De DAGELIJKSE STOÏCIJN

366 overpeinzingen over wijsheid, sereniteit, zelfkennis en veerkracht die je nodig hebt om een goed leven te leiden

RYAN HOLIDAY
& STEPHEN HANSELMAN

Geheel herziene editie

Lev.

INHOUD

INLEIDING 9

DEEL 1: DE DISCIPLINE VAN WAARNEMING

JANUARI: HELDERHEID 18

FEBRUARI: PASSIES EN EMOTIES 50

MAART: BEWUSTZIJN 80

APRIL: ONBEVOOROORDEELDE GEDACHTEN 112

DEEL 2: DE DISCIPLINE VAN HANDELEN

MEI: JUIST HANDELEN 144

JUNI: PROBLEMEN OPLOSSEN 176

JULI: PLICHT 208

AUGUSTUS: PRAGMATISME 240

DEEL 3: DE DISCIPLINE VAN DE WIL

SEPTEMBER: STANDVASTIGHEID EN VEERKRACHT 274

OKTOBER: DEUGDZAAMHEID EN VRIENDELIJKHEID 308

NOVEMBER: ACCEPTATIE VAN HET LOT (*AMOR FATI*) 340

DECEMBER: NADENKEN OVER STERFELIJKHEID 371

STOÏCIJNS BLIJVEN 403

ZENO, DE PROFEET 405

SENECA, DE STREVER 415

CLEANTHES' HYMNE TOT ZEUS 437

TABEL VAN DE JONGE-STOA-LEER EN VERKLARENDE WOORDENLIJST 439

TOELICHTING OP DE ENGELSE VERTALINGEN, NASLAGWERKEN EN BRONNEN 457

LEESTIPS 459

INLEIDING

Tegen alle verwachtingen in en zo'n tweeduizend jaar later bestaan deze ongelooflijke documenten nog steeds: de dagboeken van een van de beroemdste keizers van Rome; de persoonlijke brieven van een van de beste Romeinse toneelschrijvers die ook een wijze machthebber was; de lezingen van een voormalig tot slaaf gemaakte en banneling die een invloedrijke leraar werd; een tiental fragmenten van een voormalige bokser, een marathonloper en een koopman die schipbreuk had geleden.

Wat staat er in die documenten? Kunnen deze oude en onbekende teksten iets bevatten wat relevant is voor het leven van vandaag? Het antwoord op die vraag blijkt 'ja' te zijn. Ze bevatten een aantal van de grootste wijsheden in de geschiedenis van de mens.

Samen vormen deze documenten de basis van wat wij kennen als het stoïcisme, een oude filosofie die ooit een van de populairste studierichtingen was in het Westen, en die werd beoefend door rijke en arme mensen, zowel de machtigen als degenen die het moeilijk hadden en naar een beter leven streefden. Maar in de loop van de afgelopen vierentwintig eeuwen verdween deze manier van denken langzaam uit het zicht, terwijl hij voor velen ooit zo ontzettend belangrijk was.

Het stoïcisme is óf onbekend óf onbegrepen, behalve onder de fanatiekste zoekers naar wijsheid. Het is inderdaad erg moeilijk om een woord te vinden in het Nederlands dat groter onrecht wordt aangedaan dan het woord 'stoïcijns'. Voor de doorsneemens staat deze levendige, actieve en baanbrekende manier van leven gelijk aan 'emotieloos'. Aangezien de meesten van ons als ze het woord filosofie horen zenuwachtig of verveeld raken, klinkt 'stoïcijnse filosofie' oppervlakkig gezien als het laatste waarover iemand iets zou willen leren, laat staan dat hij of zij deze filosofie heel erg nodig heeft in het dagelijks leven.

Wat een wreed lot voor een filosofie die zelfs door Arthur Schopenhauer, die er af en toe kritiek op had, werd omschreven als 'het hoogste wat iemand kan bereiken door slechts gebruik te maken van zijn vermogen om te redeneren'.

Tien jaar geleden wilden we met dit boek het stoïcisme zijn rechtmatige plek teruggeven als hulpmiddel bij het ontwikkelen van zelfbeheersing, doorzettingsvermogen en wijsheid. Deze drie dingen kun je gebruiken om een goed leven te leiden. Filosofie is namelijk meer dan een esoterisch vakgebied van wetenschappelijk onderzoek, zoals het vaak gezien wordt. We hadden nooit kunnen bedenken dat *De dagelijkse stoïcijn* de levens van miljoenen lezers in meer dan veertig talen zou raken. Nog minder hadden we verwacht dat het tot een herontdekking van filosofie zou leiden op zulke onwaarschijnlijke terreinen als in de topsport, de financiële markten, ziekenhuizen en machtscentra in de hele wereld. Maar dit was helemaal niet zo onwaarschijnlijk. In de oudheid waren er stoïcijnen die meededen aan de Olympische Spelen (Chrysippus), speculeerden op de financiële markten (Zeno en Seneca) en de macht hadden (Cato, Seneca, Agrippinus en Marcus Aurelius).

