

# Massimo Pigliucci & Gregory Lopez

## Handboek voor de moderne stoïcijner.

### 52 oefeningen voor een evenwichtig leven

Utrecht 2019

## 0 Maak kennis met de stoïcijner

### 0.1 Enige geschiedenis

(10) Het stoïcisme is een Grieks-Romeinse filosofische stroming die omstreeks 300 v.Chr. begon met Zeno van Citium (het moderne Cyprus). Zeno was een koopman die zijn complete bezit verloor bij een schipbreuk en in Athene arriveerde met niet meer dan een paar drachmen op zak. Hij hoorde de eigenaar van een boekwinkel een filosofisch fragment voorlezen dat hem intrigeerde, zodat hij de boekhandelaar vroeg waar hij een filosoof kon vinden. Deze zei hem een man te volgen die toevallig net voorbijkwam, Crates van Thebe. Zeno gaf daar gevolg aan en werd Crates' leerling. Ten slotte stichtte Zeno zijn eigen school, die bekend kwam te staan als de Stoa omdat de leden ervan over filosofie spraken onder een openbare zuilengang die de Stoa Poikilè heette, oftewel de geverfde poort.

In de laatste eeuw voor Christus verloor Athene zijn politieke macht en status van culturele hoofdstad van de antieke wereld, en nam Rome het stokje over. Korte tijd later zouden veel van de vooraanstaande stoïcijnse filosofen hun activiteiten ontplooiën in de hoofdstad van het Romeinse Rijk. De vier belangrijkste, wier werken voor ons bewaard zijn gebleven, zijn:

- Seneca, een Romeinse senator en raadgever van keizer Nero;
- Musonius Rufus, een vermaard leraar;
- Epictetus, een slaaf die leraar werd en Musonius' leerling was; en;
- Marcus Aurelius, een van de weinige filosoof-keizers in de geschiedenis.

Hun werken zullen ons door dit boek heen als inspiratie dienen.

Het stoïcisme raakte rond de derde eeuw n.Chr. als officiële filosofische school op de achtergrond, maar stoïcijnse denkbeelden hebben gedurende de geschiedenis van de westerse wereld blijvende invloed uitgeoefend op een aantal belangrijke denkers, van Paulus van Tarsus tot Augustinus van Hippo, van Thomas van Aquino tot Descartes, van Montaigne tot Spinoza.

In de twintigste eeuw diende het stoïcisme als inspiratiebron voor een hele familie van effectieve psychotherapiescholen onder de noemer cognitieve gedragstherapie (CGT), te beginnen bij de rationeel-emotieve gedragstherapie van Albert Ellis in de jaren vijftig.

(11) De ideeën van Zeno, Seneca, Epictetus en de anderen zijn de afgelopen decennia ook de inspiratiebron geweest voor de levendige beweging van het nieuwe stoïcisme, waartoe mensen over de hele wereld zich aangetrokken voelen in hun streven hun leven op een betere manier te leiden om zo volwaardige leden van de menselijke gemeenschap te worden.

### 0.2 De grondbeginselen

#### a Leven volgens de natuur

Wat is de beste manier om ons leven te leiden, zodanig dat het de moeite waard is en het zinvol voor ons is? Volgens de stoïcijner is dat leven volgens de natuur, in het bijzonder de menselijke natuur. Maar hoe stellen we vast wat dit in de praktijk betekent? Door drie onderling verbonden vakken te bestuderen: 'fysica', 'logica' en 'ethica'. Alle drie deze termen hadden in de oudheid een veel bredere betekenis dan tegenwoordig (vandaar de aanhalingstekens).

- Met fysica verwezen de stoïcijner naar het studieterrein van alle natuurwetenschappen, alsook de metafysica - het onderzoek naar de onderliggende samenhang van de wereld.
- Logica bestreek hetzelfde als nu, dus de studie van het formele redeneren, alsook psychologie en zelfs retorica in bredere zin - alles wat je nodig hebt om correct te denken en te communiceren.
- Ethiek beperkte zich niet tot het begrijpen van goed en kwaad, zoals nu hoofdzakelijk het geval is, maar werd veel breder opgevat als de studie naar hoe je een zinvol leven kon leiden.

Om te beslissen wat de beste levenswijze is (ethiek) moet iemand begrijpen hoe de wereld in elkaar zit (fysica) en daarover op de juiste manier redeneren (logica). Daarmee zijn we aanbeland bij de opvatting dat je volgens de natuur moet leven. (12) De kern van de menselijke natuur is volgens de stoïcijner tweeledig: we zijn sociale dieren (en daarom wezenlijk afhankelijk van andere mensen) en we zijn met rede begiftigde probleemoplossers. Leven volgens de natuur houdt dus in dat je gebruik maakt van je verstand om het sociale leven te verbeteren. Of zoals Seneca het verwoordt: 'Met behulp van de rede moet je je problemen aanpakken.' Door dit aspect onderscheidt het stoïcisme zich ietwat van andere vormen van zelfhulp, die vooral willen bewerkstelligen dat je je beter voelt. Het stoïcisme is ook daarop gericht maar gaat een stap verder door de beoefenaar en de wereld om hem heen te helpen beter te zijn.

#### b Praktische beoefening op drie aandachtsgebieden

Hoe doen we dat dan, leven volgens de natuur? De stoïcijner, en met name Epictetus, maken daartoe een praktische vertaalslag naar drie aandachtsgebieden: het streven, het handelen en het instemmen. Dit boek is gestructureerd rond deze drie aandachtsgebieden, met wekelijkse oefeningen die je helpen je op elk van de gebieden te bekwamen.

- Bij het aandachtsgebied van het streven leren we wat het beste is om te willen (of vermijden): wat zouden onze doelen moeten zijn? Waarop richten we onze energie, tijd en middelen die ons ter beschikking staan?

- Bij het handelen staat centraal hoe we ons op sociaal gebied het best kunnen gedragen: wat is de juiste omgang met anderen?

- En bij het instemmen oefenen we ons in het vormen van juiste oordelen over de hindernissen die het leven op ons pad legt: moeten we kwaad worden op deze persoon? Moeten we toegeven aan dat genot?

Stoïcisme is ruwweg één deel theorie op negen delen praktisch. De stoïcijnen lieten er geen misverstand over bestaan dat inzicht krijgen in de filosofie (niet al te moeilijk) zónder deze toe te passen een verspilling van tijd en energie was. Epictetus zei: 'Als je je lessen niet hebt geleerd om ze in praktijk te brengen, waar heb je ze dan wel voor geleerd?'

### **c De tweedeling wat wel en niet in onze macht ligt**

De stoïcijnse tweedeling is hét centrale concept van het stoïcisme. Wat houdt ze in? Eenvoudig gezegd komt het erop neer dat bepaalde dingen in je macht liggen en andere niet. Dit lijkt misschien vanzelfsprekend - wat ook zo is - maar dat doet niets af aan het daaruit voortvloeiende fundamentele richtsnoer voor ons praktische gedrag: dat we onze energie en middelen moeten richten op beïnvloeding van datgene wat binnen onze macht ligt (13) en ons zo afzijdig mogelijk moeten houden van wat daarbuiten ligt. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Er is een wezenlijk verschil tussen een levensfilosofie begrijpen, wat we kunnen doen door erover te lezen en erover na te denken, én die verinnerlijken, wat alleen te verwezenlijken is door herhaalde praktische toepassing. Precies voor dat laatste is dit boek bedoeld.

## **0.3 De indeling van het boek**

Dit Handboek biedt een heel jaar lang voor elke week een stoïcijnse oefening, ontleend aan een klassieke tekst. Het is onderverdeeld in 52 hoofdstukken, die zijn gebundeld in 3 delen.

Elke week begint met een les, waar dan een praktische oefening aan vast wordt geknoopt. Aan het begin van elke les vind je een realistische, moderne probleemsituatie, gevolgd door een klassieke tekst die relevant is voor de betreffende situatie, plus een toelichting. De oefening voor elke week is gebaseerd op die les en het is de bedoeling dat je deze oefening gedurende de week in praktijk brengt.

CvdL: Om een idee te geven van dit boek heb ik in m'n selectie het onderwerp van de negen weken gescand die door de auteurs zijn aanbevolen; de oefeningen zelf heb ik slechts kort aangeduid. Wie weet krijgt u als lezer zo de smaak te pakken om het hele boek door te werken.

## **1 Het aandachtsgebied van het streven**

### **Het doel**

(19) Er zijn drie gebieden waarop je je moet bekwaamen om een volwaardig mens te worden. Het eerste is het gebied van het streven en het vermijden, om te voorkomen dat je niet bereikt waar je naar streeft en terecht komt in wat je wilt vermijden.

Het belangrijkste en meest urgent is het terrein van de emoties: emoties ontstaan immers alleen wanneer je niet bereikt waar je naar streeft of terecht komt in wat je wilt vermijden. Daardoor ontstaat verwarring, onrust, frustraties, mislukkingen, verdriet, gejammer, afgunst, angsten en jaloezie, waardoor we de stem van de rede niet eens meer kunnen horen.

