

# Robertson over stoïcijnse strategieën voor het omgaan met verlangens, pijn, angst en woede

Uit: Donald Robertson, *Leer denken als een Romeins keizer. Succesvol leven met Marcus Aurelius, Utrecht 2019*

## Inleiding, p.9-22

Het stoïcisme is een praktische levenswijze, die ons stimuleert om rationeel denken toe te passen op de omgang met emoties. Zo overwinnen we emotionele pijn en ontwikkelen we een sterker karakter.

## 1 Het verhaal van het stoïcisme, p.23-50

Er zijn **drie types emoties**:

- Goede emoties, verdeeld in drie categorieën:

- + een diep gevoel van vreugde en innerlijke vrede als gevolg van een leven vanuit wijsheid en deugd;
- + een gezond gevoel van aversie (bijv. gevoed door je geweten) tegen dingen die niet deugen;
- + het verlangen om te helpen, door middel van vriendschap, vriendelijkheid en goede wil.

- Slechte emoties: irrationele gevoelens zoals angst, boosheid, obsessie, oppervlakkig plezier.

- Indifferente emoties, die automatisch bij ons opkomen, zoals: schrik, irritatie, verbleken, stress, zweeten. Dit zijn natuurlijke reflexen, primaire reacties, die overigens kunnen uitgroeien tot irrationele hartstochten. Waar het op aan komt is wat je met die gevoelens doet, hoe je met die impulsen omgaat.

## 2 Hoe spreek je met wijsheid?, p.51-88

Er zijn **twee fasen in onze reactie op gebeurtenissen**:

1 De primaire indrukken die zich onwillekeurig en onbewust aan onze geest opdringen als we geconfronteerd worden met gebeurtenissen = een emotionele reflex die in het lichaam ontstaat zonder tussenkomst van de rede.

2 Pas in tweede instantie verbinden we uit vrije beweging een 'oordeel van instemming' aan deze instinctieve reacties. Daarbij laten onverstandige mensen zich meeslepen door hun eerste indruk op een gebeurtenis, waardoor hun eerste indruk zich ontwikkelt tot een heftige emotie die al snel onbeheersbaar wordt. De wijze daarentegen doet na de eerste indruk een stapje terug, weegt z'n primaire reactie en gaat dan niet mee met de eerste emotionele indruk van de situatie die zich aan hem opdringt.

Primaire indrukken moeten we dus niet aanvaarden of bevestigen maar verwerpen als misleidende impressies om er daarna met bedachtzame onverschilligheid naar te kijken en ze dan los te laten. Het gaat er dus niet om wat we voelen maar om hoe we op die gevoelens reageren.

We moeten ons realiseren dat we **onzelf manipuleren door de taal** van ons spreken of denken, want door ons taalgebruik kunnen we generaliseren, overdrijven, informatie weglaten: 'Dit is verschrikkelijk', 'Dit is het einde', 'Jij....altijd/nooit....' Dat taalgebruik wordt vaak gezien als een natuurlijk gevolg van heftige emoties maar is veeleer de óorzaak van die emoties. De basis van de stoïcijnse therapie van de hartstochten is dan ook dat je de effecten van deze emotionele retoriek ongedaan maakt door een meer objectieve beschrijving van de gebeurtenissen. Als je bij de feiten blijft en daar niets onnodigs aan toevoegt, kun je afrekenen met veel angsten en zorgen in je leven. Deze **objectieve representatie** verhindert dat we worden weggeblazen door onze emoties.

Tegenwoordig is sprake van **decatastroferen**, waarbij je een stressvolle situatie zo feitelijk mogelijk weergeeft, zonder sterke waardeoordelen en emoties-oproepende woorden. Het werkt ook decatastroferend als je op een realistische manier je voorstelt wat hierna gebeurt, in de uren, dagen, weken en maanden die volgen = de stoïcische methode om jezelf te herinneren aan de tijdelijkheid van alles.

**Cognitieve distantiëring**: beschrijf een problematisch gebeuren in eenvoudige woorden, ze bekijkend met weloverwogen onverschilligheid. Zie de gebeurtenis als een sparringpartner die je de kans geeft om je emotionele veerkracht en vaardigheid te vergroten. Bedenk: het zijn niet de dingen die ons van streek maken maar het is ons oordeel over de dingen. Door cognitieve distantiëring versterken we ons besef van de afstand tussen onze gedachtewereld en de werkelijkheid buiten ons. Vergelijk hoe een gekleurde bril ons de wereld anders laat zien dan die werkelijk is.

