

## A Wat is het Stoïcisme?

<https://denieuwestoa.nl/>

Van alle filosofieën, overtuigingen, en geloven zijn er slechts een paar die echt *praktisch* zijn. Dat wil zeggen: het helpt mensen in de praktijk met hun problemen, en is niet alleen voor de schoolbanken bedoeld. Wat een praktische filosofie behandelt zijn vragen zoals: Hoe moeten we ons gedragen in moeilijke omstandigheden? Wat is belangrijk in het leven, en wat niet? Wat zorgt voor geluk, en hoe kunnen we ons gelukkig voelen?

Eén van de meest invloedrijke praktische filosofieën is het stoïcisme. Origineel opgericht door Zeno van Citium rond 300 v.d.j., groeide het stoïcisme uit tot een van de belangrijkste filosofische stromingen in het Romeinse rijk.

(Het stoïcisme is zo genoemd omdat Zeno van Citium zijn onderwijs gaf bij de zuilengang van de Agora in Athene. Stoa betekent dan ook letterlijk 'zuilengang'.)

De stoïcijnen waren een diverse groep: van keizer Marcus Aurelius, de machtigste man op aarde, tot Epictetus, geboren als een slaaf. De andere bekende stoïcijn is Seneca, een rijk en succesvol staatsman die later in zijn leven leraar van keizer Nero werd.

Om meteen maar de grootste misvatting van het stoïcisme weg te nemen: het heeft weinig te maken met *stoïcijns* zijn. Het stoïcisme gaat niet over het onderdrukken of verschuilen van emoties. Emoties zijn menselijk en het uiten daarvan ook. Wat het stoïcisme wel leert is dat we de baas moeten zijn van onze emoties.

Maar wat kenmerkt het stoïcisme nou? Allereerst, en dit kan niet vaak genoeg gezegd worden, gaat het stoïcisme over de praktijk. Het is geen filosofie voor de professoren; het gaat om de mens in zijn omgeving.

Eigenlijk heeft het stoïcisme maar enkele vaste onderwerpen die steeds weer naar voren komen. Dat de wereld niet te voorspellen is; dat veranderingen altijd dichtbij zijn. Hoe kort ons leven eigenlijk is, en hoe weinig invloed wij hebben op de toekomst. Hoe we, in deze omstandigheden, ons het beste kunnen gedragen - of, hoe we in controle en vastberaden kunnen zijn. Maar wat bovenal naar voren komt, is dat onze ontevredenheid en ongelukkigheid veelal ontstaat omdat we ons op de verkeerde dingen richten. Dat wil zeggen, we richten ons voornamelijk op 'externe zaken' waar we geen invloed op hebben, en niet genoeg op onze 'interne zaken' waar we wel invloed op hebben. Denk hierbij aan dingen zoals onze houding, emoties, en meningen, maar ook het ontwikkelen van de juiste karaktereigenschappen (of deugden).

## Wie waren de Stoïcijnen?

Het stoïcisme bestaat grofweg uit twee periodes: de oude Stoa en de jonge Stoa. De oude Stoa is het stoïcisme van het oude Griekenland met filosofen zoals Zeno van Citium, Cleanthes, en Chrysippos. Deze groep kun je zien als de oprichters van het Stoïcisme die wat dogmatischer en minder 'praktisch' waren dan de stoïcijnen die nu vooral nog bekend zijn.

De jonge Stoa is over het algemeen wat meer bekend, met name de drie belangrijkste individuen uit deze periode: Seneca, Epictetus, en Marcus Aurelius. De 'leer' van deze drie stoïcijnen is in grote lijnen gelijk maar verschilt onderling wel in de details. Het bijzondere aan deze drie individuen is dat ze perfect weergeven dat er niet één type filosoof binnen het stoïcisme is, maar dat ze zich bevonden in verschillende lagen van de bevolking. Van slaven, staatsmannen tot de machtigste man uit de oudheid. Het maakt dus niet uit welke positie je hebt in het leven - hoe belangrijk of onbelangrijk je misschien dan ook bent - het stoïcisme is toepasbaar voor iedereen.

**Seneca** was één van de rijkste personen uit zijn tijd, een bekend redenaar, en leraar en adviseur van keizer Nero. Hij liet zien dat het mogelijk is om midden in het leven te staan, succesvol te zijn, en toch een stoïcijnse insteek te hebben en een goed mens (proberen) te zijn.

**Epictetus** werd geboren als slaaf en diende zijn meester voor vele jaren. Hij probeerde zijn rol op een zo'n goed mogelijke manier uit te voeren en, als teken van dank, werd hij later vrij gezet. Hierna richtte zijn eigen filosofische school op.

**Marcus Aurelius**, vaak bestempeld als de keizer-filosoof, was keizer van het Romeinse Rijk en de laatste van de 'vijf goede keizers'. De machtigste man op aarde combineert zijn functie met het uitoefenen van een filosofie? Een praktische filosofie over hoe je jezelf het beste kunt gedragen, wat je aandacht verdient en wat niet. Is dat mogelijk? Marcus Aurelius laat overduidelijk zien dat het antwoord 'ja' is.

Ook in de periode na de Griekse en Romeinse tijd werden mensen beïnvloed door de stoïcijnse gedachtegang. Frederik de Grote, Montaigne, George Washington, Erasmus, Adam Smith, en John Stuart Mill werden alle geïnspireerd door het stoïcisme.

Door de eeuwen heen is het stoïcisme dan ook een toevluchtsoort geweest voor leiders, andersdenkenden, en - in het algemeen - mensen die zich in moeilijke situaties bevonden. Hierin blinkt deze praktische filosofie uit. Je kunt het stoïcisme dan ook zien als een onderdeel in de menselijke gereedschapskist. Het biedt houvast, hulp, en (waar nodig) helpt het ons het leven te verdagen. Het is dan ook geen wonder dat de stoïcijnse filosofie over de jaren heen op steeds weer oplevingen heeft gehad.

