier die niet enkel voor de happy few is weggelegd? Aan de hand van het maintenance Manifesto van Mierle Laderman Ukeles stellen we de vraag: kan de nadruk op zorg en onderhoud een uitweg bieden uit het paradigma van eeuwige groei, dat

niet alleen onszelf maar ook de planeet uitput? Uiteindelijk zoeken raad bij een klein slijmerig weekdier: de slak.

Dag 1.

Ochtendsessie

9:30-10:45 | Introductie: wat is beter worden?

In deze korte introductie vragen we ons met onder meer Aristoteles, Rutger Bregman, Hannah Arendt, en een resem andere filosofen af wat het eigenlijk betekent om een beter mens te worden. We maken daarbij een onderscheid tussen ethisch en politiek gezien beter worden. We bespreken de eeuwenoude discussie of het je daden of je karakter en intenties zijn die je een goed mens maken. Waar moeten we als mensen eigenlijk naar streven? En in welke opzichten streven we in de maatschappij vandaag naar zelfverbetering?

Vervolgens maken we ons vertrouwd met de vragen die deze week centraal staan, én met elkaar, met behulp van een interactieve oefening.

11:15-12:30 | Je potentie verwezenlijken

Veel filosofen omschrijven de mens als een strevend wezen. Aristoteles had het idee dat de mens een soort 'potentie' in zich heeft die die moet verwezenlijken. Ook denkers als Iris Murdoch, Plato, Martha Nussbaum, en Spinoza delen de opvatting dat mensen wezens zijn die zich willen ontplooien en ontwikkelen. In Silicon Valley is *the human potential movement*, een beweging uit de jaren 60, weer aan een opmars bezig. Het terugkerende idee is dat we een bepaalde rol te vervullen hebben en dat we die zo goed mogelijk moeten realiseren.

In deze sessie onderzoeken we wat zulke denkbeelden betekenen voor onze zelfverbeteringscultuur. Waarom is het belangrijk dat we onze mogelijkheden benutten? Moeten we, zoals iemand als Nussbaum zegt, vooral de mogelijkheid krijgen om onszelf te ontplooien, of zouden we ook een moreel appel moeten voelen om dat te doen, zoals iemand als Rutger Bregman betoogt? Wat zouden deze denkers zeggen over onze dieetcultuur, over de hoge mate van burnouts door onze op productie gerichte samenleving, of ons onvermogen om werkelijk niets te doen?

Middagsessie

15:30-17:30 | Close reading

Na de middag doen we close reading van tekstfragmenten. Daarna werkt ieder individueel aan een onderzoeksvraag die hij of zij deze week in het achterhoofd wil houden.

Dag 2.

Ochtendsessie

9:30-10:45 | Het leven is een kunstwerk, je moet alleen zelf de beitel in handen nemen - Over filosofie, zelfhulp, en levenskunst.

Zichzelf verbeteren wilden de oude Grieken al, en met name in de filosofie werd nagedacht over de vraag wat een goed besteed leven is. De Stoïcijnen meenden dat we pas gelukkig konden zijn als we het verlangen naar controle over de wereld zouden loslaten. Voor Aristoteles is de geslaagde mens hij of zij voor wie persoonlijk geluk en deugd samenvalt in een staat van *eudaimonia*. Ook vandaag keren veel mensen zich tot de filosofie in de zoektocht naar een antwoord op de vraag: hoe moet ik leven?

De voormiddag vragen we ons af wat die eeuwenoude verknoping tussen filosofie en zelfhulp ons kan leren. We stellen onszelf de vraag wat eigenlijk het doel moet zijn van de filosofie. Moet filosofie therapeutisch werken, troost bieden, of net schuren en ons ontwrichten? Moet filosofie van ons betere mensen maken? We kijken onder meer naar antwoorden van Mary Midgley, Jurgen Habermas en Kieran Setiya.

11:15-12:30 | Worden wie je bent – over vrijheid, maakbaarheid en het ik-ideaal

De meritocratische samenleving houdt ons voor dat iedereen kan worden wat die wil, maar we weten dat de realiteit er anders uitziet. Toch streven mensen ernaar samen te vallen met hun ideaalbeeld, zegt Isolde Charim, en voelen zich gefaald als dat niet lukt. Volgens Charim getuigt dat van een zeker narcisme. Ze vraagt zich af: waarom onderwerpen we ons vrijwillig aan een systeem dat ons niet ten goede komt, waarin we steeds het gevoel krijgen nog niet goed genoeg te zijn? We nemen de tijd om enkele fragmenten van hedendaagse filosofen, in het bijzonder Hartmut Rosa, Byung Chul Han en Isolde Charim te doorgronden. We vragen ons af: in welke mate is de focus op het zelf bevrijdend, en wanneer is die schadelijk?

Middagsessie

15:30-17:30

Deze middag krijg je een schrijfpdracht over de rol van de filosofie. Nadien is er gelegenheid om plenair uit te wisselen en eventueel fragmenten aan elkaar voor te dragen, maar dat is niet verplicht.

Dag 3.