Stoïcisme is altijd al een filosofie van doeners geweest: George Washington, Walt Whitman, Frederik de Grote, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, John Adams, John Stuart, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Ieder van hen las, bestudeerde, citeerde of bewonderde de stoïcijnen.

De oude stoïcijnen zelf waren ook geen dommeriken. De namen die je in dit boek tegenkomt – Marcus Aurelius, Epictetus, Seneca – behoren toe aan respectievelijk een Romeinse keizer, een voormalig tot slaaf gemaakte die een invloedrijke spreker en mentor van keizer Hadrianus werd, en een beroemde toneelschrijver en politiek adviseur. Cleanthes, een voormalig bokser die als waterdrager werkte om zijn opleiding te bekostigen; Posidonius, een ambassadeur; Musonius Rufus, een onderwijzer, en vele anderen.

Tegenwoordig (vooral sinds de populaire *Daily Stoic*-nieuwsbrief (DailyStoic.com en e-mail) en de @DailyStoic-socialmedia-accounts, zijn er waarschijnlijk meer dan ooit mensen die het stoïcisme beoefenen en stoïcijn willen zijn. Sommige van deze mensen zetten topprestaties neer. Denk aan CEO's, beroemdheden, topsporters, rocksterren en ministers. Maar voor het overgrote deel zijn het mensen zoals jij en ik die proberen met de buitengewone problemen van het leven om te gaan. Ze hebben kinderen die ze op tijd op school moeten afleveren, gezondheidsproblemen, dromen om na te jagen, werk te doen en ze staan in de

file. Het stoïcisme is een leidraad voor alles waarmee we te maken krijgen, wat we ook doen. Om Epictetus' metafoor te gebruiken, stoïcisme is een manier om goed te doen in elke rol die we toebedeeld krijgen.

Terwijl academici het stoïcisme vaak zien als een verouderde methodologie die niet zo belangrijk is, zijn het meer de 'doeners' in de wereld die erachter zijn gekomen dat het hun de broodnodige kracht en het uithoudingsvermogen geeft voor hun moeilijke leven. Toen journalist en burgeroorlogsveteraan Ambrose Bierce een jonge schrijver het advies gaf om de stoïcijnen te bestuderen om zo te leren 'hoe hij een waardige gast kon zijn aan de tafel van de goden', of toen schilder Eugène Delacroix (beroemd door zijn schilderij *De Vrijheid leidt het volk*) het stoïcisme zijn 'troostende religie' noemde, spraken ze beiden uit ervaring. Dat gold ook voor de dappere abolitionist kolonel Thomas Wentworth Higginson, die het eerste geheel zwarte regiment in de Amerikaanse Burgeroorlog leidde en die een van de betere vertalingen van Epictetus vervaardigde. Plantagebezitter en schrijver William Alexander Percy, die de reddingsoperaties leidde tijdens de grote overstroming van de Mississippi in 1927, had een uniek uitgangspunt toen hij over het stoïcisme zei dat 'als alles verloren is, dat het enige is wat standhoudt'.

Maar het lijkt wel alsof het stoïcisme zeer goed te gebruiken is op het letterlijke en figuurlijke slagveld. Toen commandant James Stockdale (Medal of Honor-ontvanger) in 1965 in Vietnam uit zijn neergeschoten vliegtuig sprong en na de landing gevangen werd genomen en uiteindelijk zeven jaar lang werd gemarteld, wiens naam lag er toen op zijn lippen? Epictetus. Net als dat er van Frederik de Grote werd gezegd dat hij ten strijde trok met de werken van de stoïcijnen in zijn zadeltassen, nam viersterrengeneraal en voormalig minister van Defensie James Mattis de *Overpeinzingen* van Marcus Aurelius met zich mee op uitzending naar de Perzische Golf, Afghanistan en Irak. Ook zij waren geen professors, maar beoefenaars van de leer, en doordat het stoïcisme zo praktisch is, paste de filosofie perfect bij hun doel.

