

Massimo Pigliucci
& Gregory Lopez

Vertaald door
Ruud van de Plassche



th ten have

HANDBOEK VOOR DE MODERNE STOÏCIJN

52 oefeningen voor een evenwichtig leven

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *A Handbook for New Stoics; How to Thrive in a World Out of Your Control*

Copyright © 2019, Massimo Pigliucci en Gregory Lopez

© Nederlandse vertaling: Ruud van de Plassche

p/a Uitgeverij Ten Have, 2019

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Omslag Bas Smidt

Illustratie omslag: Getty Images / Darren Woolridge Photography – www.DarrenWoolridge.com

Binnenwerk Garage BNO

ISBN 978 90 259 0741 9

NUR 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.



Inhoud

Inleiding: Aan de slag 7

Deel I

- 17 oefeningen binnen het aandachtsgebied van het streven** | 17
- WEEK 1 Ontdekken wat echt in je macht ligt, en wat niet | 20
 - WEEK 2 Je richten op wat volledig in je macht ligt | 29
 - WEEK 3 Van buitenaf naar jezelf kijken | 35
 - WEEK 4 Het perspectief van een ander innemen | 41
 - WEEK 5 Jezelf harden door kleine lichamelijke ontberingen | 48
 - WEEK 6 Jezelf het ergste voorstellen | 54
 - WEEK 7 Een (veel) breder perspectief innemen | 66
 - WEEK 8 De natuur en de kosmos overpeinzen | 71
 - WEEK 9 Terughoudend zijn met wat je 'goed' en 'slecht' noemt | 77
 - WEEK 10 Het tegenovergestelde doen | 84
 - WEEK 11 Gematigd eten | 91
 - WEEK 12 Verleidingen uit de buurt houden | 96
 - WEEK 13 Een begin maken met minimalisme | 102
 - WEEK 14 Je doelen evalueren | 107
 - WEEK 15 Jezelf herinneren aan de vergankelijkheid van alles | 113
 - WEEK 16 Nadenken over de dood en hoe te leven | 119
 - WEEK 17 De goede eigenschappen van anderen beschouwen | 125

Deel II

- 18 oefeningen binnen het aandachtsgebied van het handelen** | 133
- WEEK 18 Je gemoedsrust bewaren | 136
 - WEEK 19 Stoppen met druk zijn | 141
 - WEEK 20 Spreek weinig, en met zorg | 146
 - WEEK 21 Zorgvuldig kiezen met wie je omgaat | 150
 - WEEK 22 Meebewegen met beledigingen | 155
 - WEEK 23 Niet over jezelf praten | 159
 - WEEK 24 Ontmoetingen met moeilijke mensen vooraf overdenken | 163
 - WEEK 25 Deugdzzaam omgaan met frustrerende mensen | 168

- WEEK 26 Moeilijkheden omzetten in kansen | 174
- WEEK 27 Tegengesteld handelen bij woede | 179
- WEEK 28 De wijze over je schouder laten meekijken | 184
- WEEK 29 's Avonds terugblikken op je handelingen | 189
- WEEK 30 Naar vermogen het politiek goede doen | 195
- WEEK 31 Handelen onder voorbehoud | 201
- WEEK 32 Heimelijk stoïcijns mededogen beoefenen | 205
- WEEK 33 Regels voor het sociale leven opstellen | 210
- WEEK 34 Je meer om mensen (en andere wezens) bekommeren | 215
- WEEK 35 Elke handeling bevragen | 222

