



# Filosofischewandelingen.nl

DE CORONA FILES

Jettie van den Houdt en Diana Blanken

## Inleiding

In maart van dit jaar deed het corona virus zijn intrede in Nederland. Dat had grote gevolgen. Ook voor ons. De filosofische wandelingen en workshops kwamen tot stilstand. Omdat wij het contact met onze achterban niet wilde verliezen zijn we in april gestart met twee-dagelijkse opdrachtjes op facebook die je zelf thuis, in de tuin, je balkon of in het bos kon uitvoeren. Deze hebben wij voor je gebundeld in dit e-book!

Nog leuker is het natuurlijk om een keer 'in het echt' mee te wandelen! Op onze website: <https://www.filosofischewandelingen.nl> vind je data en informatie over de aankomende wandelingen.

We zien je graag een keer in het echt. Voor nu: veel plezier met de corona opdrachten!

Jettie en Diana

## Opdracht 1 (Diana)

We trappen af met een van de 'Gedachten' van Blaise Pascal. Ik was in het begin van de corona pandemie zo maar een beetje in mijn filosofieboeken aan het neuzen en kwam toen deze quote tegen. Op de een of andere manier bleef die hangen:

Gedachte nummer 77:

Trots. Nieuwsgierigheid is slechts ijdelheid. Meestal willen we alleen maar iets weten om erover te kunnen praten. We zouden geen zeereizen maken, als het was om er nooit iets over te zeggen en enkel om het genoeg dingen te zien, zonder het vooruitzicht er ooit anderen over te vertellen.

Is het waar wat Pascal zegt, is nieuwsgierigheid slechts ijdelheid? En waarom wel of juist niet?

Neem even de tijd, ga als het kan lekker in de zon zitten, en denk erover na.

Hier vind je meer informatie over deze bijzondere man:

<https://www.filosofie.nl/nl/sleutelfiguren/556/blaise-pascal.html>



## Opdracht 2 (Jettie)

Diana heeft jullie in de eerste opdracht geprikkeld met een quote van Blaise Pascal. Ikzelf kan niet zo veel met de uitspraak van Blaise Pascal over nieuwsgierigheid. Nieuwsgierigheid is voor een bioloog een essentiële kwaliteit, dat wist Aristoteles al. Bij wijze van spreken op je knieën observeren wat er om je heen is. Naarmate je meer verschillende plantjes en beestjes onderscheidt zie je steeds meer. Vandaag ga ik jou uitdagen dat ook te doen. In je eigen tuin, op je eigen balkon of tijdens het ommetje in je wijk. Hoe ziet 'onkruid' er eigenlijk uit? Welke kleine beestjes kun je vinden? Laat je verrassen. Verandert dit jouw denkbeeld over nieuwsgierigheid?

## Opdracht 3 (Diana)

Ik heb me suf gepiekerd over een nieuwe opdracht of vraag die ik jullie voor zou kunnen leggen, maar het lijkt wel of ik leeg ben! Totaal geen inspiratie. Hebben jullie dat ook wel eens? Dan moet je met iets komen, maar heb je geen idee wat en lukt het ook niet om je gedachten te ordenen. Chaos in het hoofd!

Meestal grijp ik dan naar Toon Hermans. Die heeft zo ongeveer overal een gedichtje voor. Dus vanochtend heb ik hem er maar weer eens bij gepakt en kwam ik het volgende gedichtje tegen:

### Denken

Als je gaat denken dan wordt alles zo belangrijk,  
dan wordt je kleine 'ik' ontielig omvangrijk,  
als je niet ophoudt met dat in jezelf te spitten,  
lig je te piekeren, als de and'ren lekker pitten.

Wat mij betreft briljant.

Hoe pak jij zulke momenten aan? Momenten van chaos in je hoofd? Heb je tips?



## Opdracht 4 (Jettie)

We gaan nog even door met de nieuwsgierigheid. Mijn vorige opdracht ging over je ogen, het kijken. We hebben natuurlijk nog meer zintuigen. Hoe kun je daarmee je nieuwsgierigheid voeden?