**Sommige dingen vallen direct onder onze controle en andere niet.** Directe controle hebben we alleen over onze eigen wilsbesluiten, intenties en oordelen, dus ons eigen bewuste handelen. Alleen dat is goed of slecht, wel of niet deugdzaam. Als we de dingen die buiten onze controle vallen – zoals rijkdom, gezondheid, maatschappelijke positie – goed of slecht noemen, schatten we ons verantwoordelijkheidsgebied te ruim in. Al die uiterlijke zaken zijn indifferent, omdat die niet geheel aan ons zijn. Natuurlijk is het redelijk liever gezond en rijk te zijn dan ziek en arm, maar we misleiden onszelf als we te veel tijd en energie verspillen aan dergelijke uiterlijke zaken. Zie hoe Socrates wel liever was blijven leven maar toch relatief onverschillig stond tegenover de dood. Het 'vreselijke' karakter van de dood is nu eenmaal een gevolg van onze denkwijze, ons waardeoordeel, onze manier van reageren.

### 3 Hoe leef je vanuit je waarden?, p.89-117

Een krachtige therapeutische strategie is dat we **ons voorstellen dat we door iemand die we bewonderen worden geobserveerd**. Dat stimuleert ons ons gedrag te corrigeren, vooral als we doen alsof onze intiemste gedachten en gevoelens voor hem zichtbaar zijn. Je inbeelden dat je wordt geobserveerd helpt om je meer bewust te zijn van je karakter en je gedrag.

Het opschrijven van en nadenken over deugden die een wijs mens in theorie zou moeten bezitten of die wij zelf zouden willen hebben, is een nuttige oefening. Ook kun je jezelf visualiseren dat je handelt zoals je rolmodellen zouden doen.

Houd een eenvoudig schema aan van **dagelijkse oefeningen**:

- In je ochtendmeditatie bereid je je voor op de dag. Je denkt na over de taken die je te wachten staan en de problemen waarmee je te maken krijgt.
  - Tijdens die dag probeer je te leven volgens je waarden.
  - In je avondmeditatie kijk je terug op je progressie. Je evalueert hoe het uiteindelijk gegaan is, waarbij je de belangrijkste gebeurtenissen van die dag in gedachten naloopt.
- Deze discipline maakt ons bewust van onze gedachten, gevoelens en handelingen.

### 4 Hoe overwin je je verlangens?, p.118-158

De stoïcijnen leren ons dat we een diep en blijvend gevoel van voldoening nodig hebben en dat kunnen we alleen bereiken door te **leven in overeenstemming met onze waarden**. De vreugde die de wijze mens ervaart is afkomstig van één ding: handelen in overeenstemming met de deugd. Vreugde is dus niet het doel van het leven maar gevolg van de wijsheid. De belangrijkste bron van vreugde is het loslaten van de uiterlijke dingen en je richten op het leven in wijsheid door deugdzaam te handelen.

We doen er goed aan onze gewoonten en verlangens te onderzoeken vanuit het grotere geheel: in hoeverre dragen ze bij aan ons geluk op de lange termijn of aan ons gevoel van levensvervulling?

Je kunt je gedrag volgens deze stappen evalueren en veranderen:

1 **Overweeg de consequenties van je gewoonten en verlangens** met behulp van een kosten-batenanalyse. Het doel hiervan is in je leven meer ruimte te maken voor activiteiten die in zichzelf meer waarde hebben en meer voldoening schenken. Zo kun je bepalen wat verlangens je wilt veranderen.

2 **Let op vroegtijdige waarschuwingssignalen**, zodat je in staat bent problematische verlangens op heterdaad te betrappen. Dit vereist geduldige zelfobservatie, waardoor je gaat beseffen wanneer je het foute verlangen voelt of tot die slechte gewoonte vervalt. Zo wordt het makkelijker om het patroon te doorbreken dat leidt tot de volledige ontplooiing van een verlangen.

3 **Zorg voor cognitieve distantie** door je indrukken te onderscheiden van de uiterlijke gebeurtenissen. Bedenk: het zijn niet de dingen die mijn verlangen wekken maar het is mijn oordeel over de dingen. Dus wij zijn het zelf die waarde toekennen aan de dingen die er zo aantrekkelijk uit zien. Door even een pauze te nemen en een stap terug te doen, door gedachten te onderscheiden van de werkelijkheid verzwak je de kracht van je gevoelens en de greep die ze hebben op je gedrag.

