

## Artikelen van de site <https://denieuwestoa.nl/>

### Inhoudsopgave

- I Wat is het stoïcisme?
  - 1 Wie waren de stoïcijnen?
  - 2 Wat zijn de belangrijkste lessen van het stoïcisme?
    - 2.1 Alles is slechts een waarneming en een interpretatie
    - 2.2 Op welke zaken heb jij invloed? En op welke niet?
    - 2.3 'Oefen' tegenslag en ongeluk
    - 2.4 Het leven is kort, onthoud: memento mori
  - 3 Stoïcisme als moderne praktische filosofie
  
- II Zeven stoïcijnse oefeningen voor de moderne stoïcijn
  - 1 Negatieve visualisatie – De praemeditatio malorum
  - 2 Rolmodellen – Wat zou de wijze doen?
  - 3 Plaats het in perspectief
  - 4 Vrijwillig ongemak
  - 5 Besef dat alles slechts geleend is
  - 6 Elke dag een klein stapje
  - 7 Dagelijkse reflectie
  
- III Eudaimonia: het stoïcijnse geluk
  - 1 Wat houdt eudaimonia in?
  - 2 Het verschil tussen geluk en eudaimonia
  - 3 Hoe bereiken we eudaimonia?
  - 4 Streven en geluk
  
- IV De driedeling van controle: wat ligt er wel/niet in onze macht?
  - 1 Zaken waar je geen controle over hebt
  - 2 Zaken waar je wel controle over hebt
  - 3 Zaken waar je gedeeltelijk controle over hebt
  - 4 Dus waar moeten we ons op richten?
  - 5 Hoe pas je de driedeling van controle toe in de praktijk?
  - 6 Conclusie
  
- V Stoïcijnse onverschilligheid
- VI De stoïcijn in crisistijd
- VII Richt je enkel en alleen op het essentiële
  
- VIII Misverstanden over het stoïcisme
  - 1 Een stoïcijn is stoïcijns?
  - 2 Terugtrekking uit de wereld? Of toch niet?
  - 3 Stoïcisme: een vorm van ascese, en verwerping van al het materiële?
  - 4 Religie of dogma? Het is een praktische filosofie

### I Wat is het stoïcisme?

Van alle filosofieën, overtuigingen en geloven zijn er slechts een paar die echt *praktisch* zijn. Dat wil zeggen: ze helpen mensen in de praktijk met hun problemen en zijn 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 ons in deze omstandigheden het beste kunnen gedragen, of: hoe we de controle kunnen hebben en vastberaden kunnen zijn.
- Maar bovenal: 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).

## 1 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 vele jaren. Hij probeerde zijn rol op een zo'n goed mogelijke manier uit te voeren en, als teken van dank werd hij later vrijgelaten. Hierna richtte hij 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 toevluchtsoord geweest voor leiders, andersdenkenden en in het algemeen voor 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 verdragen. Het is dan ook geen wonder dat de stoïcijnse filosofie over de jaren heen steeds weer oplevingen heeft gekend.

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

### 2.1 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.

Het besef 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 beide'. 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 bestemmen. 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 gedachtes 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 gedachtes 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?

## 2.2 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 over hebt en zaken waar je wel controle over 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. Op het opkomen van de zon hebben wij geen invloed. Dus waarom zouden we ons er 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 over hebt en waar je geen controle over 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 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 maar je hebt geen invloed op je tegenspeler.
- 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, moeten we dat we accepteren. 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 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.

## 2.3 '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 ons ongeluk treft, 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 deden 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 geworteld 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.

## 2.4 Het leven is kort, onthoud: 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. Juist het omgekeerde: 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 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 navelen. De exacte definitie maakt dan ook niet uit; het kost meer moeite om een goed mens te beschrijven dan om er één te zijn.

## 3 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 onthoud 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 kracht.

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.

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 tweeduizend(!) jaar steeds weer opwekkingen heeft gekend 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.

## II Zeven stoïcijnsse oefeningen voor de moderne stoïcijns

**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. Juist integendeel! 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 stoïcijnsse oefeningen hebben een aantal doelen:

- Ze bereiden je voor op problemen of tegenslagen die je kunt ervaren in het leven.
- Ze helpen je om de 'beste' versie van jezelf te worden.
- 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 om 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 stoïcijnsse 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 stoïcijnsse 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 door-kruist." – 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 hierop 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 angel 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 stiltes 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 de 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 dit 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 niet zo belangrijk als gedacht.

Voor het perspectief van de wereld om je heen neem je 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 grootheid 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 grootheid 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 geoefend hebben en moet je 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 doen. 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 onafhankelijkheid een veel voorkomend 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 verschillende vormen hebben, 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 ga één dag vasten per maand.

Kleine veranderingen, maar het laat zien dat we best zonder kunnen, en dat wat we nu vrezen 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 zomaar weggenomen, gestolen, 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 tijdelijkheid 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 continu – dagelijks – kleine stapjes richting ons doel te zetten.**

Epictetus schrijft over het willen verbeteren van woede en opvliegendheid. 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 we wél onder controle hebben. Volgens de stoïcijnse kijk is het niet juist om je te richten op 'externe' resultaten aangezien je daar niet 100% de controle over hebt. Het hebben van een succesvol bedrijf of wereldberoemd worden, dat ligt niet 100% aan ons. Maar waar je wel controle over hebt, is om elke dag een klein stapje te zetten richting het grotere doel.

Heb je geen controle over 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 je emoties onder controle te hebben. 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.

### 1-7 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.

## III Eudaimonia: het stoïcijnse geluk

Geluk, het is iets wat iedereen zoekt en probeert te vinden. Een snelle kijk in de boekenwinkel en je zult honderden, zo niet duizenden boeken over geluk vinden, en Google toont vele tientallen miljoenen resultaten voor de zoekopdracht 'geluk.'

Maar wat bedoelen we eigenlijk met geluk? Is geluk puur en alleen de afwezigheid van negatieve invloeden in het leven – pijn, verdriet, bezorgdheid, verlangen – of is het meer dan dat? Het antwoord op die vraag is afhankelijk van de persoon aan wie je hem stelt.

