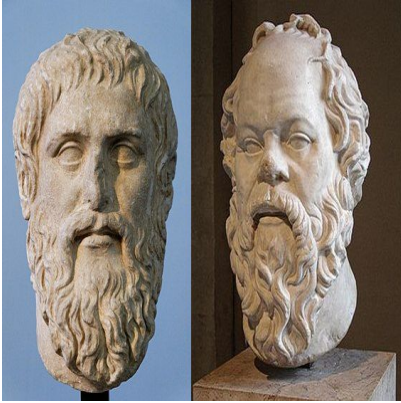




Stoïcijnse ethiek

Beschrijving

Oude stoïcijnen worden vaak verkeerd begrepen omdat de termen die zij gebruikten betrekking hadden op andere concepten dan vandaag de dag. Het woord *stoïcijn* is sindsdien *onverschillig tegenover pijn* gaan betekenen, omdat de stoïcijnse ethiek vrijheid van *hartstocht* leerde door de *rede* te volgen.

De stoïcijnen probeerden emoties niet uit te doven; ze probeerden ze eerder te transformeren door een vastberaden *askēsis* (is *oefening, training*). Een levensstijl die wordt gekenmerkt door onthouding van sensuele genoegens, waardoor een persoon een helder oordeel en innerlijke rust kan ontwikkelen.

Logica, reflectie en focus waren de methoden voor een dergelijke zelfdiscipline.

Vrij van lijden

De basis van de stoïcijnse ethiek, ontleend aan de cynici, is dat het goede ligt in de toestand van de ziel zelf; in wijsheid en zelfbeheersing. De stoïcijnse ethiek benadrukte de regel: *Volg waar de rede naartoe leidt*. Men moet er daarom naar streven om vrij te zijn van hartstochten, in gedachten houdend dat de oude betekenis van *hartstocht* eigenlijk *angst* of *lijden* was. Dus *passief* reageren op externe gebeurtenissen, wat enigszins verschilt van het moderne gebruik van het woord.

Er werd onderscheid gemaakt tussen

- *pathos* wat normaal gesproken wordt vertaald als hartstocht,
- *propathos* of instinctieve reactie (bijvoorbeeld bleek worden en trillen bij confrontatie met fysiek gevaar) en
- *eupathos*, wat het kenmerk is van de stoïcijnse wijze (*sophos*). De *eupatheia* zijn gevoelens die voortkomen uit een juist oordeel, net zoals hartstochten voortkomen uit een onjuist oordeel.

Het idee was om vrij te zijn van lijden door middel van *apatheia* (letterlijk: *zonder hartstocht*) of gemoedsrust, waarbij gemoedsrust werd opgevat in de oude zin: objectief zijn of een *duidelijk oordeel* hebben en de gelijkmoedigheid in het gezicht behouden. van de hoogte- en dieptepunten

van het leven.

Voor de stoïcijnen betekende rede het gebruik van logica en het begrijpen van de processen van de natuur – de logos of universele rede, inherent aan alle dingen. Dit betekent leven in harmonie met de goddelijke orde van het universum, met erkenning van de gemeenschappelijke rede en essentiële waarde van alle mensen.

Deugden

De vier kardinale deugden (*aretai*) van de stoïcijnse filosofie zijn een classificatie die is afgeleid van de leer van Plato (Republiek IV. 426a-435):

- Moed
- Matigheid
- Gerechtigheid
- Wijsheid

Het zijn de meest essentiële waarden in de stoïcijnse filosofie. *“Als je op een bepaald moment in je leven,” schreef Marcus Aurelius, “iets beters tegenkomt dan gerechtigheid, waarheid, zelfbeheersing en moed, dan moet dat inderdaad iets buitengewoons zijn.”* Dat was bijna twintig eeuwen geleden. We hebben sindsdien veel dingen ontdekt – auto’s, internet, behandelingen voor ziekten waar je eerst dood aan ging – maar hebben we iets beters gevonden?

- dan moedig zijn
- dan gematigdheid en nuchterheid
- dan te doen wat goed is
- dan waarheid en begrip?

Ik denk dat het antwoord Nee moet zijn en het is onwaarschijnlijk dat we dat ooit zullen vinden. Alles waarmee we in het leven worden geconfronteerd, is een kans om op te reageren met deze vier eigenschappen:

Moed

Over Moed zei Seneca dat hij eigenlijk medelijden had met mensen die nog nooit ongeluk hebben meegemaakt. *“Je bent door het leven gegaan zonder tegenstander,”* zei hij, *“niemand kan ooit weten waartoe je in staat bent, zelfs jij niet.”*

De wereld wil weten in welke categorie ze je moeten plaatsen, en daarom stuurt ze af en toe moeilijke situaties jouw kant op. Beschouw deze niet als ongemakken of als tragedies, maar als kansen, als vragen naar antwoorden. Ben ik moedig? Ga ik dit probleem onder ogen zien of ga ik ervoor wegrennen?

Zal ik opstaan of worden omgerold?