Epictetus, *Colleges III, 2.1-3*

### **Week 1: Ontdekken wat echt in je macht ligt en wat niet**

(20) Het ligt voor de hand te denken dat we controle over ons leven hebben als alles gaat zoals we willen. Maar wat gebeurt er als we te maken krijgen met onzekerheid? Neem onze vriendin Alice die op haar werk met deze vraag wordt geconfronteerd. Haar driemaandelijke functioneringsgesprek komt eraan en hoewel ze goed heeft gepresteerd, neemt een maar al te bekende angst bezit van haar als allerlei rampscenario's door haar hoofd gaan spoken. Zou Alice gebaat zijn bij een beter inzicht in waar ze echt controle over heeft? Welk effect zou dat op haar psyche hebben?

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, onze 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, *Handboekje, I*)

De woorden van Epictetus zijn je wellicht beter bekend in de vorm van het beroemde gebed om kalmte, dat wordt gebruikt op bijeenkomsten van verschillende twaalfstappenprogramma's:

*God geve me de kalmte om de dingen te aanvaarden waaraan ik niets kan veranderen,  
de moed om de dingen te veranderen die ik kan veranderen,  
en de wijsheid om te allen tijde het verschil tussen beide te zien.*

(21) Dit gebed is in 1934 geformuleerd door de theoloog Reinhold Niebuhr, maar geeft uitdrukking aan een diep inzicht dat onderdeel is van de joodse, christelijke en boeddhistische leren, en natuurlijk ook van het stoïcisme. Sterker nog, het onderliggende concept staat centraal in de stoïcijnse praktijk en er wordt dan ook vaak naar verwezen als de 'stoïcijnse tweedeling'.

Epictetus begint zijn *Handboekje* (of *Encheiridion*) ermee en het is een van de meest aangehaalde stoïcijnse spreuken, met talloze toepassingen in het dagelijks leven. Daarom zullen wij onze oefeningen ook beginnen met de vraag in hoeverre we ons leven kunnen beheersen.

Laten we eerst bekijken wat Epictetus precies met zijn woorden bedoelt. Hij verdeelt de wereld in twee gigantische categorieën, met aan de ene kant alles wat we (volledig) kunnen beheersen en aan de andere kant alles waarbij dat niet mogelijk is. Uiteraard is er nog een derde categorie, namelijk die met alles wat we gedeeltelijk kunnen beheersen (zie week 2).

Het basisidee is nu dat we ons met al onze geestkracht moeten richten op datgene wat *volledig* in onze macht ligt en ons neutraal opstellen tegenover al het andere. Voor alles wat we *niet* compleet in onze macht hebben, geldt niet dat we ophouden ons daarover te bekommeren, maar dat we tot het diepe inzicht komen dat we onmogelijk kunnen garanderen dat deze neutrale zaken altijd zo zullen uitvallen als wij dat wensen. Dit inzicht is voor ons te verwerven door middel van aanhoudende oefening. Zulke oefening playeit de weg naar *ataraxia*, het Griekse woord dat gemoedrust betekent. We verkrijgen die rust door onszelf erin te trainen alleen te streven naar wat volledig in onze macht ligt - dan zullen we immers, in een heel reële betekenis, een kalm gemoed hebben omdat we altijd krijgen wat we willen! Dit is wat het streven ons belooft.

Als we Epictetus' categorieën nader onder de loep nemen, wat ligt volgens hem dan in onze macht en wat niet?

In onze macht, stelt hij, liggen 'onze overtuigingen, impulsen, ons streven, ons vermijden, in één woord alles wat tot onze taken behoort'. We moeten hier voorzichtig te werk gaan, want deze Nederlandse termen hebben niet noodzakelijk dezelfde gevoelswaarde als hun Griekse tegenhangers. Bovendien hebben moderne stoïcijnen (zoals wijzelf!) de mogelijkheid om gebruik te maken van resultaten uit de cognitiewetenschap die Epictetus nog niet ter beschikking stonden, wat maakt dat wij waarschijnlijk zullen uitkomen op een enigszins aangepaste opsomming van wat echt in onze macht ligt. Laten we, om te begrijpen waar Epictetus precies op doelt, zijn uitspraak verder analyseren, te beginnen met 'overtuigingen', aangezien hij dat het eerst noemt (en niet zonder reden, zoals we spoedig zullen zien).

(22) 'Overtuigingen hebben' is hier de Nederlandse vertaling van *hypolepsis*, letterlijk 'onder iets tasten' of 'optillen'. Meer in figuurlijke zin betekent het 'oordelen' of 'van mening zijn' (te vergelijken met een idee oppikken of een standpunt innemen - je tast eronder om er grip op te krijgen). Het kan hierbij gaan om verschillende soorten overtuigingen - of gedachten - die niet noodzakelijkerwijs bewust hoeven te zijn. Mogelijk noemt Epictetus 'overtuigingen' het eerst omdat ze de eerste stap vormen in hoe we onszelf van streek maken: we beoordelen dingen als inherent goed of slecht. Soms zijn deze oordelen expliciet (bijvoorbeeld wanneer je bij jezelf denkt: *Die vent is gestoord!*). Maar ze hoeven dat niet te zijn. Als je bijvoorbeeld kwaad op iemand wordt, beoordeel je de handelingen van die persoon impliciet als slecht, zelfs als de woorden 'Die persoon gedraagt zich slecht' geen enkel moment bij je opkomen.

Daarna komt 'impulsen' (*horme*, in het Grieks). Het gaat hier om impulsen tot handelen, maar niet noodzakelijkerwijs op een primitieve of automatische manier (wat we gewoonlijk onder impulsief verstaan). Gillend je hand wegtrekken van een hete kachel is geen impuls in de betekenis waarin Epictetus de term gebruikt. In zijn optiek ontstaan impulsen in de eerste stap van het 'denken' of 'oordelen'. Wanneer jij iets als goed beoordeelt, zul je daarnaar streven (of willen dat het gebeurt). Beoordeel je het als slecht, dan zul je het willen vermijden. Een impuls is dus een drang tot handelen gebaseerd op waardeoordelen.

De overtuiging (het oordeel) en de impuls (de wens tot handelen) leiden tot 'ons streven en ons vermijden'. We besluiten of iets de vereiste energie, tijd en geld waard is. We nemen bijvoorbeeld al deze investeringen in overweging wanneer we een gloednieuwe auto kopen, uitgaande van het waardeoordeel dat het bezit ervan iets goeds vertegenwoordigt. Dan komen we tot een beslissing en stellen we complexe plannen op om de nieuwe auto te verwerven. Ons complexe, bewuste gedrag komt dus voort uit waardeoordelen en impulsen tot handelen.

Epictetus stelt dat deze aspecten (overtuigingen, impulsen en de wil om iets na te streven of te vermijden) uiteindelijk alle drie in onze eigen macht liggen. Het is geen toeval dat deze drie soorten dingen die we geheel zelf in de hand hebben corresponderen met Epictetus' drie aandachtsgebieden: binnen het instemmen werk je met overtuigingen, binnen het handelen werk je met impulsen en binnen het streven werk je met de wil iets na te streven of te vermijden. Op die manier leert de stoïcijnse praktijk je alle aspecten van het leven die je in theorie zelf in de hand hebt daadwerkelijk te beheersen. Dat is de stoïcijnse leerschool in een notendop.

(23) Je mag al deze zaken dan in eigen hand hebben, maar dat neemt niet weg dat ze soms wel degelijk worden beïnvloed door uitwendige factoren (zoals de meningen van andere mensen) of door inwendige (zoals je lichamelijke sensaties of meer automatische neigingen, zoals de hunkering naar een snack). Maar in laatste instantie liggen ze in jouw macht omdat jij bewust de beslissing kunt nemen je hunkering te negeren of de meningen van anderen opzij te schuiven als het erom gaat zelf een keuze te maken.

Hoe zit het met het soort dingen dat volgens Epictetus níét in onze macht ligt? Daaronder vallen 'ons lichaam, bezit, onze reputatie, ambten, in één woord alles wat niet tot onze taken behoort'.

Bij elkaar beslaat deze zeer veelsoortige categorie in wezen alles wat zich buiten ons bewuste denken bevindt. Ons lichaam kan ziek worden ondanks al onze inspanningen er zo goed mogelijk voor te zorgen; we kunnen onze bezittingen verliezen door een ongelukkige omstandigheid of diefstal; onze reputatie kan verwoest worden door gebeurtenissen waarop we geen invloed hebben; en we kunnen allemaal door iets buiten onze schuld onze baan verliezen.

Je zou kunnen aanvoeren dat het soort dingen dat we hier vermelden niettemin gedeeltelijk in onze macht ligt. Ze zijn niet vergelijkbaar met bijvoorbeeld het weer, waaraan we echt helemaal niets kunnen doen. Vanzelfsprekend beseftte Epictetus dit! Wat hij aanbeveelt, komt overeen met het 'argument van de kansrijkste weg': wie zijn gemoedsrust laat hangen van dingen die niet volledig in zijn macht liggen, levert welbewust een deel van zijn geluk uit aan de grillen van het noodlot.

### **Dit ga je doen**

Met de oefening van deze week ga je de stoïcijnse tweedeling verkennen. Kies elke dag iets dat die dag gebeurd is om over te schrijven. (24) Zet bij elkaar:

- welke aspecten van die gebeurtenis volledig in je macht lagen, en;
- welke aspecten van die gebeurtenis niet in je macht lagen.

Het kan je op gang helpen als je met een paar korte argumenten aangeeft waarom dat gebeuren wel of niet volledig in je macht lag. (...)