In grote lijnen kun je geluk onderverdelen in twee varianten. De eerste variant is de hedonistische: de afwezigheid van pijn en negatieve elementen. Dit is waar mensen vaak aan denken als het gaat over geluk; de momenten waarin plezier en genot voorop staan en we ons content, prettig en verzadigd voelen.

Het tweede type geluk is wat in Hellenistische wereld eudaimonia genoemd wordt. Dit woord wordt ook vaak vertaald als 'geluk' – maar het heeft een veel rijkere betekenis. Een betere vertaling zou zijn: vervulling, welzijn, of menselijk bloeien.

Het is een term die al terugkomt bij Plato en Socrates en die in vrijwel alle Hellenistische filosofische scholen aandacht krijgt. De stoïcijnen waren dan ook één van die filosofische groepen die aandacht gaven aan het concept van eudaimonia.

### 1 Wat houdt eudaimonia in?

Om de stoïcijnse kijk op geluk te kunnen begrijpen zijn naast eudaimonia ook nog twee andere termen van belang.

De eerste is **aretē** wat, simpel gezegd, morele deugd of 'uitmuntendheid' betekent. Deugden waren van groot van belang voor de stoïcijnen; je zou het doel van het stoïcisme zelfs kunnen omschrijven als het ontwikkelen en naleven van deze morele deugdelijkheid. Natuurlijk zijn er veel verschillende deugden die waarde hebben, maar de belangrijkste voor de stoïcijnen waren: wijsheid, moed, rechtvaardigheid, en zelfbeheersing. Volgens de stoïcijnen, en tevens ook andere Hellenistische filosofen, leidt het uitoefenen van deugden tot geluk.

De tweede term is **apatheia**. Dit is een woord dat eigenlijk exclusief bij de stoïcijnen gebruikt wordt. Apatheia kan omschreven worden als een staat van kalmte waarin negatieve emoties (of 'passies') afwezig zijn of je niet van slag maken. Je zou het ook kunnen omschrijven als de afwezigheid van externe, negatieve invloeden. Het is niet zozeer onverschilligheid als meer gelijkmoedigheid – het ervaren van emotionele stabiliteit.

Volgens de stoïcijnse leer is dus de manier om eudaimonia, geluk en vervulling, te bereiken door deze gemoedsrust en emotionele stabiliteit te hebben én door de 'deugdelijkheid' in praktijk te brengen. Het is een soort van het hoogste goed: iets wat iedereen zou moeten nastreven.

Hoe dat moet? Ook daar hadden de stoïcijnen en andere Hellenistische filosofen een antwoord op.

## 2 Het verschil tussen geluk en eudaimonia

Maar voordat we die vraag beantwoorden is het misschien goed om nog even de verschillen tussen geluk en eudaimonia te contrasteren.

Allereerst zou je het kunnen zien als het verschil tussen plezier en vervulling.

Een goede maaltijd, een mooie reis, geld op je bankrekening, een comfortabel huis? Dit alles leidt tot plezier, een tijdelijke, vergankelijke emotie die nooit echt 100% bevrediging brengt. Plezier is kortstondig en zal steeds weer opnieuw vervuld moeten worden met iets nieuws of met een herhaling.

Een eigen onderneming beginnen, anderen helpen, moeilijke situaties doorstaan, of met volle overtuiging werken aan een project of doel waar je in gelooft? Dat is meer vervulling. Het is niet gemakkelijk en vereist opoffering, maar, als het eenmaal gedaan is of als je ziet dat er terreinwinst geboekt wordt, geeft dit een intens gevoel van trots en betekenis.

Je zou het ook beter kunnen begrijpen door het hedonisme te vergelijken met eudaimonia. Hedonistisch geluk is: de afwezigheid van pijn, plezier als een ultiem doel en je comfortabel voelen. "Eudaimonisch" geluk is: groei, ontwikkeling, uitmuntendheid, vervulling en betekenis aan het leven geven.

Een belangrijk verschil tussen geluk en eudaimonia is pijn en opoffering. Bij hedonistisch geluk moet pijn – per definitie – afwezig zijn; bij eudaimonia niet. We kunnen nog steeds groei doormaken en vervulling bereiken ook al zijn er negatieve invloeden of pijn in ons leven. Sterker nog zelfs: misschien brengt iets juist wel meer betekenis of vervulling als het niet gemakkelijk komt en als we er voor moeten strijden.

Als laatste kun je eudaimonia ook zien als een soort persoonlijk levensdoel (of doelen), de belangrijkste zaken die we willen ontwikkelen en die betekenis geven aan ons leven.

(Een oplettende lezer zou misschien vragen: is het ondernemen van deze doelen niet slecht voor ons gevoel van apatheia? Hoe meer we immers ondernemen, hoe meer negatieve invloeden we wellicht tegenkomen. En het antwoord is ja – het volgen van de stoïcijnse morele deugden of je persoonlijke doelen is misschien slecht voor de kalmte van je geest, maar dit is van ondergeschikt belang. Eudaimonia heeft prioriteit en bovendien geeft het je een kans om je gelijkmoedigheid te trainen.)

## 3 Hoe bereiken we eudaimonia?

De stoïcijnen zeggen dus dat door onze 'uitmuntendheid', levensdoelen en morele deugden te ontwikkelen en in de praktijk te brengen we eudaimonia kunnen bereiken. Het welzijn of vervulling die eudaimonia brengt bestaat dan uit deugden (aretē) en gelijkmoedigheid (apatheia), maar ook karakter kan hierbij helpen – hoe je iets onderneemt is ook van belang.

Eudaimonia is overigens niet een concept dat puur en alleen aandacht kreeg in de oudheid. Tegenwoordig wordt er in de wetenschap ook onderzoek naar gedaan. Volgens deze moderne kijk op eudaimonia kunnen we het als volgt bereiken:

- 1 We moeten onszelf 'ontdekken' als het ware – hierbij gaat het om onze kernwaarden, levensdoelen, sterke punten en wat voor ons van belang is. Kortom, de dingen die het leven betekenis voor ons geven.