VAN GRIEKENLAND EN ROME NAAR NU

Het stoïcisme is een filosofische leer die aan het begin van de derde eeuw voor Chr. in Athene werd ontwikkeld door Zeno uit Citium. De naam voor de leer is afkomstig van het Griekse woord *stoa*, dat

veranda betekent, want dat was waar Zeno in het begin lesgaf aan zijn leerlingen. De filosofie beweert dat deugd (die vooral de vier belangrijke waarden van zelfbeheersing, moed, rechtvaardigheid en wijsheid inhoudt) gelukkig maakt. Het is onze waarneming van dingen – in plaats van de dingen op zich – die de oorzaak is van veel van onze problemen. Het stoïcisme leert ons dat we slechts grip hebben op wat Epictetus onze 'weloverwogen keuze' noemt. Dat is het enige waarop we kunnen terugvallen: ons vermogen om ons verstand te gebruiken en te bepalen hoe we gebeurtenissen van buitenaf ordenen, erop reageren en ons er opnieuw op oriënteren.

In het begin was het stoïcisme vrij veelomvattend, net als andere leren uit de oudheid waarvan de namen enigszins bekend klinken, zoals het epicurisme, cynisme, platonisme en scepticisme. Aanhangers spraken over verschillende onderwerpen, waaronder natuurwetenschap, logica, kosmologie en vele andere. Een van de analogieën die de stoïcijnen graag gebruikten om hun filosofie te omschrijven, was die van een vruchtbaar stuk land. Logica was het hek om het land heen, de natuurwetten vormden het land, en de oogst stond voor alles wat hieruit voortkwam, ethiek, oftewel hoe je moet leven.

Maar terwijl het stoïcisme zich verder ontwikkelde, richtte de leer zich voornamelijk op twee van deze onderdelen, namelijk logica en ethiek. Toen het stoïcisme van Griekenland in Rome terechtkwam, werd het veel praktischer zodat het in de actieve, pragmatische levens van de drukke Romeinen paste. Zoals Marcus Aurelius later opmerkte: 'Ik trapte gelukkig niet in de sofistische val toen ik me in de filosofie verdiepte. Ook veroordeelde ik mezelf niet tot aan een bureau zitten, of de logica in stukjes verdelen, of me bezighouden met de hemel bestuderen.'

In plaats daarvan richtte hij (en Epictetus en Seneca) zich op een reeks vragen die niet veel verschillen van de vragen die wij tegenwoordig aan onszelf stellen: Hoe kan ik het best leven? Hoe ga ik met mijn woede om? Wat zijn mijn verplichtingen naar mijn medemensen toe? Ik ben bang om dood te gaan. Waardoor komt dat? Hoe ga ik om met de moeilijke situaties waarmee ik te maken heb? Hoe moet ik omgaan met het succes of de macht die ik heb?

Dit waren geen abstracte vragen. In hun werken – vaak persoonlijke brieven of dagboeken – en in hun lezingen hadden de stoïcijnen

moeite om realistische, uitvoerbare antwoorden te bedenken. Uiteindelijk wisten ze hun werk te vatten in het beoefenen van drie belangrijke disciplines:

- de discipline van waarneming (hoe we de wereld om ons heen zien en waarnemen);
- de discipline van handelen (de beslissingen die we nemen en de handelingen die we doen, en de sociale reden erachter);
- de discipline van de wil (hoe we met dingen omgaan die we niet kunnen veranderen, hoe we een helder en overtuigend oordeel bereiken, en hoe we leren begrijpen wat onze plek is in deze wereld).

De stoïcijnen zeggen dat we geestelijke helderheid verkrijgen door onze waarnemingen te beheersen. Door onze handelingen op de juiste wijze en rechtvaardig aan te sturen, kunnen we effectief zijn. Door onze wil te gebruiken en ermee op één lijn te zitten, vinden we wijsheid en perspectief om met alles wat op ons pad komt om te gaan. De stoïcijnen geloofden dat ze, door zichzelf en hun medeburgers beter te maken in deze disciplines, veerkracht, een doel en zelfs vreugde creëerden.

Het stoïcisme richtte zich vooral op de onvoorspelbare aard van het dagelijks leven. Het bood een reeks praktische hulpmiddelen die ervoor bedoeld waren om elke dag te gebruiken. Het stoïcisme was vooral bedoeld om de beoefenaars ervan te helpen een deugdzaam leven te leiden in een wezenlijk immorele wereld. Voor de stoïcijnen was deugd niet slechts één ding, maar vier, de vier kardinale, stoïcijnse deugden: moed, zelfdiscipline, rechtvaardigheid en wijsheid (zie 1 oktober). Ons moderne bestaan lijkt misschien compleet anders dan de geverfde veranda (stoa poikilè) op de Atheense agora, het Forum Romanum en het Romeinse hof. Maar de stoïcijnen deden er alles aan om zichzelf eraan te herinneren (zie bij 10 november in dit boek) dat de dingen waarmee ze te maken hadden niet veel verschilden van die van hun voorouders. Ook dachten ze dat de aard en het eind van het menselijk bestaan in de toekomst niet radicaal zouden veranderen. Een dag is zoals alle andere dagen, zoals de stoïcijnen graag zeiden. Dat is nog steeds zo.