### **Week 2: Je richten op wat volledig in je macht ligt.**

(27) Waarschijnlijk heb je in je leven wel een keer geprobeerd te voorkomen dat iets gebeurde, maar gebeurde dat toen toch. Herinner je je nog hoezeer je daardoor van streek was? Maar als je alles hebt gedaan wat in je macht lag om het te voorkomen, waaróm zou je dan van streek zijn? Die vraag achtervolgde Suki na haar jaarlijkse lichamelijke onderzoek. Ze is altijd kerngezond geweest, maar nu heeft haar dokter haar na een aanval van duizeligheid op de fitness doorverwezen naar een cardioloog, en ze is doodsbang. Laten we eens bekijken waarom Suzi van streek is en, nog belangrijker, wat daaraan te doen is.

Bedenk dat het streven je in het vooruitzicht stelt dat je zult krijgen waar je naar streeft, en dat het vermijden je in het vooruitzicht stelt dat je niet terecht zult komen in wat je vermijdt. Wie bij zijn streven faalt, krijgt niet wat hij wil; wie bij zijn vermijden faalt, krijgt wel wat hij niet wil. Wanneer je nu alleen die onnatuurlijke dingen vermijdt waarvan het in je macht ligt ze te vermijden, dan zul je in niets terecht komen van wat je probeert te vermijden; maar als je ziekte, dood en armoede probeert te vermijden, dan zul je tegenslagen ondervinden. Daarom moet je het vermijden helemaal weghalen bij alles wat niet in onze macht ligt en het verplaatsen naar de onnatuurlijke dingen die in onze macht liggen.  
Epictetus, *Handboekje*, 2.1-2

Hoe ingespannen we ook plannen, ons zorgen maken en tegenspoed trachten te voorkomen, die komt uiteindelijk soms toch. Mensen reageren op heel verschillende wijze op vergelijkbare tegenslagen. Sommigen halen hun schouders erover op, anderen zijn als verlamd en weer anderen, zoals Suki, raken vervuld van zorgen en angsten. (30) Waarom reageren we op zulke uiteenlopende manieren? Epictetus suggereert dat juist wie angstvallig probeert bepaalde omstandigheden te vermijden, tegenslagen zal ondervinden, waarmee hij bedoelt dat veel lijden ontstaat door een kortsluiting tussen wat je wilt dat er gebeurt en wat er daadwerkelijk gebeurt. Of, zoals de stoïcijnen zouden zeggen, tussen wat in overeenstemming is met de natuur versus wat tegengesteld is aan de natuur.

Epictetus komt met een veelbetekenend rijtje: het is zinloos om aversief te staan tegenover armoede, ziekte of dood omdat deze dingen buiten onze (volledige) macht liggen. Ziekte en dood zijn immers natuurlijke en onvermijdelijke aspecten van het menselijk bestaan, en hoewel sommige mensen erin slagen armoede te vermijden kan ze toch op ieder moment toeslaan, los van iemands inspanningen haar te vermijden. Hetzelfde geldt voor onze verlangens. Als we verlangen naar grote rijkdom, volmaakte gezondheid of duurzame roem, streven we naar dingen die we niet in de hand hebben (al kunnen we ze wel beïnvloeden), wat ons onvermijdelijk ongelukkig zal maken.

Misschien is het je opgevallen dat we ons binnen het streven ook hebben gericht op het vermijden. De reden daarvoor is dat vermijden kan worden gezien als een vorm van streven: het streven om tegenspoed te vermijden. Het streven is feitelijk de verkorte naam voor het streven en vermijden, de naam die de Franse denker Pierre Hadot eraan heeft gegeven. Het cruciale idee hierbij is dat we ons vermijden weghalen bij dingen die we onaangenaam vinden maar die niet in onze macht liggen en het verplaatsen naar zaken die we volledig in eigen hand hebben (zie week 1). Evenzo moeten we ophouden met streven naar alles wat niet in onze macht ligt en in plaats daarvan een verlangen ontwikkelen naar datgene wat we gegarandeerd kunnen bereiken.

Een voorbeeld: stel dat je op je werk in aanmerking komt voor een mogelijke promotie. Je natuurlijke streven is die promotie te krijgen, maar het ligt niet volledig in je macht of dat ook gebeurt. De promotie hangt af van de eventuele concurrentie van je collega's, de verstandhouding die je met je baas hebt ontwikkeld en zelfs toevallige omstandigheden zoals het humeur van je baas of het weer. Wat daarentegen wél in je macht ligt, en waarnaar je dus zou móeten streven, is jezelf als de best mogelijke kandidaat voor die promotie presenteren, op basis van je inspanningen van de afgelopen maanden om je werk goed te doen.

Als je een sterke aversie hebt tegen falen ben je waarschijnlijk ongelukkig als je de promotie niet krijgt - vergelijkbaar met wanneer je armoede of ziekte probeert te vermijden. Maar als je streven gericht is op het juiste, dat wil zeggen: je werk naar je beste vermogen doen, dan kun je onmogelijk falen. (31) Sterker, wanneer je op elk moment je uiterste best doet op je werk, dan ben je daarmee al geslaagd! Bovendien is er naar alle waarschijnlijkheid een verband tussen je werk goed doen en promotie krijgen, zodat je op deze manier de kans verhoogt dat je daadwerkelijk promotie maakt. Wanneer je streven en vermijden 'in overeenstemming met de natuur' is (d.w.z. met wat volledig in je macht ligt), dan zul je gegarandeerd niet ongelukkig zijn, ongeacht de uitkomst.

Dit principe is toepasbaar op eindeloos veel andere gebieden. Je moet niet van je partner verlangen dat die je bemint, maar er alleen naar streven een zo beminnelijk mogelijk iemand te zijn. Je moet je niet laten beheersen door je aversie om een wedstrijd te verliezen wanneer je een spel of een sport beoefent, maar in plaats daarvan pogen naar je beste vermogen te spelen. Zodra je het onderscheid tussen juiste en verkeerde strevingen en aversies eenmaal hebt verinnerlijkt, zul je met een heel andere blik naar de wereld kijken. Je zult een gemoedsrust ervaren die voortkomt uit een ruimhartige houding tegenover alles wat het universum op je pad brengt.

Merk ten slotte op dat hiermee ook een probleem wordt opgelost dat we vorige week tegenkwamen: het feit dat de stoïcijnen ogenschijnlijk de omvangrijke categorie vergaten van dingen die we kunnen beïnvloeden maar niet volledig kunnen beheersen. Die derde categorie valt in de stoïcijnse filosofie weer in tweeën uiteen: het deel dat je niet kunt beheersen maar wel beïnvloeden (bijv. de beslissing van je baas, de liefde van je partner, je kans om de wedstrijd te winnen) en het deel dat je in eigen hand hebt (bijv. hard en goed werken, beminnelijk zijn, naar beste vermogen spelen) en dat van invloed kan zijn op het resultaat.

### **Dit ga je doen**

De oefening van deze week bouwt die van de vorige week verder uit. Je doet dat in twee stappen:

- Zoek in wat je de vorige week hebt genoteerd naar patronen die aangeven hoe aversies tegen dingen buiten je macht beïnvloed kunnen zijn door dingen die volledig in je macht liggen.
- Bekijk daarnaast hoe je je aversies tegen die dingen die niet volledig in je eigen macht liggen, zou kunnen overdragen naar zaken waarbij dat wel zo is.

(...)

### **Week 3-14: Onder andere deze onderwerpen:**

- Van buitenaf naar jezelf kijken
- Het perspectief van een ander innemen
- Jezelf het ergste voorstellen
- Een (veel) breder perspectief innemen
- Verleidingen uit de buurt houden
- Een begin maken met minimalisme
- Je doelen evalueren

### **Week 15: Jezelf herinneren aan de vergankelijkheid van alles**

(113) Tot op zekere hoogte weten we dat niets eeuwig duurt. Dat we die waarheid niet ten volle hebben geaccepteerd, wordt duidelijk als we van streek raken bij het verlies van iets waaraan we gehecht zijn. Het stukgaan van een gekoesterd bezit kan ons door de ziel snijden. De pijnlijkste vorm van verlies is echter het overlijden van een geliefde persoon, in het bijzonder als dat onverwacht is. Dat is duidelijk te zien bij Yu Yan, die instort op de begrafenis van haar zoon na een onfortuinlijk motorongeluk. De dood van een zoon of dochter is het ergste wat een ouder kan overkomen, zelfs al praktiseert die ouder het stoïcisme. Toch beschikten de stoïcijnen wel degelijk over oefeningen om de angel uit verliezen te halen. Deze week ga je aan de slag met zo'n oefening, waarbij kleine ongevalletjes de opmaat zullen vormen voor grotere calamiteiten.

Bij alles wat je in vervoering brengt of nut verschaft of waar je van houdt, moet je eraan denken te zeggen wat voor soort iets het is, en daarbij moet je bij de kleinste dingen beginnen. Als je van een kruik houdt, zeg dan: 'Ik houd van een kruik.' Want als hij dan breekt, zul je niet in verwarring gebracht worden. Als je je kind of je vrouw kust, zeg dan dat je een mens kust. Want als ze dan sterven, zul je niet in verwarring gebracht worden.  
Epictetus, *Handboekje*, 3

Dit is ongetwijfeld de moeilijkst te aanvaarden passage in alle overgeleverde stoïcijnse literatuur, die sommige mensen ertoe brengt zich volledig van het stoïcisme af te keren. Een van ons (Massimo) is een ouder, en toen hij deze passage in het *Handboekje* las kon hij zichzelf er niet van weerhouden inwendig te kreunen. (114) Verwacht Epictetus werkelijk van Massimo dat hij als hij zijn dochtertje kust tegen zichzelf zegt dat zij sterfelijk is en misschien morgen niet meer wakker wordt? Toch geeft Epictetus hier een zinnig advies, zowel in het licht van het specifieke historische tijdperk waarin hij leefde als meer in het algemeen, dus ook voor ons vandaag de dag. Laten we beginnen met de historische context.