- 2 Hierna moeten we ons actief hiervoor inzetten. Het is leuk om te weten wat voor persoon je wilt zijn en wat je wilt doen in je leven, maar dit draagt niet bij aan vervulling tenzij je hier ook een consistente nadruk op legt en acties onderneemt.

Dit streven en werken aan doelen of kernwaarden draagt vervolgens bij aan het bereiken van een staat van eudaimonia – ongeacht hoe succesvol de externe wereld ons misschien bestempelt.

## 4 Streven en geluk

Je zou kunnen zeggen dat eudaimonia niet gaat over het streven naar geluk maar over het ervaren van geluk tijdens het streven.

Is dit gemakkelijk? Nee, overduidelijk niet. Het volgen van morele deugden, het nastreven van doelen of een bepaalde uitmuntendheid ontwikkelen zal gepaard gaan met moeite, pijn, en teleurstellingen.

Is het de moeite waard? Absoluut! Het idee van eudaimonia, vervulling geven aan het leven en menselijk welzijn ontwikkelen, is iets wat voor iedereen van belang is. Hoe je dat exact bereikt hangt af van jezelf; iedereen heeft immers andere doelen of andere deugden die ze in de praktijk willen brengen.

Maar, terugkijkend op het leven, is dit streven naar eudaimonia en "menselijk te bloeien" datgene wat het verschil maakt tussen vervulling geven aan het leven of het gevoel te hebben dat je veel tijd verspild hebt.

## IV De driedeling van controle: wat ligt er wel/niet in onze macht?

Een belangrijk onderdeel van het stoïcisme is het onderscheiden van de zaken waar je wel of geen controle over hebt. Op sommige dingen kunnen we immers invloed uitoefenen en op andere niet. Je vlucht is vertraagd; je kunt er boos om worden, maar je woede helpt niet om de situatie op te lossen. De weersverwachting verandert en hierdoor kunnen je weekendplannen niet doorgaan; jammer, maar ook hier kun je niks aan veranderen.

Dit zijn natuurlijk overduidelijke voorbeelden, maar er zijn veel situaties waarvan we denken dat we er controle over hebben terwijl dit in realiteit niet zo is. En alle tijd die we besteden om te vechten tegen dingen die we niet kunnen beïnvloeden is verspilde tijd. We hadden ons immers beter kunnen richten op de dingen die we wél kunnen veranderen.

Daarom maken de stoïcijnen onderscheid tussen twee categorieën: zaken waar we wel controle over hebben en zaken waar we geen controle over hebben. Sommige stoïcijnse filosofen voegen hier nog een derde categorie aan toe: zaken waar we gedeeltelijk controle over hebben. Zo komen we dus tot de driedeling van controle.

*"De werkelijkheid is in twee categorieën te verdelen: wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt. Wel in onze macht liggen onze overtuigingen, impulsen, ons streven, ons vermijden, in één woord alles wat tot onze taken behoort; niet in onze macht liggen ons lichaam, bezit, reputatie, ambten, in één woord alles wat niet tot onze taken behoort. Wat in onze macht ligt, is van nature vrij, onbelemmerd, ongehinderd; wat niet in onze macht ligt, is zwak, onderworpen, belemmerd, van een ander."*

- Epictetus

### 1 Zaken waar je geen controle over hebt

De eerste categorie bestaat uit zaken waar je totaal geen invloed op hebt. Het weer en de vertraagde vlucht van hierboven zijn twee voorbeelden, maar het omvat veel meer dingen. Bijvoorbeeld onze gezondheid, ons lichaam, onze reputatie en al onze bezittingen. Maar ook alles wat aan anderen toebehoort: hun gedachtes, handelingen, herinneringen en overtuigingen. Dit zijn allemaal voorbeelden van zaken waar wij geen invloed op hebben.

Eigenlijk kun je dus stellen dat alles wat extern is - alles wat niet binnen onszelf of onze handelingen is - niet binnen onze macht ligt om te veranderen. En als je er geen controle over hebt, waarom zou jij je daarover druk moeten maken? Het is een verspilling van tijd, moeite en energie om je hierop te richten, en het zorgt alleen maar voor frustraties. Velen malen beter is het om je te richten op de zaken die wel aan jou liggen.

### 2 Zaken waar je wel controle over hebt

Dan de tweede categorie: zaken waar je volledige invloed op hebt. Dit is waar we volgens het stoïcisme ons op moeten richten en onze tijd en moeite in moeten steken.

Wat valt er allemaal onder deze categorie? Eigenlijk alles wat 'intern' is. Voorbeelden hiervan zijn onze meningen, houdingen, reacties, gedachtes en standpunten. Dit zijn allemaal interne zaken die we 100% zelf kunnen sturen en die niet afhangen van anderen.

Als iemand je bijvoorbeeld beledigt (een extern iets) kun je zelf bepalen hoe je hierop reageert (een intern iets). Word je boos en zet je meteen de aanval in, of kies je ervoor om rustig adem te halen en wijzer te reageren? De keuze is volledig aan jou.

Ongeacht de omstandigheden waar jij je in bevindt kun je altijd zelf bepalen hoe je op iets reageert. Dit is wat Viktor Frankl, concentratiekamp-overlever, beschrijft als het enige goed wat nooit van een mens afgepakt kan worden: de beslissing hoe je op je omstandigheden reageert. De omstandigheden zelf maken dus niet uit - in het extreemste geval een concentratiekamp of gewoon het alledaagse. De focus moet liggen op alles wat intern is, zoals onze gedachtes en reacties, en niet op de externe factoren, zoals de situatie waar we ons in bevinden.

### 3 Zaken waar je gedeeltelijk controle over hebt

De laatste categorie zijn de dingen die niet helemaal perfect passen in de eerste twee categorieën. Neem als voorbeeld een tenniswedstrijd. Je wilt graag winnen maar je begrijpt dat dit niet helemaal in jouw macht ligt. De tegenstander is immers 'extern' en je kunt zijn inzet en spelkwaliteiten niet beïnvloeden. Het winnen van de wedstrijd is dus niet 100% aan ons. Toch heb je er wel degelijk een bepaalde invloed op: je kunt immers zelf bepalen hoe goed jij je best gaat doen of hoe hard je ervoor gaat vechten om te winnen. Het winnen van een wedstrijd is dus een zaak waar we slechts gedeeltelijk controle over hebben.