En dat brengt ons bij het punt waarop we ons nu bevinden.

EEN FILOSOFISCH BOEK VOOR EEN FILOSOFISCH LEVEN

Sommige mensen zijn gestrest. Anderen overwerkt. Misschien heb je moeite met de nieuwe verantwoordelijkheden die het ouderschap met zich meebrengt. Of misschien is het de chaos van een nieuwe onderneming. Of ben je al succesvol en probeer je om te gaan met de plichten die macht en invloed met zich meebrengen? Probeer je een verslaving de baas te worden? Ben je hevig verliefd? Of rol je van de ene mislukte relatie in de andere? Sta je op het punt om met pensioen te gaan? Of geniet je van je jeugd? Ben je druk en actief? Of dodelijk verveeld?

In welke situatie je je ook bevindt, wat je ook meemaakt, de wijsheid van de stoïcijnen kan je helpen. In veel gevallen beschrijven ze dingen op een manier die ontzettend modern overkomt. Dat is waar we ons in dit boek op gaan richten.

We halen onze wijsheden rechtstreeks uit de stoïcijnse canon, en presenteren een selectie van de oorspronkelijke vertalingen van de beste passages uit de werken van de belangrijkste drie figuren van de Jonge Stoa: Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius. Daar voegen we nog een paar verzamelde uitspraken van hun stoïcijnse voorgangers aan toe (Zeno, Cleanthes, Chrysippus, Panaetius, Arius Didymus, Athenodorus, Musonius Rufus, Hecato en Hierocles). Bij elk citaat vertellen we een verhaal, geven context, stellen een vraag, voegen een oefening toe, of leggen we het perspectief uit van de stoïcijn die de uitspraak heeft gedaan, zodat je beter gaat begrijpen naar welke antwoorden je op zoek bent.

Het werk van de stoïcijnen is altijd fris en relevant geweest, ongeacht het historische komen en gaan van hun populariteit. In dit boek is het onze bedoeling om de enorme collectieve wijsheid van de stoïcijnen te organiseren en zo goed mogelijk in verteerbare, toegankelijke en samenhangende stukjes over te brengen. Je kunt (en dat is aan te raden) het oorspronkelijke werk van de stoïcijnen in boekvorm oppakken (zie de zeer uitgebreide 'Leestips' achter in dit boek). In de tussentijd hebben we hier voor de drukke en actieve lezer geprobeerd een dagelijkse overpeinzing te selecteren die zowel functioneel als beknopt is, net als de filosofen van wie deze teksten afkomstig zijn. En volgens de stoïcijnse traditie hebben we materiaal toegevoegd dat het stellen van belangrijke vragen uitlokt en bevordert.

De indeling van dit boek volgt de drie disciplines (waarneming, handelen en de wil) en is vervolgens verder verdeeld in de belangrijkste thema's binnen deze disciplines. Elke maand ligt de nadruk op een bepaalde eigenschap en elke dag biedt je een nieuwe manier van denken of handelen aan. De onderwerpen die de stoïcijnen zeer belangrijk vonden, vind je in deze kalender terug: deugdzaamheid, sterfelijkheid, emoties, zelfinzicht, kracht, juist handelen, problemen oplossen, acceptatie, geestelijke helderheid, pragmatisme, onbevooroordeelde gedachten en plicht.

De stoïcijnen waren de grondleggers van ochtend- en avondrituelen: voorbereiding in de ochtend, reflectie in de avond. We hebben dit boek zó geschreven dat het je bij beide helpt: één overpeinzing per dag voor elke dag van het jaar. (En inclusief een extra dag voor de schrikkeljaren!) Als je de noodzaak voelt, kun je er een schrift bij pakken waarin je je gedachten en reacties opschrijft en verwoordt (zie 21 en 22 januari, en 22 december), iets wat de stoïcijnen vaak deden. We hebben ook *The Daily Stoic Journal* ontwikkeld. Het is bijna onmogelijk om het stoïcisme te scheiden van het bijhouden van een dagboek (de titel van Marcus Aurelius' *Overpeinzingen* in het Grieks, *Ta eis heauton* betekent 'Aan zichzelf') en in *The Daily Stoic Journal* vind je voor elke dag een overpeinzing over een stoïcijns thema dat terug te vinden is in dit boek.

