

Filosofie is de kracht die ons mensen mens maakt. Of je je er bewust van bent of niet, iedereen doet elke dag aan filosofie. Wanneer je je afvraagt waarom de dingen zijn zoals ze zijn, wanneer je je afvraagt of je de ander wel juist hebt behandeld, wanneer je je afvraagt of het terecht is wat er met je gebeurt. Op al deze momenten doe je filosofie. Filosofie is naar mijn mening het denken, het vragen stellen en het verwonderen. Laat dit boek een inleiding zijn tot het leren vragen stellen. Want wie de juiste vraag stelt, vindt vrijwel altijd het antwoord. Dit is iets dat we, zeker in deze tijd, goed kunnen gebruiken.

-Tobias dos Santos Gomes, 2025-

Ook van Filosofietjes:

Filosofietjes – Boek



“Een uitgebreidere inspiratiebron en vragensteller. Verdeeld in twaalf gestructureerde hoofdstukken, inclusief inleidingen en toelichtingen per onderwerp biedt FILOSOFIETJES 366 dagen tijdloze lessen en wijsheden.”

Filosofietjes 2026 Scherurkalender



“Filosofie voor elke dag van 2026 – inspirerende quotes om bij stil te staan.”

Colofon

Voor het eerst gepubliceerd op 25 Maart 2025.

Poeta Vates
Rotterdam
www.poetavates.nl

Copyright © Poeta Vates, 2025

Coverontwerp: Tobias dos Santos Gomes

Redactie: MyMedia – Dot Management Services

Geprint en gebonden door CB

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Poeta Vates.

Uitgeverij Poeta Vates probeert haar boeken zo goed mogelijk te verspreiden. Kunt u een uitgave van Filosofietjes niet vinden in de boekhandel, dan kunt u ook rechtstreeks bestellen bij onze uitgeverij. Stuur een e-mail naar info@poetavates.nl of bezoek www.filosofietjes.nl voor meer informatie, inspiratie en dagelijkse wijsheid.

ISBN 9789083471532

Inhoud

Introductie	1
Deel 1: Ethiek en Morele Filosofie	2
Deel 2: Stoïcisme	9
Deel 3: Existentialisme	15
Deel 4: Indiase en Chinese Filosofie	22
Deel 5: Zelfkennis en Reflectie	29
Deel 6: Deugdethiek en Het Goede Leven	35
Deel 7: Fenomenologie	41
Deel 8: Taalfilosofie en Kritisch Denken	47
Deel 9: Authenticiteit en Zelfexpressie	53
Deel 10: Filosofie van Geluk	59
Deel 11: Relaties en Liefde	65
Deel 12: Zelfontplooiing en Persoonlijke Groei	71
Eindwoord	77

Introductie

Filosofie is niet alleen een intellectuele bezigheid, maar een manier om dieper inzicht te krijgen in onszelf en de wereld om ons heen. Het is een uitnodiging om na te denken over fundamentele vragen zoals: Wat betekent het om gelukkig te zijn? Wat is de juiste manier van handelen? Hoe bouwen we waardevolle relaties op? Dit werkboek, geïnspireerd door het *Filosofietjes*-boek, biedt een toegankelijke en praktische benadering van deze eeuwenoude vraagstukken. Het is ontworpen om je te begeleiden bij het ontwikkelen van inzicht, zelfreflectie en bewust leven.

Het werkboek is verdeeld in twaalf thema's, zorgvuldig samengesteld om je op een reis door de kerngebieden van de filosofie te nemen. Van de ethische richtlijnen van Aristoteles en de innerlijke rust van het stoïcisme, tot de zoektocht naar authenticiteit, relaties en liefde, en zelfs de filosofie van geluk. Elk hoofdstuk biedt een combinatie van diepgaande inzichten, inspirerende citaten, praktische voorbeelden en uitdagende reflectievragen. Deze elementen werken samen om je niet alleen te laten nadenken, maar ook om deze ideeën daadwerkelijk in je leven te integreren.

Dit werkboek is bedoeld voor iedereen die op zoek is naar verdieping – of je nu een beginner bent in de filosofie of al vertrouwd bent met de grote denkers. Het biedt een unieke mix van filosofische kennis en praktische oefeningen, ontworpen om je te helpen de dagelijkse uitdagingen van het leven met meer helderheid en veerkracht te benaderen. Door middel van reflectie en oefening kun je ontdekken wat echt belangrijk voor je is, hoe je betere beslissingen kunt nemen, en hoe je een leven kunt leiden dat trouw is aan je diepste waarden.