Ochtendsessie

9:30-10:45 | De efficiënte maatschappij – over tijd en productiviteit

In haar boek *Tijd is* legt Jenny Odell uit hoe ons streven naar productiviteit verbonden is aan de uitvinding van de 24-uursklok. Plots kon werk opgedeeld en gemeten worden, en kon de efficiëntie van een bepaalde taak berekend worden. Die opdeling van de tijd zou de grote gelijkmaker zijn, want iedereen heeft evenveel uren in de dag. Maar in de praktijk wordt niet iedereen's tijd als even belangrijk gezien, en niet elke tijdsinvulling als even waardevol. Aan de hand van teksten van onder meer Odell en Joke Hermsen onderzoeken we hoe het gevoel van de tikkende klok bijdraagt aan het idee dat we onszelf steeds moeten verbeteren.

11:15-12:30 | De uitputting van het zelf is de uitputting van de planeet

Zou het kunnen dat we met onszelf omgaan als met de aarde? We zien onszelf als onuitputtelijke bronnen van energie, die we zo veel mogelijk moeten benutten om te produceren. Net als de planeet branden we onszelf op. Ik zoek in de klimaatbeweging naar antwoorden op de vraag wat een ander idee van vooruitgang zou betekenen voor onszelf, en hoe dat verknoopt is met onze omgang met de planeet. We gaan verder met Jenny Odell en onderzoeken het idee dat wat we op micro-schaal met onszelf doen getuigt van dezelfde mentaliteit die onze planeet onleefbaar maakt. Odell vindt opnieuw antwoorden in ons concept van de tijd: verliezen op de menselijke 24-uursklok betekent soms winnen op de planetaire klok. Odell brengt ons zo uiteindelijk bij de filosofische stroming van het nieuw materialisme.

Middag

Vrij – met denkvraag voor wie wil: wanneer voel jij dat je loskomt van de 24-uursklok?

Dag 4.

Ochtendsessie

9:30-10:45 | Nietsdoen als verzet

Sommige filosofische auteurs roepen op tot een herwaardering van nietsdoen als verzet tegen de productiemaatschappij. Dat doet bijvoorbeeld Jenny Odell in *De macht van het nietsdoen*, Bertrand Russell in zijn verdediging van de nutteloosheid, Tricia Hersey met haar dutjesministerie, en Marian Donner in haar

zelfverwoestingsboek. Volgens hen kan rust nemen een daad van verzet zijn tegen de productiviteitscultus die ze bekritisieren. Wie rust, zegt: ik ben waardevol, ook als ik niets produceer.

Toch is er iets dubbel aan deze oproep. Hoewel we steeds meer praten over zelfzorg en de waarde van nietsdoen, lijkt er weinig te veranderen in onze cultuur. De verantwoordelijkheid om je hoofd boven water te houden wordt bij het individu gelegd, dat nu naast alle andere taken ook rust moet inplannen. Deze benadering negeert vaak de systemische oorzaken van stress en burn-out. En is bovendien de grens tussen aan jezelf denken en egoïsme niet erg dun, zoals Roxane van Yperen beargumenteert in *Eigen welzijn eerst?* Is nietsdoen geen te gemakkelijke uitweg die ons ontslaat van verantwoordelijkheid?

11:15-12:30 | Groepsgesprek en close reading

Discussie in groepjes aan de hand van een tekstfragment

Middagsessie

15:30-17:30 | Wat kunnen we leren van de slak?

De slak is in de filosofie vaak opgevoerd als voorbeeld van het walgelijke, datgene wat onze morele overwegingen niet waard is. Maar net zo goed fungeert de slak als beeld voor de traagheid, adaptiviteit, volharding, en vreemdheid. We brengen fragmenten uit de geschiedenis van de wijsbegeerte in gesprek met hedendaagse theorieën, zoals de *crip theory* aan de hand van fragmenten van Anaïs van Ertvelde, en kijken wat de slak ons kan leren.

Dag 5.

Ochtendsessie

9:30-10:45 | Een paradigmaverschuiving: van groei naar zorg

Hoe moet het dan verder? Op de laatste dag onderzoeken we een mogelijke weg vooruit. Aan de hand van literatuur uit de zorgethiek en het ecofeminisme onderzoeken we of de herwaardering van onderhoud en zorg de sleutel zou kunnen zijn om te ontsnappen uit het eeuwige groei-paradigma, dat onszelf en de planeet zuur opbreekt. Door steeds betere individuen te willen worden, hollen we soms voorbij aan al die activiteiten die ons niet per se beter maken, maar die zorgen dat we überhaupt in stand blijven. Feministische denkers, van Anja Meulenbelt tot Mierle Laderman Ukeles, kaarten aan dat zorgwerk al te vaak ondergewaardeerd wordt. Is het tijd om het zorgen-voor-wat-al-is weer primair te maken?

11:15-12:30 | Groepsdiscussie zorgethiek

Nadat we in de eerste sessie een theoretisch kader van de zorgethiek hebben besproken, bespreken we in een geleide groepsdiscussie wat zo'n zorgethiek concreet zou kunnen inhouden. Wat zijn de uitdagingen en problemen hiervan? En wat is er nodig om de paradigmashift te volbrengen?

Middagsessie

15:30-17:30 | Presentatie van onderzoeksvragen en afsluiting

In de afsluitende sessie grijpen we terug op jullie onderzoeksvragen van dag 1. Wie wil kan zijn of haar denkwerk presenteren, in een vorm naar keuze. We ronden samen af en genieten nog van een laatste diner.

Cursusmateriaal

Het cursusmateriaal bestaat uit een digitale reader die de deelnemers per e-mail zal worden toegestuurd.