



*“Ken jezelf” is een van de oudste filosofische spreuken. Ze stond op de tempel voor Apollo in Delphi en op de Agora in Athene gebeiteld. Voor Socrates was dit gezegde de leidraad voor zijn filosofische gesprekken. Het betekende voor hem dat je altijd onderweg naar inzicht blijft. Je ervaart dat je veel dingen niet weet.*

Zo begint Tinneke Beeckman haar boek “Ken Jezelf”, waarin ze de lezer in haar zoektocht naar zelfkennis meeneemt langs de grootste geesten uit de filosofie.

Daarin stelt ze vier vragen centraal:

1. Wie ben je?
2. Wat voel je?
3. Wie wil je zijn?
4. Hoe leef je en hoe sterf je?

### **Wie ben je?**

Spinoza: ‘De mens verbeeldt zich ten onrechte dat hij het centrum van de schepping is. Daarom moet men het leven vanuit het gezichtspunt van de eeuwigheid bekijken en niet vanuit je beperkte, korte materiële leven hier en nu’.

Hij gebruikt hierbij ook het begrip conatus, streven naar zelfbehoud. Door je aan te passen aan de groep verzeker je je hiermee van je bestaan en van veiligheid.

Rousseau dacht dat als hij zijn gevoelens opschreef, hij zichzelf dan leerde kennen, maar in feite bouwde hij daarmee aan zijn publieke imago.

In de huidige tijd is het voldoen aan de verwachtingen van de anderen, van de groep, actuele dan ooit. Hoe meer likes op social media, hoe succesvoller men denkt te zijn. Maar eigenlijk verliest men zich daarmee meer en meer zichzelf.

Je staat dus helemaal niet het centrum, zoals Spinoza zegt.

## Wat voel je?

Bij deze vraag behandelt Beeckman verschillende gevoelens.

### 1. Verontwaardiging.

Dit is innig verbonden met de filosofie.

Plato was diep verontwaardigd dat Socrates, het toonbeeld van rechtvaardigheid, onterecht ter dood werd veroordeeld.

Verontwaardiging wordt ook ingezet als politiek spel. Dat zien we bij de huidige oorlog tussen Rusland en Oekraïne en Israël en de Palestijnen.

Toen Hamas op 7 oktober 2023 Israël aanviel, wapperde overal als steunbetuiging de Israëlische vlag. Maar na enige tijd sloeg die steunbetuiging om en wordt er momenteel juist volop gedemonstreerd tegen Israël.

Spinoza noemt in zijn Ethica verontwaardiging een droeve passie. 'Wie dweept met verontwaardiging draagt makkelijk een masker van billijkheid', zegt hij erover.

Een opstandig volk kan legitieme eisen stellen, maar wie alleen maar demonstreert en betoogt zonder zelf daadwerkelijk iets te doen, schiet daarmee zijn doel voorbij.

### 2. Medelijden.

Ook medelijden vindt Spinoza een verkeerde passie. Schopenhauer beaamt dat en zegt dat 'als je voor een ander huilt, huil je eigenlijk voor jezelf.'

### 3. Verlangen.

Verlangen veroordeelt Spinoza in zijn Ethica echter niet. Hij noemt het daarin 'de essentie van de mens zelf'. Het is volgens hem gebaseerd op het streven naar zelfbehoud, dus ook hier weer de conatus. Nergens gebruikt hij in deze context de termen zonde of ondeugd, waarmee de godsdiensten ons zo graag in dit verband om de oren slaan.

### 4. Droefheid.

Droefheid wordt volgens Spinoza veroorzaakt als je iets wilt dat niet mogelijk is. Als je geen limieten aanvaardt, maak je voor jezelf het leven onmogelijk.

In onze tijd leidt het onbeheersbare verlangen naar meer, meer, meer naar klimaatontwrichting, waarmee we uiteindelijk onszelf straffen.

### 5. Jaloezie.

Jaloezie moet niet worden verward met afgunst. Bij afgunst misgun je de ander iets wat jezelf niet hebt.

Er zijn drie soorten afgunst:

- Normale jaloezie. Vorm van rouw omdat je bijvoorbeeld niet de enige bent in iemands hart.
- Geprojecteerde jaloezie. Je projecteert je eigen verlangens op een ander en zit daardoor in je eigen verbeelding opgesloten.
- Pathologische jaloezie. Je spiegelt je aan bijvoorbeeld je rivaal en begeert wat de ander begeert.

