

Met Nietzsche aan de keukentafel

Balthasar Thomass

*Met Nietzsche aan de
keukentafel*

Ontwikkel je denken, luister naar je instinct
en omarm je tekortkomingen met de filosofie
van Friedrich Nietzsche

Vertaald door Ellis Booi

ISBN 978-90-290-9916-5

ISBN 978-94-023-2258-3 (e-book)

ISBN 978-90-528-6651-2 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *S'affirmer avec Nietzsche*

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Zetwerk: Pier Post

© 2010, 2019, Éditions Eyrolles, Paris, France

© 2024 Nederlandse vertaling Ellis Booi en Meulenhoff Boekeryj bv,
Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Ter herinnering aan mijn moeder, wier haat tegen
het christendom niet groot genoeg was om de haar
toegebrachte wonden te helen. Misschien leek ze daarin
wel op Nietzsche.*

Jullie hadden jezelf nog niet gezocht: toen vonden jullie mij. Zo doen alle gelovigen; daarom heeft alle geloof zo weinig om het lijf. Nu gebied ik jullie mij te verliezen en jezelf te vinden; en pas als jullie mij allemaal verloochend hebben wil ik naar jullie terugkeren...

Nietzsche, *Ecce Homo*, Woord vooraf.

Inhoudsgave

Herkomst van de vertaalde citaten uit Nietzsches werk	11
Gebruiksaanwijzing	15

I.

Symptomen en diagnose

Nihilisme, die menselijke, al te menselijke ziekte

Het zijn onze ziektes die ons genezen	21
God is dood, maar zijn schaduwen niet!	32
Geluk, een pleister voor wie niets meer wil	43
Als afwezigheid van z'n pijn doet	57

II.

De sleutels tot begrip

Afkicken van de moraal

De wil tot macht of een perspectief op het leven	73
Hoe de moraal de wereld op zijn kop heeft gezet	88
Het vergif van de moraal: ressentiment en een slecht geweten	99
Weg uit de kudde om je eigen moraal te vestigen	118

III.

Wat we kunnen doen Worden wie je bent

We nemen weer de weg van het ja	137
Langzaam worden om sterk te worden	151
Gedachten omvormen tot instincten	168
Niet ken jezelf, maar vind jezelf	187
Heb je vijanden lief	202

IV.

Zicht op de zin van het bestaan Het eeuwig vergankelijke

Kunst is meer waard dan de waarheid	217
<i>Bis</i> roepen naar het leven	236
Wees een boog die zich naar de toekomst spant	250
Een leven in vogelvlucht	263
Leeswijzer	269

Herkomst van de vertaalde citaten uit Nietzsches werk

Waarheid en cultuur. Een keuze uit het vroege werk,
vert. Tine Ausma, inleiding, keuze en aantekeningen Piter Mostert, Boom, 2003 [1983].

Oneigentijdse beschouwingen, vert. Thomas Graftdijk, herz. Paul Beers, de Arbeiderspers, 2008.

Menselijk, al te menselijk, vert. Thomas Graftdijk, herz. Hans Driessen, de Arbeiderspers, 2008.

Morgenrood, vert. Pé Hawinkels, herz. Michel van Nieuwstadt, de Arbeiderspers, 2012.

De vrolijke wetenschap, vert. Hans Driessen, Ard Posthuma, de Arbeiderspers, 2003.

Zo sprak Zarathoestra, vert. Ria van Hengel, de Arbeiderspers, 2021.

Voorbij goed en kwaad, vert. Thomas Graftdijk, herz. Paul Beers, de Arbeiderspers, 2004.

De genealogie van de moraal, een strijdschrift, vert. Thomas Graftdijk, herz. Hans Driessen, de Arbeiderspers, 2000 [1980].

Het geval Wagner, vert. Hans Driessen, de Arbeiderspers, 2005.

Afgodenschemering, vert. Hans Driessen, de Arbeiderspers, 2007.

De antichrist, vert. Pé Hawinkels, herz. Michel van Nieuwstadt, de Arbeiderspers, 2011.

Ecce Homo, vert. Pé Hawinkels, herz. Paul Beers, de Arbeiderspers, 2005.