Deel III

17 oefeningen binnen het aandachtsgebied van het instemmen | 229

- WEEK 36 Eerste indrukken opmerken | 232
- WEEK 37 Je bewust worden van de oordelen achter je indrukken en impulsen | 237
- WEEK 38 Vier gemoedsstemmingen opmerken en tegengaan | 244
- WEEK 39 Stoïcijnse basisbeginselen altijd bij de hand houden | 249
- WEEK 40 Focussen op verbondenheid tussen lichaam en geest | 254
- WEEK 41 Oordelen rondom pijn en ziekte bevragen | 258
- WEEK 42 Jezelf terugtrekken in je innerlijke citadel | 263
- WEEK 43 Je angstgedachten uitdagen | 270
- WEEK 44 Begeerde externe zaken ontleden | 276
- WEEK 45 Elke indruk systematisch onderzoeken | 281
- week 46 Een pauze inlassen bij woede | 286
- WEEK 47 Woede analyseren | 290
- WEEK 48 Woede bestrijden met regels | 296
- WEEK 49 Alleen in feitelijkheden over anderen praten | 300
- WEEK 50 Je moeilijkheden ontleden | 304
- WEEK 51 Aandacht besteden aan de juiste dingen | 309
- WEEK 52 De stoïcijnse tweedeling toepassen | 316

Nawoord: Het vervolg

De praktijk | 324

De theorie | 336

Noten | 343

Bronnen | 350

Dankwoord | 351

Over de auteurs | 352

A large, dark, textured rock fragment, possibly a piece of slate or a similar sedimentary rock, is shown against a black background. The rock has a rough, layered appearance with visible cracks and a mottled texture. The word "Inleiding" is overlaid in the center of the rock in a white, sans-serif font.

Inleiding



Aan de slag

De universiteitsreünie had een feestje moeten zijn. Maar toen Mike zijn medestudenten van vijftieng jaar geleden terugzag, was dat voor hem een confrontatie met zijn eigen tekortkomingen. Zijn jaargenoten Aziz en Saliyah zijn nog steeds bij elkaar, vanaf hun eerste afspraakje in de collegebanken; Mikes huwelijk is na minder dan vijf jaar geëindigd in een scheiding, waardoor hij niet alleen in financiële moeilijkheden kwam maar zich tot op de dag van vandaag onzeker voelt in romantische relaties. Steve, Mikes voormalige huisgenoot, heeft zijn sportlichaam behouden terwijl Mikes buikje alleen maar in omvang is toegenomen en een charmante aanvulling vormt op zijn terugtrekkende haargrens. En diezelfde huisgenoot is dankzij zijn graad in de bedrijfs-economie opgeklommen tot de directiekamer, waar Mike is blijven steken in het middenmanagement van een bedrijf dat producten maakt waarin hij niet eens gelooft. Aan alle kanten ziet Mike zich omringd door succesvolle mensen, maar zelf voelt hij zich, wanneer hij zichzelf in de spiegel op het toilet bestudeert na het borreluurtje, een complete mislukking. *Geen wonder dat ik ongelukkig ben*, denkt hij. *Mijn leven stelt niets voor. Alles is even verschrikkelijk.*



DE KANSRIJKSTE WEG NAAR GELUK

Er zijn in ons leven vele dingen waarnaar we verlangen of die we anders zouden willen. We willen afvallen, opslag krijgen, aardig gevonden worden door de mensen om ons heen. Toch geldt voor velen van ons, met inbegrip van Mike, dat deze wensen onvervuld blijven, wat maakt dat we ons mislukt en gefrustreerd voelen en het idee hebben dat we zijn vastgelopen. En het kan nog erger worden – voor ieder van ons. Juist wat we níét willen overkomt ons tóch, van kleinigheden (vast komen te zitten in het verkeer) tot ernstiger zaken (ziekte en veroudering). Krijgen wat we niet willen kan net zo pijnlijk zijn als niet krijgen wat we wel willen, vaak zelfs nog pijnlijker. Toch weerhoudt dat ons er niet van ons geluk en welzijn telkens weer afhankelijk te maken van wat buiten onze macht ligt en wat bepaald wordt door een worp met de kosmische dobbelsteen.

Stel nu eens dat we, door oefening, in staat waren alleen nog te streven naar wat geheel en al in onze macht ligt. Dan zouden we daadwerkelijk altijd krijgen wat we willen, en nooit krijgen wat we niet willen. Ons geluk zou ons nooit ontglippen, doordat onze verlangens betrouwbaar zijn en we er grip op hebben.

