



MASSIMO PIGLIUCCI

# *Hoe word je een stoïcijner?*

Oude filosofie voor het moderne leven



*ten have*



Massimo Pigliucci

# HOE WORD JE EEN STOÏCIJN?

OUDE FILOSOFIE VOOR HET  
MODERNE LEVEN

*Vertaald door Ruud van de Plassche*

 *ten have*

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *How to Be a Stoic; Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life* bij Basic Books, New York

© 2017 by Massimo Pigliucci

© 2017 Nederlandse vertaling: Ruud van de Plassche, p/a Uitgeverij Ten Have,

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

Omslag Bart van den Tooren

Opmaak binnenwerk ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 259 0567 5

ISBN e-book: 978 90 259 0568 2

NUR 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

# Inhoud

- |   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
| 1 | De niet-rechte weg          | 9  |
| 2 | Een wegenkaart voor de reis | 23 |

## Deel I

**Het aandachtsgebied van het streven: wat we wel en wat we niet zouden moeten willen** 33

- |   |  |    |
|---|--|----|
| 3 | Sommige dingen liggen in onze macht en andere niet | 35 |
| 4 | Leven volgens de natuur                            | 51 |
| 5 | Ballen met Socrates                                | 65 |
| 6 | God of atomen?                                     | 79 |

## Deel II

**Het aandachtsgebied van het handelen: hoe we ons moeten gedragen in de wereld** 91

- |    |   |     |
|----|---|-----|
| 7  | Alles draait om karakter (en deugdzaamheid) | 93  |
| 8  | Een heel cruciaal woord                     | 105 |
| 9  | De rol van rolmodellen                      | 117 |
| 10 | Invaliditeit en psychische stoornissen      | 131 |

### **Deel III**

#### **Het aandachtsgebied van het instemmen: hoe we op situaties**

**moeten reageren** 147

11 Over doodgaan en zelfmoord 149

12 Hoe ga je om met woede, angst en eenzaamheid? 161

13 Liefde en vriendschap 175

14 Praktische geestelijke oefeningen 187

Aanhangsel: De hellenistische scholen in praktische filosofie 215

Dankwoord 221

Noten 222

Register 233

Over de auteur 240

*Voor Caley Luna, die net haar eigen reis in de filosofie is begonnen  
en daarvan hopelijk profijt in haar leven zal ervaren, zoals mij  
dat is gebeurd. En voor Corinna, die mij op mijn eigen reis  
vergezelt en mij elke dag weer inspireert.*

## De niet-rechte weg

Op 't midden van ons levenspad gekomen  
kwam ik bij zinnen in een donker woud  
want ik had niet de rechte weg genomen.

– Dante, *De goddelijke komedie*, Inferno 1, 1-3,  
vert. Ike Cialona en Peter Versteegen

Alle culturen die we kennen, seculier of religieus, etnisch divers of homogeen, houden zich bezig met de vraag hoe we ons leven moeten leiden. Hoe bieden we de uitdagingen en wisselvalligheden van het leven het hoofd? Hoe moeten we in de wereld staan en ons jegens anderen gedragen? En dan is er de ultieme vraag: hoe kunnen we ons het best voorbereiden op de definitieve test van ons karakter, die ons te wachten staat wanneer we doodgaan?

Deze vragen hebben de mensheid ertoe aangezet in de loop van haar geschiedenis talrijke religies en filosofieën te ontwerpen, waarvan de antwoorden zich bewegen van het mystieke tot het hyperrationele. Sinds kort spreekt ook de wetenschap een woordje mee, met een stortvloed aan specialistische artikelen en populairwetenschappelijke boeken over geluk en hoe dat te bereiken, vergezeld van de onvermijdelijke hersenscans waarop te zien is wat 'je hersenen zeggen' over de activiteit die al dan niet je tevredenheid over het leven verhoogt. Overeenkomstig deze verscheidenheid aan gehanteerde be-

naderingen variëren ook de middelen waarmee is getracht antwoorden op existentiële vragen te vinden: van heilige teksten tot diepe meditatie, van filosofische argumenten tot wetenschappelijk onderzoek.