4 **Pas de techniek toe van waardenverlaging door analyse = objectieve representatie**. Daardoor perk je ongezonde verlangens in. Mensen spreken over dingen die ze begeren vaak in bewoordingen die hun begeerte slechts aanwakkeren, al weten ze dat ze daarmee ongezonde gewoontes koesteren: 'Ik zou een moord doen voor....' Een nuchtere beschrijving van iets waar je hevig naar verlangt, geeft je juist een gevoel van afstand.

We moeten ons niet laten leiden door het vermijden van pijn en ongemak en het streven naar plezier, maar door eigenschappen die we bewonderen in anderen en onze eigen diepere waarden te volgen. Alleen dat geeft voldoening. We moeten wijsheid nastreven omdat die levenswijze in zichzelf goed is. We streven niet naar wijsheid omdat we daar iets mee willen winnen maar omdat we zo willen leven.

**Wees dankbaar** voor wat je hebt. Verlangen is je voorstellen van wat je niet hebt, de aanwezigheid van wat afwezig is. Dankbaarheid is je voorstellen van de afwezigheid van wat aanwezig is: hoe zou het leven zijn als je die dingen niet zou hebben? Als we ons niet regelmatig een voorstelling maken van verlies, lopen we het gevaar dat we het vanzelfsprekend gaan vinden. De uiterlijke dingen die Fortuna ons schenkt kunnen we dus waarderen, maar in alle matigheid. Met al onze dankbaarheid moeten we uiterlijke dingen niet overwaarderen door eraan gehecht te raken, in het besef dat we de dingen buiten ons niet geheel in onze macht hebben en dat die eens zijn verdwenen. Een wijs mens is dankbaar voor wat het leven hem geeft, maar houdt zichzelf ook voor dat het geleend goed is en dat niets blijvend is.

### 5 Hoe verdraag je pijn?, p.159-189

Pijn is draaglijk als we onszelf eraan herinneren dat onze manier van denken over pijn bepaalt in welke mate die ons innerlijk raakt. Pijn is indifferent, goed noch slecht, want pijn kan goed of verkeerd gebruikt worden. Waar het op aan komt is hoe we besluiten op pijn te reageren. Natuurlijk geven stoïcijnen de voorkeur aan het vermijden van pijn, maar als het gebeurt proberen ze onverschillig te blijven en het feit gewoon te aanvaarden.

Er zijn verschillende strategieën die kunnen helpen om pijn te verdragen met onverschilligheid:

1 **Cognitieve distantiëring:** scheid je gedachten van de lichamelijke sensatie. Niet de gevoelens van pijn maken ons van streek maar ons oordeel daarover. Als we ons waardeoordeel over de pijn opschorten, is die makkelijker te dragen. Het is aan ons hoeveel belang we hechten aan fysieke sensaties. We moeten ons innerlijk niet toestaan om zich met onze lichamelijke sensaties te identificeren. Dat betekent niet dat we moeten proberen deze sensaties te onderdrukken, want ze zijn natuurlijk. We moeten ze leren accepteren zonder ermee te versmelten. Zo treden we fysieke pijn met onverschilligheid tegemoet en geeft die tegenspoed ons de kans om meer wijsheid en een sterker karakter te ontwikkelen.

2 **Functionele analyse:** besef dat de angst voor pijn meer pijn kan doen dan de pijn zelf; angst voor pijn kan iemand er bijv. van weerhouden om een medisch onderzoek te ondergaan. Weeg de consequenties af van het bang zijn voor pijn tegenover het aanvaarden van pijn. Pijn is op zichzelf onschadelijk als je hem leert aanvaarden met een houding van onverschilligheid. Het is belangrijk om de negatieve gevolgen te zien van ons gedrag als we er iets aan willen veranderen.

3 **Objectieve representatie:** observeer je gevoelens zo objectief mogelijk in plaats ze meteen te beschrijven in emotionele termen. Beschrijf je lichamelijke sensaties als natuurlijke processen. Vergelijk de neutrale manier waarop een arts ziekteverschijnselen beschrijft als hij een patiënt onderzoekt.

4 **Analytische waardenverlaging:** analyseer de sensatie in je lichaam en neutraliseer wat je voelt: 'Ik voel scherpe pijn' en niet: 'Ik word gek van de pijn'. Laat je niet overweldigen door gepieker over het verleden of zorgen over de toekomst. Als we onze aandacht richten op het hier en nu, wordt het eenvoudiger om met alles om te gaan, kunnen we de overweldigende ervaring de baas. Door de dingen objectief te bekijken delen we het heden op in kleinere stukjes, die we stuk voor stuk aankunnen.