De filosofie nodigt ons uit om stil te staan, te reflecteren en onze overtuigingen en keuzes kritisch te onderzoeken. In een wereld die vaak draait om snelheid en oppervlakkigheid, biedt dit werkboek een tegenwicht: een kans om stil te staan bij wie je bent, wat je drijft en hoe je je leven kunt verrijken. Het leert je om niet alleen naar antwoorden te zoeken, maar ook de kracht van de juiste vragen te ontdekken.

Laat dit werkboek je gids zijn in het verkennen van de filosofische wijsheid en het toepassen ervan op je dagelijks leven. Filosofie is voor mij geen abstracte theorie, maar eerder een praktische wegwijzer naar een betekenisvoller bestaan. Door de oefeningen en reflecties in dit werkboek kun je beginnen aan een reis die niet alleen je denken, maar ook je handelen en voelen transformeert. Laten we samen de eerste stap zetten op deze reis van zelfontdekking en persoonlijke groei!

Deel 1: Ethiek en Morele Filosofie



Inleiding

Ethiek is een van de oudste en meest fundamentele takken van de filosofie. Het richt zich op vragen die ons allemaal aangaan: wat is het goede? Hoe kunnen we op een rechtvaardige manier met anderen samenleven? En wat betekent het om een moreel leven te leiden? Deze vragen zijn niet alleen theoretisch, maar raken aan onze dagelijkse keuzes en gedragingen.

In het dagelijks leven worden we voortdurend geconfronteerd met morele dilemma's. Hoe verdeel je eerlijk je tijd tussen werk en familie? Wanneer help je een ander, zelfs als dat ten koste gaat van je eigen belangen? Deze maand biedt een kans om dieper in te gaan op zulke vragen. Je verkent niet alleen wat filosofen over ethiek te zeggen hebben, maar ook hoe hun ideeën je kunnen helpen om bewuster en consistentere te handelen in je eigen leven.

Filosofen hebben door de eeuwen heen verschillende benaderingen ontwikkeld om morele vragen te beantwoorden. Aristoteles richtte zich op deugdethiek: het ontwikkelen van karaktereigenschappen die bijdragen aan een goed leven. John Stuart Mill en Jeremy Bentham legden de nadruk op de gevolgen van onze daden en introduceerden het utilitarisme als leidraad. Immanuel Kant stelde daarentegen dat ethiek gebaseerd moet zijn op universele principes, los van de uitkomst. Elk van deze denkers biedt unieke inzichten, die samen een rijk en divers perspectief op ethiek vormen.

In dit hoofdstuk maak je kennis met deze filosofen en hun theorieën. Door middel van opdrachten en reflectievragen ontdek je hoe je hun ideeën kunt toepassen in jouw eigen leven. Dit is een uitnodiging om stil te staan bij je waarden, te reflecteren op je keuzes, en nieuwe manieren te vinden om het goede na te streven.

Hoofdstuk 1: Aristoteles en Deugdethiek

Aristoteles beschouwde deugdethiek als de sleutel tot een goed en gelukkig leven. Volgens hem draait het bij ethiek om het ontwikkelen van goede karaktereigenschappen, zoals moed, rechtvaardigheid en wijsheid. Hij geloofde dat deugd een middenweg is tussen twee extremen: bijvoorbeeld tussen lafheid en roekeloosheid ligt moed. Dit idee vereist oefening en verstand om het juiste evenwicht te vinden.

Quote: *"Wij zijn wat we herhaaldelijk doen. Excellentie is dan ook geen handeling, maar een gewoonte."*

– Aristoteles

Voorbeeld:

Een voorbeeld van deugdethiek is het tonen van compassie. Te weinig compassie kan koud en afstandelijk overkomen, terwijl te veel compassie kan leiden tot uitputting en afhankelijkheid. Deugd ligt in het vinden van een balans waarbij je anderen helpt zonder jezelf te verliezen.

Reflectievragen:

1. Wat betekent de middenweg voor jou? Kun je een situatie bedenken waarin je een balans moest vinden tussen twee extremen?

