

# Troost

Een overzicht

# Wat is troost?

- Van Dale: troost = “bemoediging bij verdriet”
  - Minder verdriet (korter, minder intens)?
  - Beter kunnen omgaan met verdriet?
  - Afleiding van verdriet?
- Intellectueel of emotioneel?

# De filosofen

- Socrates over impopulariteit
- Epicurus over geldzorgen
- Seneca over frustratie
- Montaigne over onmacht
- Schopenhauer over liefdesverdriet
- Nietzsche over moeilijkheden

# Socrates

- Het gaat om de geest – het lichaam zit maar in de weg
- “Het enige wat ik weet is dat ik niets weet”
- Daimonion: innerlijke stem die waarschuwt voor misvattingen
- Anamnese: leren wat je weet
  - Wijzer worden door vragen stellen
- Eerbied voor de staat
- “Het is beter onrecht te ondergaan dan te doen”

# Epicurus

- Vriendschap
  - Bevestiging identiteit
  - Onvoorwaardelijke acceptatie
- Vrijheid
  - Onafhankelijkheid door eenvoudige levenswijze
- Reflectie
  - Duiden van gevoelens van angst en lust
  - Diagnose → remedie

# Seneca

- Onderzoek : waarom moet het zo zijn?
- Hoeveel vrijheid wordt ons geboden om in te grijpen?
- Zoek de kansen, niet de onmogelijkheden
  - Accepteer het onvermijdelijke
  - Verzet je tegen het vermijdbare
- Keuze van eigen houding is vrij, ook t.o.v. het onvermijdelijke

# Montaigne

- Neem jezelf als maatstaf
- “Elk lichaamsdeel maakt mij tot wat ik ben, het ene niet minder dan het andere”
- Verzoen je met je basale kanten
- Wat moet je met regels die je krachten te boven gaan?
- Is het abnormale onredelijk?
- In ons hoofd kunnen we grenzen doorbreken

# Schopenhauer

- Liefde: Waarom geen filosofisch onderwerp?
- Geest ondergeschikt aan het lichaam
- Fundamentele drijfveer: de wil tot leven
- Einddoel van liefdesbetrekkingen: samenstelling volgende generatie
- Dit doel belangrijker dan alle andere doelen in mensenleven

# Nietzsche

- Fraaie bloemen hebben onooglijke wortels
  - Sublimatie van haat, hebzucht, jaloezie, heerszucht
- Belangrijkste eigenschap van een edel mens: iemand zijn die niet meer ontkent
- “De grootste ziekte der mensen is ontstaan uit de bestrijding hunner ziekten”
- Onmiddellijk werkzame middelen maken de kwaal vaak erger

# Wat bieden ze?

- Oplossing van de problemen (herstel van geluk)?
- Middel tot acceptatie (onverstoorbaarheid)?
- Afleiding?
- .....?

# Socrates

## Impopulariteit

- Was Socrates echt zo impopulair?
- Waarvoor leef je eigenlijk?

# Epicurus

## Geldzorgen

- Waar heb je geld voor nodig?
- Waarin is het ware geluk gelegen?

# Seneca

## Frustratie

- Waarom moet het zo zijn en wat is eraan te doen?
- Zoek de kansen, niet de onmogelijkheden

# Montaigne

## Onmacht

- Is het niet beter een geit te zijn?
- In ons hoofd kunnen we grenzen doorbreken

# Schopenhauer

## Liefdesverdriet

- Fundamentele drijfveer: de wil tot leven
- Onbewust oordeel geen maatstaf voor algemeen menselijke kwaliteiten

# Nietzsche

## Moeilijkheden

- Wie goed wil zijn moet pijn lijden
- Kwaliteit ontstaat uit sublimatie negatieve impulsen

# Meer filosofen die troost zochten

- Boëthius
  - Schreef “De vertroosting van de filosofie” in de gevangenis, in afwachting van zijn executie voor hoogverraad (~525)
- Abélard & Heloïse
  - Liefdespaar werd ruw gescheiden na de geboorte van hun kind (~1120). Hij werd gecastreerd, zij werd in klooster ondergebracht
  - Abélard schreef “Historia calamitatum”

# Wat wil je eigenlijk?

- Gerechtigheid
- Genoegdoening
- Gemoedsrust
- Geluksgevoel

# In hoeverre helpt filosofie?

- Lost het de problemen op?
- Biedt het afleiding?
- Kan nadenken emotionele problemen verlichten?

# Kan relativering troost bieden?

Filosofie:

- We kunnen de wereld niet kennen (transcendentalisme)
- Er is geen onaantastbare waarheid (scepticisme)
- Is de wereld niet een product van onze fantasie (solipsisme)?

# Laatste vragen

- Heeft de cursus een beetje geholpen?
- Ga je door met filosofie?
- Wat voor cursussen zou je op prijs stellen?
- In welke vorm?