5 **Contempleren over eindigheid:** bedenk dat pijn beperkt is in de tijd. Pijn verandert steeds en is van voorbijgaande aard. Contempleer over de vergankelijkheid ervan. Trouwens het leven zelf is van korte duur en gaat snel voorbij. Wat ook helpt is ons te realiseren dat pijn meestal beperkt is tot een bepaalde plek van ons lichaam. Dan kunnen we de relatief geringe omvang van de sensatie afzetten tegen de enorme reikwijdte van het observerende bewustzijn.

6 **Stoïcijnse aanvaarding:** vecht niet tegen de pijn maar aanvaard die als iets natuurlijks. Je moet leren leven met de pijn zonder er boos om te worden. Pijn wordt pijnlijker als we ons verzetten, terwijl de last paradoxaal genoeg lichter wordt als we de sensatie aanvaarden en er ontspannen mee omgaan. Als je probeert de onaangename gevoelens te onderdrukken, te beheersen of te elimineren, werkt dat averechts en maak je het probleem alleen maar groter. De paradox van het aanvaarden van ongemak is dat we minder vatbaar worden voor het lijden. Door een netelige situatie rustig aan te vatten in plaats van ertegen te vechten of erover te klagen, zullen we er minder onder lijden.

7 **Nadenken over de deugd:** herinner jezelf eraan dat je moed en uithoudingsvermogen hebt gekregen om pijn te verdragen. Vraag jezelf af over welk vermogen of welke deugd je beschikt om goed gebruik te kunnen maken van wat je overkomt. Als je dat vermogen gebruikt of die deugd beoefent, zullen pijnlijke sensaties jou niet langer de baas zijn. Ook kun je de vraag stellen hoe anderen die diezelfde pijn ervaren ermee omgaan; ga na in hoeverre je kunt werken aan die deugd of kracht. Wat ons overkomt in het leven kunnen we draaglijk maken door tegen onszelf te zeggen dat het in ons belang is om het te doen of dat het onze plicht is die ons roept. Als we een reden hebben om iets te verdragen, wordt het makkelijker. Ofwel, ieder mens kan pijn verdragen als hij daar genoeg voor gemotiveerd is.

## 6 Hoe overwin je angst?, p.190-218

Om angst te overwinnen kun je verschillende stoïcijnse technieken hanteren:

1 **Handelen met voorbehoud.** Bij al ons handelen moeten we aanvaarden dat de uitkomst niet in onze macht ligt: 'Als God het wil', of: 'Als er niets tussen komt'. Zo beperken we onze verwachtingen tot de levenssfeer waarover we controle hebben. Deugd is je best doen en niet teleurgesteld zijn als je uiteindelijk met lege handen staat. Het is de intentie die telt, moreel én psychologisch. Er is geen garantie van slagen. Je doel is zo goed mogelijk te presteren en te bereiken wat binnen je bereik valt; tegelijkertijd bewaar je afstand als het gaat om de resultaten van je handelen. Door te aanvaarden dat niets van wat we doen in onze macht ligt en door je erop voor te bereiden dat dingen fout kunnen gaan, voorkom je gevoelens van teleurstelling en frustratie als dingen anders lopen dan je zou willen. Dat verlegt de focus naar het heden en het vermindert de emotionele investering in het verleden en in de toekomst. Door dit alles wordt je geest bevrijd van zorgen en behoudt die z'n natuurlijke gelijkmoedigheid.

2 **Het van tevoren bedenken van tegenspoed = praemeditatio malorum.** Stoïcijnen stelden zich dagelijks allerlei tegenspoed voor als deel van hun contemplatieve training. Het visualiseren van wat je vreest en je voorstellen hoe het is als het werkelijk gebeurt, is een soort emotionele oorlogstraining, een manier om je voor te bereiden op het allerergste. Deze praemeditatio is als het je inenten tegen een virus en als het opbouwen van weerstand tegen emotionele verstoringen. Deze methode is vooral geschikt bij angst. Angst is immers ten diepste een op de toekomst gerichte emotie. Jezelf wapenen tegen stress en angst door van tevoren na te denken over mogelijke tegenspoed is daarom een van de meest efficiënte methoden voor de opbouw van emotionele veerkracht. Onder normale omstandigheden vermindert angst vanzelf na herhaaldelijke confrontatie; zo vindt emotionele gewenning plaats.