Dat alles levert een ronduit verbluffend panorama op, dat getuigt van zowel de vindingrijkheid van de menselijke geest als van het belang dat wij kennelijk hechten aan de zoektocht naar betekenis en zin. Je kunt bijvoorbeeld aansluiting zoeken bij een van de talrijke tradities binnen de joodse, christelijke of islamitische religies, je wenden tot een van de vele boeddhistische scholen of in plaats daarvan kiezen voor taoïsme of confucianisme, om maar een paar mogelijkheden te noemen. Als filosofie je meer aanspreekt dan religie, dan kun je je heil zoeken bij existentialisme, seculier humanisme, seculier boeddhisme, moreel engagement, enzovoort. Of je kunt tot de conclusie komen dat er geen diepere betekenis is en de zoektocht ernaar derhalve zinloos is, zodat je besluit tot een ‘vrolijke’ vorm van nihilisme (jazeker, zoiets bestaat).

Zelfben ik stoïcijn geworden. Daarmee bedoel ik niet dat ik me nu nooit meer laat kennen en mijn emoties onderdruk. Hoezeer ik ook gecharmeerd ben van het personage Mr. Spock (dat de bedenker van *Star Trek*, Gene Roddenberry, naar verluidt baseerde op zijn al te naïeve opvatting van het stoïcisme), het is een wijdverbreide misvatting dat een stoïcijn de twee genoemde eigenschappen behoort te vertonen. In werkelijkheid gaat het stoïcisme niet om onderdrukken of verbergen van onze emoties, maar is het de bedoeling dat we ze erkennen, achterhalen waardoor ze worden veroorzaakt en ze vervolgens ten behoeve van ons eigen welzijn bijsturen. Het gaat ook over inzien wat wel en wat niet in onze macht ligt, zodat we onze inspanningen richten op het eerste en geen moeite verspillen aan het tweede. Het gaat over het beoefenen van deugd en over jezelf ont-plooien, over je vermogens ten volle benutten in de wereld, maar tegelijkertijd het morele aspect van al onze handelingen in het oog houden. Zoals ik in dit boek betoog, komt stoïcisme in de praktijk neer op een dynamische combinatie van reflectie over theoretische voorschriften, lezen van inspirerende teksten en je bezighouden met meditatie, mindfulness en andere geestelijke oefeningen.



Een van de hoofdstellingen van het stoïcisme is dat we moeten erkennen dat sommige dingen wel en andere niet binnen ons bereik liggen en we daarnaar moeten leven. Uit dit onderscheid, dat ook in sommige boeddhistische tradities wordt gemaakt, wordt vaak geconcludeerd dat stoïcijnen geneigd zijn geen sociale verplichtingen aan te gaan en zich terug te trekken uit het openbare leven, maar als we de stoïcijnse teksten en, belangrijker nog, de levens van beroemde stoïcijnen van naderbij beschouwen, blijkt deze indruk onjuist: het stoïcisme kenmerkte zich juist sterk als een filosofie van maatschappelijke betrokkenheid en moedigde aan tot liefde voor de hele mensheid en de natuur zelf. Juist deze op het eerste gezicht paradoxale spanning tussen het advies je eigen gedachten te observeren en de maatschappelijke gerichtheid van het stoïcisme bracht mij ertoe het te gaan beoefenen.

Ik kwam niet bij het stoïcisme uit omdat ik onderweg naar Damascus was – het was veeleer een combinatie van toevallige culturele invloeden, bepaalde gebeurtenissen in mijn leven en een bewuste filosofische keuze. Achteraf lijkt het onvermijdelijk dat ik ten slotte bij het stoïcisme zou belanden. Ik ben opgegroeid in Rome en het stoïcisme heeft onderdeel uitgemaakt van mijn culturele bagage vanaf het moment dat ik me op de middelbare school ging verdiepen in de klassieke Griekse en Romeinse geschiedenis en filosofie, al poog ik pas sinds kort de stoïcijnse beginselen in mijn dagelijks leven te integreren.

Van beroep ben ik wetenschapper en filosoof, wat maakt dat ik altijd al heb gestreefd naar meer samenhang in mijn begrip van de wereld (via de wetenschap) en beter gefundeerde keuzes voor de inrichting van mijn leven (via de filosofie). Een paar jaar geleden schreef ik een boek genaamd *Answers for Aristotle: How Science and Philosophy Can Lead Us to a More Meaningful Life*, waarin ik gestalte probeerde te geven aan een dergelijk raamwerk, dat ik *sciphi* noemde (naar de combinatie van *science* en *philosophy*). De basis van mijn aanpak was dat ik het oude idee van een deugdenethiek, waarbij we ons leven betekenis geven door aan ons karakter te werken en persoonlijke excellentie na te streven, combineerde met de nieuwste in-

zichten die de natuur- en sociale wetenschappen ons verschaffen over de menselijke aard en over hoe we ons gedragen, fouten maken en leren. Uiteindelijk bleek dit slechts het begin te zijn van mijn reis naar filosofisch zelfbewustzijn.