## **Wat zijn de belangrijkste lessen van het stoïcisme?**

### **1 Alles is slechts een waarneming en een interpretatie**

Misschien wel dé belangrijkste les van het stoïcisme is dat er niet zoiets bestaat als 'goed' of 'slecht'. Alles in het leven is slechts een waarneming. Deze waarnemingen worden gevormd door een individu, en zullen dus ook verschillen per persoon. Iemand met een andere levensvisie, achtergrond, ideeën, of houding zal dan ook een andere interpretatie van dezelfde waarneming hebben.

De realisatie dat een waarneming gevormd wordt binnenin jezelf kan een enorme opluchting zijn. Als jij namelijk iets waarneemt en concludeert dat het slecht is, kun je met hetzelfde gemak ook bepalen dat het goed is.

Stel je voor dat je op je werk ontslagen wordt. Is dit slecht of goed? De stoïcijn zal zeggen: 'geen van beiden'. Wat er gebeurt is neutraal, maar jouw gedachten en houding tegenover deze neutrale gebeurtenis maakt het goed of slecht. Als je ontslagen wordt kun je ervoor kiezen om dit als slecht te bestempelen. Je kunt er ook voor kiezen om dit als iets goeds te zien. Misschien biedt dit je nu de kans om toch voor jezelf te beginnen, of eindelijk die carrièreswitch te maken.

*"Want het denken verandert alles wat een handeling in de weg staat en wendt het aan voor zijn eigen doel, en wat een obstakel was bij een werk, wordt een hulpmiddel, en wat je verhinderde een bepaalde weg in te slaan, wordt een richtingwijzer."*

- Marcus Aurelius

Dus: niets is uit zichzelf goed of slecht, maar het zijn onze gedachten en interpretaties die het zo maken.

De stoïcijn zal er dan ook voor kiezen om alles als een mogelijkheid of een kans te zien. Word je ontslagen? Dat is een kans om iets anders toe zoeken. Is je huwelijk ten einde? Dat is een kans om je leven een tweede start te geven. Word je ziek? Dat is - in het uiterste geval - een kans om je filosofie en goedstoestand te testen en te verbeteren.

Kortom, het zijn de interpretaties van waarnemingen en gedachten hierover dat iets goed of slecht maakt. Dus waarom zou je er niet voor kiezen om dingen van een positieve kant te bekijken? Of het als een kans te zien?

### **2 Op welke zaken heb jij invloed? En op welke niet?**

Als waarnemingen en interpretaties de ene kant zijn, dan vormen acties en daden de andere. Een ander belangrijk onderdeel van het stoïcisme is dan ook het onderscheid maken tussen zaken waar je geen controle op hebt, en zaken waar je wel controle op hebt. Dit lijkt simpel, en dat is het eigenlijk ook, maar in de praktijk is het niet altijd even gemakkelijk.

Neem bijvoorbeeld het opkomen van de zon. Hebben we hier invloed op? Kunnen we op een of andere manier de zon eerder laten opkomen, of ervoor zorgen dat de zon niet op komt? Nee. Over het opkomen van de zon hebben wij geen invloed. Dus waarom zouden we er ons druk om maken?

Een praktisch voorbeeld: ervaar je frustraties in het verkeer? Mensen die je afsnijden, fietsers die niet stoppen voor zebrapaden, voetgangers met een zelfmoordneiging? Kun je deze mensen - voordat ze iets doen - stoppen of tegenhouden? Realistisch gezien niet. Dus als je een van deze bovenstaande dingen tegenkomt in het verkeer waarom zou je je er druk om maken? Je hebt er namelijk toch geen invloed op.

*"Er is slechts één weg naar geluk en dat is op te houden met je zorgen maken over dingen waar je geen invloed op hebt."*

- Epictetus

Idealiter zou het onderscheiden van de zaken waar je wel controle op hebt en waar je geen controle op hebt, ervoor zorgen dat je je focust op de dingen waar je wel invloed op hebt. Dit voorkomt frustratie, en het zorgt ervoor dat je acties en je doelen geïnternaliseerd worden. Dat wil zeggen dat het behalen van deze doelen dan niet aan anderen ligt, maar enkel aan jezelf.

Volgens de stoïcijnen zijn de zaken waar we wel invloed op hebben dingen zoals onze houding, onze reacties, onze gedachten en onze standpunten. Waar we géén invloed op hebben zijn anderen, ons lichaam, onze gezondheid, en alle materiële dingen.

(Sommige stoïcijnen onderscheiden de gebieden van invloed niet in twee, maar in drie: 1) Zaken waar je wel invloed op hebt, 2) Zaken waar je beperkt invloed op hebt - zoals het spelen van een sport, je kunt immers zelf bepalen hoe goed je je best gaat doen. 3) Zaken waar je totaal geen invloed op hebt.) De stoïcijnen bedoelden hiermee overigens niet dat we passief moeten zijn. Het accepteren van omstandigheden waar je geen invloed op hebt is één ding. Passief en mak hierop reageren is iets anders. Als er dingen zijn waar we geen invloed op hebben dan moeten we dat we accepteren. Maar dit betekent niet dat we onze plannen niet kunnen aanpassen, dat we niet kunnen veranderen of improviseren.

Als je een wandeling wil gaan maken maar het regent, dan kun je passief op de bank gaan zitten. Je kunt natuurlijk ook een paraplu en regenkleding pakken en alsnog gaan. Of je verandert je plannen, en gaat iets anders (maar dan binnen) doen. Acceptatie van omstandigheden waar je geen invloed op hebt staat niet gelijk aan passief zijn.