### 6. Woede.

Woede is een reactie op schade. Men eist gerechtigheid. Maar het kan ook voortkomen omdat men zijn zin niet krijgt. Een levend voorbeeld hiervan is het krijsende kind op de grond van de supermarkt omdat het geen snoep krijgt.

Maar vaak blijft de oorzaak van woede ook onderbelicht. Zoals de vraag wat zijn eigenlijk de echte frustraties van de anoniem tierende menigte op social media?



7. Angst.
8. Deze wordt gevoed door heftige beelden of berichten in de media, wat tot gevolg heeft dat men risico mijdend gedrag gaat vertonen, wat het zelfvertrouwen ondermijnt.
9. Schaamte.  
Als dit door culturele of godsdienstige normen wordt opgelegd wordt het als machtsmiddel gebruikt.

### Wie wil je zijn?

Ook bij deze vraag stelt Beeckman verschillende onderdelen aan de orde.

1. Gelijk krijgen.  
Volgens Socrates draait de interactie rond het gelijk krijgen niet om een filosofisch gesprek. Een dialoog dient om wijzer van te worden, waarbij je luistert naar wat de ander echt zegt en niet naar wat je denkt dat hij zegt. Als die ander daarin ten koste van jouw ideeën zijn gelijk wil halen is het enige dat je kunt doen je terugtrekken. Dat is geen nederlaag maar een teken van wijsheid.
2. Publieke ruimte.  
Spreek alleen als je een idee wilt aandragen dat nuttig en verrijkend is. Spreek vanuit je functie als filosoof, econoom, landbouwer of leraar niet vanuit jezelf. Ga ook niet met anekdotes uit je privéleven werken, tenzij die relevant zijn voor het idee dat je oppert. Accepteer dat mensen een andere mening hebben, maar blijf bij de rol die je hierin zelf wilt spelen.
3. Sociale druk.  
De sociale druk komt ook hier weer om de hoek kijken.  
Spinoza zegt dat men in een democratie mag doen wat men wil, zolang men daarmee de ander geen schade berokkend.  
Tocqueville zegt echter dat gehoorzamen aan heersende zede en gewoonten de mens in zijn individuele vrijheid beperkt. En als men zich daar niet aan wil onderwerpen zorgt dat voor sociale uitsluiting, waardoor men zijn geest niet ten volle kan ontplooien. Er is geen enkele wijsgeer, hoe groot ook, die niet ontelbare zaken aanneemt op gezag van een ander.  
Ook Stuart Mill zegt in zijn boek *On Liberty* dat groepsdruk de vrijheid beperkt. En wat dacht u van onze huidige influencers die bepalen wat je moet doen of kopen om er bij te horen?
4. Belediging.  
Socrates zegt dat een belediging degene die hem uitspreekt bezoedelt, niet degene die hem ontvangt. Helaas gaat dat niet op, want degene die zich beledigd voelt zint op genoegdoening. Of eerwraak, waar we door de huidige vermenging van culturen tegenwoordig mee worden geconfronteerd.  
Hegel vindt wraak begrijpelijk maar ontoelaatbaar, omdat het juist onrecht voortbrengt. Een mooi voorbeeld daarvan vinden we in 'De Graaf van Monte Cristo' van Dumas. In eerste instantie leeft men helemaal mee met Edmond Dantes en vindt men zijn wraakacties begrijpelijk, maar langzamerhand nemen die buitenproportionele vormen aan met verwerpelijke gevolgen.
5. Geëmancipeerdheid.  
De opkomst van de emancipatie vond plaats in de jaren zestig van de vorige eeuw. Vrouwen zetten zich af tegen de afhankelijkheid en de intimiderende macht van de

mannen en streefden ernaar om hun eigen talenten te kunnen ontwikkelen en gebruiken, waardoor ze gelijkwaardig aan hen werden. Maar je bent pas onafhankelijk als je loslaat hoe anderen je beoordelen.

Kijk naar wat je zelf verlangt en welk doel je wilt bereiken.

## **Hoe leef je en hoe sterf je**

Volgens Camus is het menselijk lot absurd.