Er speelde destijds nog iets anders dat me tot nadenken stemde. Ik ben niet godsdienstig meer sinds mijn tienerjaren (de aanzet om me van het katholicisme af te keren was vooral mijn lectuur, in mijn middelbareschooltijd, van Bertrand Russells beroemde *Waarom ik geen christen ben*), wat me confronteerde met de vraag waar ik mijn moraal en de betekenis in mijn leven dan vandaan moest halen. Het is mijn indruk dat een groeiend aantal mensen in de Verenigde Staten en over de hele wereld zich voor een vergelijkbare vraag gesteld ziet. Hoewel ik de opvatting deel dat leven zonder godsdienst een even aanvaardbare keuze is als die voor het lidmaatschap van welke kerk dan ook, en een sterk voorstander ben van de grondwettelijke scheiding tussen kerk en staat in de Verenigde Staten en elders, ervaar ik tevens een groeiend ongenoegen bij (noem dat maar regelrechte irritatie over) de intolerante aanvallen van de zogeheten Nieuwe Atheïsten, met als voormannen onder meer Richard Dawkins en Sam Harris. Openlijke kritiek op religie (of élk ander idee) is onlosmakelijk verbonden met een gezonde democratie, maar mensen kunnen het niet echt waarderen als ze gekleineerd en beledigd worden. Op dit punt is de stoïcijnse filosoof Epictetus het duidelijk met me eens, in een passage waar hij zijn kenmerkende gevoel voor humor tentoonspreidt: ‘Dit is het moment waarop je het risico loopt dat zo iemand tegen je zegt: “Waar bemoei je je eigenlijk mee, man? Ben jij soms mijn meester?” En als je dan doorgaat hem lastig te vallen, is er een grote kans dat hij handtastelijk wordt en je een klap geeft. Zulke dingen mocht ik vroeger zelf ook graag doen, totdat zo iets me overkwam!’<sup>1</sup>

Kies je voor een niet-religieuze levenshouding, dan staan je vanzelfsprekend alternatieven voor het Nieuwe Atheïsme ter beschikking, waaronder seculier boeddhisme en seculier humanisme. Voor mij echter zijn deze twee wegen – de twee belangrijkste die voorhanden zijn voor degenen die naar een zinvol seculier bestaan streven –

uiteindelijk onbevredigend, zij het om tegengestelde redenen. Ik vind de huidige dominante stromingen van het boeddhisme een tikkeltje te mystiek en de bijbehorende teksten duister en lastig te interpreteren, zeker in het licht van wat we dankzij de moderne wetenschap weten over de wereld en de menselijke conditie (al moet worden gezegd dat diverse neurobiologische studies het positieve effect van meditatie op de geest overtuigend aantonen). Seculier humanisme, dat ik jarenlang heb aangehangen, lijdt aan het tegenovergestelde euvel: het is té afhankelijk van wetenschap en een moderne opvatting van rationaliteit, wat maakt dat het – ondanks de goede bedoelingen van zijn propagandisten – kil overkomt en ongeschikt is om er samen met je kinderen op een zondagochtend naartoe te gaan. Naar mijn idee ligt daar ook de reden voor het opvallende gebrek aan succes (getalsmatig bezien) van humanistische organisaties.

Daarentegen heb ik in het stoïcisme een rationele, de wetenschap vriendelijk gezinde filosofie gevonden. Het kent een metafysica met een spirituele dimensie, staat nadrukkelijk open voor herziening en, het allerbelangrijkst, is eerst en vooral praktisch van aard. De stoïcijnen aanvaardden het wetenschappelijke beginsel van universele causaliteit: alles heeft een oorzaak, en alles in het heelal verloopt volgens natuurlijke processen. Spookachtig transcendent spul hoort er niet in thuis. Niettemin geloofden ze ook dat het heelal wordt geordend door wat zij de *logos* noemden en wat kan worden geïnterpreteerd als God of eenvoudigweg als wat soms ‘Einsteins god’ wordt genoemd: het simpele, onomstotelijke gegeven dat de natuur te begrijpen is met de rede.