Het opdelen van deze gebieden van invloed is trouwens niet iets puur stoïcijns. Viktor Frankl, overlever van de Holocaust, schreef iets gelijkwaardigs. Tijdens zijn gevangenschap in een concentratiekamp kwam hij tot de ontdekking dat er één ding is wat nooit van een mens afgepakt kan worden. Dat is de beslissing hoe je op je omstandigheden reageert. Nu is ons dagelijks leven - gelukkig - geen concentratiekamp, maar toch komen we dingen tegen komen waar we boos of gefrustreerd van worden. Bedenk dan ook dat hoewel alles tegen kan zitten, niemand kan bepalen hoe jij op zaken reageert. Dat kan je namelijk alleen zelf. De keuze is dus aan jou: word je boos en gefrustreerd door wat er gebeurt, of sta je vanaf nu met een meer positieve en stoïcijnse blik in het leven? Kortom, richt je op de zaken waar je wel direct invloed op hebt en stel je onverschillig op voor de rest.

### 3 'Oefen' tegenslag en ongeluk

De stoïcijnen wisten dat alles in het leven kortstondig is. Natuurlijk niet alleen het leven zelf, maar ook geluk, succes, gezondheid en alle materiële zaken zijn van korte duur. Niets in het leven is zeker en we kunnen er vanuit gaan dat we verlies, pech en ongeluk gaan meemaken.

Op tegenslagen en ongeluk kunnen we ons echter wel voorbereiden. Enerzijds doen we dit al met materiële zaken in de vorm van verzekeringen, pensioenen, en een buffer op onze spaarrekening. Dit zijn allemaal voorbereidingen die ervoor zorgen dat, wanneer we ongeluk treffen, we niet meteen hulpbehoevend en arm worden. De andere kant, de mentale en psychologische kant, krijgt echter doorgaans weinig training om om te gaan met tegenslag.

*"Weet dan wel dat goede mensen hetzelfde moeten doen: niet terugdeinzen voor harde en moeilijke omstandigheden en niet klagen over hun lot, als zegening tellen wat hen maar overkomt, er de positieve kant aan zien. Niet wat, maar hoe je iets draagt is belangrijk."*

- Seneca

Voor de stoïcijnen was deze mentale en psychologische kant juist van belang. Door je voor te bereiden op alles wat fout kan gaan, ben je immers beter in staat om veerkrachtig en met standvastigheid te reageren.

Dit houdt in dat een stoïcijn elk plan zal doornemen om te kijken wat er allemaal fout kan gaan. Ga je bijvoorbeeld op reis? Dan mis je misschien je trein, raak je je koffer kwijt, of misschien wordt de piloot ziek en stort het vliegtuig neer.

Door op deze manier alle mogelijke problemen van het plan te bekijken is de stoïcijn klaar voor elke situatie. Deze zwartkijkerij betekent dus dat geen enkele tegenslag onverwachts is, en er treedt zelfs een stukje gewenning op voor de dingen die fout kunnen gaan.

De stoïcijnen noemden deze oefening de praemeditatio malorum. Of: het overdenken van het slechte/kwade. Tegenwoordig wordt dit ook wel negatieve visualisatie genoemd - deze techniek is door de jaren heen steeds populairder geworden in de 'zelfhulp'-boeken. De techniek laat mensen inzien dat wat we vrezen vaak niet zo erg is, of dat de gevolgen minder groot zijn dan we dachten.

Sommige stoïcijnen namen dit nog een stapje verder. Bij elke omhelzing van hun vrouw of kinderen beeldden ze zich in dat ze opgebaard lagen, of dat ze gewond waren. Is dit extreem en lichtelijk ongezond? Ja, waarschijnlijk wel. Maar deze oefening hielp niet alleen om het slechte of het kwade in de wereld voor te zijn, het haalde ze ook meteen terug naar het nu. Want nu is juist het moment om van het samen zijn te genieten. Alles kan nu weggenomen worden. Geluk, blijdschap, en waardering moeten nu plaatsvinden - en niet op een moment dat het niet meer mogelijk is. Kortom, het verleden is geweest, de toekomst is nog onzeker, maar met deze techniek is de stoïcijn ingeworteld in het heden.

De voorbereiding op, en de overdenking van het slechte zorgt ervoor dat het leven in het nu meer waarde krijgt - elke dag kan immers de laatste zijn.

### 4 Het leven is kort, onthoudt: memento mori

Memento mori - gedenk te sterven - is ook een thema dat steeds terugkomt bij de stoïcijnen. De reflecties over sterven en sterfelijkheid zijn niet uniek voor de stoïcijnen. In tegenstelling juist, het is een traditie die in vrijwel alle filosofische en religieuze stromingen in de oudheid naar voren komt.

*"Zet dus alles overboord en houd alleen die paar dingen vast. Bedenk dat iedereen alleen leeft in het heden, dit korte ogenblik. De rest is al geleefd of is nog in het ongewisse. Kort is ieders leven; klein is het hoekje van de aarde waar hij leeft; kort is zelfs de langste roem bij het nageslacht."*

- Marcus Aurelius

Het dichtbij houden van onze sterfelijkheid is niet depressief of remmend bedoeld. Voor de stoïcijn is het nadenken over de dood een herinnering om vandaag een goed leven te leiden. Dus niet in een nader te bepalen moment in de toekomst, maar nu. We weten namelijk niet wanneer het einde voor ons komt, dus we moeten ons nu goed gedragen, en ons nu goed inspannen.

Memento mori betekent dus eigenlijk het leven ten volle benutten en van iedere dag het beste te maken. Het is dus juist niet depressief, maar inspirerend en motiverend zolang je het op de juiste manier bekijkt.

Tegelijkertijd helpt memento mori ons ook te beseffen dat het leven kortstondig en vergankelijk is. De dingen waar we nu zo hard voor werken - succes, roem, geld - zijn feitelijk voor niks. We komen met lege handen het leven in, en we zullen het leven met lege handen verlaten. Ons bezit van materiële zaken is dus slechts voor een zeer korte periode. Waarom zouden we ons daar dan druk om moeten maken?