Dat leidt ons naar de fundamentele vraag: wat ligt volledig in onze macht? Wat is de kansrijkste weg?



INZETTEN OP KARAKTER: DE WEG VAN HET STOÏCISME

De onzekerheid of we bepaalde doelen zullen realiseren – zoals rijkdom, gezondheid en de lof van andere mensen – is bij lange na niet het enige probleem. Zelfs als we geluk hebben en al onze projecten slagen, blijft er doorgaans iets te wensen over. Wanneer Mike naar zijn reünie was gegaan als een geslaagd zakenman met een gezin en een jongensachtig figuur, dan had hij zich waarschijnlijk over iets anders beklagd.

Velen van ons kunnen dat in hun eigen leven constateren. We eten de heerlijkste gerechten zonder de smaak ervan zelfs maar op te merken. En als we er wel van genieten, is het een kortstondig genoegen dat snel is vergeten. We moeten steeds gaan verzitten om ons behaaglijk te blijven voelen op onze mooie nieuwe bank, die na verloop van tijd vlekkerig en rafelig zal worden. Status verwerven is heel prettig, maar vaak willen we dan alleen maar meer. Die nieuwe auto geeft ons aanvankelijk een kick, maar is spoedig iets vanzelfsprekends geworden. Als het ons lukt een nieuwe onderneming op te richten, houdt de zorg over onze bezittingen en het zich uitbreidende bedrijf ons uit de slaap. We kunnen vandaag tot over onze oren verliefd zijn op onze nieuwe partner, maar ons na verloop van tijd ergeren aan zijn of haar gewoonten. Veel van de dingen die we najagen bevredigen ons niet – en kunnen geen duurzaam geluk verschaffen.

Zelfs als we onze vluchtige verlangens weten te vervullen, is niet gezegd dat we daar goed gebruik van zullen maken. Dat is namelijk afhankelijk van het karakter van de gebruiker. Mensen met een slecht karakter wenden gunstige externe omstandigheden – geld, roem, het Amerikaanse presidentschap – aan voor de verkeerde dingen. Degenen met een goed karakter zullen de middelen waarover ze beschikken, hoe beperkt ook, aanwenden ten bate van zichzelf en anderen. Wanneer ze ontberingen moeten doorstaan, of de kosmische dobbelsteen in hun nadeel uitpakt, zal hun goede karakter hen helpen te volharden.

Dit is het grote inzicht van de oude filosofie van het stoïcisme: de vor-

ming van je karakter is uiteindelijk het enige wat je zelf in de hand hebt. Dus als je van je geluk wilt profiteren en opgewassen wilt zijn tegen pech, is het noodzakelijk een goed mens te zijn. Met een combinatie van rationeel zelfonderzoek en regelmatige oefening kun je duurzaam aan je karakter werken.

Inzetten op de verbetering van jezelf biedt een gegarandeerde winst met de hoogste uitkering. Dit boek helpt je die winst daadwerkelijk te incasseren.



MAAK KENNIS MET DE STOÏCIJNEN

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 denkbepelden 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. 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, net zoals de lezers van dit boek, aangetrokken voelen in hun streven hun leven op een betere manier te leiden om zo volwaardige leden van de menselijke gemeenschap te worden.



DE GRONDBEGINSELEN

Hoewel we de filosofie van het stoïcisme week na week verder zullen uitdiepen met de tweeënvijftig oefeningen van dit boek, geven we hier ter oriëntatie alvast een kort overzicht. De basisstellingen van het stoïcisme zijn te groeperen in drie hoofdonderwerpen: leven volgens de natuur, praktische beoefening op drie aandachtsgebieden, en de tweedeling van wat wel en niet in onze macht ligt.

LEVEN VOLGENS DE NATUUR

Wat volgt daaruit? We moeten zo goed mogelijk doen wat in onze macht ligt, en voor de rest met de omstandigheden omgaan zoals ze nu eenmaal zijn.