Hoewel ook andere bestanddelen van het stoïcijnse systeem belangrijk zijn, is hét onderscheidende kenmerk van het stoïcisme de praktische inslag ervan. Het stoïcisme is begonnen in de gedaante van een zoektocht naar een gelukkig en zinvol leven en men heeft het ook altijd als zodanig opgevat. Daarom is het niet verrassend dat de fundamentele teksten ervan, die bijna allemaal behoren tot de late Romeinse Stoa (zoals de stoïcijnse school werd genoemd) doordat de meeste vroege geschriften verloren zijn gegaan, toonbeelden van helderheid zijn. Epictetus, Seneca, Musonius Rufus en Marcus

Aurelius spreken ons allemaal toe in gewone bewoordingen, dus heel anders dan de vaak cryptische boeddhistische teksten of zelfs de bloemrijke allegorieën van het vroege christendom. Een van mijn favoriete citaten, opnieuw van Epictetus, illustreert deze nuchtere en praktische inslag bij uitstek: ‘De dood is iets onvermijdelijks. Want wat kan ik ertegen beginnen, waar kan ik me ervoor in veiligheid brengen?’<sup>2</sup>

Ten slotte heb ik voor het stoïcisme gekozen omdat deze filosofie zo rechtstreeks en overtuigend spreekt over de onvermijdelijkheid van de dood en hoe je jezelf daarop kunt voorbereiden. Onlangs ben ik de mijlpaal van een halve eeuw gepasseerd, een ogenschijnlijk willekeurig moment in het leven dat me desondanks aanzette tot veelomvattende bespiegelingen: wie ben ik, en waar ben ik mee bezig? Als iemand zonder religie was ik bovendien op zoek naar een soort draaiboek dat aangeeft hoe ik me moet voorbereiden op het einde dat ten slotte aan mijn leven zal komen. Afgezien van mijn persoonlijke preoccupaties hierover, leven we in een maatschappij waarin het leven steeds verder wordt opgerekt door de moderne wetenschap, met als gevolg dat steeds meer mensen voor de beslissing zullen komen te staan wat ze in de jaren of soms decennia die ze na hun pensioen nog hebben met hun bestaan moeten aanvangen. Maar wat we ook beslissen over een zinvolle invulling van ons verlengde leven, we staan allemaal voor de taak onszelf en degenen van wie we houden erop voor te bereiden dat ons bewustzijn, onze unieke aanwezigheid in deze wereld, voorgoed verdwijnt. Bovendien moeten we leren hoe we op waardige wijze kunnen sterven, zodanig dat wij daardoor gemoedsrust verwerven en degenen die ons overleven erdoor getroost worden.

Bekend is dat de eerste stoïcijnen heel wat aandacht en veel geschriften wijdden aan wat Seneca de ultieme toetssteen voor iemands karakter en standvastigheid noemde. ‘Elke dag sterven wij,’ schreef hij in een brief aan Gaius Lucilius.<sup>3</sup> Seneca verbond deze toetssteen met ons complete bestaan op aarde. ‘Wie niet goed weet te sterven, leeft slecht.’<sup>4</sup> Het leven is voor de stoïcijnen een doorgaand project en de dood, het logische en natuurlijke eindpunt daarvan, is op zich-

zelf genomen niets bijzonders, in elk geval niet iets waarvoor we erg bang hoeven te zijn. In deze visie kon ik me goed vinden, omdat hiermee het midden werd gehouden tussen twee tegengestelde houdingen waarmee ik had kennisgemaakt en die me niet aanstonden. Het stoïcisme kent geen gefantaseer over onsterfelijkheid zonder dat daarvoor bewijzen bestaan of redenen om erin te geloven, maar het feit van de dood en de vernietiging van de persoon wordt ook niet op seculiere wijze terzijde geschoven of, erger nog, vermeden.