De levensgevaarlijke jaren, een keuze uit de brieven 1879 – 1889, gekozen, vertaald en toegelicht door Peter Claessens, de Arbeiderspers, 2021.

Nagelaten fragmenten

- Dl. 1: van herfst 1869 – eind 1874, vert. Michel van Nieuwstadt, SUN, 2003.
- Dl. 2: van begin 1875 – eind 1879, vert. Mark Wildschut, SUN, 2003.
- Dl. 3: van begin 1880 – zomer 1882, vert. Mark Wildschut, SUN, 2005.
- Dl. 4: van juli 1882 – winter 1883/1884, vert. Michel van Nieuwstadt, SUN, 2006.
- Dl. 5: van voorjaar 1884 – herfst 1885, vert. Michel van Nieuwstadt en Mark Wildschut, SUN, 2007.

- Dl. 6: herfst 1885 – herfst 1887, vert. Mark Wildschut, SUN, 2001.
- Dl. 7: november 1887 – begin januari 1889, vert. Michel van Nieuwstadt, SUN, 2001.

Gebruiksaanwijzing

Dit is geen gewoon filosofieboek. Het is altijd de ambitie van de filosofie geweest de weg te wijzen naar een beter leven door ons te laten begrijpen wie we zijn. Maar in de meeste filosofieboeken gaat het vooral over de kwestie van de waarheid en worden theoretische grondslagen blootgelegd, zonder belangstelling voor praktische toepassing. Wij gaan ons daarentegen bezighouden met wat we van een grote filosofie kunnen leren om ons leven te veranderen: de kleine dingen van ons dagelijks leven, maar ook de blik waarmee we naar ons bestaan kijken en de zin die we eraan geven.

Maar toch kunnen we geen andere wending geven aan de praktijk van ons leven zonder kennis te nemen van de theorie. Geluk en persoonlijke groei moeten worden verdiend en dat gaat niet zonder er serieus over na te denken. Ik zal de zelfingenomenheid en de gemakkelijke recepten van sommige boeken over persoonlijke ontwikkeling proberen te vermijden. Een nieuwe manier van doen en leven vraagt altijd ook om een nieuwe manier van denken en zichzelf begrijpen. Zo zullen we het – soms duizelingwekkende – plezier ontdekken van het denken dat als zodanig ons leven al verandert.

Daarom stel ik je voor eerst over concepten na te denken, voordat ik je uitnodig jezelf te bevragen. Eerst moeten we onze problemen benoemen en vervolgens met behulp van nieuwe theorieën interpreteren om er uiteindelijk met concrete actie iets aan te doen. Pas als we onze manier van denken, voelen en handelen hebben ingeruild, kunnen we

onzelf vragen stellen over het bredere kader van ons leven en de zin ervan. Daarom wordt in alle boeken van de serie *Leven in de filosofie* dezelfde werkwijze en dezelfde indeling in vier grote delen gevolgd.

I – De symptomen en de diagnose

Eerst stellen we vast welk probleem er opgelost moet worden: waar lijden we aan en wat bepaalt het menselijk bestaan? Hoe kunnen we een nauwkeurig begrip krijgen van onze dwalingen en illusies? Als we onze problemen goed definiëren zetten we al een eerste stap naar de oplossing.

II – De sleutel tot begrip

Wat voor nieuws brengt de filosofie waarmee we ons begrip kunnen verhelderen? In welk opzicht moeten we onze zienswijze radicaal veranderen om ons leven in eigen hand te nemen? Hier komen de meest vernieuwende opvattingen van de filosoof aan de orde, die je helpen om met een nieuwe blik naar jezelf te kijken.

III – Wat staat ons te doen

Hoe verandert die nieuwe opvatting van de mens onze manier van doen en leven? Hoe passen we die nieuwe filosofie in ons dagelijks leven toe? Hoe verandert ons denken ons handelen en hoe verandert ons handelen vervolgens wie we zijn? Hier vind je recepten die je in het dagelijks leven kunt toepassen.