Voor sommige stoïcijnse filosofen (bijvoorbeeld Massimo Pigliucci en Donald Robertson) heeft deze derde categorie weinig toegevoegde waarde. Hun argument is dat deze categorie eigenlijk al bestaat in de eerste twee, je kunt immers de zaken waar je gedeeltelijk controle over hebt opdelen in:

- 1) zaken waar je geen controle over hebt (de tegenstander in het bovenstaande voorbeeld), en
- 2) zaken waar je wel controle over hebt (je eigen inspanning).

Toch kan het, zeker voor de beginnende stoïcijn, handig zijn om de driedeling van controle te gebruiken. Het kan namelijk gemakkelijker zijn om het toe te passen in de praktijk omdat je niet elke situatie volledig hoeft te ontleden om te ontcijferen wat er wel en niet onder jouw controle is. Je kunt simpelweg zeggen: er zijn zaken waar ik geen invloed op heb, er zijn zaken waar ik wel invloed op heb en er zijn zaken waar ik gedeeltelijk invloed op heb.

### 4 Dus waar moeten we ons op richten?

Deze driedeling van controle geeft ook direct aan op welke zaken we ons moeten richten:

- De zaken waar we geen controle over hebben. Deze zijn extern, ze hebben geen invloed op ons. We kunnen ze proberen te veranderen maar dit ligt niet aan ons. Hier moeten we ons dus niet op richten.
- De zaken waar we wel controle over hebben. Dit zijn zaken die intern zijn en waar we ons dus ook volledig op kunnen en moeten richten. In tegenstelling tot de andere categorieën zijn wij de enige die ze kunnen beïnvloeden, en daarom is dit dus ook de categorie waar we energie en moeite in moeten steken.
- De zaken waar we gedeeltelijk invloed op hebben. Dit is een combinatie van internen en externen. Binnen deze categorie moeten we ervoor zorgen dat we ons richten op de zaken die we kunnen internaliseren. In het voorbeeld van een wedstrijd kunnen we bijvoorbeeld ons maximaal inzetten en ons strijdlustig opstellen; dit is een intern iets. We kunnen echter geen invloed uitoefenen op alle externe elementen (zoals de tegenpartij), dus het winnen van de wedstrijd is slechts gedeeltelijk aan ons. Hieronder een overzicht:

<b>Driedeling van controle</b>	<b>Wat moeten we doen?</b>	<b>Voorbeelden</b>
Geen controle	Dit zijn 'externen', en dus moeten we ons hier niet mee bezig houden.	Andere personen en hun handelingen, ons bezit, lichaam, reputatie, alle materiële zaken.
Volledige controle	Dit zijn 'internen' en dus moeten we ons hierop richten.	Onze meningen, motivatie, verlangens, inzet, en gedachtes.
Gedeeltelijke controle	Dit is een mix van 'internen' en 'externen'. We moeten ons richten op datgene wat we kunnen internaliseren, zoals onze inzet en strijdlust.	Het winnen van een wedstrijd, het beïnvloeden of overtuigen van anderen, gezond of fit blijven.

### 5 Hoe pas je de driedeling van controle toe in de praktijk?

Maar hoe werkt dit nou in de praktijk? Hoe kunnen we de driedeling van controle toepassen?

Het doel van de driedeling van controle is om je in elke (moeilijke) situatie af te vragen waar jij je nu op moet richten. Waar heb je wel controle over en waarover niet? En als gevolg hiervan: wat moeten we doen en wat niet?

Laten we als voorbeeld een sollicitatiegesprek nemen, een situatie die iedereen wel eens meegemaakt heeft en veel mensen als onprettig ervaren. Op het eerste gezicht zijn veel elementen van een sollicitatiegesprek extern: de interviewer is immers een ander persoon (geen controle over), die beslist over een situatie die je wilt bereiken (de baan), gebaseerd op een onbekende redenering of interpretatie. Hiernaast zijn er natuurlijk nog meer kandidaten, die misschien wel beter zijn of meer ervaring hebben dan jij.

Wat is er dus niet onder onze controle? De interviewer, de andere kandidaten, de vragen die de interviewer stelt, wat de interviewer over je denkt, en de uiteindelijke beslissing of je wordt aangenomen of niet.

Er zijn ook dingen die wel onder onze controle staan. Neem bijvoorbeeld de hoeveelheid energie en tijd die we steken in de voorbereiding. We kunnen het bedrijf en de industrie onderzoeken of de meest gestelde interviewvragen opzoeken en daar geschikte antwoorden op vinden. Dit helpt wellicht tijdens het interview en het is volledig aan ons om dit te doen.

Daarnaast zijn er natuurlijk ook onze gedachten en houding voor, tijdens en na het interview. Hoewel we graag de baan zouden willen hebben is het iets wat voor de stoïcijnen "moreel neutraal" is. Of we de baan nu krijgen of niet, het moet geen invloed hebben op wie we zijn als mens en het moet geen invloed hebben op ons geluk. Het zou leuk zijn om aangenomen te worden, maar we hebben het niet nodig om blij en welgemoed te kunnen leven.

Als laatste categorie zijn er de dingen die gedeeltelijk onder onze controle vallen. Neem bijvoorbeeld de antwoorden die we geven op de vragen van de interviewer. We weten niet welke vragen gesteld gaan worden, en we weten niet hoe de interviewer reageert op onze antwoorden (en of het helpt met onze kansen om aangenomen te worden!). Wat we wel weten is dat elk antwoord en elke handeling tijdens het interview door ons bepaald kan worden. Dit is een doel dat we kunnen internaliseren, we kunnen immers proberen om zo goed mogelijk antwoord te geven op de vraag. Wat we niet kunnen bepalen is wat de consequenties van onze antwoorden zijn - valt het in goede aarde of niet?