Om deze en andere redenen sta ik niet alleen in mijn streven deze oude praktische filosofie nieuw leven in te blazen en aan te passen aan het eenentwintigste-eeuwse bestaan. Iedere herfst nemen duizenden mensen deel aan de Week van de Stoa, een wereldwijd filosofisch evenement dat tevens een sociaal experiment is, georganiseerd door een team van de Universiteit van Exeter in Engeland, met de medewerking van academische filosofen, cognitief therapeuten en alledaagse beoefenaars uit alle streken van de wereld.<sup>5</sup> Het doel van de Week van de Stoa is tweeledig: aan de ene kant mensen onderwijzen over het stoïcisme en zijn relevantie voor hun leven, aan de andere kant systematisch data verzamelen om te bepalen welk effect het beoefenen van stoïcisme heeft. De eerste resultaten van het Exeter-onderzoek geven nog geen uitsluitsel (de komende jaren zullen in de Week van de Stoa beter uitgewerkte experimentele protocollen worden gebruikt en de omvang van de steekproef zal worden vergroot), maar ze zijn veelbelovend. Zo rapporteerden deelnemers aan de derde internationale Week van de Stoa een toename in positieve emoties van 9 procent, een afname in negatieve emoties van 11 procent en nam hun algehele tevredenheid over het leven na één week oefening toe met 14 procent (het voorgaande jaar werden de deelnemers voor langere tijd gevolgd, waaruit bleek dat de aanvankelijke resultaten aanhielden bij mensen die het stoïcisme bleven beoefenen). Deelnemers leken ook te vinden dat stoïcisme hen deugdzaamer maakte: 56 procent gaf de beoefening van het stoïcisme in dit opzicht een hoog cijfer. Het gaat hier uiteraard om een steekproef van mensen die zichzelf hebben aangemeld, geïnteresseerd zijn in het stoïcisme en op zijn minst enkele van de bijbehorende aannamen en

oefeningen onderschrijven. Maar toch, als mensen die zich hebben toegelegd op een bepaalde aanpak in een periode van slechts een paar dagen zulke aanzienlijke veranderingen bij zichzelf merken, verdient dat op zijn minst de aandacht van geïnteresseerde anderen.

Deze resultaten zijn niet geheel en al verrassend, want stoïcisme vormt de filosofische oorsprong van een aantal evidence-based psychologische therapieën, met inbegrip van de logotherapie van Viktor Frankl en de rationeel-emotieve gedragstherapie van Albert Ellis. Over Ellis is wel gezegd dat ‘niemand – ook Freud niet – zo’n enorme invloed heeft gehad op de moderne psychotherapie’.<sup>6</sup> Frankl was een neuroloog en psychiater die de Holocaust overleefde en de bestseller *Man’s Search for Meaning* (in het Nederlands verschenen als *De zin van het bestaan*) schreef. Het ontroerende en inspirerende verhaal van zijn veerkracht is te beschouwen als een hedendaags voorbeeld van stoïcisme in de praktijk. Zowel Ellis als Frankl erkende dat het stoïcisme een belangrijke invloed had gehad op de therapeutische methode die zij hadden ontwikkeld, waarbij Frankl logotherapie kenschetste als een vorm van existentiële analyse. Een ander meeslepend verslag van toegepast stoïcisme is afkomstig van vice-admiraal James Stockdale in zijn memoires *In Love and War*. Stockdale wist jarenlang onder gruwelijke omstandigheden te overleven in een Vietnamees krijgsgevangenenkamp, wat hij opzienbarend genoeg toeschreef aan het stoïcisme, en dan in het bijzonder zijn kennis van de teksten van Epictetus. Eveneens bij het stoïcisme in het krijt staat de steeds bontere verzameling praktijken die worden geschaard onder de algemene noemer van cognitieve gedragstherapie (CGT), die oorspronkelijk werd ontwikkeld ter behandeling van depressie, maar steeds meer wordt ingezet voor allerlei andere psychische aandoeningen. Aaron T. Beck, de schrijver van *Cognitive Therapy of Depression*, erkent deze schatplichtigheid met zijn opmerking: ‘De filosofische wortels van de cognitieve therapie zijn te herleiden tot de stoïcijnse filosofen.’<sup>7</sup>

Uiteraard is het stoïcisme een filosofisch stelsel en geen therapievorm. Dat is een wezenlijk verschil: een therapie is bedoeld als een kortdurende aanpak die mensen helpt specifieke problemen van psy-

chologische aard te overwinnen. Een therapie biedt niet per definitie een algemeen beeld of filosofie van het leven. Toch heeft iedereen een levensfilosofie nodig, en ook ontwikkelen we die allemaal, zij het soms niet bewust. Sommige mensen importeren hun raamwerk voor het leven kant en klaar uit de religie. Anderen stellen gaandeweg hun eigen filosofie samen zonder daar al te veel over na te denken, maar uit hun handelingen en beslissingen blijkt niettemin een zekere visie op waar het in het leven om gaat. Weer anderen geven er de voorkeur aan de beroemde woorden van Socrates na te volgen dat alleen het onderzochte leven het waard is om geleefd te worden.