Vandaag je oren, het luisteren. Ga lekker in de zon zitten in je tuin of op je balkon. Sluit je ogen en luister. Hoeveel geluiden hoor je? Kun je de geluiden thuisbrengen? Of probeer het uit in de regen, hoor je dan andere geluiden?

Zijn het vooral door mensen gemaakte geluiden of hoor je ook vogels? Wat voor gevoel maken die bij je los? Wakkert het je nieuwsgierigheid aan of juist niet? (Wil je meer over vogelgeluiden leren dan heeft het internet diverse sites met geluiden.) Veel plezier!

## Opdracht 5 (Diana)

Op Bevrijdingsdag vieren we de vrijheid. Maar wat betekent dat eigenlijk 'vrijheid'?

De meningen zijn verdeeld. Zo staat in het boek 'Het boek van de grote filosofische tegenstellingen' van filosoof Oscar Benifier de volgende definitie: 'Vrijheid is de mogelijkheid om zelf te kiezen wat je denkt, wat je doet, waar je van houdt, waar je naartoe gaat, hoe je je gedraagt ...' Veel mensen kunnen zich daarin denk ik wel vinden. (Daar zet Benifier 'noodzaak' tegenover. Waarover meer in een van de volgende opdrachten)

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) definieert vrijheid als 'het gehoorzamen aan een algemene wet, of wil, die je jezelf hebt opgelegd. Pas dan raakt de mens vrij van de willekeur.' Heel kort door de bocht: Je laat je leiden door waarden die voor jou belangrijk zijn. Dit noemt de Lets-Britse filosoof en politicoloog Isaiah Berlin 'positieve vrijheid.' Daar staat 'negatieve vrijheid' tegenover: afwezigheid van externe dwang. Zie de definitie van Benifier.

Wat betekent vrijheid voor jou?

## Opdracht 6 (Jettie)

Ik wandel momenteel veel alleen. Dat voelt maar gedeeltelijk als vrijheidsberoving vanwege het virus. Behalve natuurlijk dat ik het wandelen met jullie ook erg mis.

Ik las in 'Wandelen, een filosofische gids' van Frédéric Gros het volgende citaat van wederom Rousseau (uit De bekentenissen):

“Nooit heb ik zoveel gedacht, zo bewust bestaan en geleefd, nooit ben ik, als ik het zo mag zeggen, zo mezelf geweest, als tijdens de reizen die ik alleen en te voet heb gemaakt.”

Zeer herkenbaar voor mij, ook als het gaat om korte wandelingen in je eentje. En voor jou?

## Opdracht 7 (Diana)

Op een van de persconferenties van de afgelopen maanden zei president Rutte het volgende:

‘De vrijheid van de een mag niet ten koste gaan van de gezondheid van de ander.’

Dat deed mij denken aan de uitspraak: ‘Jouw vrijheid eindigt waar de vrijheid van de ander begint.’

Vrijheid betekent volgens deze uitspraken dus niet ‘ultieme vrijheid’. Vrijheid is blijikbaar ook aan regels of grenzen gebonden.

Dat zegt ook Oscar Brenifier. Onder vrijheid, heb je al kunnen lezen, verstaat hij: ‘Vrijheid is de mogelijkheid om zelf te kiezen wat je denkt, wat je doet, waar je van houdt, waar je naartoe gaat, hoe je je gedraagt ...’ Daar tegenover zet hij noodzaak: ‘Noodzaak is dat waar we niet voor kunnen kiezen, het wordt ons opgedrongen en wordt ons verplicht. Het is dat waaraan we moeten gehoorzamen.’ En daar bedoelt hij dan natuurwetten en de regels die er in de samenleving gelden mee.

Wat mij betreft klinkt dat wat negatief. We wonen met zijn allen in een samenleving. Dat impliceert, denk ik, dat je rekening houdt met de ander. Ja, je moet misschien een aantal dingen, maar je hebt nog altijd keuzevrijheid.

John Stuart Mill zegt dat vrijheid niet vanzelfsprekend is. Voor hem houdt vrijheid in dat je anderen geen schade toebrengt. Mensen moeten elkaar in staat stellen hun eigen keuzes te maken. Ze moeten leren autonoom te zijn en daar hebben ze de ander voor nodig. Om eigen keuzes te kunnen maken, moet iemand namelijk eerst inzicht krijgen in de keuzes die hij of zij heeft, maar ook simpelweg gezond zijn en gelijkwaardig aan anderen. (zie Wikipedia)

Wat denk jij? Vind jij dat jouw vrijheid door de ander wordt beperkt? Of is het juist andersom; dat de vrijheid van de ander, en de grenzen aan die vrijheid, jouw vrijheid garanderen?