Aan de andere kant, als alles slechts kort en vluchtig is, waar zouden we ons wel druk om moeten maken? De stoïcijnen zouden zeggen dat het enige wat belangrijk is is om nu - vandaag - een goed mens te zijn en de juiste dingen te doen. Daarbij hoort een nederige, eerlijke, en bewuste instelling. Dit is iets wat iedereen kan doen; jong of oud; rijk of arm; ziek of in goede gezondheid. Deze houding en instelling is dan ook iets dat nooit van ons afgepakt kan worden.

*"Het moet je niks uitmaken of je verkleumd of lekker warm je plicht doet, knikkebollend of goed uitgeslapen; of men je beschimpt of prijst; of je op sterven ligt of met iets anders bezig bent."*

- Marcus Aurelius

Wat wordt er bedoeld met een goed mens zijn? Natuurlijk is daar geen exacte definitie van, en het zal moeilijk zijn om een beschrijving te maken waar iedereen het mee eens is. Hoewel een 'goed mens' moeilijk te beschrijven is, is de kern van een goed mens zijn iets wat iedereen kent, voelt, en kan naleven. De exacte definitie maakt dan ook niet; het kost meer moeite om een goed mens te beschrijven dan om er één te zijn.

## **Stoïcisme als moderne praktische filosofie**

De bovenstaande lessen zijn waarschijnlijk de belangrijkste uit het stoïcisme. Wees je bewust van je waarnemingen, focus alleen op datgene waar je invloed op hebt, oefen tegenslag en ongeluk, en ont-houd dat het leven alleen nu bestaat - houd het einde dus dichtbij om je te helpen herinneren vandaag een goed mens te zijn.

Wat het stoïcisme leert is dat filosofie in de praktijk toegepast dient te worden. Wat belangrijk is zijn niet de discussies van professoren en leraren maar het hier en nu. Hoe moeten we leven? Wat is belangrijk en wat niet? Hoe moeten we omgaan met ongeluk, verlies, en onze sterfelijkheid? Dit zijn dingen waar ieder mens mee worstelt, en hier toont het stoïcisme haar krachten.

In zekere zin is het stoïcisme erg gefocust op het donkere en het negatieve in het leven. Dood, verlies, ziekte, ongeluk, leven in tirannie, verbanning - dit waren de dingen die de stoïcijnen tegenkwamen, en waar ze zich op moesten voorbereiden. Marcus Aurelius, de keizer-filosoof, werd geforceerd om oorlog te voeren en om verraad tegen te gaan. Seneca, als adviseur van Nero, wist dat hij een tiran ondersteunde en dat elke dag zijn laatste kon zijn. Epictetus leefde als slaaf een onzeker en gevaarlijk bestaan - hij was niet alleen makkelijk vervangbaar door tig anderen, maar kon ook slecht behandeld, of zelf mishandeld worden, zonder gevolgen.

Kortom, de stoïcijnen oefenden een praktische filosofie die gebaseerd was op wat ze nodig hadden. Troost bij verlies, kracht en zelfvertrouwen bij het leven als een 'goed' mens, en onverschilligheid bij het incasseren van de gevolgen. Ze leefden volgens de principes van amor fati, het liefhebben van het lot, ongeacht wat er gebeurt.

Dus ja, het stoïcisme focust op de donkere kanten van het leven. Maar dit zijn ook de kanten waar ieder mens in zijn of haar leven aan blootgesteld wordt. Kanten die normaal gesproken moeilijk zijn om door te komen, en waar we niet op voorbereid zijn. Het stoïcisme is dan ook een filosofie die gemaakt is voor de moeilijke momenten en tijden in het leven. Dit is de kracht van het stoïcisme en tevens de reden dat het over de afgelopen paar duizend(!) jaar steeds weer opwekkingen heeft gehad daar waar mensen zich in moeilijkheden bevonden.

Het stoïcisme is geen geloof of een overtuiging; het vereist weinig uitleg of instructie; het heeft geen leraren of professoren nodig. Het heeft ook geen vaste doctrine of verplichte leer, het is een 'buffet' waarin iedereen de lessen of hulp kan pakken die hij of zij nodig heeft. De essentie van het stoïcisme is dan ook simpel: het leert ons om innerlijke kracht en standvastigheid te tonen en om de rest van de zaken met onverschilligheid te benaderen.

In moeilijke tijden bieden de stoïcijnen ondersteuning, verlichting, en een weg naar buiten. Deze weg naar buiten loopt, ironisch gezien, altijd naar binnen. In ieder persoon is kracht, standvastigheid, en overtuiging te vinden, maar soms moet deze weg getoond worden door inspiratie en lessen van anderen. Dit is wat het stoïcisme tweeduizend jaar geleden bood, wat het nu biedt, en wat het over tweeduizend jaar nog steeds zal bieden.

## B Zeven stoïcijnse oefeningen voor de moderne stoïcijn

<https://denieuwestoa.nl/>

**In tegenstelling tot wat veel mensen denken is filosofie bedoeld voor de praktijk. Of beter gezegd, de originele intentie van filosofie was om mensen te helpen in de praktijk.**

Ergens tussen dat moment en heden ten dage lijkt filosofie echter steeds meer richting de klaslokalen te zijn gegaan. Tegenwoordig lezen mensen enkel filosofen op school, maar niet meer 'vrijwillig' om hun leven te verbeteren. En dat is jammer, want filosofie – en zeker de filosofie van het stoïcisme – kan enorm veel waarde bieden.

'Filosofie' is een samenstelling van twee Griekse woorden: 'liefde' en 'wijsheid'. Liefde voor de wijsheid dus. En waar kunnen we wijsheid het beste gebruiken? Voor ons leven, voor de praktijk, voor alle problemen die we tegenkomen, en alle moeilijkheden die we ervaren.