Epictetus, *Colleges I, 1.17*

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 stoïcijnen 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 stoïcijnen 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. De kern van de menselijke natuur is volgens de stoïcijnen 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 gebruikmaakt van je verstand om het sociale leven te verbeteren. Of zoals Seneca het verwoordt: 'Met behulp van de rede moet je je problemen aanpakken.'¹ Door dit aspect onderscheidt het stoïcisme zich ietwat van andere vormen van zelfhulp, die vooral willen bewerkstelligen dat je je beter vóélt. 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.

DE DRIE AANDACHTSGEBIEDEN

Hoe doen we dat dan, leven volgens de natuur? De stoïcijnen, 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 wekelijks 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 praktijk. 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?''²

DE STOÏCIJNSE TWEEDELING

De stoïcijnse tweedeling is hét centrale concept van het stoïcisme. Vanwege het grote belang ervan is ze het onderwerp van de eerste oefening in het boek. 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 en ons zo afzijdig mogelijk moeten houden van wat daarbuiten ligt. Zoals je waarschijnlijk al vermoedt, is dit 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, en die verinnerlijken, wat alleen te verwezenlijken is door herhaalde praktische toepassing. Precies voor dat laatste is dit boek bedoeld.



DE OPZET VAN DIT BOEK

Het boek dat voor je ligt biedt je een heel jaar lang voor elke week een stoïcijns oefening, ontleend aan een klassieke tekst. Het is onderverdeeld in tweeënvijftig hoofdstukken, die zijn gebundeld in drie delen. Om je in staat te stellen je vorderingen bij te houden hebben we in elk deel een vragenlijst opgenomen, die je aan het begin en na voltooiing van de bijbehorende oefeningenreeks kunt invullen, zodat je een beeld krijgt van de vooruitgang die je op de drie aandachtsgebieden van de stoïcijns scholing boekt.

Elke week begint met een les, waar we dan een praktische oefening aan vastknopen. 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. We geven ook telkens een reden voor de oefening en besluiten met een aantal witregels waarin je op je ervaringen van die week kunt reflecteren. Lees aan het begin van elke week eerst het hele hoofdstuk door om een indruk van de oefening te krijgen en ga er de volgende dag mee aan de slag. Neem aan het begin van de week daarop de tijd om te reflecteren op je ervaringen van de voorgaande week en voltooi je terugblik voordat je het volgende hoofdstuk openslaat om je voor te bereiden op de komende week. We hebben ervoor gekozen om op zondag te beginnen, maar het staat je vrij de dag te kiezen die voor jou het best werkt.

Als je het hele jaar hebt doorlopen, kun je in het afsluitende deel van het boek je eigen pakket stoïcijns oefeningen samenstellen voor toekomstig gebruik. Daarmee zul je beschikken over een uniek, gepersonaliseerd stoïcijns curriculum om in je verdere leven naar believen in praktijk te brengen.

In het volgende schema hebben we aangegeven hoe je in de loop van een jaar het boek doorwerkt. Hier hebben we ervoor gekozen elke zondag met een nieuw hoofdstuk te beginnen.

Begin elke week op zondag met een nieuwe les.



Lees op de zondag het hele hoofdstuk door.



Breng, van maandag tot zaterdag, de oefening dagelijks in praktijk.



Noteer de volgende zondag in de Wekelijkse terugblik je ervaringen met de oefening en lees dan het volgende hoofdstuk door.



Doe van maandag tot zaterdag de volgende oefening.



Wanneer je de laatste oefening hebt voltooid, volg je aan het slot van het boek de aanwijzingen om voor jezelf een gepersonaliseerd stoïcijns oefeningenpakket samen te stellen.

We realiseren ons dat niet iedereen een dergelijke toewijding meteen voor een heel jaar zal kunnen opbrengen. Als dat ook voor jou geldt, raden we je aan een paar hoofdstukken en oefeningen uit elk van de drie delen uit te proberen en te kijken hoe dat bevalt. Als het stoïcisme je voldoende aantrekt om het grondig te beoefenen, kun je teruggaan naar het begin en de complete reeks doen in de aangeboden volgorde. Hier volgt een selectie van enkele oefeningen uit elk deel die je als proef kunt doen om te zien of je aan een heel jaar toe bent.