3 **De innerlijke citadel:** het bewaren van je evenwicht, van innerlijke vrede in elke situatie. Die is het resultaat van de aard van onze gedachten en niet van een aangename omgeving. Alles wat ons hier bezorgd maakt, is er nog steeds als we ons lieflijk terugtrekken. Waar het ten diepste om gaat is hoe we de dingen zien. Waar we ook zijn, we zijn vrij in ons oordeel. Daarbij moeten we bedenken:

- Alles wat we zien verandert en is spoedig verdwenen = het contempleren van de vergankelijkheid.
- Uiterlijke omstandigheden kunnen onze ziel niet raken; wat onze gemoedsrust verstoort komt van binnenuit, door ons waardeoordeel over de dingen.

4 **Cognitieve distantiëring**: we kunnen die techniek gebruiken in reactie op levensechte situaties maar ook bij het van tevoren overdenken van situaties in een imaginaire confrontatie. Als we onszelf er telkens aan herinneren dat we waarden projecteren op externe gebeurtenissen en dat we door die oordelen over gebeurtenissen van streek raken, scheppen we distantie en hervinden ons evenwicht.

5 **Decatastroferen**: dat leert ons om ernstige situaties niet als een absolute ramp, als het einde van alles te typeren maar in een realistisch perspectief te plaatsen. Dit kan worden toegepast in levensechte situaties maar ook in denkbeeldige, bij het van tevoren overdenken van tegenspoed. Door te decatastroferen word je niet overweldigd door angst en kun je beter met de situatie omgaan. Ook door onszelf af te vragen 'Wat gebeurt er hierna?' kunnen we het rampzalige gevoel relativeren. Je kunt jezelf eveneens afvragen hoe je over 10-20 jaar terugkijkt op de situatie waar je nu zo bezorgd over maakt.

6 **Uitstel van bezorgde gedachten**. Onze primaire emoties vinden vaak automatisch plaats. Deze natuurlijke emoties moeten we aanvaarden met een zekere onverschilligheid en er niet tegen vechten. Wat we wel kunnen doen is de gedachten opschorten waar we vrij over kunnen beschikken en waarmee we reageren op deze primaire emoties. Op die bezorgde gedachten komen we dan later terug op een speciale tijd en plaats. Ga met je aandacht terug naar het hier en nu. Als je dan later terugkeert op wat je eerder bezorgd maakte, lijkt het vaak minder belangrijk.

## 7 Hoe word je woede de baas?, p.219-254

Het hoort tot onze natuur dat we automatisch reageren met gevoelens van irritatie als we te maken krijgen met problemen. Deze onvermijdelijke hartstochten moeten we met een houding van onverschilligheid aanvaarden. De wijze windt zich niet op over dingen waarover hij geen controle heeft. Hij maakt gebruik van diverse psychologische technieken die kunnen helpen om gevoelens van boosheid tegen te gaan en die te vervangen door een gelijkmoedige maar vastbesloten houding.

Boosheid kunnen we zien als verlangen om iemand te schaden omdat we denken dat die iets fout heeft gedaan en straf verdient. Daarom gebruiken stoïcijnen tegen woede dezelfde remedie als tegen verlangen:

1 **Zelfobservatie**: let op vroegtijdige waarschuwingssignalen (bijv. fronsen, spieren aanspannen, harder praten) om bij jezelf gevoelens van boosheid op heterdaad te betrappen voordat ze escaleren.

2 **Cognitieve distantiëring**: bedenk dat het niet de gebeurtenissen zijn die je boos maken maar je oordeel over de gebeurtenissen.

3 **Uitstel**: wacht tot je gevoelens van boosheid vanzelf afnemen, voordat je besluit hoe je op de situatie reageert. Haal diep adem, loop weg en kom een paar uur later op de situatie terug.

4 **Deugd modelleren**: stel jezelf de vraag wat een wijs mens als NN zou doen. Welke deugden zouden je kunnen helpen om op een verstandige manier te reageren?

5 **Functionele analyse**: stel je de consequenties voor van je boosheid en vergelijk die met de consequenties die het gevolg zijn van redelijkheid en de uitoefening van een deugd als matigheid.

Marcus Aurelius komt met een lijst van 10 rationele strategieën die hem kunnen helpen om niet boos te worden op anderen:

1 **We zijn van nature sociale dieren**, gemaakt om elkaar te helpen in een geest van bereidwilligheid. We moeten de ander zien en behandelen als iemand met wie we verwant zijn. Natuurlijk moeten we erop voorbereid zijn dat we in het leven te maken krijgen met vele dwaze en slechte mensen. Hun verschijning moeten we zien als een kans om ons te oefenen in wijsheid en deugd.

