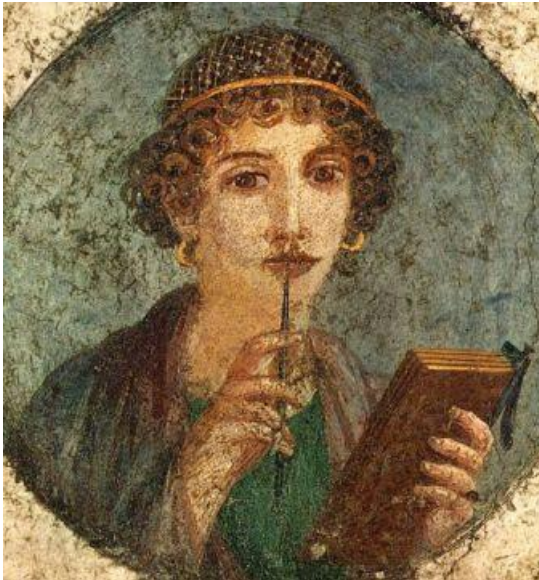


29 maart 2017

De stilte van de ziel. Oefeningen om wijs te worden Griekse en Romeinse cultuur, 5de eeuw v. C.- 4de eeuw n. C.



Hoe kun je alle pech, ongeluk en ziekte in je leven met opgeheven hoofd doorstaan en ook nog nuttig zijn voor anderen? Levenskunst was een centraal thema in de Griekse en Romeinse cultuur. Filosofen als Plato, Philo, Epictetus, Seneca, Plutarchus en Plotinus schreven en spraken erover.

Levenskunst verwierf je door het ontwikkelen van de deugden die Plato had geformuleerd: wijsheid, moed, integriteit en zelfbeheersing. En om ze te ontwikkelen waren, volgens bovengenoemde filosofen na Plato, lezen, schrijven, luisteren en veel oefenen cruciaal.

Lezen moest je zorgvuldig doen: niet teveel en niet kriskras. Je koos een paar boeken uit, en daaruit een aantal passages die voor jou belangrijk waren. Daarover mediteerde je: je deed een gedachte-experiment, stelde je voor hoe het zou zijn als de waarheid die erin stond voor jou gold. Het lezen wisselde je af met schrijven in een persoonlijk logboek. Daarin verwerkte je wat je las, je gaf het voor jezelf vorm en zo hield je het vast. Je kon je logboek herlezen en erover praten met anderen. Vervolgens ging je wat je geleerd had toepassen, je trainde daarmee jezelf in een deugd.

Om te leren goed te luisteren bedachten de filosofen, geïnspireerd door de Pythagoreërs, ook regels. De eerste regel was stilte. Bij het horen van een gedicht, een filosofische les of lezing moest je jezelf omgeven met een aura van stilte, 'een kroon van stilte opzetten' (zoals Foucault het later poëtisch verwoordde).

De tweede regel was de onbeweeglijkheid van het lichaam. Je lichaamshouding moest een uiting zijn van de stilte van de ziel, die stilte als het ware verzegelen. Je stoorde of onderbrak de spreker niet, al mocht je wel kleine signalen geven van extra oplettendheid of van verwardheid. Met je lichaamshouding communiceerde je je aandacht, je *commitment* met de spreker.

De derde regel was *actief* luisteren. Je zocht naar de kern van het betoog en naar de betekenis ervan.

De vierde was dat je na het betoog de woorden liet bezinken. Je deed een snelle inspectie bij jezelf wat een verrijking voor je was. Plutarchus maakte een grappige vergelijking: ‘Zoals iedereen na een bezoek aan de kapper even een discrete blik in de spiegel werpt om te kijken hoe zijn nieuwe ik eruit ziet.’

Mij persoonlijk treft in dit alles de aandacht, de ernst, de inzet. En het verschil met onze focus op vrije meningsuiting. ‘Het oor van de kletskaus is verbonden met zijn tong, niet met zijn ziel’, schreef Plutarchus. Deze filosofen drukken ons op het hart dat luisteren en leren geen zelfopoffering is, maar zelfverrijking. Het is de manier om een beter mens te worden.

Bron

Foucault, Michel (1982. [*The Hermeneutics of the Subject, lectures 1981-1982*](#). Ed. Frédéric Gros, Palgrave Macmillan, 2005, pp 331-370

Afbeelding

Jonge vrouw met wastablet en pen, fresco uit Pompeï, ongeveer 50 n.C. Foto is vrij van auteursrechten:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHerkulaneischer Meister 002b.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AHerkulaneischer_Meister_002b.jpg)