Het stoïcisme is het perfecte voorbeeld van praktische filosofie met praktische wijsheden. Het is niet ouderwets, oubollig, saai of theoretisch. In tegenstelling juist! Het is relevant gebleven door de eeuwen heen, het is gericht op mensen en hun problemen, en het geeft richting aan het leven.

Een belangrijk onderdeel van het stoïcisme zijn de praktische oefeningen. Deze stoïcijnse oefeningen hebben een aantal doelen:

- a Ze bereiden je voor op problemen of tegenslagen die je kunt ervaren in het leven.
- b Ze helpen je om de 'beste' versie van jezelf te worden.
- c Ze laten je zien hoe je gelukkig kan worden door je te richten op wat belangrijk is.

*"Daarom dringen filosofen erop aan niet te volstaan met leren, maar het ook praktisch toe te passen en zich daarin dan verder te oefenen. Immers, gedurende lange tijd zijn we eraan gewend het tegendeel daarvan te doen en gaan we te werk volgens inzichten die met de juiste opvattingen in strijd zijn; dus als we die niet zelf toepassen, zijn we alleen maar bezig de opvattingen van anderen uit te leggen."*

– Epictetus

Waarom is het dan dus van belang om deze oefeningen toe te passen?

Omdat het niet gaat om de kennis die je hebt, maar over wat je doet in de praktijk. Praktische filosofie betekent dat je het elke dag opnieuw moet toepassen, want met kennis alleen bereik je niets. Iedereen begrijpt hoe je een marathon moet lopen, maar alleen door regelmatig te trainen en jezelf te verbeteren kun je het ook echt doen. **Dit is hetzelfde met de stoïcijnse oefeningen: ze zijn makkelijk te begrijpen, maar alleen door het regelmatig toe te passen kun je het optimale uit het stoïcisme halen en je leven verbeteren.**

Hieronder de zeven belangrijkste stoïcijnse oefeningen.

### 1 Negatieve visualisatie – De praemeditatio malorum

*"Een wijs man overkomt niets tegen zijn verwachting. Alles verloopt voor hem niet zoals hij wil, wel zoals hij denkt. En het eerste wat hij denkt is dit: er kan best iets zijn wat mijn plannen doorkruist."* – Seneca

Lang niet alles in het leven verloopt volgens onze verwachtingen. De stoïcijnen waren zich hier van bewust en vandaar dat ze probeerden om zichzelf hier op voor te bereiden. Negatieve visualisatie, of de praemeditatio malorum (letterlijk 'overdenking van het slechte'), was hier een belangrijk onderdeel van.

Alles wat ons namelijk verrast heeft een extra grote impact. **Wie zich daarentegen heeft ingebeeld dat er iets slechts of negatiefs kan gebeuren, heeft zichzelf ook al mentaal voorbereid op deze gebeurtenis.** Het haalt de angst uit de situatie, en zorgt ervoor dat we niet in paniek hoeven te raken en kalm kunnen reageren.

De oefening is heel simpel, en kan op verschillende manieren werken.

Heb je een specifieke afspraak of gelegenheid binnenkort? Misschien een sollicitatiegesprek, een date, een examen, of iets anders? Bedenk dan wat er allemaal fout kan gaan. Misschien word je ziek, verpest je je examen, vallen er ongemakkelijke stilstes tijdens je date, et cetera. Hoe zou dat zijn? Hoe zou je je voelen? En hoe zou je het kunnen voorkomen, of hoe zou je reageren in die situatie?

Negatieve visualisatie werkt ook met algemene zaken. Hoe zou het zijn om verlamd te zijn? Of als je partner of familie plots komt te overlijden? Wat zou je doen? Hoe zou je reageren? En wat als je zelf ernstig ziek wordt, of op sterven ligt? Hoe voelt dat? Hoe zou je je gedragen?

Al deze overdenkingen bereiden ons voor op het slechte en het negatieve in de wereld. **Eén ding weten we namelijk zeker: onze plannen zullen in de soep lopen, maar dit moet niet tegen onze verwachting in zijn.**

## 2 Rolmodellen – Wat zou de wijze doen?

*"Ik ben geen wijze. Verlang dus niet van mij dat ik even goed ben als de besten, maar beter dan de slechten. Dagelijks wat terreinwinst boeken om mijn verkeerde eigenschappen, kritisch blijven op mijn fouten, dat is goed genoeg voor mij."*

- Seneca

De stoïcijnen refereren regelmatig naar "de wijze." Deze stoïcijnse wijze is de perfecte persoon, die leeft volgens de klassieke deugden en volgens de natuur. Het is het ideale voorbeeld van hoe een mens moet zijn, en hoe hij of zij moet handelen. Natuurlijk bestaat een 'perfecte wijze' in het echte leven niet, maar het kan wel dienen als een rolmodel.

Het is een beetje zoals de 'Wat zou Jezus doen?' slogan die populair was in jaren negentig. Het stellen van deze vraag helpt om na te gaan hoe je zou moeten reageren in een bepaalde situatie.

Voor de stoïcijnen werkt dit exact hetzelfde:

Als iemand je beledigt, hoe zou je daarop reageren? Wat zou de wijze doen?

Als je zoon of dochter niet luistert en kabaal schopt, hoe zou je daarop reageren? Wat zou de wijze doen?

Als je vlucht geannuleerd wordt terwijl je op het vliegveld staat, hoe zou je daarop reageren? Wat zou de wijze doen?

**Met deze perfecte wijze in ons achterhoofd kunnen we beter handelen en beter op moeilijk situaties reageren.** Het geeft ons ook de kans om ons karakter te vergelijken: in hoeverre zijn wij wijs (of niet)?

Mensen zijn gebrekkig, dat geven de stoïcijnen toe, maar we kunnen wel proberen om elke dag steeds meer als een wijze te leven. Het stellen van deze vraag helpt daarbij. Het geeft ons niet alleen vergelijkingsmateriaal met een persoon die perfect is, maar het biedt ook de kans om een moment van rust te nemen en te reflecteren voordat we ergens op reageren. En vaak is dit moment van rust al voldoende om niet te reageren volgens onze eerste emoties, maar juist rationeler en wijzer.