IV – Een visie op de zin van het bestaan

Tot slot vertel ik iets over de meer metafysische, speculatieve stellingen van de filosoof. Ook al heb je nu geleerd je dagelijks leven beter onder controle te krijgen, feit blijft dat er nog een meer algemene zin te ontdekken valt om je bestaan in een breder kader te plaatsen. Terwijl je in de voorgaande hoofdstukken iets geleerd hebt over de *methoden*, de middelen om beter te leven, gaat het in dit laatste deel over het doel, de *doelgerichtheid* van het bestaan, die niet bepaald kan worden zonder een algemene en metafysische visie op de wereld en op de plaats die wij erin innemen.

Dit boek is niet alleen een boek om te lezen, maar ook een boek om te doen. In elk hoofdstuk wordt de beschreven theorie gevolgd door gedetailleerde vragen over je leven. Wees niet passief, stroop je mouwen op om je manier van leven te bevragen en geef eerlijke en duidelijke antwoorden. Concrete oefeningen helpen je op weg om de lessen van de filosoof in je eigen leven toe te passen. Doe je best je die lessen eigen te maken en vind geschikte gelegenheden om ze serieus in praktijk te brengen.

Ben je klaar voor de reis? Het kan een reis met verrassingen worden, soms onherbergzaam, soms schokkend... Ben je er klaar voor vaste grond kwijt te raken, in een nieuwe manier van denken, en dus van leven, geslingerd te worden? Deze reis door de ideeën van een negentiende-eeuwse filosoof zal je ook naar je diepste zelf brengen. Laat je dus leiden, door de bladzijden van dit boek heen, door de vragen en ideeën heen, om te ontdekken hoe het denken van Nietzsche je leven kan veranderen.

I

Symptomen en diagnose

Nihilisme, die menselijke,
al te menselijke ziekte

Het zijn onze ziektes die ons genezen

Als hij in het boek *Ecce Homo* zijn leven overziet, vertelt Nietzsche dat de beslissende ervaring van zijn leven een *genezing* was. Nietzsche had een zwakke *fysieke* gezondheid. Voordat hij tien jaar voor zijn dood psychisch instortte, leed hij aan terugkerende migraineaanvallen, verlammingen, spijsverterings- en oogproblemen. Om te genezen van zijn fysieke kwalen veranderde hij van woonplaats, klimaat en eetgewoonten, ontdekte hij de droge lucht van de Zwitserse bergen en de stralende zon van Italië. Maar die verandering van omgeving en klimaat leverde hem vooral een belangrijker genezing op, want je kunt ook ziek zijn van je cultuur en je samenleving, dat wil zeggen van je manier van leven en denken.

Wie ziek wordt kan met zijn gewoonten breken

Het eerste heilzame gevolg van lichamelijke ziekte is dat er een breuk ontstaat. We worden gedwongen te breken met ons dagelijks leven en onze oude gewoonten. We krijgen de kans ons los te maken van onze omgeving, van alles wat geruststellend en comfortabel lijkt, maar ons in werkelijkheid in slaap sust en verlamt:

De ziekte weekte mij langzaam los: ze bespaarde me elke breuk, elke gewelddadige en aanstootgevende stap. [...] De ziekte gaf mij eveneens het recht op een volslagen ommekeer van al mijn gewoonten; ze stelde mij in

staat, ze gebood mij te vergeten; ze schonk mij de noodzaak om stil te liggen, om niets te doen, om te wachten en geduld te oefenen... Maar dat betekent immers denken! (Ecce Homo, Menselijk, al te menselijk).

Door ons te bevrijden van de dingen waar we dagelijks aan vastzitten, maakt de ziekte ook ons denken los. In de rust en de eenzaamheid bevrijdt ons denken zich van de conventies die ons tot dan toe opgesloten hielden en van de praktische noodzakelijkheden van ons sociale leven. Dan kunnen onze gedachten gaan dwalen, op avontuur gaan, wegvliegen, maar ook graven, vastkoeken in een onderwereld, in de modder woelen.