Epictetus leefde in het Romeinse Rijk gedurende de tweede helft van de eerste eeuw n.Chr. en de vroege decennia van de tweede. Hoewel het tijdperk van de vijf goede keizers bijna aanbrak - en daarmee de bloeitijd van de Romeinse beschaving - was het leven niet gemakkelijk noch zonder tragedie voor iedereen, van de nederigste slaaf tot de keizer zelf (al was je normaal gesproken natuurlijk veel beter af in de tweede rol dan in de eerste). Je ziet dat al aan twee relevante gegevens. Onder keizer Marcus Aurelius, die kort na Epictetus regeerde, woedde er in het rijk een pestepidemie waarbij vijf miljoen mensen omkwamen, onder wie Lucius Verus, die gedurende acht jaar medekeizer van Marcus was. Marcus zelf had dertien kinderen, van wie er maar vier de volwassen leeftijd bereikten - ondanks het feit dat hij de machtigste man in de westerse wereld was en hij Galenus als zijn lijfarts had, de beroemdste dokter uit de Romeinse oudheid. Wanneer Epictetus spreekt over de mogelijkheid dat je je vrouw en dochter een nachtzoen geeft en hen de dag daarop niet terugziet, bedoelt hij dat niet hypothetisch.

Oké, zeg je nu misschien, maar we leven niet meer in het oude Rome. We hebben goede gezondheidszorg (als we die kunnen betalen), de kindersterfte is onvergelijkelijk veel lager, de levensverwachting veel hoger. Dat is allemaal waar, maar het is óók waar dat we elk moment door een ramp getroffen kunnen worden. Stoïcijnse training heeft mede tot doel je op rampen voor te bereiden. Hopelijk hoef je het nooit mee te maken een kind te verliezen (als je dat hebt), maar wat je zeker zult meemaken is het verlies van je ouders, en waarschijnlijk ook van een behoorlijk aantal vrienden, als je oud genoeg wordt. Hoe zul je daarmee omgaan? Deze verliezen stellen je karakter zwaar op de proef.

Waar Epictetus spreekt over 'niet in verwarring gebracht worden' door zulke ogenschijnlijk rampzalige gebeurtenissen, daar zegt de voor ons herkenbaardere Seneca dat het voor mensen natuurlijk en onvermijdelijk is dat ze lijden en verdriet ervaren. In een brief aan zijn vriend Lucilius over troost bieden aan nabestaanden, schrijft hij: 'Maar adviseer ik je dan keihard te zijn? Wil ik dat je met onbewogen gezicht de begrafenis bijwoont, vind ik het zelfs niet goed dat je hart ineenkrimpt? Natuurlijk niet; dat zou getuigen van onmenselijkheid, niet van morele kracht.'

Sta eens even stil bij hoe we reageren als iemand anders een verlies lijdt, zelfs als dat gaat om een geliefde persoon. (115) Overeenkomstig het stoïcijnse advies proberen we hen te troosten door de dingen in perspectief te plaatsen. We herinneren anderen eraan dat het leven niet altijd eerlijk is, dat de dood bij het leven hoort, dat ze moeten denken aan de gelukkige momenten die ze hebben gehad met de persoon die gestorven is en dat ze zich moeten richten op de toekomst - op de vele andere dingen die ze kunnen doen en alle mensen die hen nodig hebben. Dit is goede raad, die bovendien helpt. De verliezen die we hebben geleden worden er niet triviaal of onbelangrijk door, en het maakt ons niet hard of ongevoelig. Dingen in perspectief zien maakt ons aandachtiger voor wat we hebben en vaak niet waarderen, en veerkrachtiger als ons een tragedie overkomt.

Epictetus adviseert zijn leerlingen om ter voorbereiding op het echte werk eerst de gepaste aandacht te besteden aan kleine voorvallen. Stel dat je favoriete mok breekt. In plaats van kwaad te worden of van streek te raken, kies je ervoor je in te houden, ernaar te kijken en tegen jezelf te zeggen: Goed, dat was dan de mok, ik wist dat hij stuk kon gaan, maar hij heeft me in staat gesteld van vele heerlijke kopjes koffie te genieten!

Geleidelijk draag je deze aanpak over naar moeilijker dingen. Misschien heeft iemand je auto total loss gereden. Dat is jammer, maar auto's raken nu eenmaal betrokken bij ongelukken, zo gaat dat bij auto's; wees dankbaar voor de vele fijne ritten die je ermee hebt gemaakt toen hij nog werkte. Of misschien is een deel van je spaartegoed in rook opgegaan doordat de beurs opeens is ingezakt. Tja, dat gebeurt nu eenmaal af en toe met beurzen, en je hebt eerder van koersstijgingen geprofiteerd en je daardoor een luxe vakantie of groter huis kunnen permitteren.

Nogmaals, de bedoeling is niet dat we harteloos of onverschillig worden in de moderne betekenis van het woord, maar dat we onverschillig worden in stoïcijnse zin: je behoudt je deugdzaamheid en integriteit, die je in staat stellen goed om te gaan met alles wat het universum je toebedeelt. De juiste term voor deze attitude is gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid schenkt je kalmte in zowel goede tijden (je kunt je dan immers al te zeer laten meeslepen) als in slechte. Zo proberen de stoïcijnen hun hele leven de juiste weg te vinden.

### **Dit ga je doen**

Als oefening voor deze week:

- bedenk je een paar minuten lang dingen die vergankelijk en onderhevig aan verlies zijn;
  - probeer je hierbij te variëren in de moeilijkheidsgraad, zoals Epictetus aanbeveelt.
- (...)

### **Week 16-17: Deze onderwerpen:**

- Nadenken over de dood en hoe te leven
- De goede eigenschappen van anderen beschouwen

## 2 Het aandachtsgebied van het handelen

### Het doel

(134) Er zijn drie gebieden waarop je je moet bekwaamen om een volwaardig mens te worden. Het tweede is het gebied van het handelen en heeft betrekking op de impulsen en in het algemeen op plichten, om te zorgen dat je daarbij ordelijk, rationeel en niet zorgeloos te werk gaat (...)

Op de tweede plaats komt de plicht: ik moet immers niet gevoelloos zijn als een standbeeld, maar de natuurlijke en sociale verhoudingen in het oog houden, als godvrezend mens, als zoon, als broer, als vader, als burger.

Epictetus, *Colleges III*, 2.1-4

### Week 18: Je gemoedsrust bewaren

(136) Bij onze dagelijkse bezigheden gaat onze aandacht als vanzelf naar het bereiken van onze doelen. Dat kan nuttig zijn om die doelen te verwezenlijken maar het heeft wel een prijs. Als we uitsluitend gericht zijn op het bereiken van ons doel, laten we ons geestelijke welbevinden afhangen van het toeval. Dat was althans wat Ameerah overkwam toen ze een vlaag van woede in haar voelde opkomen bij de aanblik van de man die het *squat rack* gebruikte voor zijn halteroefeningen. Zij had zich ten doel gesteld haar squats te doen en uitgerekend op dit moment gebruikte iemand haar toestel voor oefeningen waar hij dat toestel helemaal niet bij nodig had. Hoewel halteroefeningen doen in het *squat rack* zeker getuigt van slechte fitnessmanieren, zouden de stoïcijnen haar er allereerst op wijzen dat kwaad worden in deze situatie zinloos is. Hoe kunnen we onze kalmte bewaren in de omgang met de frustraties die we in onze dagelijkse bezigheden ervaren?

Wanneer je aan een bepaalde activiteit begint, realiseer je dan wat de aard van die activiteit is. Als je gaat baden, haal je dan voor de geest wat er zoal gebeurt in een badhuis: mensen die je nat spatten, die tegen je opbotsen, die je uitschelden, die stelen. Je zult die activiteit met minder risico ondernemen wanneer je direct tegen jezelf zegt: 'Ik wil een bad nemen en mijn morele keuze in overeenstemming met de natuur houden.' Dit moet je bij iedere activiteit doen. Want als er dan iets gebeurt wat je bij het baden belemmert, kun je direct zeggen: 'Dit was niet het enige wat ik wilde: ik wilde ook mijn morele keuze in overeenstemming met de natuur houden. En dat laatste zal me niet lukken als ik me boos maak om wat er gebeurt.'

Epictetus, *Handboekje*, 4

Dit is de eerste oefening binnen het tweede aandachtsgebied: het handelen. In dit deel zullen we ons richten op hoe de stoïcijnen zich gedragen in reactie op externe omstandigheden, vooral wanneer het gaat om onze omgang met andere mensen. (137) Zoals je echter zonet bij Epictetus hebt gelezen, is onze innerlijke staat bij het reageren op externe omstandigheden nog steeds van cruciaal belang. We zien Epictetus hier spreken op zijn best: helder, inzichtelijk en zelfs een tikkeltje poëtisch. Wat ons aanspreekt is het beeld van iemand die eropuit trekt om iets te doen, zoals naar de thermale baden of de sportschool gaan, met op de achtergrond de gedachte dat we altijd twee doelstellingen hebben: datgene te doen waarvoor we op weg zijn gegaan, maar daarbij ook onze innerlijke rust te bewaren, hetzelfde dus wat Epictetus 'overeenstemming met de natuur' noemt. We kunnen wel of niet slagen in dat eerste omdat dat niet (volledig) aan ons is, maar we zullen zeker slagen in het tweede als we maar voorkomen dat we bij het eerste ongemak onze zelfbeheersing verliezen. Een andere vertaling van dit fragment van Epictetus is eerder grappig dan poëtisch en heeft als slot: 'Ik kan niet in overeenstemming met de natuur blijven wanneer ik elke keer als iemand me nat spat uit mijn vel spring.'