Evenals elke andere levensfilosofie zal het stoïcisme niet iedereen aanspreken of voor iedereen werken. Het is behoorlijk veeleisend, aangezien het stelt dat het enige waar het in het leven echt op aankomt je morele karakter is en dat gezondheid, opleiding en zelfs rijkdom te beschouwen zijn als ‘onbetekenende dingen die de voorkeur verdienen’ (hoewel de stoïcijnen geen ascese bepleiten, en de geschiedenis leert dat veel van hen genoten van de goede dingen des levens). Zulke ‘uiterlijkheden’ bepalen echter niet wie wij als persoon zijn en hebben niets te maken met onze waarde als mens, die afhangt van ons karakter en onze beoefening van de deugden. In dat opzicht is het stoïcisme door en door democratisch en loopt het door alle maatschappelijke lagen heen. Het doet er niet toe of je rijk of arm, gezond of ziek, hoogopgeleid of onwetend bent, je bent altijd in staat een moreel hoogstaand leven te leiden en zo datgene te bereiken wat de stoïcijnen *ataraxia* oftewel gemoedsrust noemden.

Ondanks zijn unieke kenmerken heeft het stoïcisme veel raakvlakken met andere filosofieën, met religies (boeddhisme, taoïsme, jodendom en christendom) en met moderne stromingen als seculier humanisme en moreel engagement.

Voor mij als ongelovige heeft het denkbeeld van zo'n oecumenische filosofie iets bijzonder aantrekkelijks, omdat deze het mogelijk maakt doelstellingen en op zijn minst enkele algemene attitudes te delen met andere grote ethische tradities in de wereld. Deze gemeenschappelijkheid heeft mij in staat gesteld het zichzelf overschreeuwende Nieuwe Atheïsme waarop ik eerder al kritiek uitoefende met

meer kracht te verwerpen, en stelt bovendien gelovige mensen in staat afstand te nemen van het nog verderfelijker fundamentalisme dat in zijn verschillende verschijningsvormen de moderne wereld teistert. Voor een stoïcijn maakt het uiteindelijk geen verschil of we de logos nu als God of als de natuur opvatten, zolang we maar erkennen dat het in een fatsoenlijk mensenleven draait om cultivering van je karakter en zorg voor andere mensen (en ook voor de natuur zelf) en dat we het meest van het leven genieten door een gepaste maar niet fanatieke reserve tegenover aardse goederen te bewaren.

Daarnaast spelen er natuurlijk nog allerlei onopgeloste problemen, die ik in *Hoe word je een stoïcijn?* samen met de lezer onder de loep zal nemen. Het oorspronkelijke stoïcisme was bijvoorbeeld een samenhangende filosofie die niet alleen een ethisch systeem omvatte, maar ook een metafysica, natuurwetenschap en specifieke benaderingen van logica en epistemologie (oftewel een theorie over wat kennis is). De stoïcijnen hechtten belang aan deze andere aspecten van hun filosofie omdat die wezenlijke informatie verschafte voor hun voornaamste bekommernis, namelijk hoe je een goed leven kon leiden. Zij gingen ervan uit dat we, als we willen bepalen wat de beste aanpak voor een goed leven is, ook moeten begrijpen wat de wezenlijke aard van de wereld is (metafysica), hoe ze werkt (natuurwetenschap), en hoe we erin slagen haar (tot op zekere hoogte) te begrijpen (epistemologie).

Veel van de eigen begrippen die de oude stoïcijnen hierover hebben ontwikkeld hebben echter plaatsgemaakt voor nieuwe theorieën afkomstig uit moderne wetenschap en filosofie, en moeten derhalve worden bijgesteld. Zoals William Irvine bijvoorbeeld uitlegt in zijn heldere *A Guide to the Good Life*, is de tweedeling die de stoïcijnen maakten tussen wat wel en wat niet in onze macht ligt minder absoluut dan zij stelden. Naast onze gedachten en houdingen zijn er immers bepaalde andere zaken die we kunnen en afhankelijk van de omstandigheden soms móeten beïnvloeden – totdat het punt is bereikt waarop we duidelijk inzien dat niets wat in ons vermogen ligt nog zal baten. Omgekeerd geldt eveneens dat de stoïcijnen wat al te optimistisch bleken betreffende de mate waarin mensen controle



kunnen uitoefenen over hun eigen gedachten. De moderne cognitiewetenschap heeft aangetoond dat we in veel situaties maar al te vaak ten prooi zijn aan denkfouten en misleiding. Niettemin levert deze bevinding volgens mij juist extra steun voor de opvatting dat we onszelf moeten oefenen in deugdelijk en adequaat denken, zoals de stoïcijnen adviseerden.<sup>8</sup>