## 6 Conclusie

In elke situatie waar jij je in bevindt kun je de vraag stellen: heb ik hier invloed op? In welke van de drie categorieën valt dit? En wat moet ik als consequentie hiervan doen en ondernemen?

Is het extern? Dan laat ik het met rust, ik kan er immers toch niks aan veranderen. Is het intern? Dan richt ik mij hier vol energie en overtuiging op, want binnen deze categorie kan ik 100% bepalen wat ik doe en wat de uitkomst zal zijn. Is het een combinatie van beide, heb ik er gedeeltelijk invloed op? Dan doe ik mijn best, en internaliseer ik de doelen die ik wil bereiken maar besef ik tegelijkertijd dat de uitkomst niet alleen aan mij is.

De driedeling van controle is geen doel op zich. Het moet ons meer bewust maken van de situatie waar we ons in bevinden en het moet ons helpen om juist te handelen. Het is dus een praktische techniek om de stoïcijnse filosofie toe te passen. Hoewel het misschien in het begin vreemd en ongemakkelijk is om een situatie in je leven te analyseren, zul je zien dat je al snel de techniek internaliseert en intuïtief door hebt waar jij je wel of niet op moet richten.

## V Stoïcijnse onverschilligheid

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 we niet direct onder controle hebben 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 beide 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? Beide 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 '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' zou 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 uitgedeeld heeft gekregen.

### **Stoïcijn = emotioneel en ambitieus? 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 – juist integendeel, het beleven van emoties is menselijk, ook voor de stoïcijn. Waar het stoïcisme zich wel op richt is vermijden dat we geen controle hebben over 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 laat 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 over 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.

## VI De stoïcijn in crisistijd

Momenten van crisis zijn onvermijdelijk. En hoewel de interval tussen crisismomenten verschilt, verschijnen ze regelmatig in de samenleving. Soms is dit in de vorm van een economische crisis, soms in de vorm van een politieke crisis en andere keren in de vorm van een 'pandemische' crisis. Elke crisis op zichzelf is altijd onvoorspelbaar en slaat vaak in als een bom, maar het is duidelijk dat ze met grote frequentie voorkomen.

Ryan Holiday beschrijft in een recent artikel bijvoorbeeld een virus dat van oost naar west verspreid werd, waarbij mensen panikeerden, overheden de grenzen dicht gooiden, en reizen aan banden werd gelegd. Als gevolg hiervan werden evenementen afgelast en zakte de economie in.

Dat klinkt als het coronavirus, toch?

Het zou zeker passen, maar in dit geval ging het om de Pest van Antoninus, die uitbrak in 165 n.Chr. in de regeerperiode van Marcus Aurelius. Miljoenen mensen stierven wereldwijd aan deze ziekte (die 15 jaar duurde!), waaronder de medekeizer van Marcus Aurelius, zijn adoptiebroer Lucius Verus.

De geschiedenis herhaalt zich dus – misschien niet letterlijk, maar zoals Mark Twain zei: het rijmt vaak wel. De crisis die de Pest van Antoninus veroorzaakte lijkt op de huidige coronacrisis, net zoals economische crisissen vaak dezelfde patronen volgen. De exacte details en omstandigheden verschillen misschien, maar hoe mensen zich gedragen en wat ze meemaken is vaak hetzelfde.

Maar wat hebben wij hier persoonlijk nou aan, dat we weten dat crisismomenten komen en gaan, en dat ze vaak op elkaar lijken? De coronacrisis is voor vrijwel iedereen onder ons de eerste pandemische crisis die wij meemaken. We hebben dus geen persoonlijke ervaring met wat er nu in de samenleving gebeurt.

Dus laten we de vraag als volgt formuleren: Wat doet een stoïcijn gedurende een crisis? Hoe zou een stoïcijn zich moeten gedragen?

Het antwoord is bedrieglijk simpel: wat hij of zij anders ook zou doen. De omstandigheden zijn misschien veranderd, maar dat betekent niet dat ons gedrag ook mee moet veranderen. Alles wat een stoïcijn normaal gesproken zou moeten doen, kan vaak nog steeds. Natuurlijk is dat heel simplistisch gezegd (en zeker niet gemakkelijk), maar het houdt in dat:

- we ons nog steeds kunnen richten op het ontwikkelen en uitoefenen van deugden;
- we nog steeds kunnen proberen om een goed mens te zijn;
- we ons nog steeds kunnen voorbereiden om te incasseren wat geïncasseerd moet worden;
- we ons nog steeds kunnen richten op het omzetten van obstakels naar kansen;
- we nog steeds specifiek kunnen focussen op de dingen die we onder controle hebben, en alles wat we niet onder controle hebben achterwege kunnen laten.

Dit alles is niet anders in een crisis dan op een normaal, willekeurig moment. We hebben nog steeds controle over hoe we ons gedragen, hoe we de crisis tegemoet willen gaan en wat voor persoon we daarin willen zijn. Dat moeten we zoals altijd dichtbij ons houden.

Het is ook een kwestie van amor fati: het lot geeft ons nu misschien een slechte kaart, maar betekent dit dat we daarover moeten klagen en bij de pakken neer gaan zitten? Of betekent het juist dat we het accepteren en bedenken hoe we deze tijd optimaal kunnen benutten?

Wat ook veel waarde kan bieden is het nadenken over wat voor persoon we willen zijn in een crisismoment. Willen we iemand zijn die paniekerig, bang, woest of angstig is? Of willen we dit moeilijke moment doorstaan met kalmte, vastberadenheid en een opgeheven hoofd? Hierbij kunnen we denken aan het metaforische beeld dat Marcus Aurelius scheidt in zijn Persoonlijke Notities over de rots waarover de golven breken – al het bruisende water komt rondom deze rots tot rust. Dit is de soort persoon die een crisis niet alleen overleeft, maar er zelfs sterker uitkomt.

Op dit moment weten we niet hoe lang deze coronacrisis gaat duren, we weten niet hoe hard we persoonlijk geraakt worden en wat de economische gevolgen van het coronavirus zijn. Wanneer komt de lockdown tot een einde? Hebben we over een paar maand onze baan nog wel? Et cetera. Daarnaast zorgt het voor veel mensen ook voor extra stress in hun persoonlijke situatie. Misschien de combinatie van werk en kinderen thuis, of het feit dat we onze familie en vrienden niet meer kunnen bezoeken, of misschien iets anders.