Het wezenlijke punt hier is dat je nadenkt over wat er waarschijnlijk zal gebeuren voordat het gebeurt. De ervaring met onze soortgenoten heeft ons geleerd dat mensen elkaar in baden nat zullen spatten of zich niet aan de fitnessetiquette houden. Precies deze empirische kennis over hoe mensen zich gedragen, kunnen we in ons voordeel aanwenden en gebruiken om ons mentaal voor te bereiden op wat er kan gebeuren. Zoals we in week 6 hebben ontdekt bij het beoefenen van de *premeditatio malorum* is mentale voorbereiding cruciaal als we onze kalmte willen bewaren en willen voorkomen dat voorspelbare ergernissen onze zielenrust en innerlijk evenwicht verstoren.

Zulke voorbereiding is ook van belang in de stoïcijnse natuurwetenschap (al klinkt dit wat abstract): als we van tevoren weten en accepteren hoe het er in de wereld aan toe gaat, zijn we minder snel verrast en gefrustreerd als het in die wereld tegenzit. Deze oefening zal bij talloos veel gelegenheden zijn nut bewijzen, omdat we er in vrijwel elke situatie van uit kunnen gaan dat er iemand zal zijn die zich ongepast gedraagt. Misschien maak je een keer een leuke autorit met je gezin en snijdt iemand je af. Of je neemt de metro en degene naast je verwacht de coupé met haar badkamer en begint geconcentreerd haar nagels te knippen. Of... enfin, je snapt het wel.

### Dit ga je doen

De oefening van deze week bestaat uit drie stappen:

- Stel je een taak voor waarmee je vandaag waarschijnlijk geconfronteerd wordt en die je soms frustrerend vindt.
  - Herhaal voor jezelf 'ik wil deze activiteit doen, maar ik wil ook het hoofd koel houden door te accepteren wat er gebeurt' of een vergelijkbare gedachte.
  - Beeld je ten slotte in dat je je in de situatie kalm gedraagt.
- (...)

### **Week 19-23: Onder andere deze onderwerpen:**

- Stoppen met druk zijn
- Spreek weinig, en met zorg
- Zorgvuldig kiezen met wie je omgaat
- Niet over jezelf praten

### **Week 24: Ontmoetingen met moeilijke mensen vooraf overdenken**

(163) Af en toe komen we mensen tegen die frustrerend moeilijk in de omgang zijn. Dat is niet alleen slecht voor onze gemoedsrust, maar kan ons ook beletten goed met anderen samen te werken en vriendelijk tegen hen te zijn. Mia heeft dit aan den lijve ervaren. In haar baan als verkoper moet ze voortdurend communiceren met bestaande en potentiële klanten, alsook samenwerken met collega's. Met sommigen van hen kan ze prima opschieten, maar er zitten erbij die... moeilijk kunnen zijn, om het netjes te zeggen. Zou Mia bij iemand haar geduld verliezen, dan kan dat haar goodwill en opdrachten kosten. De stoïcijnen gebruikten de techniek *premeditatio malorum* (je van tevoren tegenspoed voorstellen) als hulpmiddel voor een juiste omgang met anderen. Op grond van hun wereldbeeld traden zij hun medemensen tegemoet met mildheid en rechtvaardigheid. Maar hoe slaagden zij erin hun theorie om te zetten in de praktijk?

's Morgens vroeg moet je tegen jezelf zeggen: vandaag zal ik mensen ontmoeten die bemoeiziek zijn, ondankbaar, agressief, onbetrouwbaar, jaloers, egoïstisch. Zo zijn ze geworden omdat ze niet weten wat goed en wat slecht is. Ik echter heb ingezien dat het goede van nature mooi en eervol is en het slechte lelijk en beschamend, en dat de boosdoener zelf, door zijn natuur, met mij verwant is, niet omdat we van hetzelfde bloed en zaad zijn, maar omdat we allebei deelhebben aan dezelfde rede, dat wil zeggen: een klein stukje van het goddelijke in ons hebben. Daarom kan ik door geen van hen geschaad worden (niemand kan me immers slechte dingen laten doen) en kan ik ook niet boos worden op wie met mij verwant is of hem haten. Wij zijn toch geboren om samen te werken, zoals de voeten en de handen, de oogleden en de onder- en boventanden. Elkaar tegenwerken is dus in strijd met de natuur; en zich ergeren en zich afkeren van anderen is een vorm van tegenwerken.

Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*, 2.1

(164) Dit is een van onze favoriete raadgevingen van Marcus, waarvan we veel kunnen leren. Merk allereerst op dat de keizer-filosoof ons hier simpelweg herinnert aan een onontkoombaar gegeven: er zijn nu eenmaal bemoeizieke, ondankbare, agressieve, onbetrouwbare, jaloerse en egoïstische mensen. Dat is de realiteit, en wensen dat het anders was staat gelijk aan verlangen naar vijgen in de winter (om een van Epictetus' metaforen te gebruiken). De feiten onder ogen zien werkt beter dan wensdenken als we ons willen voorbereiden op wat ons te wachten staat en hoe we daarmee moeten omgaan.

Marcus deelt dan mee dat hij tot een dieper inzicht is gekomen over wat goed en wat slecht is, waaraan hij het belangrijke besef vastknoopt dat hij niet kan worden geschaad door iemand anders zijn woorden of daden. Dit zal vreemd klinken voor een niet-stoïcijner, maar deze notie behoort ons inmiddels vertrouwd te zijn, aangezien ze ook centraal staat binnen het handelen. Goed en slecht zijn alleen echt van toepassing op wat in onze macht ligt, dat wil zeggen onze oordelen, waarden en beslissingen. De oordelen, waarden en beslissingen van andere mensen liggen niet in onze macht en zijn dus neutrale zaken, al kunnen ze ons wel aangenaam (als ze gunstig voor ons uitvallen) of onaangenaam zijn (als ze ongunstig voor ons uitvallen). Zodra we dit idee echt verinnerlijken, kunnen we niet meer worden gekwetst door wat anderen zeggen of doen, omdat niemand ons 'immers slechte dingen kan laten doen'.

Evenzo is het onnatuurlijk om elkaar tegen te werken. Ook dit denkbeeld is geworteld in stoïcijnse opvattingen over kosmopolitisme en leven volgens de (menselijke) natuur. Wat voor wezens zijn wij? Uiterst sociaal, en begiftigd met rede. Daaruit volgt dat wij ervoor zijn gemaakt (door natuurlijke selectie, zoals we nu zouden zeggen) om samen te werken, omdat we alleen op die manier kunnen overleven en floreren. Daaruit volgt ook dat ons vermogen tot redeneren ons deze waarheid doet inzien en ons erop wijst dat het de verstandigste weg is om onze medemensen te helpen in plaats van ruzie met ze te maken.

### **Dit ga je doen**

Deze week ga je in Marcus' voetsporen treden en precies doen wat hij beschrijft in het advies waarmee dit hoofdstuk begon. (165) Probeer in je eigen notities de drie ingrediënten te verwerken die Marcus gebruikte om zichzelf eraan te herinneren hoe hij het best met moeilijke mensen kon omgaan:

- Een waarschuwing dat je vandaag waarschijnlijk lastige mensen zult ontmoeten - dat helpt je om je niet te laten overrompelen zodra dat daadwerkelijk gebeurt.
- Een overpeinzing over het feit dat zij in hun eigen ogen het juiste doen en dat jij werkt aan je morele volwassenheid door je alleen te richten op wat in je macht ligt.
- Enkele redenen waarom je beter af bent als je probeert met andere mensen samen te werken - dit verschaft je de motivatie om samen te werken met moeilijke mensen

(...)



## Week 25-28: Onder andere deze onderwerpen:

- Moeilijkheden omzetten in kansen
- Tegengesteld handelen bij woede
- De wijze over je schouder laten meekijken

## Week 29: 's Avonds terugblikken op je handelingen

(189) Heb je weleens moeite om in slaap te vallen omdat je eindeloos blijft malen over iets wat je eerder die dag deed waarvan je spijt hebt? Niamh wel. Ze is boos uitgevallen tegen haar man omdat hij alweer de afwas had laten staan. Ja, het was een lange dag voor haar en ja, hij doet regelmatig zijn deel niet in het huishouden. Maar in plaats van te kijken hoe ze daar samen uit konden komen, overlaadde ze hem met verwijten die hem duidelijk kwetsten en waarvan ze nu spijt heeft. Het is niets voor Niamh om zich op deze manier af te reageren, en ze heeft er enorme spijt van dat ze zich zo heeft laten gaan. Gelukkig hebben de stoïcijnen een methode die je in staat stelt terug te kijken op je eerdere daden en ervan te leren, in plaats van erover te broeden.