Ons advies is dat je begint op de bladzijde met de datum waarop je dit boek bent gaan lezen en dat je het bijpassende stuk van elke datum blijft lezen terwijl het jaar vordert en dan terugkeert bij het begin van het nieuwe jaar. Tien jaar lang hebben mensen over de hele wereld *De dagelijkse stoïcijn* vele malen opnieuw gelezen en elke keer halen ze er iets nieuws uit. Deze mensen hebben de stoïcijnse ideeën in zich opgenomen en erop vertrouwd, net zoals mensen dat hebben gedaan toen ze voor het eerst werden gedeeld in het Griekenland en Rome in de oudheid. We moeten niet vergeten dat het stoïcisme een overlevering is uit de oudheid, dat het al bijna vijfhonderd jaar bestond toen Marcus Aurelius het tot zijn dagelijkse gewoonte maakte.

Het doel van deze praktische aanpak van filosofie is dat je er een beter leven door krijgt. Wij hopen (waarbij we de woorden van Seneca aanhalen) dat de woorden in dit boek kunnen en zullen worden omgezet in daden.

Met die gedachte bieden we dit boek aan.



DEEL 1

De DISCIPLINE *van* WAARNEMING

JANUARI

HELDERHEID

1 januari

CONTROLE EN KEUZE

> De belangrijkste taak in het leven is heel eenvoudig: zaken vaststellen en scheiden zodat ik duidelijk tegen mezelf kan zeggen over welke dingen van buitenaf ik geen controle heb, en welke dingen te maken hebben met de keuzes waar ik wél controle over heb. Waar kijk ik dan naar voor goed en kwaad? Niet naar de dingen van buitenaf waarover ik geen controle heb, maar ik kijk naar binnen in me, naar de keuzes die ik maak...
>
> – Epictetus, *Dissertationes* (*Discourses*), 2.5.4-5

De allerbelangrijkste les in de stoïcijnse filosofie is dat we onderscheid leren maken tussen wat in onze macht ligt en wat niet. Waar we invloed op hebben en waarop niet. Als een vlucht is vertraagd vanwege slecht weer, zorgt het schreeuwen tegen een medewerker van de luchtvaartmaatschappij er totaal niet voor dat het ophoudt met stormen. Hoeveel je ook wenst dat je groter of kleiner bent, of in een ander land bent geboren: het helpt helemaal niets. Hoezeer je ook je best doet, je kunt er niet voor zorgen dat iemand je aardig gaat vinden. Bovendien is de tijd die je besteedt aan deze onwrikbare zaken tijd die je niet besteedt aan dingen die je wél kunt veranderen.

Mensen die bijeenkomsten van ex-verslaafden bijwonen maken gebruik van het zogenoemde Gebed om Kalmte: 'God, schenk me kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, schenk me moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen, en schenk me wijsheid om het verschil tussen die twee dingen te zien.' Verslaafden kunnen het misbruik waaronder ze hebben geleden niet veranderen. Ze kunnen niet de keuzes die ze hebben gemaakt, of de pijn die ze hebben veroorzaakt bij anderen, terugdraaien. Maar ze kunnen de toekomst veranderen door de kracht die ze op dit moment hebben. Zoals Epictetus zei, hebben ze wel de controle over de keuzes die ze op dit moment maken, wat ze op dit moment doen.

Hetzelfde geldt vandaag voor ons. Als we ons richten op helder krijgen over welke delen van de dag we controle hebben en over welke delen niet, zijn we niet alleen gelukkiger en effectiever, maar hebben we ook een aanzienlijke voorsprong op mensen die dat niet kunnen.

2 januari

KENNIS IS VRIJHEID

> Wat levert deze kennis op? Slechts de prachtigste en ware oogst van degenen die echt geschoold zijn: rust, onverschrokkenheid en vrijheid. We moeten niet vertrouwen op het volk dat zegt dat alleen degenen die vrij zijn kennis kunnen vergaren, maar we moeten luisteren naar degenen die van wijsheid houden en zeggen dat slechts de mensen met kennis echt vrij zijn.
>
> – Epictetus, *Dissertationes* (*Discourses*), 2.1.21-22

Waarom heb je dit boek opgepakt? Waarom zou je überhaupt een boek oppakken? Niet omdat je dan slimmer overkomt, niet om je tijd te vullen tijdens een vliegreis, niet om te horen wat je wilt horen; er zijn genoeg gemakkelijkere keuzes dan lezen.

Nee, je hebt dit boek opgepakt omdat je wilt leren hoe je moet leven. Omdat je vrijer wilt zijn, minder bang, en rust wilt vinden. Kennis – lezen en nadenken over de wijsheid van beroemde denkers uit het verleden ofwel 'gesprekken met de doden' volgens een beroemde uitspraak van het Orakel – doe je niet om gewoon iets te doen te hebben. Het heeft een doel.