.....
.....
.....

2. Welke karaktereigenschappen beschouw jij als deugden, en waarom?

.....
.....
.....

Opdracht: Praktijk van de deugd

Kies één deugd die je wilt ontwikkelen (bijvoorbeeld geduld, moed of eerlijkheid). Noteer gedurende een week elke dag een situatie waarin je deze deugd hebt toegepast of geoefend. Noteer ook vooral welke concrete acties je nam om deze deugd te ontwikkelen. Liet je bijvoorbeeld anderen voorgaan in de supermarkt voor het trainen van geduld, of besloot je deze week stappen te zetten richting je grootste droom (ook al voelde dat lastig), voor het ontwikkelen van moed en daadkracht? Reflecteer aan het einde van de week: wat heb je geleerd en hoe voelde het?

.....
.....
.....

Hoofdstuk 2: John Stuart Mill en Utilitarisme

John Stuart Mill ontwikkelde het utilitarisme, een ethische theorie die stelt dat een handeling goed is als deze het grootste geluk voor het grootste aantal mensen bevordert. Dit betekent dat je bij ethische beslissingen rekening houdt met de gevolgen en probeert het collectieve welzijn te maximaliseren.

Quote: "*Het grootste geluk is niet het resultaat van rijkdom, maar van genot in het werk dat we doen.*"

– John Stuart Mill

Voorbeeld:

Stel je voor dat je een budget van €1000 hebt om te besteden. Het utilitarisme zou aanraden om dit geld te besteden aan datgene wat de *grootste hoeveelheid geluk* oplevert. Je kan je voorstellen dat bijvoorbeeld een donatie aan een goed doel een positievere impact heeft dan het geld enkel te besteden aan kleding die je voor jezelf koopt. Door bijvoorbeeld voedsel te verstrekken aan een gemeenschap in nood, kun je met al €1000 een groot verschil maken.

Reflectievragen:

1. Kun je een moment bedenken waarop je een keuze maakte die het geluk van anderen bevorderde? Wat waren de gevolgen?

.....
.....
.....

2. Denk je dat het altijd mogelijk is om beslissingen te baseren op het grootste geluk voor het grootste aantal? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....

Opdracht: Geluk maximaliseren

Plan deze maand een activiteit of actie die het geluk van anderen vergroot. Dit kan iets kleins zijn, zoals een vriend helpen of vrijwilligerswerk doen. Reflecteer achteraf op hoe dit jouw eigen geluk heeft beïnvloed.

Hoe is het gegaan? Hoe voel(de) je je? Wat waren de reacties van anderen om je heen? Schrijf het (zo gedetailleerd mogelijk!) op:

.....
.....

Hoofdstuk 3: Immanuel Kant en Plichtenethiek

Immanuel Kant geloofde dat ethiek gebaseerd moet zijn op principes die universeel toepasbaar zijn. Zijn beroemdste idee, de *categorische imperatief*, stelt dat je alleen moet handelen volgens principes die je als algemene wet zou willen zien. Kant benadrukte ook dat we mensen altijd als doelen op zich moeten behandelen, en nooit alleen als middel voor onze eigen doeleinden.

Quote: "*Handel alleen volgens die maxime waarvan je tegelijk kunt willen dat zij een algemene wet wordt.*"

– Immanuel Kant

Voorbeeld:

Stel je voor dat je over de waarheid kunt liegen om jezelf uit een moeilijke situatie te redden. Kant zou zeggen dat dit niet moreel is, omdat als iedereen zou liegen, de waarheid haar waarde zou verliezen. Het zou dus niet wenselijk zijn dat het concept 'liegen' tot algemene wet wordt verheven.

Reflectievragen:

1. Kun je een situatie bedenken waarin je een principe hebt gevolgd dat universeel toepasbaar is? Denk bijvoorbeeld aan het glimlachen naar andere mensen op straat waardoor zij ook een blij gevoel kregen, of het vertellen van de waarheid om (latere) misverstanden te voorkomen? Wat was het resultaat?

.....

2. Hoe behandel jij anderen in je leven? Zie je hen als doelen op zich (als eigen individuen, met eigen belangen) of als middelen voor het behalen van je eigen doelen?

.....

.....