De ziel (...) dient dagelijks op appèl te komen om verantwoording af te leggen. Sextius hield er de volgende gewoonte op na: wanneer hij zich op het eind van de dag teruggetrokken had om te gaan slapen, vroeg hij zijn ziel: 'Welke kwaal waaraan je lijdt, heb je vandaag genezen? Welke fout heb je bestreden? Op welk punt ben je er beter aan toe?' Woede zal ophouden en beter binnen de perken blijven als ze weet dat ze dagelijks voor de rechter moet verschijnen. Is er dan iets voortreffelijker dan deze gewoonte: de hele dag aan een grondig onderzoek onderwerpen? Welk een slaap volgt op zelfonderzoek - hoe rustig, hoe diep en zorgeloos, wanneer de ziel is geprezen of vermanend toegesproken en ze zichzelf in ogenschouw nemend en beoordelend kennisgenomen heeft van haar eigen gedrag! Van deze mogelijkheid maak ik gebruik en dagelijks bepleit ik mijn eigen zaak ten overstaan van mijzelf. Wanneer de kandelaar buiten het zicht is weggezet en mijn vrouw, die al vertrouwd is met mijn gewoonte, niets meer zegt, ga ik mijn hele dag grondig na en haal mij weer voor de geest wat ik gedaan en gezegd heb; niets houd ik voor mijzelf verborgen, niets sla ik over. Want waarom zou ik bang zijn voor een van mijn dwalingen? Ik kan toch zeggen: 'Pas op dat je dat niet meer doet; nu vergeef ik het je.'

Seneca, *Woede*, 3.36

(190) De avondoverpeinzing is een van de nuttigste stoïcijnse oefeningen. Ze wordt in enig detail beschreven door Epictetus in *Colleges III, 10* en je kunt natuurlijk de complete *Persoonlijke notities* van Marcus Aurelius opvatten als het resultaat van deze gewoonte. Maar Marcus is een nogal intimerend voorbeeld om na te volgen - het doel is niet proza te schrijven van een niveau dat al bijna tweeduizend jaar terecht grote indruk maakt op het nageslacht. Nee, Seneca beschrijft precies wat we met de oefening willen bereiken: de gemoedsrust die wordt verkregen als we onze handelingen van die dag eerlijk onderzoeken. We moeten reflecteren op wat we hebben gedaan, leren van onze fouten en ons erop richten het in de toekomst beter te doen. Dit laatste punt dient te worden onderstreept; het is niet de bedoeling jezelf ervan langs te geven vanwege je begane fouten, zoals Seneca expliciet vermeldt - hij 'vergeeft' zichzelf, wat strookt met de nadruk die modern psychologisch onderzoek legt op het belang van mild zijn voor jezelf. Maar aan die vergiffenis is wel een voorwaarde verbonden: dat hij voortaan probeert dergelijke morele fouten niet nogmaals te begaan. Het verleden ligt nu eenmaal niet in je macht (tenzij er een tijdsmachine wordt uitgevonden), dus je daarover opwinden zou botsen met de stoïcijnse tweedeling. Terugblikken op je daden heeft een ander doel: leren van je fouten.

In Epictetus' versie van de avondoverpeinzing stellen we onszelf drie concrete vragen: Waar zijn we de fout in gegaan? Wat hebben we goed gedaan? Wat staat ons, op dit moment, nog te doen?

- Het doel van de eerste vraag is nederig te leren van onze fouten.
- De tweede vraag moet bewerkstelligen dat onze natuurlijke neiging tot verkeerde denkpatronen langzaam plaats gaat maken voor het juiste denken, doordat we hierbij voor onszelf erkennen dat we juist hebben gedacht (wees je er wel van bewust dat ijdelheid geen stoïcijnse deugd is).
- De derde vraag is gericht op de toekomst, wil ons geestelijk voorbereiden op onze komende taken met de bedoeling dat we ons concentreren op wat belangrijk is én op de beste manier om dat te bereiken.

De psycholoog Maud Purcell vat de voordelen samen van wat tegenwoordig wel *journaling* wordt genoemd, oftewel systematisch een dagboek bijhouden. Met *journaling* verhelder je (voor jezelf) je eigen gedachten en gevoelens, je leert jezelf er beter door kennen, het vermindert stress (in het bijzonder wanneer je schrijft over negatieve emoties zoals woede), het helpt je om problemen doeltreffender aan te pakken en je komt gemakkelijker tot het besluit om je geschillen met anderen bij te leggen. (191) Of zoals de stoïcijnen het zouden zeggen: een dagboek bijhouden maakt je een beter mens, in staat tot leren en beter toegerust om uitdagingen aan te gaan en, als gevolg daarvan, kalmer wanneer zulke uitdagingen zich voordoen.

Interessant zijn ook de bevindingen van de psychologen Philip Ulrich en Susan Lutgendorf. Zij onderzochten de effecten van twee manieren van *journaling* in reactie op stressvolle gebeurtenissen: wanneer mensen zich alleen op hun emotionele reacties richtten, vergeleken met wanneer mensen hun emoties verwerkten door alleen daarover na te denken. Hun resultaten waren ondubbelzinnig:

'Schrijvers die zich richtten op cognities en emoties werden zich meer bewust van de positieve aspecten van de stressvolle gebeurtenis dan de andere twee groepen. Dit effect werd blijkbaar te weeggebracht door intensievere cognitieve verwerking tijdens het schrijven. Schrijvers die zich alleen op emoties richtten, rapporteerden hevigere ziektesymptomen dan die in de andere groepen. Dit effect werd vermoedelijk te weeggebracht door grotere nadruk op emotionele expressie tijdens het schrijven.' De stoïcijnse zelfbespiegeling blijkt met andere woorden een paar millennia vooruit te lopen op een techniek uit de moderne psychologie: het bijhouden van een cognitief dagboek.

### Dit ga je doen

Deze week ga je een geleide dagboekoefening doen aan de hand van een reeks vragen - van Seneca, Epictetus of jezelf. Formuleer je zelf je vragen, denk er dan aan dat de oefening gericht moet zijn op je morele functioneren. Laat je leiden door manieren om je karakter te verbeteren (...)

### Week 30-35: Onder andere deze onderwerpen:

- Moeilijkheden omzetten in kansen
- Naar vermogen het politiek goede doen
- Heimelijk stoïcijnse mededogen beoefenen
- Je meer om mensen (en andere wezens) bekommeren

## 3 Het aandachtsgebied van het instemmen

### Het doel

(230) Er zijn drie gebieden waarop je je moet bekwaamen om een volwaardig mens te worden. Het derde is het gebied van het instemmen en is erop gericht dat je je niet laat misleiden en niet lukraak oordeelt, kortom het gaat over instemming (...)

Op de derde plaats komt het terrein dat toebehoort aan hen die al een eind gevorderd zijn: de onwankelbare zekerheid betreffende al die genoemde dingen, zodat je zelfs in je slaap of in dronkenschap of in een sombere bui niet ongemerkt een indruk accepteert zonder die te onderzoeken.

Epictetus, *Colleges III*, 2.1-5

### Week 36: Eerste indrukken opmerken en er de stoïcijnse 2-deling op toepassen

(232) Volgens de oude stoïcijnen ontstonden ongezonde emoties (die zij passies noemden<sup>1</sup>) als gevolg van onze incorrecte waardeoordelen over bepaalde situaties. Deze emoties worden niet rechtstreeks door de omstandigheden veroorzaakt maar komen voort uit onze meningen over die omstandigheden. Dit inzicht brak opeens bij Vasily door toen hij zich op het gebied van het handelen trainde in woedebeheersing. Bij zijn pogingen om tegengesteld aan zijn woede te handelen, merkte hij dat hij zich bewust begon te worden van zijn waardeoordelen voordat ze de woede bij hem opwekten. Het is echter ook mogelijk deze vaardigheid doelgericht aan te kweken. Deze week ga je jezelf erin trainen de gedachten die passies opwekken te onderkennen, en probeer je ze te ontcrachten met de stoïcijnse tweedeling.

<sup>1</sup> (55) = aandoeningen die je geest vertroebelen, je beletten helder te denken en te doen wat redelijk is

Oefen je er dus in tegen iedere onaangename indruk direct te zeggen: 'Je bent maar een indruk en je bent helemaal niet wat je lijkt te zijn.' Vervolgens moet je die indruk onderzoeken en beoordelen met de criteria waarover je beschikt, eerst en vooral met het criterium: 'Ligt die indruk wel of niet in onze macht?' En als de indruk behoort tot de categorie van wat niet in onze macht ligt, dan moet je concluderen dat het jou niet raakt.

Epictetus, *Handboekje*, 1.5

Gefeliciteerd, je bent nu een gevorderd beoefenaar van het stoïcisme! Maar je bent nog geen wijze, en we moeten je helaas waarschuwen dat je maar een heel kleine kans hebt er een te worden. Seneca schreef dat wijzen even zeldzaam zijn als de feniks, een mythische vogel die elke vijfhonderd uit zijn eigen as verrees. (233) Hoe dan ook, je bevindt je in uitstekend gezelschap: het gaat er in het stoïcisme niet om volmaakt te worden, wat dat ook precies moge inhouden, maar om jezelf te verbeteren en tegelijkertijd zo min mogelijk terug te vallen, al is dat soms onvermijdelijk.