Wat we wel weten is dat er veel onzekerheid heerst over de verdere verspreiding. We weten ook dat veel mensen hard vechten om de gevolgen van het virus tegen te gaan – natuurlijk in de zorg, maar ook in andere beroepen. De hele situatie scheidt veel verwarring, onzekerheid en stress.

Maar dit betekent niet dat we hier onder gebukt hoeven te gaan. Als we het willen kunnen we deze tijd gebruiken om ons best te doen om anderen te helpen en kunnen we proberen een goed persoon te zijn. Daar draait het uiteindelijk om.

De Griekse militair en dichter Archilochus schreef in een beroemd vers:

*"We stijgen nooit tot het niveau van onze verwachtingen. We zakken af tot het niveau van ons oefenen."*

En dit is dan misschien ook een krachtige uitspraak voor degene die de coronacrisis met een gevoel van amor fati willen benaderen. Als we een praktische filosofie willen uitoefenen, als we de stoïcijnse levenskunst willen toepassen, dan moeten we dit doen door te oefenen. We kunnen een groot ideaalbeeld hebben van onszelf als persoon, maar dat is niet een rol waar we ineens in kunnen stappen – die verwachting maken we nooit waar. Velen malen beter is het dus om deze crisis te gebruiken om te oefenen in de levenskunst.

Maakt dat het huidige moment gemakkelijker? Nee, misschien niet. Maar het spreekt voor zich dat het beter is om te proberen deze crisis, dit obstakel te benutten en een beter mens te worden, dan in paniek te raken of de huidige tijd onbenut te laten. Wees dus goed, kalm en vastberaden. Houd je aan de regels van officiële instanties. Help jezelf en help anderen. En hopelijk zorgen we er op deze manier voor dat we de crisis niet alleen overleven, maar er ook beter uit komen.

## **VII Richt je enkel en alleen op het essentiële**

Wie heeft het tegenwoordig niet druk? We gaan van hot naar her, van links naar rechts, van werk, sport, hobby's, naar bijeenkomsten en andere afspraken. Maar wat voor toegevoegde waarde heeft al deze inspanning nou echt?

Als we eerlijk zijn, kunnen we concluderen dat veel van wat we doen in het leven niet essentieel is. Het is vaak slechts een bijzaak, of nog erger: het voegt zelfs helemaal geen waarde toe. We zijn dus druk, druk, druk; maar wat is nou echt essentieel? Is het nodig dat we op deze manier zoveel van onze tijd besteden?

Hoe meer dingen we immers doen, hoe minder tijd we voor onszelf hebben. Hoe meer dingen we doen, hoe meer stress we ervaren. En hoe meer we doen, des te drukker ons leven voelt. En langzaam komt er dan een gevoel naar boven: verspillen we onze tijd hier op aarde? Is het de bedoeling dat we op deze manier ons leven leven?

Deze gedachten zijn niet nieuw. Door de eeuwen heen komen dezelfde thema's naar boven, en ook in de teksten van Marcus Aurelius en Seneca komt dit terug. Die laatste citeert Democritus, een Griekse filosoof:

*Onderneem weinig, als je onbekommerd wilt leven.  
Democritus*

Of anders gezegd: onderneem alleen het essentiële en datgene wat waarde toevoegt, als je onbekommerd wilt leven. Dit betekent:

Welke acties en doelstellingen voegen waarde toe? Welke niet? Stel jezelf de vraag of iets echt belangrijk is. Is het antwoord nee? Probeer dan een manier te vinden om het achterwege te laten of het minder aandacht te geven. Is het antwoord ja? Richt je dan hierop met je volledige aandacht.

Hoe meer dingen we doen, hoe minder we ons kunnen richten op iets specifiek. En zonder volledige aandacht is het moeilijk om iets met onze beste capaciteiten te doen. Multitasken is voor veel mensen niet weggelegd, en het wisselen van de ene activiteit naar de ander verlaagt onze productiviteit. Bovendien zorgt er ook voor dat we gestrest raken en dat we het overzicht verliezen.

### **Begin dus met het stellen van de vraag: wat is essentieel in onze handelingen en wat niet?**

Maar ook: Waar moeten we onze aandacht op richten? Welke doelen zijn het waard om je op te richten? Je aandacht en je acties zijn namelijk veel geld voor anderen waard. Google houdt onze zoekresultaten bij, Netflix ons kijkgedrag, Facebook en Twitter onze sociale uitingen. Voor deze bedrijven zijn onze gedachten en de manier hoe we iets aandacht geven van groot belang.

Maar voor jou zelf? Houd jij bij hoe je je aandacht verdeelt? Waar richt je je aandacht op? Op het essentiële? Of spendeer je veel tijd op sociale media, voor de televisie of met andere zaken? Dit is niet inherent slecht maar het moet wel een bewuste keuze zijn.

Je aandacht is niet iets wat je nonchalant en nalatig moet weggeven. Het heeft veel waarde, niet alleen voor anderen maar ook voor jezelf. Richt je dan ook allereerst op de dingen die voor jou van belang zijn, niet waar anderen je toe dwingen.

### **Een tweede vraag die we onszelf dus kunnen stellen: waar moeten we onze aandacht op richten? Wat is essentieel en waardevol?**

*Want iemand die het meeste van wat wij zeggen en doen achterwege laat omdat het niet nodig is, zal meer vrije tijd en gemoedsrust genieten. Daarom moet je je bij alles afvragen: Is dit wel nodig?*

*Marcus Aurelius*

Is dit wel nodig? Dat is een vraag die we ons regelmatig moeten stellen. Want meer is niet altijd beter, zeker als het om besteding van onze tijd gaat. Als we meer dingen de aandacht geven en als we meer dingen doen, kunnen we minder goed onbekommerd leven.