Onthoud dat op de dagen dat je het gevoel hebt dat je wordt afgeleid, als je denkt dat tv-kijken of iets eten een betere invulling van je tijd is dan het lezen of bestuderen van filosofie. Kennis, vooral zelfkennis, is vrijheid.

3 januari

WEES NIETSONTZIEND ALS HET OVER ONBELANGRIJKE DINGEN GAAT

> Hoeveel mensen plunderden je leven zonder dat je merkte wat je verloor? Hoeveel ging op aan nutteloos verdriet en domme vrolijkheid, gretige verlangens, elkaar naar de mond praten? Hoe weinig van jezelf bleef echt van jou? Je zult beseffen dat je dood komt voordat je tijd gekomen is!
>
> – Seneca, *De brevitate vitea* (*On the Brevity of Life*), 3.3b

Een van de moeilijkste dingen in het leven is nee zeggen. Nee tegen uitnodigingen, verzoeken, verplichtingen, tegen alles wat iedereen om je heen doet. Het is zelfs nog moeilijker om nee te zeggen tegen bepaalde tijdrovende emoties zoals woede, opwinding, afleiding, obsessie of lust. Geen van deze impulsen zijn op zich erg belangrijk, maar als je je eraan overgeeft, worden ze een verplichting, net als al het andere.

Als je niet uitkijkt, zijn dit precies de lasten die je leven geheel in beslag nemen en je overdonderen. Heb je je weleens afgevraagd hoe je een deel van je tijd kunt terugkrijgen? Hoe je het gevoel kunt krijgen dat je het minder druk hebt? Maak kennis met de kracht van het woord 'nee'. Zeg bijvoorbeeld eens 'nee, bedankt', 'nee, ik wil daar niet bij betrokken raken' of 'nee, ik heb nu geen tijd'. En natuurlijk gewoon 'nee' (wat een complete zin op zichzelf is). Je kwetst daarmee misschien de gevoelens van anderen. Mensen kunnen boos worden. Het zal wat moeite kosten. Maar hoe vaker je nee zegt tegen dingen die niet belangrijk zijn, hoe meer je ja kunt zeggen tegen dingen die dat wel zijn. Zo kun je je eigen leven leiden en ervan genieten; van het leven dat jíj wilt.

4 januari

DE BELANGRIJKSTE DRIE DELEN

> Op elk moment is het voldoende om de gedachte die bij je opkomt te benutten, je in te zetten voor de gemeenschap en je open te stellen voor de situatie zoals die zich aandient.
>
> – Marcus Aurelius, *Overpeinzingen*, 9.6

Waarneming, handelen, wil. Dit zijn de drie elkaar overlappende, belangrijkste disciplines van het stoïcisme. (Het is ook hoe dit boek is ingedeeld en ze maken deel uit van de ontdekkingsreis waaraan je zojuist bent begonnen.) Filosofie bestaat uiteraard uit nog veel meer. Stoïcisme was namelijk een filosofie met zijn eigen logica en fysica, maar daar hebben we tegenwoordig niet zoveel meer aan. Precies weten hoe je moeilijke namen als Chryssipus en Agrippinus moet uitspreken of waar en wanneer deze mannen werden geboren helpt je ook niet echt in je dagelijks leven. Het zijn slechts wetenswaardigheden.

Maar als je in staat bent om de volgende drie belangrijkste ideeën uit het stoïcisme te halen, de formule om levensproblemen aan te pakken, dan ben je vele classici ver vooruit en veel beter uitgerust voor wat de toekomst voor jou in petto heeft.

- Hou de controle over je waarnemingen.
- Stuur je handelingen op de juiste manier aan (en dien anderen ermee).
- Accepteer dat je niet overal grip op hebt.

Dat is niet veel, maar het is genoeg.

5 januari

MAAK JE BEDOELINGEN DUIDELIJK

> Het mag niet zo zijn dat onze moeite doelloos is en zonder resultaat, of dat het resultaat onze moeite niet waard is. Want daar wordt een mens vaak somber van: gebrek aan succes, of beschamend succes.
>
> – Seneca, *Innerlijke rust*, 12.5

De oudheid lijkt heel erg op de moderne wereld. Als je de meeste mensen zou onderbreken tijdens hun dagelijkse bezigheden, zo stelde Seneca vast, en dan aan hen zou vragen waar ze naartoe gingen of waaraan ze dachten, zouden ze daarop geen duidelijk antwoord hebben.