HET AANDACHTSGEBIED VAN HET STREVEN

Week 1: Ontdekken wat echt in je macht ligt, en wat niet (p. 20)

Week 2: Je richten op wat volledig in je macht ligt (p. 29)

Week 15: Jezelf herinneren aan de vergankelijkheid van alles (p. 113)

HET AANDACHTSGEBIED VAN HET HANDELEN

Week 18: Je gemoedsrust bewaren (p. 136)

Week 24: Ontmoetingen met moeilijke mensen vooraf overdenken (p. 163)

Week 29: 's Avonds terugblikken op je handelingen (p. 189)

HET AANDACHTSGEBIED VAN HET INSTEMMEN

Week 36: Eerste indrukken opmerken en er de stoïcijnse tweedeling op toepassen (p. 232)

Week 37: Je bewust worden van de oordelen achter je indrukken en impulsen (p. 237)

Week 39: Stoïcijnse basisbeginselen altijd bij de hand houden (p. 249)

Hopelijk heb je nu een indruk van wat dit boek voor je kan betekenen. De volgende stap zal duidelijk zijn: in het diepe! Bepaal voor jezelf wanneer je zou willen beginnen met je jaar van praktische stoïcijnse filosofiebeoefening (dat kan vandaag zijn!) en noteer die datum op de invulregel hieronder.

Misschien is het een idee ergens een geheugensteuntje aan te brengen of je gekozen datum in te voeren in je agenda. Zodra die dag aanbreekt, ga je aan de slag met het eerstvolgende hoofdstuk.

Veel plezier met oefenen! We hopen dat dit boek je de weg wijst naar een bevredigender leven voor jezelf en alle anderen wier leven het jouwe raakt.



Deel I

Het streven



HET DOEL

Er zijn drie gebieden waarop je je moet bekwamen 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 terechtkomt in wat je wilt vermijden. Het tweede gebied 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. Het derde gebied is erop gericht dat je je niet laat misleiden en niet lukraak oordeelt, kortom het gaat over instemming.

Het belangrijkste en meest urgent is het terrein van de emoties: emoties ontstaan immers alleen wanneer je niet bereikt waar je naar streeft of terechtkomt in wat je wilt vermijden. Daardoor ontstaan 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



VRAGENLIJST

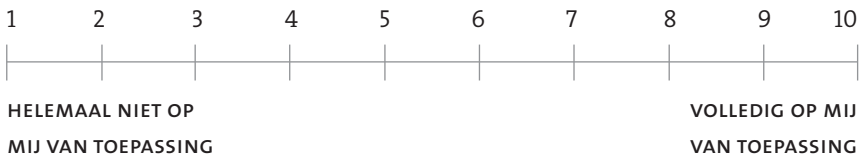
Neem voor je begint een ogenblik de tijd om je positie te bepalen op de onderstaande schalen, die betrekking hebben op de voornaamste doelstellingen binnen het streven. Nadat je deel I hebt voltooid, kun je deze vragen nogmaals beantwoorden om te zien of je vooruitgang hebt geboekt.

Geef aan in welke mate de volgende uitspraken jou beschrijven zoals je nu bent op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 staat voor helemaal niet op jou van toepassing en 10 voor volledig op jou van toepassing.

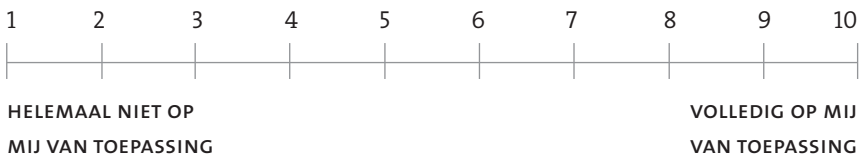
Ik raak behoorlijk van streek wanneer ik niet krijg wat ik wil of iets niet gaat zoals ik dat wil.