## Opdracht 8 (Jettie)

Vandaag nog een keer zintuigen. Het is mijn missie om contact met de natuur te versterken bij iedereen en daarbij zijn alle zintuigen van belang. Het voelen, daar bedoel ik mee het aanraken maar ook het emotionele, wat doet het je? Vandaag én morgen gaan we beiden doen. Probeer je tijdens je dagelijkse ommetje eens te focussen op wat het je doet om buiten te zijn. Hoe voel je je erbij? Is er iets dat je zou willen aanraken? Voel die boom, dat blad, die steen, maak contact en laat het op je inwerken. Loop je in een bos met Beuken en Eiken? Probeer dan het verschil te voelen als je tegen die bomen aan gaat staan. Wat gebeurt er met je?

## Opdracht 9 (Diana)

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik ben het thuiszitten inmiddels best wel zat. Ik mis toneelspelen, op visite gaan, zwemmen, winkelen en natuurlijk de filosofische wandelingen! Eigenlijk het contact met andere mensen. Via skype en andere platforms heb ik wel contact met mensen, maar dat is toch anders dan in levende lijve met mensen praten, elkaar aankijken en even aanraken als dat zo uitkomt. En dat mag voorlopig nog niet. Het staat mijn geluk best wel in de weg moet ik zeggen. Ik vind het maar saai en kaal. Nu zou de stoïcijn Epictetus van Hiërapolis, waarschijnlijk, tegen mij zeggen:

‘Er is slechts een weg naar geluk en dat is op te houden met je zorgen maken over dingen waar je geen invloed op hebt’

En ja, op het coronavirus heb ik geen invloed en ook niet op de maatregelen die genomen zijn om het virus in te dammen. En ik wil ook niemand ziek maken natuurlijk, of zelf ziek worden. Ik moet het dus nog maar even uithouden zo.

Ondertussen probeer ik mezelf o.a. bezig te houden met het nadenken over de bovenstaande quote: Is het echt zo dat er maar een weg naar geluk is? En wat betekent geluk eigenlijk voor mij?

Hoe zou jij deze vragen beantwoorden?

(meer over Epictetus vind je hier: <https://seop.illc.uva.nl/entries/epictetus/> )



## Opdracht 10 (Jettie)

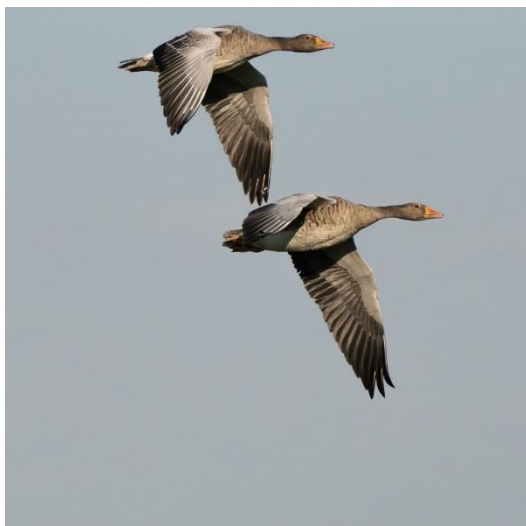
Door divers wetenschappelijk onderzoek is het steeds duidelijker geworden dat 'groen' allerlei positieve effecten heeft op onze gezondheid. Het bewijs is het overtuigendst als het gaat over ontspanning en zingeving. Dat laatste is voor onze wandelingen natuurlijk een opsteker. Tijdens filosofische wandelingen praten we veel over thema's die te maken hebben met zingeving in de brede zin van het woord. Het wandelen in de natuur, de extra natuuropdrachten, het draagt allemaal bij aan goede gesprekken en nieuwe inzichten. Deze crisis vraagt om bezinning op 'wat vind ik echt belangrijk?' Zoek het groen in je omgeving op, dat kan ook je eigen tuin zijn, en laat deze vraag door je hoofd spelen. Welke nieuwe inzichten krijg je? Dit kun je natuurlijk elke dag doen. Misschien deed je dat al?