Dus veel mensen, zo ging hij verder, gaan onbewust van het ene naar het andere. Ze zijn een speelbal van prikkels van buitenaf en van willekeurige verandering. Ze reageren in plaats van dat ze proactief handelen. Ze scharrelen wat rond, jagen hun impulsen en gedachten na wanneer deze zich aandienen. Volgens de stoïcijnen zijn *oiêsis* (verkeerde voorstellingen) niet alleen verantwoordelijk voor een verstoorde gemoedsrust, maar ook voor chaotische en niet goed verlopende levens. Als je inspanningen zonder reden of doel zijn, hoe weet je dan wat je dag in, dag uit moet doen? Hoe weet je waar je nee of ja tegen moet zeggen? Hoe weet je wanneer je ergens genoeg van hebt, wanneer je je doel hebt bereikt, wanneer je het spoor bijster bent, als je nooit hebt bepaald wat die dingen zijn?

Het antwoord luidt dat dat niet mogelijk is. Daardoor ben je gedoemd te mislukken, of nog erger, compleet gek te worden door de leegte van de stuurloosheid.

6 januari

WAAR, WIE, WAT EN WAAROM

> Wie niet weet wat het heelal is, weet niet waar hij zich bevindt. En wie niet weet waarvoor het heelal geschapen is, weet niet wat hijzelf of het heelal is. Wie een van deze dingen niet weet, kan ook niet zeggen waarvoor hijzelf geschapen is. Wat moet men dan denken van degenen die zich verschuilen voor kritiek en bijval zoeken van blaaskaken, die zelf ook niet weten waar of wat ze zijn?
>
> – Marcus Aurelius, *Overpeinzingen*, 8.52

In het boek *The Moviegoer* van Walker Percy is een van de hoofdpersonen tante Emily. Ze houdt ervan om aan haar neefje citaten van Marcus Aurelius te sturen. In dit boek stelt ze een eenvoudige vraag die we eigenlijk allemaal aan onszelf zouden moeten stellen: Hoe leef je je leven? Wat ze daarmee bedoelt is: wat zijn je principes? Wat zijn de tien geboden die je leven beheersen? Wie is de bezielende kracht achter wat je doet en waarom je het doet?

De meeste mensen weten hierop niet echt een inhoudelijk antwoord te geven. Kun jij dat? Heb je de tijd genomen om helder te krijgen wie je bent en wat je idealen zijn? Of ben je te druk met onbelangrijke dingen najagen, naar verkeerde invloeden luisteren en impulsief reageren vanuit een oude gewoonte? Het leven is al moeilijk genoeg. Als je niet weet wie je bent, wat je principes zijn en waar je naar op zoek bent, maak je het nog moeilijker voor jezelf.

7 januari

ZEVEN DUIDELIJKE FUNCTIES VAN HET VERSTAND

> De juiste werking van het verstand is het aanwenden van keuze, weigering, verlangen, afkeer, voorbereiding, doel en instemming. Wat kan de juiste werking van het verstand vertroebelen en tegenwerken? Niets anders dan zijn eigen verkeerde beslissingen.
>
> – Epictetus, *Dissertationes* (*Discourse)*, 4.11.6-7

Laten we elk van die taken eens nader bekijken.

- *Keuze* om het juiste te doen en te denken.
- *Weigeren* van verleiding.
- *Verlangen* om beter te worden.
- *Afkeer* van negativiteit, verkeerde invloeden en onwaarheden.
- *Voorbereiden* op wat komen gaat of wat kan gebeuren.
- *Doel* is onze leidende stelregel en de grootste prioriteit.
- *Instemmen* om vrij te zijn van het bedrog over waar we wel en geen invloed op hebben (en bereid zijn om dat laatste te accepteren).

Dit zijn de taken van het verstand. We moeten ervoor zorgen dat het verstand dit doet, en al het andere moeten we beschouwen als ontwrichtend.

8 januari

WAAR BEN JIJ AAN VERSLAAFD?

> We moeten veel dingen waaraan we verslaafd zijn opgeven, ook als we ze beschouwen als goed. Want anders zal de moed verdwijnen, terwijl deze zichzelf voortdurend op de proef moet stellen. Grootsheid van de ziel gaat verloren, want de ziel kan zich niet onderscheiden als zij zich niet afkeert van het kleinzielige dat de massa als begeerlijk beschouwt.
>
> – Seneca, *Epistulae morales* (*Moral Letters*), 74.12b-13

Wat we beschouwen als onschuldige genoegens kunnen gemakkelijk veranderen in enorme verslavingen. We beginnen 's ochtends met koffie, en al snel kunnen we niet langer aan onze dag beginnen zonder koffie te hebben gedronken. We bekijken regelmatig onze e-mails, omdat dat deel uitmaakt van ons werk, en al snel denken we dat we elke paar seconden de telefoon in onze broekzak voelen trillen. Al snel nemen deze onschuldige gewoonten ons leven over.