## 3 Plaats het in perspectief

*"Je kunt je ontdoen van veel overbodigs dat je belemmert, want het hangt alleen van je eigen oordeel af. Je kunt onmiddellijk veel ruimte scheppen voor jezelf wanneer je de hele kosmos in je overwegingen betreft en nadenkt over de oneindigheid van de tijd en beseft hoe snel ieder individueel ding verandert, hoe kort het maar is van zijn ontstaan tot zijn vergaan, hoe eindeloos de tijd is vóór zijn ontstaan en al even onmetelijk na zijn vergaan."*

- Marcus Aurelius

Veel van onze dagelijkse belemmeringen en problemen bestaan alleen omdat wij er betekenis aan geven. **Alles lijkt van groot belang in het heetst van de strijd als we ermee geconfronteerd worden.** Misschien is het een relatie- of geldprobleem, misschien ben je zojuist ontslagen, of misschien sta je vast in de file. Als we dit in perspectief plaatsen, hoe belangrijk zijn deze situaties nou echt?

In perspectief plaatsen, voor Marcus Aurelius en de stoïcijnen, betekent twee dingen: in perspectief van de oneindigheid van tijd, en in perspectief van de wereld om je heen.

In perspectief van de oneindigheid van tijd, hoe belangrijk is jouw probleem nou echt? Natuurlijk lijkt het op dit moment van groot belang, maar morgen, over een week, over een jaar? Is het dan nog steeds zo belangrijk? In het merendeel van de gevallen is het antwoord 'nee', en is het probleem dat we nu ervaren is niet zo belangrijk als gedacht.

Voor het perspectief van de wereld om je heen, neem een kijkje 'van bovenaf gezien' op het probleem. Plaats jezelf in de derde persoon en 'zoom' als het ware uit – eerst vanuit je huis of appartement, de straat waarin je woont, dan de stad, het land, totdat je de hele wereld met het heelal ziet. In vergelijking met de grootte van de wereld, het heelal, en alle problemen van mensen op de aarde, hoe belangrijk, urgent, of noodzakelijk is jouw probleem nu echt?

Het in perspectief plaatsen van onszelf en onze problemen laat zien hoeveel betekenis we er echt aan moeten geven. Vaak worden we geleid door onze emoties, maar dat is moeilijker als we een stapje terug nemen, en het plaatsen in de oneindigheid van de tijd, of in de grootte van de wereld om je heen. **Een mens lijdt immers altijd het meest onder het lijden dat hij vreest. Maar met het juiste perspectief hoeven we minder te vrezen, en dus minder te lijden.**

## 4 Vrijwillig ongemak

*"Een stier wordt niet ineens een stier en een mens wordt niet ineens een krachtige persoonlijkheid. Daarvoor moet je in de winter geïmproviseerd hebben, en je moet je er goed op voorbereiden, zodat je leert niet blindelings af te stormen op dingen die niet bij je horen."*  
- Epictetus

Vrijwillig kiezen voor ongemak, dit is niet iets waar we gemakkelijk 'ja' tegen zeggen. Als we namelijk eenmaal aan iets luxueus of aan een gemak gewend zijn, is het moeilijk om hier weer afstand van te nemen. Dit wordt ook wel hedonistische gewenning of acceptatie genoemd, en het treedt snel op. **Als we eenmaal aan een gemak of een luxe gewend zijn, kunnen we ons niet meer voorstellen om zonder te leven.**

Dit is natuurlijk gevaarlijk: we worden immers afhankelijk. Als we het niet kunnen krijgen of als het ons afgenomen wordt, dan zijn we ongelukkig, verdrietig of boos. Onze dagelijkse koffie van Starbucks, elke paar jaar een nieuwe auto, overdadig eten, en alle andere gemakken; zodra we het hebben, kunnen we niet meer zonder.

Maar een stoïcijn moet niet afhankelijk zijn of worden van externe zaken. Alleen intern kunnen we geluk en voldoening vinden – niet in externe dingen.

**Om dus te leren om niet afhankelijk te worden van externe dingen, oefenen de stoïcijnen met vrijwillig ongemak.** Seneca, één van de rijkste mensen in zijn tijd, schrijft hier bijvoorbeeld over. En ook bij de andere beroemde stoïcijnen is het kweken van onze onafhankelijk een veelvoorkomend thema.

Vrijwillig ongemak kiezen is niet bedoeld als een permanente situatie, maar als iets wat we zo nu en dan moeten doen om te beseffen dat alle externe dingen niet belangrijk zijn, en dat we ook best zonder kunnen.

Vrijwillig ongemak kan in verschillende vormen komen, maar denk aan: slaap een nacht op een luchtbed in plaats van je eigen comfortabele bed, probeer een week door te komen zonder koffie, neem de bus in plaats van de auto, eet een simpel dieet voor een paar dagen, of doe één dag vasten per maand.

Kleine veranderingen, maar het laat zien dat we best zonder kunnen, en dat wat we nu vrezen om kwijt te raken, eigenlijk helemaal zo erg niet is. We kunnen leven zonder luxe en zonder alle moderne gemakken – dat is wat vrijwillig ongemak ons leert.

## 5 Besef dat alles slechts geleend is

*"De wijze kan niets verliezen wat hij kan voelen als verlies. Want hij bezit maar één ding, deugd, en dat kan hem nooit worden ontnomen. De rest beschouwt hij als geleend. En wie bekommert zich om het verlies van wat niet zijn eigendom is?"*  
- Seneca

Volgens de stoïcijnen zijn er slechts een aantal dingen die waarlijk van een mens zelf zijn: de geest, handelingen, acties, en houding – en dan houdt het wel zo'n beetje op. Alles wat niet van jou is: je gezondheid, rijkdom, faam, bezittingen, relaties, vrienden, en andere 'externe' dingen – dit alles is slechts geleend.