In contrast zorgt 'minder' ervoor dat we ons kunnen richten op het essentiële en daar meer aandacht aan kunnen geven (en dus iets beters kunnen leveren). 'Minder' zorgt voor minder stress, meer gemoedsrust, hogere productiviteit en meer geluk.

Is het dus nodig? Is het essentieel en waardevol? Maakt het ons gelukkig of niet? Dat is wat we ons constant af moeten vragen.

## **VIII Misverstanden over het Stoïcisme**

Hoewel het stoïcisme zijn oorsprong velen eeuwen terug had, en hoewel de kern van de filosofie vrij simpel is, zijn er toch nog steeds verschillende misverstanden over het stoïcisme.

Een stoïcijn zou emotieloos zijn – iemand die zwijgend alle problemen van het leven incasseert. Het stoïcisme wordt soms als een vorm van ascese gezien, waarin al het materiële verworpen wordt en waarin de stoïcijn zich terugtrekt uit de samenleving. Of het wordt gezien als een dogma, misschien zelfs wel een vorm van religie.

Maar geen van de bovenstaande dingen zijn waar; het zijn allemaal misverstanden! Hoogstwaarschijnlijk zijn ze de wereld ingekomen omdat ze bepaalde gedachtes of elementen van het stoïcisme doortrekken tot in het extreme.

Hieronder de vier meest voorkomende misverstanden over het stoïcisme.

### **1 Een stoïcijn is stoïcijns?**

Waarschijnlijk het meest voorkomende misverstand over het stoïcisme is met betrekking tot emoties. Het woordenboek definieert 'stoïcijns' als 'onverstoorbaar, gelijkmoedig.' Dit klinkt alsof een stoïcijn geen emoties heeft. Of, als hij deze wel heeft, hij ze niet uitdrukt of toont. Maar dit is simpelweg een verkeerde interpretatie van wat de Stoa zegt.

Een stoïcijn ervaart net als ieder ander mens emoties; liefde, haat, angst, ongemak, blijdschap en depressie – niets is een stoïcijn vreemd. En hoe kan dat ook anders? Mensen zijn sociale wezens die geëvolueerd zijn om in groepen te leven en met elkaar te communiceren, zelfs voor de uitvinding van taal. Emoties waren hiervoor van essentieel belang omdat het hielp situaties te analyseren. Wat is de intentie van die persoon? Wat voor stemming heerst er in de groep waar je je in bevindt? Is er sprake van gevaar?

Geen enkel mens kan dan ook zijn natuur ontkennen en emoties uitschakelen.

Dit is ook niet het doel van een stoïcijn. Hij ervaart net als ieder ander persoon emoties – positieve en negatieve. In tegenstelling tot een ander persoon probeert de stoïcijn echter niet geleid of meegenomen te worden door zijn emoties. Dat wil zeggen: de stoïcijn erkent de emotie, maar hij hoeft er niet naar te handelen.

Neem verdriet. Als een naaste vriend overlijdt, raakt dit de stoïcijn natuurlijk. Hij zal verdriet voelen en rouwen om het verlies van een vriend. Maar, wellicht in tegenstelling tot een niet-stoïcijn, zou hij hier een limiet aan stellen. Rouwen is een proces van verwerking en dat proces moet geen maanden of jaren duren. De stoïcijn zal dan ook de controle nemen over zijn emoties en zeggen dat het, na een periode van rouwen, nu genoeg is. Het leven moet immers doorgaan.



Of neem woede. Als je ergens boos om wordt, is het eigenlijk altijd contraproductief om hier naar te handelen. Vaak escaleert het de situatie en maakt het het alleen maar erger. De stoïcijn weet dit, en zal dan ook zorgen dat hij de baas is over zijn woede en niet andersom. Soms kan het goed zijn om je woede te uiten maar vaak ook niet. De stoïcijn is dus in staat om zijn emoties te voelen, een stapje terug te nemen en het objectief te analyseren. Is de emotie juist in deze situatie? Prima. Maar zo niet, dan neemt de stoïcijn en 'het rationele' weer de controle.

Een stoïcijn is dan ook niet stoïcijns. Hij ervaart pijn, liefde, blijdschap en verdriet, en hij zal dit ook uiten. Maar hij wordt niet in bedwang gehouden door zijn emoties. Emoties sturen zijn leven niet. Hij erkent ze, maar hij handelt er niet per se naar. In elke situatie probeert de stoïcijn rationeel te zijn, en vaak betekent dit dat je niet naar je eerste emotionele reactie luistert.

Emoties zijn immers onze eerste indrukken, ons reptielenbrein dat tegen ons spreekt, maar dit betekent niet dat het juist is! En daar waakt de stoïcijn voor. Hij zal altijd proberen zijn rationele denken boven zijn emoties te zetten. Je hoeft niet te luisteren naar je emoties, en je hoeft niet in je emoties te blijven hangen. Sterker nog zelfs: je kunt je emoties accepteren, je kunt ze uiten, maar je kunt er ook voor kiezen om te zeggen: 'nu is het genoeg.'

## 2 Terugtrekking uit de wereld? Of toch niet?

Een tweede misverstand is dat een stoïcijn buiten de samenleving zou moeten staan. Is het niet zo dat het stoïcisme pleit voor het zich richten op de dingen die je wel onder controle hebt? En wat je niet onder controle hebt zijn andere personen, je carrière, en problemen in de samenleving, toch? Zou het dan niet logisch zijn dat de stoïcijn zich steeds verder terugtrekt, om zich zo enkel te richten op wat hij wel onder controle heeft?

Het antwoord hierop is nee. Hoewel een stoïcijn succes, roem, macht, geld, et cetera, beschouwt als 'externen' – iets wat geen invloed heeft op het geluk – betekent dit niet dat de stoïcijn zich terugtrekt van al deze activiteiten. Het toepassen van het stoïcisme belemmert dan ook niet het hebben van een carrière, machtige positie, rijkdom of bekendheid.

Voor de stoïcijn zijn de bovenstaande zaken niet van belang voor zijn geluk en gemoedstoestand – dat is het grote verschil. Succes in je carrière of juist niet; arm of rijk; bekend of onbekend, het is niet belangrijk. Daarom is het dus ook prima mogelijk om rijk of bekend te zijn, of een hoge positie te hebben, en toch een stoïcijn te zijn.