De kleine dwangmatige handelingen en neigingen die we hebben, tasten niet alleen onze vrijheid en soevereiniteit aan, maar vertroebelen ook ons helder denken. We denken dat we de leiding hebben... maar is dat echt zo? Zoals een verslaafde eens zei: er is sprake van verslaving als we 'de vrijheid hebben verloren om ons ervan te onthouden'. Laten we die vrijheid weer terugwinnen. Laten we de macht over onszelf weer opeisen.

Van welke verslaving je last hebt, dat verschilt per mens. Is het werk? Drugs? Klagen? Roddelen? Online gokken? Surfen op internet? Op je nagels bijten? Zorg ervoor dat je het vermogen terugkrijgt om je ervan te onthouden, want jouw helder denken en zelfbeheersing hangen ervan af… en je zelfrespect.

9 januari

WAAR WE DE CONTROLE OVER HEBBEN EN WAAROVER NIET

> Over sommige dingen hebben we de controle en over andere niet. We beheersen onze mening, keuzes, verlangens en afkeer. Kort samengevat, we beheersen alles wat we zelf doen. We beheersen niet ons lichaam, onze eigendommen, onze reputatie en onze positie. Kort samengevat, alles wat we niet zelf doen. Bovendien zijn de dingen waar we controle over hebben van nature gratis, onbeperkt en vrij, terwijl de dingen waar we geen controle over hebben zwak, slaafs en belemmerd kunnen zijn, en ze zijn niet van ons.
>
> – Epictetus, *Enchiridion*, 1.1-2

Je hebt geen controle over de gebeurtenissen van buitenaf die vandaag plaatsvinden. Is dat eng? Een beetje, maar het wordt in evenwicht gehouden als we zien dat we wel controle hebben over onze mening over die gebeurtenissen. Jij besluit of ze goed of slecht zijn, of ze eerlijk of oneerlijk zijn. Je hebt geen grip op de situatie, maar wel op hoe je erover denkt.

Snap je hoe dat werkt? Alles waarover je geen controle hebt – de buitenwereld, andere mensen, geluk, karma, wat dan ook – geeft je nog steeds de gelegenheid om op een deel ervan wel grip te hebben. Er blijft dus genoeg over waarover je wel controle hebt, het geeft je genoeg macht.

Het mooiste hiervan is dat als je begrijpt waar jij de controle over hebt, dat duidelijkheid verschaft over de wereld, want het enige wat we hebben is ons eigen verstand. Houd dat vandaag in gedachten als je verstrikt raakt in wat er buiten je om of in andere mensen gebeurt, als je jezelf erop betrapt dat je blijft klagen over het verleden of zenuwachtig bent over iets wat nog moet komen. Het is namelijk veel beter en gepaster om je energie naar binnen te richten.

10 januari

ALS JE EVENWICHTIG WILT ZIJN

> Zorg ervoor dat je 's ochtends bij het opstaan de volgende gedachte hebt, en houd deze de hele dag bij je. Er is slechts één pad naar geluk, en dat vind je door alles wat buiten je keuze ligt op te geven, niets beschouwen als je bezit en alles in handen te leggen van God en het lot.
>
> – Epictetus, *Dissertationes (Discourses)*, 4.4.39

Stoïcijnen zijn op zoek naar standvastigheid, stabiliteit en innerlijke rust; eigenschappen die we allemaal graag zouden hebben, maar die we telkens slechts voor korte tijd ervaren. Hoe bereiken ze dit haast ongrijpbare doel? Hoe belichaam je *eustatheia* (het woord dat Lucius Flavius Arrianus gebruikte om deze leer van Epictetus te omschrijven)?

Het is geen kwestie van geluk hebben. Je komt ook niet tot deze toestand door je af te sluiten van invloeden van buitenaf of te vluchten naar stille, eenzame plekken. Wat we moeten doen, is de buitenwereld filteren door de trechter van ons oordeel. Met ons verstand kunnen we de verwrongen, verwarde en overweldigende aard van het leven ordenen en het geeft ons helderheid en perspectief. Dít is belangrijk. Dát niet. Dít is waar ik me op moet richten, dát is iets waar ik niet langer over hoef te piekeren of bang voor te zijn.

Maar als ons oordeel verwrongen is doordat we ons verstand niet gebruiken, is alles wat er gebeurt ook verwrongen. Daardoor verliezen we ons vermogen om evenwichtig te blijven in de chaos en drukte van het leven. Als je evenwichtig wilt zijn, als je helderheid wilt, draait het allemaal om het juiste oordeel.