2 **Beschouw iemands karakter als een geheel**. Richt je niet alleen op die aspecten van het karakter of gedrag die je irritant vindt; overweeg zorgvuldig wat voor soort mens iemand is, vanuit de wetenschap dat niemand volmaakt is. Zo neemt de kans toe dat onze boosheid tegenover iemand afneemt.

3 **Niemand doet opzettelijk het kwade**. Als iemand verkeerd doet moet je ervan uitgaan dat die dat doet omdat die niet beter weet en denkt dat hij het goede doet. Als iemand begrijpt waarom de ander denkt zoals die denkt, heb je niet langer reden om verrast te zijn over zijn daden, waardoor je gevoelens van boosheid zullen afnemen.

4 **Niemand is volmaakt, ook jij niet**. Door te beseffen dat de ander – net als jij – een mens is met gebreken, wordt het makkelijker om op een evenwichtige en minder emotionele manier te reageren op kritiek van anderen. Als je je ergert aan de fouten van anderen, doe je er goed aan dat op te vatten als een signaal om erbij stil te staan op welke vergelijkbare wijze jij weleens in de fout bent gegaan.

5 **Je kunt nooit zeker zijn van iemands motieven**. Omdat we de gedachten van anderen niet kunnen lezen, moeten we geen overhaaste conclusies trekken over hun intenties. Mensen kunnen dingen doen die verkeerd lijken om redenen die goed zijn in hun ogen. Boosheid gaat uit van een onmogelijk te garanderen zekerheid omtrent andermans motieven: de denkfout van het gedachtelezen. Daarom moet je altijd open blijven staan voor de mogelijkheid dat de ander wel degelijk goede bedoelingen had.

6 **Vergeet niet dat we allemaal zullen sterven**. Zowel ik als degene op wie ik boos ben zal uiteindelijk sterven en vergeten worden. Bezien vanuit dit perspectief is het niet de moeite waard je op te winden over het gedrag van anderen. Als gebeurtenissen onbeduidend lijken als we er vanuit de toekomst op terugkijken, waarom zouden we ons er nú dan druk over maken? Dit betekent overigens niet dat we niets zouden moeten doen, maar door kalm te blijven kunnen we nadenken over onze reactie en op de juiste manier handelen.

**7 Het is ons eigen oordeel dat ons boos maakt = cognitieve distantiëring:** het zijn niet de gebeurtenissen of andere mensen die je boos maken maar je oordeel daarover. Als je dat waardeoordeel loslaat en andermans handelingen niet veroordeelt als slecht of vreselijk, zal je boosheid afnemen. Natuurlijk zijn er primaire gevoelens van woede die we niet kunnen beheersen, maar het is aan ons om wel of niet in die natuurlijke en onvermijdelijke boosheid te blijven hangen. Het gaat dus niet om wat je overkomt, maar het gaat erom hoe je erop reageert.

**8 Boosheid doet meer kwaad dan goed = functionele analyse:** denk aan de consequenties die het heeft als je reageert vanuit boosheid en vergelijk die met de consequenties die zich voordoen als je rationeel, kalm en misschien zelfs vriendelijk en met empathie reageert. Boosheid is vaak volstrekt machteloos, levert niks op en werkt vaak averechts. Het kost veelal meer inspanning om de gevolgen van je boosheid goed te maken dan dat het kost om de daden te tolereren waarover je je zo opwond.

**9 De natuur gaf ons deugden om met boosheid om te gaan = contemplatie over de deugd:** vraag je af welke deugden of talenten de natuur je geschonken heeft om om te gaan met de situatie waar je voor staat. Ook kun je je afvragen wat je in mensen bewondert als ze worden geconfronteerd met situaties waarin anderen hun geduld verliezen. Het belangrijkste tegengif voor boosheid is de deugd van vriendelijkheid tegenover de ander en het verlangen die ander te helpen. Daarbij moet je bereid zijn om gelijkmoedig te aanvaarden dat je bedoeling kan slagen of mislukken.

**10 Verwacht van anderen niet dat ze perfect zijn:** we weten dat er in de wereld goede en slechte mensen zijn. Slechte mensen doen nu eenmaal slechte dingen. Het is irrationeel om iets anders te verwachten. Het is een nodeloze overdrijving om daar emotioneel op te reageren. Iemand met filosofisch inzicht kan zeggen: 'Dat kan gebeuren...C'est la vie'. We moeten niet het onmogelijke verlangen.