Van al deze bovengenoemde zaken lijkt het wel alsof ze van ons zijn, maar ze kunnen ieder moment worden weggenomen. Je familie en vrienden? Ze kunnen elk moment sterven, of je verlaten. Je huis, auto, en andere bezittingen? Ze kunnen op elk moment gestolen of vernietigd worden. Je reputatie of beroemdheid? Dit is ook niet van jou, het kan immers op elk moment aangetast worden.

**Alle 'externe' zaken kunnen zonder opgave weggenomen, gestolen, en aangetast worden, of sterven. Beschouw al deze dingen dan ook als geleend – met een uiterste datum voor teruggave.**

Deze stoïcijnse oefening – bewust onszelf helpen herinneren aan het feit dat alle 'externen' slechts geleend zijn – heeft twee grote voordelen:

- a Het zorgt ervoor dat we ons kunnen richten op de zaken die wel van ons zijn. Onze meningen, houdingen, en geest. Hier kunnen we voldoening en geluk vinden.
- b Het zorgt ervoor dat we ons meer bewust zijn van de tijdelijk en vergankelijkheid van externe dingen, waardoor we er nu meer van kunnen genieten. Onze vrienden, familie, en andere relaties, het is misschien de laatste keer dat we ze spreken – laten we er dus extra van genieten. Onze auto, huis, en andere bezittingen; we mogen ze slechts tijdelijk gebruiken, dus laten we dankbaar zijn dat we ze op dit moment hebben.

## 6 Elke dag een klein stapje

*"Dus als je niet driftig wilt zijn, geef dan geen voedsel aan die drift, zet die niets voor waardoor hij kan groeien. Bezweer meteen de eerste aanval en tel de dagen waarop je niet driftig bent geworden. Op de eerste dag wordt die gewoonte immers al verzwakt, om vervolgens geheel te verdwijnen"*  
- Epictetus

Er zijn maar weinig dingen die we in één keer kunnen verbeteren of veranderen. Normaal gesproken is alles wat moeilijk is (het verbeteren van ons karakter, het oprichten van een bedrijf, het opvoeden van onze kinderen, et cetera) een dagelijkse strijd. **We bereiken deze doelen niet met enkele grote stappen, maar door continue – dagelijks – kleine stapjes richting ons doel te zetten.**

Epictetus schrijft over het willen verbeteren van woede en driftigheid. Misschien hebben wij andere dingen waar we aan willen werken – het verminderen van ons uitstelgedrag, negativiteit, of iets anders. Dit zijn zaken waar we dagelijks aan moeten werken, en waar we dagelijks voor moeten strijden.

De beste manier om dit te doen is om te focussen op wat wél in onze controle is. Volgens de stoïcijnse kijk is het niet juist om je te richten op 'externe' resultaten aangezien je daar niet 100% de controle op hebt. Het hebben van een succesvol bedrijf of wereldberoemd worden, dat ligt niet 100% aan ons. Maar waar je wel controle op hebt, is om elke dag een klein stapje te zetten richting het grotere doel.

Ben je niet in controle van je emoties en word je snel boos? Richt je dan niet op het veranderen van je karakter, maar probeer alleen vandaag niet boos te worden, en probeer alleen vandaag in controle te zijn van je emoties. Dat is het enige dat telt.

Ben je niet productief en lijd je aan uitstelgedrag? Richt je dan niet op een onmogelijk groot doel, maar probeer alleen vandaag een stapje te zetten om productief te zijn, probeer alleen vandaag iets niet uit te stellen. Dat is het enige dat telt.

**Richt je dus op wat voor je is, want elk klein stapje zorgt immers voor een groot cumulatief geheel.** En hoewel je niet de volledige controle hebt over het eindresultaat dat je wilt bereiken, heb je wel controle over de kleine stapjes die je dagelijks neemt. Ons enige doel is dan ook om niet een dag over te slaan, en dagelijks ietsje dichterbij het einddoel te komen.

## 7 Dagelijkse reflectie

*"Laat niet de slaap over je vermoeide oogleden komen, voordat je alles overdacht hebt wat je overdag gedaan hebt. Waar heb ik gefaald? Wat heb ik gedaan? Wat heb ik verzuimd wat ik wel had moeten doen? Begin daarmee en loop dan alles na; berisp jezelf dan voor wat je verkeerd hebt gedaan, en prijs jezelf voor het goede."*  
- Epictetus

Verbetering en verandering bestaat niet zonder reflectie. Daarom hadden zowel Epictetus als Seneca een dagelijkse reflectie aan het eind van de dag. **Wat ging er goed? Wat kan nog verbetering gebruiken? Wat moet ik morgen anders doen?**

Deze dagelijkse reflectie houdt je scherp. Gedurende de dag ben je meer bewust van wat je aan het doen bent. Je kunt de conclusies van de voorgaande avond namelijk direct toepassen in de praktijk. En, aangezien je vanavond weer ondervraagd gaat worden, ben je meer gemotiveerd om vandaag 'goed' te zijn.

Wat kun je allemaal meenemen in een dagelijkse reflectie? Allereerst, in het algemeen, wat er goed ging vandaag, wat een juiste beslissing was, en wat je misschien minder goed hebt aangepakt. Hoe zou je dit de volgende keer anders aanpakken? Hoe kun je morgen een beter persoon zijn dan vandaag?

Aan de andere kant kun je ook reflecteren op de andere stoïcijnse oefeningen. Heb je negatieve visualisatie toegepast? Heb je vandaag een klein stapje naar een doel gezet? Heb je dingen in het juiste perspectief geplaatst? Wat vond je nuttig aan deze oefening(en) en wat niet?