Waarom draait het nu precies bij het instemmen? Door je op dit gebied te bekwaamen kun je de stap zetten van beginner naar gevorderde *proficiens*, zoals Seneca zegt, waarbij deze Latijnse term staat voor 'hij die op weg is (naar de wijsheid)'. Je zou het zo kunnen zien: wanneer je wilt leren autorijden, bestudeer je eerst de theorie over wat je wel en niet moet doen. Met andere woorden: wat je behoort 'na te streven' en 'te vermijden' om goed een auto te kunnen besturen. Je bestudeert de theorie niet omwille van de theorie zelf, maar omdat je zelf in een echte auto wilt rijden, over echte straten. Het punt is dat je, om een goede chauffeur te worden, zowel de theorie als de praktijk moet verinnerlijken. Praktische oefening zal je beslissingen (en daaruit voortvloeiende bewegingen) automatiseren zodat je steeds moeitelozer gaat autorijden en je kans op ongelukken sterk afneemt. Dat is wat je inspanningen binnen het gebied van het instemmen je zullen brengen: door je nauwgezet toe te leggen op dezelfde onderwerpen als in de eerste twee aandachtsgebieden, maak je de stoïcijnse voorschriften bij jezelf tot een tweede natuur en word je misschien geen wijze, maar beslist een goede *proficiens*.

Dit hoofdstuk opent met een van onze favoriete aanwijzingen van Epictetus, omdat daar eenvoudig een vlotte, praktische richtlijn uit is af te leiden waar de *proficiens* in alle situaties houvast aan heeft. Elke keer als je jezelf erop betrapt dat je een oordeel velt over een bepaalde gebeurtenis of persoon, stop je daar gewoon mee en zeg je (hardop, als je alleen bent of je in gezelschap van anderen daarvoor niet geneert): 'Wacht eens even, je bent maar een indruk en je bent niet per se wat je lijkt te zijn.' Daarmee dwing je jezelf even in te houden voordat je een beslissing neemt of op een situatie reageert, dus in zekere zin precies het omgekeerde als in die beroemde reclameslogan: 'Just do it.' Nee, doe het niét gewoon; maar stop eerst en denk erover na. Er doen zich elke dag gelegenheden voor om die benadering toe te passen.

Je ziet bijvoorbeeld een aantrekkelijk iemand de straat oversteken en voelt een vage lust in je opkomen. In plaats van daaraan toe te geven, stel je jezelf de vraag of het goed voor je is om op die manier te denken. Je concludeert al gauw van niet, want een dergelijke gedachte zal er waarschijnlijk toe leiden dat je jaloezie of frustratie gaat voelen of zelfs een affaire gaat beginnen waardoor je de relatie met je geliefde op het spel zet, enzovoort.

Of misschien zit je samen met vrienden te eten en komt herhaaldelijk de gedachte in je op dat het lekker zou zijn nog eens extra op te scheppen of jezelf nog een laatste glas wijn in te schenken. Dat is wel lekker, maar eigenlijk niet goed voor je. (234) Stel je nu voor dat je het eten en de wijn bevrägt (of je lust uit het vorige voorbeeld), en dan tegen ze zegt: 'Wacht eens even, je bent maar een indruk, en misschien moet ik de zaak eerst nader bekijken voordat ik met je instem.'

Een laatste opmerking over Epictetus' conclusie: dat als iets niet in je macht ligt, het dan 'jou niet raakt'. Deze uitspraak hoef je niet letterlijk te nemen. Immers, de stoïcijnen beschouwen sommige zaken als ethisch neutraal, wat wil zeggen dat ze binnen redelijke mate best je voorkeur mogen verdienen. Alleen mag je er strikt genomen niet naar verlangen; je mag je waarde als persoon er niet aan verbinden. Om dat weer toe te passen op onze vorige voorbeelden: je wilt graag een relatie, je hebt trek in eten en het is prima om wijn te willen drinken. Dit zijn aangename, of zelfs noodzakelijke (in elk geval eten) dingen in het leven. Maar ze liggen niet volledig in je macht, en ze maken je niet tot een beter (of slechter) mens. In die betekenis geldt dat ze 'jou niet raken': voor zover het je doel is een deugdzamer mens te worden, is het om het even of je ze hebt of niet hebt.

### Dit ga je doen

Volgens de stoïcijnse psychologie ontstaat de impuls om in een gegeven situatie over te gaan tot handelen doordat je instemt (dat wil zeggen: akkoord gaat) met je eerste indrukken over de werkelijkheid en wat dan de aangewezen handelwijze is. Indrukken gaan dus vooraf aan en zijn rechtstreeks verbonden met handelingen.

De oefening van deze week, je eerste binnen het instemmen, bestaat eruit dat je één stap terugzet in deze keten van oorzaak en gevolg en je hierbij concentreert op de indrukken die zowel tot handelingen als emoties leiden. Telkens wanneer je een sterke indruk ondergaat - iets wat je heel wenselijk of onwenselijk voorkomt - trap je op de rem en zeg je tegen jezelf: 'dit is alleen maar mijn eerste indruk; het kan iets anders zijn dan het lijkt' of een gelijksoortige frase die je aanspreekt. Misschien klinkt dit bekend, want Epictetus heeft aan het begin van dit hoofdstuk eigenlijk al precies beschreven hoe dit in zijn werk gaat (...)

### Week 37: Je bewust worden van de oordelen achter je indrukken en impulsen

(236) Als je dit boek van het begin af aan hebt doorgewerkt, dan ben je inmiddels ervaren in veel stoïcijnse technieken. Toch kun je soms minder vooruitgang boeken dan je zou willen, zelfs als je trouw je oefeningen doet. Tekanyo bekwaamt zich al geruime tijd in het streven en handelen. Hij heeft vorderingen gemaakt, maar het dagboek dat hij 's avonds bijhoudt vertelt hem ook iets anders: dat hij nog steeds geregeld zijn zelfbeheersing verliest en dan zijn verlangen naar externe zaken niet kan bedwingen. De afgelopen paar maanden voelt het voor hem alsof hij in zijn beoefening van het stoïcisme niet verder komt. Tekanyo weet dat zoiets te verwachten is, aangezien de eerste twee aandachtsgebieden verhoudingsgewijs meer aan de oppervlakte blijven. Daarom heeft hij ervoor gekozen zich nu te concentreren op het instemmen, waar, zoals jij ook zult ervaren, dezelfde lessen aan bod komen als in de eerste twee aandachtsgebieden, maar dan op veel diepgaandere wijze.

(Epictetus) heeft ook gezegd: 'Je moet een goede methode ontwikkelen bij het geven van instemming, en op het gebied van de strevingen er voortdurend op letten dat ze onder voorbehoud zijn (CvdL: als het lot het wil, zolang er niets tussen komt), dat ze in het algemeen belang zijn, en dat ze overeenstemmen met de waarde van hun object. Van begeerte moet je helemaal afzien, en je moet niet proberen iets te vermijden wat niet van ons afhangt.'

Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*, 11.37

Marcus schotelt ons deze week verscheidene interessante concepten voor. Laten we om te beginnen het idee van 'een goede methode bij het geven van instemming' onder de loep nemen. Hiermee beklemtoont Marcus het belang dat Epictetus hechtte aan de toepassing van logica, een van de drie studierreinen van het klassieke stoïcijnse curriculum, naast fysica (doorgronden hoe de wereld in elkaar zit) en ethica (uitpuzzelen hoe je het beste leven kunt leiden).

Logica is belangrijk omdat ze ons in staat stelt te analyseren wat we doen, en waarom. Indien juist toegepast, helpt ze Tekanyo (en ons allemaal) zijn drang tot handelen te beheersen.

Stel dat Tekanyo onder meer een keer zijn geduld verliest wanneer hij een afspraak met zijn huisarts heeft en lang moet wachten. Als hij dan tijdens het wachten woede in zich voelt oprijzen, zal hij dat zichzelf, op grond van logisch nadenken, niet kwalijk nemen aangezien hij weet (op grond van logica) dat deze eerste indrukken niet in zijn macht liggen. Wat hij met deze indrukken dóet, heeft hij echter wel helemaal zelf in de hand, en zijn beste hulpmiddel bij zijn beslissing hoe te handelen is degelijke logica. Dankzij logica ziet Tekanyo in dat bepaalde vooronderstellingen over wat in het leven echt waardevol is hem tot gevoelens als woede drijven, en dat hij die vooronderstellingen kan bevragen en zo zijn passie in de kiem kan smoren. Hij weet ook dat hij Marcus' advies kan opvolgen, namelijk zijn impulsen tot handelen alleen accepteren als ze aan drie criteria voldoen:

- 1 Ze staan in redelijke verhouding tot de kwestie die aan de orde is. Bijvoorbeeld, is een paar uur wachten nu echt het einde van de wereld?
- 2 Ze zijn prosociaal, wat gewoonlijk niet geldt voor schreeuwen tegen mensen.
- 3 Ze zijn onder voorbehoud, dat wil zeggen dat we alleen gevolg geven aan impulsen als dat onze gemoedsrust niet verstoort.

Na zijn aanbeveling van logica komt Marcus met het concept van een 'streving of impuls'. In de stoïcijnse psychologie is een impuls de drang tot handelen die ontstaat door de instemming met een stelling over hoe te handelen. Deze stellingen hebben allemaal specifiek betrekking op de mate waarin je handeling gepast kan zijn in een gegeven situatie. Neem bijvoorbeeld de stelling: 'het is gepast om nu te gaan wandelen'. Instemming met deze stelling zal resulteren in wandelen, zoals Seneca bondig beschrijft in zijn *Brieven aan Lucilius*. Dit is de theorie over impulsen, die de basis vormt voor het complete aandachtsgebied van het handelen.