Opdracht: Universele principes

Schrijf drie principes op waarvan jij denkt dat ze als algemene wet zouden moeten gelden. Waarom zou je dit principe tot een algemene wet willen verheven? Wat voor een effect zou dit principe brengen in de maatschappij. Denk na over hoe je deze principes zelf kunt toepassen in je dagelijks leven. Probeer zo concreet mogelijk te beschrijven hoe zo'n principe eruit zou komen te zien. Denk bijvoorbeeld aan 'Principe 1: Iedereen glimlacht naar elkaar op straat, ongeacht afkomst, uiterlijk of andere factoren. Dit brengt een positief gevoel van verbondenheid met elkaar waardoor we ons meer bewust worden van het feit dat we vrienden en soortgenoten zijn, geen vijanden.'

Principe 1: Principe 2: Principe 3:

Hoofdstuk 4: Jeremy Bentham en Hedonistisch Utilitarisme

Jeremy Bentham, de grondlegger van het utilitarisme, ontwikkelde het idee van hedonistisch utilitarisme. Hij stelde dat plezier en pijn de ultieme maatstaven zijn voor goed en kwaad. Een goede handeling is er een die het meeste plezier en het minste pijn oplevert, zowel op korte als op lange termijn. John Stuart Mill zou dit idee later verder uitwerken en verfijnen door een onderscheid te maken tussen hogere en lagere vormen van geluk.

Quote: *"Het grootste geluk van het grootste aantal is de maatstaf van goed en kwaad."*
– Jeremy Bentham

Voorbeeld:

Bentham zou zeggen dat een avond doorbrengen met vrienden meer plezier oplevert dan een avond werken, maar als het werk belangrijk is om later financiële stabiliteit te bereiken, kan dit meer waard zijn.

Reflectievragen:

1. Hoe weeg jij plezier en pijn af bij het nemen van beslissingen? Kun je een recente keuze analyseren met deze lens?

.....
.....
.....

2. Denk je dat plezier altijd een goede maatstaf is voor morele keuzes? Waarom wel of niet?

.....
.....
.....

Opdracht: Plezier versus Pijn

Maak een lijst van drie (belangrijke) recente beslissingen die je hebt genomen. Analyseer elk van deze beslissingen: hoeveel plezier en hoeveel pijn leverden ze op, zowel voor jou als voor anderen?

Beslissing 1

Beslissing 2

Beslissing 3:

Verbindende Reflectie en Conclusie

Deugdethiek, plichtenethiek en utilitarisme bieden verschillende perspectieven op ethiek. Waar deugdethiek zich richt op karakter en het ontwikkelen van innerlijke kwaliteiten, benadrukt plichtenethiek het belang van universele principes en normen die voor iedereen gelden. Utilitarisme, daarentegen, richt zich op de gevolgen van onze daden en het vergroten van collectief geluk.

Deze filosofieën vullen elkaar op interessante wijze aan. Denk bijvoorbeeld aan een situatie waarin je een deugd als rechtvaardigheid ontwikkelt (deugdethiek), handelt volgens een universeel principe zoals eerlijkheid (plichtenethiek), en tegelijkertijd het welzijn van anderen probeert te vergroten (utilitarisme). Ethiek vraagt om een dynamische benadering, waarbij je leert schakelen tussen verschillende perspectieven afhankelijk van de situatie.

Het toepassen van ethische principes is echter niet altijd eenvoudig. Soms botsen waarden of kunnen de gevolgen van een keuze onzeker zijn. Dit maakt ethiek tot een voortdurend proces van reflectie en afweging. De opdrachten en vragen in dit hoofdstuk hebben je uitgedaagd om op verschillende manieren naar ethische dilemma's te kijken en meer bewustwording te creëren over je eigen waarden en keuzes.

Conclusie: Ethiek is geen vaststaand antwoord, maar een voortdurende zoektocht. Door de ideeën van Aristoteles, Kant, Mill en Bentham te verkennen, heb je geleerd hoe verschillend mensen naar het goede kunnen kijken. Deze theorieën bieden handvatten om je eigen morele kompas te versterken. Of je nu kiest voor de ontwikkeling van persoonlijke deugden, het naleven van universele principes of het maximaliseren van geluk: ethiek daagt je uit om bewuster en met meer intentie in het leven te staan.