Als voorbeeld haalt Beeckman het lot van Sisyphus aan die een rotsblok tegen een steile helling omhoog rolt en net als hij de top heeft bereikt, het blok naar beneden valt, waardoor hij weer opnieuw moet beginnen. Absurd en zinloos, maar volgens de mythe haalde Sisyphus voldoening uit de strijd om omhoog te komen. In feite is het een vergelijking met de onmogelijkheid om de wereld te verbeteren. Hoewel men aan het eind van de tweede wereldoorlog zei: 'Dit nooit meer' is er nu bijna 80 jaar later nog steeds niets veranderd. Mijn vader zei ooit: 'De oorlog is niet voorbij, hij heeft zich alleen verplaatst' en daarmee sprak hij een waar woord.

Hoewel Camus het menselijk lot absurd vindt, zegt hij ook dat elke dag opnieuw begint en er een nieuw licht is. Of zoals men ook zegt: 'Na elke winter komt weer een zomer'. Men blijft dus altijd hopen op betere tijden, wat ook een vorm van vrijheid is.

Spinoza benadrukt in zijn *Ethica* de band tussen hoop en angst.

'Als je hoopt, vrees je dat het omgekeerde zal gebeuren. Als je bang bent hoop je dat je angst geen werkelijkheid wordt.'

En in zijn *Theologisch Politiek Traktaat* schrijft hij dat het gemoed van de meeste mensen tussen hoop en vrees schommelt.

Hoewel in het bijbelboek Jeremia staat dat God de gelovigen een hoopvolle toekomst belooft, is het beter je kansen realistisch en reëel in te schatten en te leren hoe je moet handelen.

Tegenslag opent namelijk verborgen kwaliteiten en verandert bestaande prioriteiten.

Epictetus noemt het: 'je schikken naar de nieuwe situatie'.

Zowel Spinoza als Nietzsche noemen het 'Amor Fati' liefde voor het lot.

'Lijden' geeft geen recht op beloning, wat alle geloven ook zeggen.

En hoe zit het met de dood?

Spinoza heeft hier een uitgesproken mening over.

Dood is nu eenmaal de noodzakelijke orde der natuur. Het heeft totaal geen zin om over de dood als een kwaad in zich te denken en te spreken. De vrije mens denkt over niets minder dan over de dood. Zijn wijsheid is niet een denken over de dood, maar over het leven.'

En Tolstoj zegt erover: 'Je leeft intenser als je de natuurlijke band tussen leven en dood niet verbreekt.'

Wie goed wil leven moet dan ook zijn sterfelijkheid erkennen.

Waarmee deze vierde vraag en ook het boek wordt afgesloten.

## **Tinneke Beekman**

Dr. Tinneke Beekman is filosoof en schrijver. Ze is columniste voor *De Standaard* en publiceert regelmatig in andere tijdschriften en kranten zoals *De Morgen* en *NRC Handelsblad*.

Daarnaast schreef Beekman de boeken *Spinoza. Filosoof van de blijheid* (2009), *Door Spinoza's lens* (2012) en recent *Macht en Onmacht. Een verkenning van de hedendaagse aanslag op de Verlichting* (2015) waarin ze op zoek gaat naar welke ideeën ons gevoel van



machteloosheid hebben versterkt en welke ideeën ons weerbaarder en krachtiger kunnen maken. In 2020 verscheen haar bestseller *Machiavelli's lef*, waarmee ze de Hypatia-prijs won. Beekman studeerde moraalwetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel en de Université libre de Bruxelles en promoveerde in 2003.

Het boek *Ken Jezelf* is een moedige zoektocht naar zelfkennis. Daarin leidt Tinneke Beekman de lezer langs de grootste geesten uit de filosofie en wereldliteratuur: van Socrates, Hannah Arendt en Albert Camus tot Marcel Proust en Virginia Woolf. Vertrekkend vanuit persoonlijke vragen ontdekt ze hoe hun ideeën je blik op jezelf en het leven kunnen verrijken. Beekman wekt klassieke denkers tot leven en laat overtuigend zien hoe de filosofie juist vandaag de dag van grote waarde kan zijn.

Gonny Pasman Sakkers – 5 februari 2024

[www.spinozakingsoest.nl](http://www.spinozakingsoest.nl)