Merk ten slotte op dat Marcus zichzelf voorhoudt: 'van begeerte moet je helemaal afzien'. In de context van de klassieke Griekse cultuur is dit vooral een waarschuwing om je hang naar genot in bedwang te houden. (239) Opnieuw wordt hiermee niet bedoeld dat genot inherent slecht is (strikt genomen is het voor de stoïcijnen een 'neutrale zaak'). Het is volkomen natuurlijk om genot te prefereren boven pijn, maar genot bergt het gevaar in zich dat we er steeds meer van willen, wat uiteindelijk ten koste van onze deugdzaamheid zal gaan. Het is precies deze neiging die we in bedwang moeten houden.

### **Dit ga je doen**

Vorige week heb je gewerkt aan het onderkennen van je indrukken. Deze week ga je die vaardigheid verder uitbouwen, maar ditmaal ontkracht je de indrukken op een andere manier. In plaats van na het onderkennen van een indruk de stoïcijnse tweedeling toe te passen, ga je de oordelen die eraan ten grondslag liggen onderzoeken en bevragen. Bovendien voeg je een extra element toe aan de oefening van vorige week doordat je ook met impulsen gaat werken. Zoals we vorige week hebben uiteengezet, kan het akkoord gaan of instemmen met bepaalde soorten indrukken de impuls tot handelen teweegbrengen. De oefening van deze week is dus niet alleen gericht op een betere omgang met je streven en vermijden, en dientengevolge je emoties, maar zal je ook helpen je handelen te reguleren.

Bezien vanuit de stoïcijnse psychologie zijn in dit scenario meerdere stappen te onderscheiden.

- 1 Latent aanwezige neigingen tot genot en het streven naar of vermijden van externe dingen of gebeurtenissen brengen 'indrukken' daarover teweeg - dat wil zeggen: automatische gedachten en de eerste aanzetten tot gevoelens.
- 2 Er beginnen zich indrukken te vormen: automatische gedachten en een beginnende emotie. Deze liggen niet helemaal in je macht.
- 3 Je kunt er vervolgens voor kiezen deze automatische gedachten en gevoelens te accepteren, ze te verwerpen of je oordeel op te schorten. Of je ergens wel of niet mee instemt, ligt volgens de stoïcijnen wel volledig in je macht. (240)
- 4 Instemmen met indrukken omtrent toepasselijk handelen leidt ertoe dat de indrukken worden omgezet in daden. Dit is de 'impuls'.

In deze oefening ga je tweërlei doen:

- Je gaat de onderliggende aannames over wat werkelijk goed en slecht is (waardoor de passies<sup>1</sup> in je worden opgewekt) blootleggen met behulp van logica.
- Je beoordeelt of je impulsen tot handelen passend zijn.

<sup>1</sup> (55) = aandoeningen die je geest vertroebelen, je beletten helder te denken en te doen wat redelijk is

### **Werk 39: Stoïcijnse basisbeginselen altijd bij de hand houden**

(249) We spreken onszelf allemaal weleens stilzwijgend toe. Volgens de stoïcijnen kon je stoïcijnse concepten écht verinnerlijken en tot een automatisme maken door ze jezelf voortdurend voor te houden. Georgiana besluit hun advies op te volgen. Elke keer als ze op iets in de buitenwereld stuit dat ze begeert of wil vermijden, stelt zij zich de vraag: *Hoe kan dit mijn karakter verbeteren?* Aanvankelijk vergat ze het nogal eens, maar na enige oefening lukte het haar steeds beter deze praktijk consequent toe te passen.

Vanaf deze week ga jij je ook onderdompelen in stoïcijnse beginselen.

De wijze overwint wel de fortuna met zijn morele zelfstandigheid, maar veel mensen die zich op de wijsheid toegelegd hebben, worden er soms door de geringste dreiging van afgeschrikt. Hier ligt onze fout, omdat wij van degene die nog op weg is evenveel eisen als van de wijze. Ik ben nog altijd bezig mij datgene eigen te maken wat ik hoog waardeer, maar het is nog steeds niet mijn eigendom; en ook al zou het mijn eigendom geworden zijn, dan nog zou ik er nog niet zo snel en zo bekwaam over kunnen beschikken dat het mij in alle omstandigheden zou helpen. Zoals wol sommige kleuren meteen opneemt en andere pas opzuigt als hij bewerkt en behandeld is, zo kan de menselijke aanleg bepaalde vaardigheden onmiddellijk in praktijk brengen zodra hij die opgenomen heeft; maar deze brengt niets van dat alles dat zij in het vooruitzicht had in praktijk als zij niet diep doorgedrongen is, lange tijd wortel geschoten heeft en de geest niet alleen gekleurd maar ook getekend heeft. Snel en met zeer weinig woorden kan dit overgedragen worden: het enige goede is de morele volwassenheid, zonder haar is niets goed, en die morele volwassenheid zetelt in het beste deel van ons, dat is het redelijke. (250) En wat blijkt deze volwassenheid dan te zijn? Een waar en onveranderlijk oordeel; want hieruit komen alle strevingen van de geest voort, op basis hiervan kan helderheid gebracht worden in alle schijn waardoor een streving opgewekt wordt. Met dit oordeel is het in overeenstemming wanneer wij van oordeel zijn dat alles wat door de morele volwassenheid aangeraakt is zowel goed als gelijkwaardig is.  
*Seneca, Brieven aan Lucilius, 71.30-33*

Het is bemoedigend om te vernemen dat ook Seneca zichzelf beschouwt als een onvolmaakte beoefenaar van het stoïcisme. Hij erkent dat het hem nog steeds niet lukt om zich in alle omstandigheden te gedragen naar wat hij 'hoog waardeert', dat wil zeggen: zich automatisch aan zijn eigen principes te houden. Hij is geen wijze, maar iemand die naar wijsheid streeft, net zoals wij allemaal. Sterker, geen van de oude stoïcijnen beweerde een wijze te zijn, en zij hadden felle kritiek op degenen die zich daar wel voor uitgaven (zoals Epicurus, de stichter van een van de rivaliserende scholen).

Seneca trekt dan een verhelderende analogie tussen de verschillende manieren om wol in een bepaalde kleur te verven en het 'kleuren' van 'de menselijke aanleg' door onze gedachten. Sommige kleuren worden gemakkelijk door de wol opgenomen terwijl het bij andere langer duurt voordat ze hechten. Er zijn dus bepaalde kleuren (of denkbeelden) die meer tijd vergen, en het idee nu is dat hoe vaker we ons trainen in een juiste manier van denken, of omgekeerd: hoe vaker we ons weerhouden van een verkeerde manier van denken, hoe gemakkelijker het voor ons wordt om deugdzaam te denken en te handelen.

Er is modern empirisch bewijs dat deze aanpak inderdaad werkt, gezien het feit dat de complete praktijk van de cognitieve gedragstherapie (CGT) erop is gebaseerd.

Vervolgens, niet minder belangrijk, zet Seneca beknopt de kerngedachten uiteen die we moeten begrijpen en zo zeer verinnerlijken dat we er helemaal van doortrokken raken. En hij voegt daaraan toe: 'het enig goede is de morele volwassenheid, zonder haar is niets goed'. Morele volwassenheid, of kortweg de deugd, is onze leidraad en maakt dat we goed handelen. Dingen die de mensen gewoonlijk als 'goed' beschouwen, zoals geld, kunnen in werkelijkheid goed of slecht worden gebruikt, en aan het ding op zich (in dit geval geld) kun je niet aflezen hoe je het moet gebruiken. (251) Omgekeerd zal morele onvolwassenheid - oftewel gebrek aan deugdzaamheid - het tegendeel bewerkstelligen, nml. dat je uiterlijkheden aanwendt voor slechte doeleinden. In laatste instantie, aldus Seneca, komt deugdzaamheid neer op een waar en onveranderlijk oordeel; en dat is een vaardigheid waarin we ons kunnen trainen. Volgens de stoïcijnen kunnen ware oordelen helderheid brengen in ieder extern verschijnsel (= 'indruk', in de stoïcijnse terminologie) dat bij ons impulsen teweegbrengt (= 'waardoor een streving opgewekt wordt', zoals Seneca het verwoordt).

### **Dit ga je doen**

Deze week ga je eraan werken stoïcijnse basisbeginselen van je keuze echt te doorgronden en je eigen te maken: door dagelijks over ze te filosoferen én door ze op geschikte momenten als 'handzame spreuken' toe te passen. Seneca noemt drie mogelijkheden om mee te beginnen:

- Het enig goede is morele volwassenheid.
- Zonder morele volwassenheid is niets goed.
- Morele volwassenheid zetelt in ons rationeel denken, dat tot ware oordelen komt.

Daarnaast heb je de keuze uit vele andere thema's van de stoïcijnse praktijk, zoals:

- De tweedeling tussen wat wel en wat niet in je macht ligt.
- Mensen gedijen beter wanneer ze samenwerken.
- Niets duurt eeuwig.

### **Week 40-52: Onder andere deze onderwerpen:**

- Focussen op verbondenheid tussen lichaam en geest
- Oordelen rondom pijn en ziekte bevragen
- Je angstgedachten uitdagen
- Elke indruk systematisch onderzoeken
- Woede analyseren en bestrijden
- Alleen in feitelijkheden over anderen praten
- Aandacht besteden aan de juiste dingen