Neem de tijd om na te denken over wat je dit hoofdstuk hebt geleerd. Welke inzichten hebben de meeste impact op jouw manier van denken? Hoe kun je deze toepassen in je dagelijkse leven? Door te blijven reflecteren en leren, kun je blijven groeien als een moreel en bewust individu.

Deel 2: Stoïcisme



Inleiding

De stoïcijnse filosofie biedt een tijdloze gids om innerlijke rust te vinden in een wereld vol onzekerheid en verandering. De stoa is ontstaan in het oude Griekenland en later verder ontwikkeld in het Romeinse Rijk. Ze richt zich op het onderscheiden van wat binnen onze controle ligt en wat niet. Door ons te concentreren op onze eigen gedachten, keuzes en daden, kunnen we een leven leiden dat in harmonie is met de natuur en onze eigen rede.

Belangrijke figuren binnen deze filosofie zijn Zeno van Citium, Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius. Hun leerstellingen benadrukken het belang van rationeel denken, deugdzaam handelen en acceptatie van datgene wat we niet kunnen veranderen. Deze filosofen waren meesters in het toepassen van wijsheid op dagelijkse uitdagingen en hun tijdloze inzichten kunnen ons helpen om innerlijke kracht en stabiliteit te ontwikkelen.

Het stoïcisme biedt praktische hulpmiddelen om om te gaan met de ups en downs van het leven. Of het nu gaat om kleine irritaties of grote levensveranderingen, de principes van het stoïcisme leren ons om kalm en bedachtzaam te blijven. Een kernidee van deze filosofie is dat onze emoties niet worden veroorzaakt door de gebeurtenissen zelf, maar door onze eigen interpretaties ervan. Door onze *mindset* te veranderen, kunnen we effectiever omgaan met tegenslagen en vreugde vinden in eenvoudige dingen.

In dit hoofdstuk maak je kennis met enkele kernideeën van het stoïcisme en leer je hoe je deze principes kunt toepassen in jouw eigen leven. Je zult ontdekken hoe de stoïcijnen ons uitnodigen om onze aandacht te richten op wat we kunnen beheersen, zoals onze houding en keuzes. Je zult ook leren sereniteit te vinden door te accepteren wat buiten onze macht ligt. Dit pad leidt tot een meer vervullend, betekenisvol en harmonieus leven.

Laten we beginnen met reflecteren op de kern van stoïcisme: focus op dat wat je kunt beheersen en laat los wat buiten jouw macht ligt.

Hoofdstuk 1: Controle en Acceptatie

Marcus Aurelius was een Romeinse keizer en een van de belangrijkste figuren in de stoïcijnse filosofie. Zijn persoonlijke notities, gebundeld in het werk "*Meditaties*", bieden een unieke inkijk in zijn gedachten over zelfbeheersing, plichtsbesef en de menselijke natuur. Hij geloofde sterk in de kracht van onze eigen geest en het vermogen om innerlijke rust te vinden, ongeacht externe omstandigheden. Zijn leiderschap werd gekenmerkt door een diep gevoel van verantwoordelijkheid en filosofische reflectie.

Quote: *"Je hebt macht over je geest - niet over externe gebeurtenissen. Besef dit, en je zult kracht vinden."*

– Marcus Aurelius

Voorbeeld:

Tijdens een file merk je dat je frustratie opbouwt. In plaats van te toeteren of boos te worden, zet je rustige muziek op en gebruik je de tijd om na te denken over iets positiefs. Hierdoor kom je ontspannen aan op je bestemming.

Reflectievragen:

1. Kun je een recente situatie beschrijven waarin je frustratie voelde over iets dat buiten jouw controle lag? Hoe zou je hier met een stoïcijnse houding anders mee omgaan?

.....
.....
.....

2. Wat zijn specifieke dingen in je leven waar je wel controle over hebt? Hoe kun je deze gebieden versterken?

.....
.....
.....

Opdracht:

Maak een lijst van situaties die afgelopen week gebeurden en categoriseer ze als binnen of buiten jouw controle. Is er een duidelijk onderscheid te vinden? Richt je je vooral op datgene wat je wél kunt controleren? Of verspil je je tijd aan negatieve gedachten en piekeren over dingen die je toch niet kunt veranderen? Reflecteer dagelijks op hoe je hierop hebt gereageerd; wat ga je volgende week anders doen?

.....
.....
.....