Een van de aantrekkelijkste aspecten van het stoïcisme, ten slotte, is dat de stoïcijnen een open houding behielden als hun leerstellingen op problemen stuitten en ze zo nodig aanpasten. Met andere woorden: het stoïcisme is een open filosofie, bereid om zowel de kritiek van andere scholen (bijvoorbeeld de zogeheten sceptici uit de Oudheid) als nieuwe vindingen op te nemen in de eigen leer. In de bekende woorden van Seneca: ‘Zij die voor onze tijd op dat alles gewezen hebben zijn niet onze heren, maar onze gidsen. De waarheid is toegankelijk voor iedereen; zij is nog geen bezet gebied. Veel daarvan ligt zelfs nog braak en wacht op toekomstige generaties.’<sup>9</sup> In een wereld gekenmerkt door fundamentalisme en onwrikbare overtuigingen is het verfrissend als je een wereldbeeld kunt omhelzen dat intrinsiek openstaat voor herziening.

Wegens al deze redenen heb ik besloten het stoïcisme aan te nemen als mijn levensfilosofie, het te verkennen, te bestuderen en te onderzoeken op gebieden die zo mogelijk voor verbetering in aanmerking komen, en erover van gedachten te wisselen met gelijkgestemden. Al met al is het stoïcisme natuurlijk gewoon een van de vele door de mensheid ontworpen (niet-rechte) wegen waarmee ze tracht een meer samenhangende visie op de wereld te ontwikkelen, die duidelijk maakt wie we zijn en hoe we in het grote geheel der dingen passen. Het lijkt erop dat de behoefte aan dit type inzicht universeel is, en ik zal in *Hoe word je een stoïcijn?* mijn best doen de lezer over deze oude en niettemin opmerkelijk moderne weg te gidsen.

Een probleem hierbij is dat ik eigenlijk pas net kom kijken in de stoïcijnse filosofie. Daarom is het noodzakelijk ons te wenden tot een leidsman met meer ervaring, iemand die ons met zachte hand de weg kan wijzen, ons behoedt voor de meest voorkomende valkuilen en ons aanmoedigt vol te houden op ons pad naar verlichting. Toen

Dante Alighieri zijn eigen geestelijke reis aanving, met als uiteindelijk resultaat zijn meesterwerk *De goddelijke komedie*, stelde hij zich voor dat hij plotseling verdwaald was midden in een donker woud, onzeker over de weg die hij moest gaan. Het blijkt dan dat hij zich bij de (denkbeeldige) poort tot de hel bevindt en hij zich opmaakt om in de diepten daarvan af te dalen. Gelukkig voor hem had hij een betrouwbare gids die hem op zijn reis de weg kon wijzen, de Romeinse dichter Vergilius. De reis waarop wij ons gaan begeven is niet zo gedenkwaardig als een bezoek aan de hel, en dit boek is geenszins vergelijkbaar met *De goddelijke komedie*, maar wij zijn in zekere zin ook verdwaald en hebben even hard een gids van node als Dante dat had. Mijn keuze voor deze rol is Epictetus, de allereerste stoïcijn die ik ontmoette toen ik mijn eigen verkenningstocht in het stoïcijnse gedachtegoed begon.