De dagelijkse reflectie kan volledig mentaal zijn, maar het kan ook handig zijn om een dagelijkse notitie te maken. Niet per se een dagboek, maar een 'reflectieboek' als het ware. Zo kun je je groei zien over een bepaalde periode. Waar had je vroeger moeite mee, hoe heb je dat overwonnen, en wat zijn nu de problemen die je ervaart?

Deze reflecties, gebaseerd op jouw unieke situatie, dienen ter ondersteuning van jouw ontwikkeling of verandering. De manier waarop je de dagelijkse reflectie doet is van ondergeschikt belang. Belangrijker is het om een dagelijkse reflectie en een moment van bezinning in je leven in te bouwen.



## Stoïcijnse oefeningen voor de praktijk

Het doel van deze zeven stoïcijnse oefeningen is om een beter, standvastiger mens te worden. Om problemen te overkomen, onze emoties beter te beheersen, en om meer uit het leven te halen. Maar dit alles kunnen we niet doen zonder te oefenen. **Het lezen en begrijpen van bovenstaande stoïcijnse oefeningen is stap één, maar het is niets waard zonder stap twee: de toepassing in de praktijk.**

Pak dan ook één van bovenstaande oefeningen en pas het gedurende een week toe. Helpt het je, of niet? Zo niet, kijk dan of een andere oefening je soelaas kan bieden. Biedt één oefening je wel hulp? Probeer dan een tweede toe te voegen en kijk of je het kunt combineren. Op deze manier kun je je portfolio van stoïcijnse oefeningen opbouwen.

**Al smedende wordt men smid, en al reflecterende en toepassende wordt men een beter persoon.** De stoïcijnse levenskunst en wijsheid kun je dan ook alleen bereiken door te oefenen – dag in, dag uit.

## C Stoïcijnse Onverschilligheid

<https://denieuwestoa.nl/>

Een term die vaak terugkomt in het stoïcisme is onverschilligheid. Onverschillig zijn, je onverschillig opstellen; maar wat betekent dit? Seneca, Marcus Aurelius, en Epictetus gebruiken de term vaak wanneer ze verwijzen naar alles wat buiten onze controle is: de 'externen'. Externen, dus alles wat niet direct in onze controle is en wat buiten ons omgaat, moeten volgens hen dan ook niet van invloed zijn op onze gemoedstoestand en ons geluk. We moeten ons hier dan ook onverschillig tegenover stellen.

Geld en rijkdom? Dit zijn beiden externen en daarom moeten we ons onverschillig tegenover hen opstellen. Het maakt in principe niet uit of we het wel of niet hebben. Carrière en roem? Beiden zijn externen, en dus moeten we onverschillig zijn. Gezondheid en onze sterfelijkheid? Externen; dus onverschilligheid.

Maar wat betekent dit nou? De bovenstaande zaken zijn allemaal dingen die buiten ons liggen en waar we geen directe invloed op hebben; dat is duidelijk. We kunnen immers niet de uitkomst bepalen. We kunnen niet zeggen dat we beroemd willen zijn en dit ook direct verwachten. Volgens de stoïcijnse leer zijn al deze externe dingen een 'moreel neutraal'. Dat wil zeggen: het maakt niet uit wat er mee gebeurt, het heeft voor ons geen intrinsieke waarde.

Geld kan bijvoorbeeld voor een goed of voor een kwaad besteed worden, maar het is niet intrinsiek 'goed' of 'slecht'. Het hangt er van af hoe we ermee omgaan dat bepaalt of het – onder aan de streep – goed of slecht is. De status van deze 'morele neutralen' zouden dus voor de stoïcijn niet uit hoeven maken. Arm, rijk; gezond, ziek; succesvol of niet; het zijn allemaal externen, en het heeft allemaal geen betrekking op ons. Natuurlijk zou het beter zijn om rijk, succesvol en gezond te zijn, maar een stoïcijn moet spelen met de kaarten die hij gedeeld heeft gekregen.

### Stoïcijn = emotieloos en ambitieloos? Welnee!

Onverschilligheid tegenover externe zaken waar we geen invloed op hebben is overigens niet hetzelfde als apathie. Apathie is een totaal gebrek aan emotie en enthousiasme, wat kan voorkomen bij verschillende psychologische aandoeningen. Het stoïcisme pleit er niet voor om géén emoties te hebben – in tegenstelling juist, het beleven van emoties is menselijk, ook voor de stoïcijn. Waar het stoïcisme zich wel op richt is te vermijden dat we niet in controle zijn van onze emoties. Dat we niet nodeloos verdrietig, depressief, hoogmoedig zijn of dat we in een 'irrationele' emotionele staat terecht komen.

Een stoïcijn is dan misschien onverschillig over externe zaken, maar dit betekent niet dat hij zich niet met de externe zaken zal bemoeien of zichzelf voor deze zaken zal inzetten. Het uitoefenen van een stoïcijnse filosofie belemmert niet het uitoefenen van een succesvolle carrière, het ontwikkelen van relaties, of het vergaren van roem. Het enige verschil is dat de stoïcijn hier niet zijn geluk of gemoedstoestand van af zou laten hangen. Al deze zaken zijn immers externen: het zijn alleen onze interpretaties en waarnemingen die bepalen hoe we hier op reageren.

Waar moet je je dan niet onverschillig tegenover stellen? Dat zijn de 'internen' volgens de stoïcijnen. Internen zijn dingen die je wel zelf kunt veranderen en waar je zelf controle op hebt, zoals je gedachten, houdingen, meningen, reacties en inzet. Deze zaken kun je zelf aanpassen en dragen direct bij aan je geluk en je gemoedstoestand. Hier stelt een stoïcijn zich niet onverschillig tegenover, en hier zal hij of zij zich op richten.

Dat is de essentie van de stoïcijnse onverschilligheid, en één van de sleutels tot een goed leven volgens de stoïcijnen.