Ik doe veel moeite om dingen te vermijden die ik vervelend vind of waar ik bang voor ben.



Ik steek veel tijd in het najagen van comfort en genot.





Week 1

Ontdekken wat echt in je macht ligt, en wat niet

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 driemaandelijks 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.*

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, en onze bestudering van het streven, 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. Als het bij je is opgekomen dat er nog een derde categorie moet zijn, namelijk die met alles wat we *gedeeltelijk* kunnen beheersen, maak je dan geen zorgen – daarover komen we volgende week te spreken.

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 pleaveit de weg naar *ataraxia*, het Griekse woord dat gemoedsrust 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).

‘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.

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 beseft Epictetus dit! Wat hij aanbeveelt, komt overeen met het 'argument van de kansrijkste weg' (zie p. 8-9): wie zijn gemoedsrust laat afhangen van dingen die niet volledig in zijn macht liggen, levert welbewust een deel van zijn geluk uit aan de grillen van het noodlot.

We zullen dit onderwerp volgende week verder uitspitten. Nu gaan we aan de slag met je eerste oefening.



DIT GA JE DOEN

Met de oefening van deze week ga je de stoïcijnse tweedeling verkennen. Neem nu de tijd om te bepalen wanneer je deze oefening elke dag van de komende week gaat doen. Plan de oefening bij voorkeur ergens aan het eind van de dag. Je kunt ervoor kiezen de oefening op een specifiek tijdstip te doen (bijvoorbeeld elke avond om negen uur) of na een dagelijks terugkerende activiteit (bijv. tanden poetsen voor het slapengaan). Noteer hier wanneer je deze oefening gaat doen.

Op dit tijdstip ga je deze week van maandag tot zaterdag ergens zitten en kies je iets dat die dag gebeurd is om over te schrijven. Het mag van alles zijn,

van een lunchafspraak met een vriend of vriendin tot een bespreking op het werk. We raden je aan geen gebeurtenis te kiezen die je emotioneel echt uit balans heeft gebracht, want dat zou de oefening moeilijker kunnen maken – terwijl je net begint! Zet bij elkaar welke aspecten van de gebeurtenis *volledig* in je macht lagen en welke niet. Het kan je op gang helpen als je met een paar korte argumenten aangeeft waarom het gebeuren wel of niet volledig in je macht lag.

Als je de oefening lastig vindt, probeer dan naar het voorbeeld van Epictetus datgene wat volledig in je macht ligt onder te verdelen in waardeoordelen, impulsen en wensen omtrent wat je wilde vermijden of verkrijgen. Je kunt ook proberen aspecten van de gebeurtenis onder te verdelen in ‘interne’ factoren (overtuigingen, strevingen, wensen) en ‘externe’ factoren (resultaten), aangezien we datgene wat zich in ons hoofd afspeelt grotendeels kunnen sturen en veel van wat we niet kunnen sturen zich in de buitenwereld voltrekt. Maar voel je niet beperkt door deze categorieën. Een van de doelen van deze oefening is juist om te kijken of Epictetus’ model opgaat voor jouw eigen ervaringen. Misschien kom je erachter dat hij het bij het juiste eind heeft, maar misschien ook niet.

Laten we eens met een voorbeeld bekijken hoe dit in zijn werk kan gaan. Stel dat Alice ervoor kiest deze oefening elke avond na haar rondje joggen te doen. Na het rennen gaat ze ergens zitten en kiest ze een bespreking met haar baas als gebeurtenis om over te schrijven. Dit is wat ze schrijft:

Had om 19.00 een onderhoud met de baas om de laatste verkoopcijfers te bespreken. Ik was bij binnenkomst een beetje zenuwachtig omdat ik mijn targets nog niet helemaal heb gehaald. We gingen zitten en bespraken welke stappen ik zou kunnen ondernemen om aan het eind van het kwartaal de targets te halen. Een heleboel suggesties waren erg nuttig.