Epictetus werd geboren in Hiërapolis (het huidige Pamukkale in Turkije) omstreeks 55 na Christus. Zijn echte naam is niet overgeleverd; Epictetus betekent simpelweg ‘verworven’ en verwijst naar het feit dat hij een slaaf was. Naar verluidt was zijn meester Epafroditus, een rijke vrijgemaakte (dus zelf een voormalige slaaf) die werkte als secretaris bij keizer Nero in Rome, waar Epictetus zijn jeugd doorbracht. Hij was kreupel, ofwel vanaf zijn geboorte ofwel door een verwonding die hij opliep als slaaf bij een vorige meester. Hoe dan ook, Epafroditus behandelde Epictetus goed en stelde hem in de gelegenheid om stoïcijnse filosofie te studeren onder een van de bekendste leraren in Rome, Musonius Rufus.<sup>10</sup>

Na Nero's dood in 68 n.Chr. werd Epictetus door zijn meester vrijgemaakt, iets wat in Rome vaak gebeurde bij bijzonder intelligente en ontwikkelde slaven. Hij richtte toen zijn eigen school op in de hoofdstad van het rijk en gaf daar onderricht tot 93 n.Chr., toen keizer Domitianus alle filosofen uit de stad verbande. (Filosofen in het algemeen, en stoïcijnen in het bijzonder, werden door verschillende keizers vervolgd, met name door Vespasianus en Domitianus. Er werden tientallen filosofen vermoord – onder wie Seneca, vlak voor het einde van Nero's bewind – of verbannen, zoals Musonius tweemaal overkwam. De stoïcijnse neiging om machthebbers de

waarheid te zeggen viel niet in goede aarde bij degenen onder hen die geen enkele aantasting van hun macht duldden.)

Epictetus verplaatste zijn school toen naar Nicopolis in Noordwest-Griekenland, waar hij mogelijk bezocht is door keizer Hadrianus (een van de vijf zogeheten goede keizers, met als laatste in de rij Marcus Aurelius, hoogstwaarschijnlijk de beroemdste stoïcijn uit de geschiedenis).<sup>11</sup> Epictetus verwierf faam als leraar en trok verscheidene studenten van naam aan, onder wie Arrianus van Nicomedia, die een aantal openbare lessen van de meester uitschreef. Deze lessen, die tegenwoordig bekendstaan als de *Colleges*, zal ik in dit boek als uitgangspunt voor onze verkenning van het stoïcisme gebruiken. Epictetus trouwde nooit, maar ging op oudere leeftijd wel samenwonen met een vrouw die hem bijstond bij de opvoeding van het kind van een vriend, een jongen die het aan zijn lot overgelaten niet gered zou hebben. Epictetus zelf overleed omstreeks 135 n.Chr.

Wat een opmerkelijke figuur, nietwaar? Een kreupele slaaf die onderricht krijgt, een vrij man wordt, zijn eigen school sticht, door de ene keizer wordt verbannen maar op vriendschappelijke voet verkeert met een andere, aan het eind van het eenvoudige leven dat hij leidt een jong kind helpt totdat hij op de zeker voor die tijd hoge leeftijd van tachtig overlijdt. O ja, en het allerbelangrijkste, die enkele van de effectiefste raadgevingen heeft gegeven die ooit door enige leraar in de westerse wereld en daarbuiten zijn geformuleerd. Epictetus is de perfecte gids voor onze reis, niet omdat hij toevallig de eerste stoïcijn was die ik tegenkwam, maar vanwege zijn opmerkingsgave en intelligentie, zijn zwarte gevoel voor humor en het feit dat hij en ik op een reeks belangrijke punten van mening verschillen, wat mij in staat stelt de opmerkelijke flexibiliteit van de stoïcijnse filosofie te laten zien en haar vermogen zich aan te passen aan tijden en plaatsen zo verschillend van elkaar als het tweede-eeuwse Rome en het eenentwintigste-eeuwse New York.

Laten we daarom samen het stoïcisme gaan verkennen, in een doorlopend gesprek met Epictetus via zijn colleges. We zullen praten over zulke uiteenlopende onderwerpen als God, kosmopolitisme in een steeds verbrokkelder wereld, de zorg die we voor ons gezin op

ons nemen, de relevantie van ons eigen karakter, het omgaan met woede en onvermogen, de (on)toelaatbaarheid van zelfmoord en nog veel meer. Andere stoïcijnse auteurs, uit zowel de Oudheid als de moderne tijd, zullen af en toe datgene wat Epictetus ons leert aanvullen, en ik zal bij sommige opvattingen van onze gids een beetje tegengas geven. In de tussenliggende eeuwen hebben filosofie en wetenschap immers de nodige vorderingen gemaakt, zodat het verhelderend werkt om te bespreken hoe een moderne visie op het stoïcisme eruit kan zien. Zo komen we hopelijk te weten hoe we een beter antwoord kunnen geven op die ene fundamentele vraag: hoe leiden we een goed leven?