## Opdracht 11 (Diana)

Het filosofisch elftal in Trouw besprak vorige week hoe je maat houdt in de anderhalve meter samenleving. Daarbij haalde Paul van Tongeren Aristoteles aan:

'Deugden zijn karaktertrekken die we kunnen ontwikkelen en ervoor zorgen dat wij zo goed mogelijk handelen, stelt hij (Aristoteles) in zijn 'Ethica'. Maathouden is een interessante deugd, omdat die besloten ligt in elke deugd. Een deugd houdt het midden tussen twee uitersten; zo ligt moed tussen lafheid en roekeloosheid in. Het gaat bij deugdethiek dus om de 'maat' van het midden te vinden. Maar ook de deugd van de maat zelf kent weer het juiste midden. Aristoteles legt dat tussen ongevoeligheid en 'ongesnoeid zijn' in. Zo schrijft hij dat je niet buitensporig veel moet klagen over iets, maar dat je wel iets moet voelen.'

Leven, zou je kunnen zeggen, is laveren tussen een te veel en een te weinig. Hoe zit dat bij jou? Hoe ervaar jij dat? Kun jij 'maathouden'? Wat versta jij daar onder? En laat jij je wel eens helemaal gaan en wat doet dat met je?



## Opdracht 12 (Jettie)

In mijn vorige opdracht refereerde ik aan wetenschappelijk onderzoek dat 'groen' goed voor ons is. Ik vind het opmerkelijk dat het effect van groen groter is bij mensen die behoefte hebben aan herstel. Mensen met mentale gezondheidsproblemen en mensen met stress knappen er het meest van op als ze het groen opzoeken. Het effect van planten in huis is daarbij niet te verwaarlozen. Nou heb ik zelf niet het idee dat dat laatste voor mij opgaat. Op mijn werkkamer staan geen planten. Maar ja ik kijk wel op mijn tuin uit.

Probeer het eens uit in deze tijd van thuiswerken. Zet kamerplanten om je heen op je werkplek. Of zet je werktafel zo neer dat je zicht hebt op de tuin of ander groen. Zorgt het voor meer ontspanning en minder stress? Dit is natuurlijk geen alternatief voor beweging en wandeling in het groen. Zie het als een extra aanvulling.

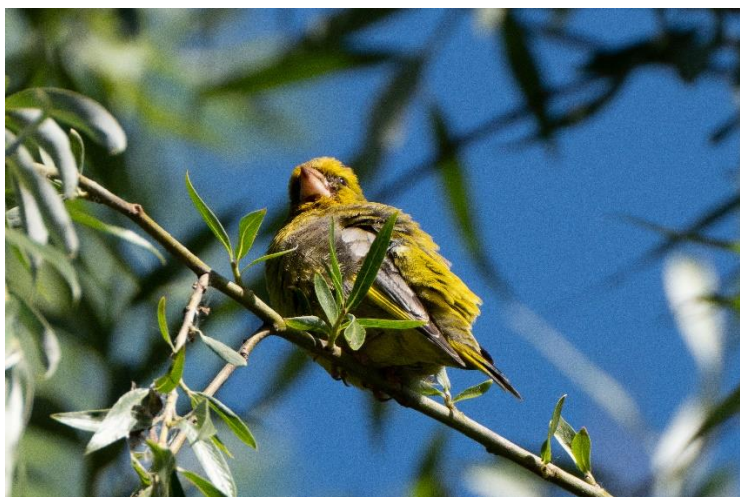
## Opdracht 13 (Diana)

In de opdracht hierboven vroeg Jettie ons om te onderzoeken of 'groen' voor meer ontspanning zorgde in ons leven. Daar wil ik nog even op door gaan en dat groen doortrekken naar 'Natuur'. Het begrip 'natuur' kan door iedereen anders opgevat worden. Ik denk bij 'natuur' aan bos, aan bergen, aan meren, de zee en ook wel aan weilanden met koeien, terwijl dat in strikte zin helemaal geen natuur is, toch?