Merk op dat Alice een gebeurtenis heeft gekozen waarvoor ze een beetje nerveus was, maar waar ze zich niet extreem ongerust over maakte. Als Alice de gebeurtenis heeft beschreven, leest ze haar verhaal door op zoek naar dingen die volledig in haar macht lagen. Ze komt ten slotte tot de volgende opsomming.

VOLLEDIG IN EIGEN HAND	ONVOLLEDIG IN EIGEN HAND
De intentie om op tijd te zijn voor de bespreking	Daadwerkelijk op tijd zijn (ik had te laat kunnen komen door dat uitgelopen telefoontje met een klant voorafgaand aan de bijeenkomst)
Prijs stellen op de mening van mijn baas over mij en mijn werk	De feitelijke mening van mijn baas over mij en mijn werk
De wens om mijn targets te halen	Mijn targets halen (ik kan mensen niet dwingen bij mij te kopen)
Mijn hoop om bruikbare tips van mijn baas te krijgen (dat zou bijdragen aan het behalen van bovenstaande doelen!)	Daadwerkelijk nuttige tips krijgen
Bewuste nerveuze gedachten/wat ik tegen mezelf zeg	Automatische nerveuze gedachten en het fysieke gevoel van nervositeit

Alice herhaalt deze oefening dagelijks na haar rondje hardlopen, tot en met zaterdag.

Merk op dat in de linkerkolom vrijwel alleen interne processen staan, zoals verlangens, strevingen, wensen en bewuste intentionele gedachten. In de rechterkolom staan vooral externe resultaten, met uitzondering van de onderste rij, die automatische gedachten en niet volledig beheersbare fysieke sensaties vermeldt. Hierin komt het belangrijke punt naar voren dat niet alles wat zich in ons lichaam en onze geest afspeelt door ons wordt gewild. Alice kiest er niet voor haar hartslag te versnellen en ook nam ze niet het rationele besluit in gedachten rampscenario's af te spelen. Maar als zulke processen eenmaal hebben plaatsgevonden, kan ze wel bewust kiezen wat ze zichzelf wil voorhouden en hoe ze zich in weerwil van die automatische reacties gedraagt.

Nu is het jouw beurt. Maak de komende week gebruik van de volgende bladzijden voor deze oefening.

VOLLEDIG IN DE HAND

Maandag

ONVOLLEDIG IN DE HAND

Dinsdag

Woensdag

VOLLEDIG IN DE HAND

Donderdag

ONVOLLEDIG IN DE HAND

Vrijdag

Zaterdag



DIT HEB JE ERAAN

Door dagelijks deze oefening te doen en specifieke gebeurtenissen in je leven te onderzoeken, ontwikkel je het vermogen om te zien wat echt volledig in je eigen macht ligt en wat niet. Met dit vermogen ben je voldoende toegerust om de komende oefeningen op het gebied van het streven te maken. Daarnaast zal deze oefening je een duidelijker beeld verschaffen van datgene waarop je je streven en vermijden moet richten om gemoedsrust te verkrijgen.



WEKELIJKSE TERUGBLIK

Nu je de stoïcijnse tweedeling van wat wel en niet in je macht ligt met deze oefening hebt verkend, is het op de zevende dag van de week tijd voor een terugblik: zet een timer op 5 tot 10 minuten en schrijf hieronder je indrukken neer. Heeft de oefening van deze week je iets opgeleverd? Wat dan? Heb je iets ontdekt over jezelf of over je wereld? Of vond je de oefening nutteloos? Zou je iets in je aanpak kunnen wijzigen om de oefening gemakkelijker of nuttiger voor jezelf te maken? Noteer hier je ervaringen.

Kruis tot slot dit vakje aan als je deze oefening nuttig vindt:

Hierdoor kun je aan het eind van het jaar meteen zien of je deze oefening de moeite waard vond. Je bent nu klaar om het volgende hoofdstuk te lezen en je voor te bereiden op de volgende week.