Sterker nog zelfs, twee van de belangrijkste stoïcijnse filosofen waren belangrijke en beroemde personen in de samenleving. Seneca, als senator, leraar van keizer Nero en één van de rijkste personen uit zijn tijd. En Marcus Aurelius als keizer van het Romeinse rijk en een van de 'vijf goede keizers'. Deze twee voorbeelden laten al zien dat het stoïcisme prima te combineren is met ambitie, succes en rijkdom.

Er is voor de stoïcijn dan ook geen reden tot terugtrekking uit de wereld om zijn filosofie te oefenen. Dit kan hij namelijk doen in elke situatie.

## 3 Stoïcisme: een vorm van ascese, en verwerping van al het materiële?

Gerelateerd aan het tweede misverstand: de stoïcijn verwerpt ook niet al het materiële om zich heen. Deze praktische filosofie is geen vorm van ascese waarin alle verlangens onderdrukt worden en alleen in armoede zonder spullen geleefd wordt.

Nogmaals, het stoïcisme pleit er wel voor om intern je geluk te vinden en niet in de dingen om je heen. Dat is het scheiden van 'internen en externen'. Maar dit betekent niet dat we elke vorm van 'externen' moeten verwerpen. We kunnen gewoon leven met alle materiële zaken om ons heen zolang het maar 'neutraal' is voor onze gemoedstoestand en ons geluk. Dat wil zeggen: we kunnen gelukkig leven met en gelukkig leven zonder.

Voor de stoïcijn is het wel van belang dat hij controle heeft over zijn of haar begeertes en verlangens. Er zijn altijd dingen die we willen: een nieuwe auto, bekendheid, rijkdom, of een bepaald persoon die we begeren. Maar dit betekent niet dat we hiernaar moeten handelen.

Als ascese een totale beteugeling is van begeertes en verlangens, dan is het stoïcisme dus meer het bewust nemen van een stapje terug voor reflectie. Bedenk waarom je deze gevoelens hebt, of het wijs is om ernaar te handelen, en of het echt veel waarde voor je heeft. Als je na deze overweging en analyse nog steeds conform je begeertes of verlangens wilt handelen, dan is hier in principe niks mis mee.

Bovendien geven succes, rijkdom, roem, of bepaalde verlangens en begeertes, je ook de kans om nieuwe deugden te ontwikkelen. Zoals Seneca het zegt:

*"Rijkdom biedt een wijs man rijkere middelen om zijn innerlijk te ontwikkelen dan armoede. Want bij armoede is er maar één soort deugd: niet eronder gebukt gaan, je niet eronder laten krijgen. Maar bij rijkdom is er volop ruimte voor maat houden en vrijgevig zijn, voor zorgvuldigheid en ware klasse."*

Hetzelfde geldt natuurlijk voor andere vormen van rijkdom of verlangens. Het geeft je de kans om te laten zien hoe een goed persoon zich moet gedragen en dat je het niet naar je hoofd hoeft te laten stijgen.

Een stoïcijn is dan ook geen asceet. Maar, aan de andere kant, volgt hij ook niet blindelings zijn gevoelens of verlangens. Aan materiële zaken is hij niet gebonden; ze zijn dus niet van belang voor zijn geluk of gemoedstoestand; een stoïcijn kan best zonder. Maar dit betekent niet dat hij die zaken zal verwerpen: het blijft immers prettiger om te leven in een warm huis dan op straat, en met een gevulde maag in plaats van met honger.

#### **4 Religie of dogma? Het is een praktische filosofie**

Om het laatste misverstand tegen te gaan is het belangrijk om te begrijpen dat het stoïcisme geen religie of dogma is.

Het stoïcisme gaat om het zijn van een goed mens en het hebben van een goed leven. In contrast met religies houdt het zich niet bezig met het leven na de dood. Daarom kun je het stoïcisme ook beter zien als een filosofie voor het leven of als een levenskunst. Wat er na het leven gebeurt is voor het stoïcisme dan ook niet van groot belang.

Dat wil overigens niet zeggen dat je het stoïcisme niet kunt combineren met een religie. Sterker nog zelfs, het is juist zeer goed mogelijk om zowel een aanhanger van het stoïcisme als van een geloof te zijn. De kerkvaders bijvoorbeeld lieten zich inspireren door Seneca en de jezuïeten door Epictetus. Aan de andere kant is het ook prima mogelijk om een atheïst of een agnost te zijn en het stoïcisme uit te oefenen. Een goed en gelukkig mens kun je worden ongeacht wat je religieuze overtuigingen zijn.

(In de werken van de stoïcijnen wordt wel regelmatig melding van 'God' of 'goden' gemaakt, maar houd er rekening mee dat de klassieke stoïcijnen leefden voordat de moderne religies populair werden. De verwijzing naar goden is dan ook niet per se religieus in de moderne zin van het woord.)

Hiernaast is het stoïcisme ook geen dogma. Dat wil zeggen: het is een praktische filosofie die constant evolueert, er is geen sprake van een vaste doctrine. Epictetus schrijft niet 100% hetzelfde als Seneca, en Seneca schrijft niet 100% hetzelfde als Marcus Aurelius. Natuurlijk zijn de grote lijnen van de filosofie gelijk, maar onderling zijn er wel verschillen te zien tussen de filosofen en practici van het stoïcisme.

Iedereen die van het stoïcisme heeft gehoord, of de stoïcijnen heeft bestudeerd, haalt daar zijn of haar eigen conclusies uit. Het stoïcisme is dan ook persoonlijk: wat jou helpt hoeft een ander niet te helpen en vice versa. En dat is ook de beste manier om het stoïcisme toe te passen in je eigen leven. Lees de algemene lessen, bestudeer de beroemde stoïcijnen, maar kijk vooral wat voor jou persoonlijk werkt in de praktijk. Want daar draait het uiteindelijk om. En werkt iets niet? Dan hoef je hier niet dogmatisch aan vast te houden.