Volgens Oscar Brenifier is de natuur dat wat bestaat buiten het menselijk vermogen. Het zijn planten en dieren, stenen en bergen, rivieren en zeeën, het menselijk lichaam en zijn hersenen. Het is zowel alles wat het leven bepaalt als dat wat ervoor nodig is.

Daar zet hij het begrip 'cultuur' tegenover: cultuur is dat wat menselijke intelligentie heeft gemaakt: taal, ideeën, kunst, wetenschap, techniek en ook al het werk en alle activiteiten die eruit voortkomen en de wereld veranderen. Het zijn ook de gebruiken, de rituelen en de overtuigingen die mensen van een bepaalde samenleving verenigen.

Wat versta jij onder 'natuur'? En wat onder 'cultuur'? Kan de mens ook 'natuur' maken?





## Opdracht 14 (Jettie)

Ik kwam in mei een leuke actie tegen van de Hortus in Leiden: Stoepplantjes. Dat zijn plantjes die zomaar groeien tussen de tegels op de stoep of in je tuin. Ken jij wat je zoal tegenkomt? En wist je dat ze een belangrijke rol spelen voor bijen en andere insecten? Ik nodig je daarom vandaag uit om naar de pagina stoepplantjes\* te gaan en de 'meer informatie' knop in te drukken. Dan kom je op de website waar bv een informatieve poster te downloaden is met diverse stoepplantjes. Of een kalender met elke maand de bloeiende stoepplantjes. Nogmaals: als je meer (her)kent dan zie je steeds meer en dat geeft je steeds meer betrokkenheid bij de natuur. En nu natuurlijk erop uit en op zoek!  
<https://www.facebook.com/stoepplantjes>

## Opdracht 15 (Diana)

Het is, door covid-19, al een tijd geleden dat ik heb afgesproken met mijn vrienden om eens lekker bij te praten. Ja, via de computer heb ik wel contact, maar dat is toch anders. Het zette mij aan het denken over wat vriendschap voor mij betekent en wat ik van vriendschap verwacht.

Een vriend is volgens mij iemand waar je altijd bij terecht kunt, iemand die je s 'nachts wakker kunt bellen als er iets is, zowel voor slecht als heel goed nieuws. Iemand waar je mee kunt lachen, maar waar je ook diepgaande gesprekken mee voert en je ziel en zaligheid mee deelt. Iemand die niet (meteen) oordeelt. Een vriend hoeft wat mij betreft niet al mijn interesses ook leuk te vinden, maar het is wel fijn als een vriend met belangstelling luistert naar je belevenissen.

Socrates zei het volgende over vrienden: 'Mijn passie is het bezit van vrienden. Ik geloof, bij de hond, dat ik veel liever een goede vriend zou hebben dan al het goud van Darius (de koning van Perzië) of dan Darius zelf. Zo snak ik naar vriendschap.'

Wat betekent vriendschap voor jou?

## Opdracht 16 (Jettie)

Biofilia is aangeboren liefde voor de natuur. Nou denk ik dat we dat van oorsprong allemaal hebben omdat we het grootste deel van ons bestaan als mens moesten overleven in die natuur. Maar door onze manier van leven nu lijken we het kwijtgeraakt. Mensen die dit nog wel bewust hebben, ervaren meer zingeving als ze die band met de natuur steeds blijven versterken. En niet alleen zingeving, ook autonomie, vitaliteit en het contact met anderen wordt vergroot. De kleine zintuig opdrachten die ik steeds geef helpen om je band met de natuur te versterken. Alle zintuigen doen mee.

Dit zonnige lange weekend gaan we extra focussen op ruiken. Hoe ruikt het in je tuin? Op je balkon? Tijdens het ommetje door de buurt? Kun je onderscheiden wat je ruikt? Bloemen, bomen, dieren, mens, vervoermiddelen en andere techniek? Vergeet in het

bos ook niet om met je hand over takken met naalden te wrijven. Die ietwat zoetige Citrus lucht is van de Douglasspar. Goed voor je immuunsysteem. Wat doen die geuren met je?



Informatie en data voor de aankomende wandelingen vind je hier:  
<https://www.filosofischewandelingen.nl>

Hopelijk tot ziens!