Ziekte verandert onze prioriteiten

Als we in bed liggen, zelfs als we door pijn worden verlamd, doet zich een verandering van ons perspectief voor: wat eerst belangrijk leek, komt ons nu belachelijk voor, wat klein was wordt plotseling enorm, waar we nooit bij stilstonden wordt essentieel. Door de ziekte komen we verstikkend dicht bij onszelf en verder weg van alles om ons heen. De dingen verschijnen nu in een soberder, koeler licht en juist door het prisma van de pijn heen zien we de dingen helderder, preciezer, objectiever misschien.

De ernstig lijdende kijkt vanuit zijn toestand met een ontstellende koelheid naar de dingen: al die kleine leugenachtige toverijen, waar de dingen gewoonlijk in rondrijven wanneer het oog van de gezonde ernaar kijkt, zijn voor hem verdwenen – sterker nog, hijzelf ligt maar te liggen, zonder geur of kleur. Ge-

steld dat hij tot dusver in een of andere gevaarlijke fantasiewereld heeft geleefd: deze opperste ontnuchtering door middel van pijnen is hét middel om hem eruit los te rukken, en misschien het enige middel (Morgenrood, II).

Door de ziekte heen ontdek je je levenskracht

Zo, onder de ergste kwellingen, ontdekt de zieke het leven dat in hem sluimerde. Dat leven komt in opstand tegen de pijn en voedt zich met alles wat het sterker kan maken. Eerst herontdekken we kleine, vluchtige genoegens, het belang van wat dichtbij is en alledaags, wat we vergeten waren omdat we bezig waren met metafysische vraagstukken, die nu nutteloos en misplaatst lijken. Als we ziek zijn hebben we geen keus meer: we zijn gedwongen van de kleinste details te genieten om niet aan fatalisme ten prooi te vallen. Elke glimlach wordt een overwinning, elke ademtocht een delicatessen, elke zonnestraal een buitenkans. Zo leren we ‘het geluk in de winter’ kennen, ‘de zonnevlekken op de muur’.¹ We leren het leven dankbaar te zijn, als hagedissen die zich koesteren in de zon.

Door de ervaring van de ziekte heen is er iets heel belangrijks gebeurd. De fysieke pijn heeft ons gedwongen onze psychische pijnen te overwinnen, gedreven als we waren om al onze psychische kracht te mobiliseren om weerstand te bieden aan de nederlaag van ons lichaam. Zo blijkt ziekte de meest doeltreffende behandeling tegen pessimisme te zijn.

Zó inderdaad bekijk ik nu die lange periode van ziekte: ik ontdekte het leven als het ware opnieuw, mijzelf

¹ *Menselijk, al te menselijk*, 4.

inbegrepen, ik proefde alle goede en zelfs kleine dingen zoals anderen ze niet gemakkelijk zouden kunnen proeven – ik maakte van mijn wil om gezond te zijn, om te leven, mijn filosofie... Want let wel: het waren de jaren van mijn laagste vitaliteit waarin ik ophield pessimist te zijn: het instinct van het zelf-herstel verbod mij een filosofie van armoede en ontmoediging (Ecce Homo, Waarom ik zo wijs ben).

Ziekte, de beste remedie tegen pessimisme

In zekere zin is het de ziekte die ons geneest van ziekte. Een afkeer van mensen en van het leven en chronische ontevredenheid zijn een luxe, die een mens zich alleen permitteert als hij gezond is. In geval van ziekte zou een dergelijke houding een capitulatie betekenen waartegen onze trots gaat steigeren. Pessimisme is legitiem als uitdaging, mentaal spel, intellectuele moed, of als een verfrissend duel met de duisternis van de werkelijkheid. Maar pessimisme is onacceptabel als het niet meer is dan een simpel gevolg van het lijden. Dan zouden we wezens zijn zonder ziel, zonder wil, zonder instincten, die alles wat het lichaam ondergaat in onze gedachten mechanisch zouden weerkaatsen. Op het toppunt van zijn kwellingen roept Nietzsche uit: 'Iemand die lijdt heeft nog geen recht op pessimisme!' en hij schrijft zichzelf een kuur voor van 'optimisme ten behoeve van herstel, om vroeg of laat weer eens pessimist te mogen zijn'.²

De herstellende zieke merkt dus dat hij nieuwe levenskracht heeft gekregen: stille vrolijkheid, een gematigd opti-

² *Ibid*, II, Voorwoord.