Laat uw acties u eraan herinneren waarom moed het allerbelangrijkste is.

Matigheid

Natuurlijk is het leven niet zo eenvoudig om te zeggen dat moed het enige is dat telt. Hoewel iedereen zal toegeven dat moed essentieel is, zijn we ons ook allemaal goed bewust van mensen wier moed in roekeloosheid verandert en waarmee ze zichzelf en anderen in gevaar brengen.

Dit is waar *Aristoteles* in beeld komt. Aristoteles gebruikte moed feitelijk als het belangrijkste voorbeeld in zijn beroemde metafoor van de *“Gulden middenweg”*. Aan de ene kant van het spectrum, zei hij, was er lafheid dat is een gebrek aan moed. Aan de andere kant was er roekeloosheid te veel moed.

Wat nodig was, wat we toen nodig hadden, was een gulden middenweg. De juiste hoeveelheid.

Dat is waar Matigheid of gematigdheid over gaat: niets buitensporigs doen. Het juiste doen, in de juiste hoeveelheid, op de juiste manier. Omdat *“we zijn wat we herhaaldelijk doen”*, zei Aristoteles ook, *“is uitmuntendheid daarom geen handeling, maar een gewoonte”*.

Zoals *Epictetus* later zou zeggen: *“het vermogen wordt bevestigd en groeit in de bijbehorende acties, lopen door lopen, en rennen door rennen”*; dus als je iets wilt doen, maak er dan een gewoonte van. Dus als we gelukkig willen zijn, als we succesvol willen zijn, als we geweldig willen zijn, moeten we het vermogen ontwikkelen om er dagelijkse gewoonten van te maken.

Dit is geweldig nieuws. Omdat het betekent dat indrukwekkende resultaten of enorme veranderingen mogelijk zijn zonder enorme inspanningen of magische formules. Kleine aanpassingen, goede systemen, de juiste processen: dat is wat er nodig is.

Gerechtigheid

Dapper zijn. Het vinden van de juiste balans. Dit zijn kerndeugden van de stoïcijnen, maar in hun ernst verbleken ze in vergelijking met wat de stoïcijnen het meest aanbaden: het goede doen.

Er is geen stoïcijnse deugd die belangrijker is dan rechtvaardigheid, omdat deze alle andere deugden beïnvloedt. *Marcus Aurelius* zelf zei dat gerechtigheid *“de bron is van alle andere deugden”*. Door de geschiedenis heen hebben stoïcijnen aangedrongen en gepleit voor gerechtigheid, vaak met groot persoonlijk risico en met grote moed, om grote dingen te doen en de mensen en ideeën waarvan ze hielden te verdedigen.

- *Cato* gaf zijn leven toen hij probeerde de Romeinse Republiek te herstellen.
- En *Thrasea* en *Agrippinus* gaven het hunne in hun verzet tegen de tirannie van *Nero*.
- *George Washington* en *Thomas Jefferson* vormden een nieuwe natie een natie die, hoe onvolmaakt ook, zou proberen te strijden voor democratie en gerechtigheid grotendeels geïnspireerd door de filosofie van *Cato* en die andere stoïcijnen.
- *Thomas Wentworth Higginson*, een vertaler van *Epictetus*, leidde een zwart regiment troepen in de Amerikaanse Burgeroorlog.
- *Beatrice Webb*, die meehielp aan de oprichting van de *London School of Economics* en die het idee van collectieve onderhandelingen voor het eerst conceptualiseerde, herlas regelmatig *Marcus Aurelius*.

Tallose andere activisten en politici hebben zich tot het stoïcisme gewend om hen te wapenen tegen de moeilijkheid van het vechten voor idealen die er toe deden, om hen te leiden naar wat goed was in een wereld waarin zoveel verkeerd is. Een stoïcijn moet diep geloven dat een individu een verschil kan maken. Succesvol activisme en politiek manoeuvreren vereisen begrip en strategie, maar ook realisme en hoop. Het vereist wijsheid, acceptatie en ook een weigering om de status quo te accepteren.

Het was *James Baldwin* die deze spanning het meest briljant vastlegde in *Notes of a Native Son*:

Het begon erop te lijken dat je voor altijd twee ideeën in gedachten zou moeten houden die tegengesteld leken te zijn. Het eerste idee was acceptatie, de acceptatie, totaal zonder wrok, van het leven zoals het is, en van de mensen zoals ze zijn: in het licht van dit idee spreekt het voor zich dat onrecht alledaags is. Maar dit betekende niet dat men zelfgenoegzaam kon zijn, want het tweede idee was van gelijke macht: dat men deze onrechtvaardigheden in zijn eigen leven nooit als alledaags mag accepteren, maar dat men ze met alle kracht moet bestrijden.



James Baldwin

Een stoïcijn ziet de wereld helder, maar ziet ook duidelijk wat de wereld kan zijn. En dan zijn ze dapper en strategisch genoeg om het te helpen verwezenlijken.

Oefening

Filosofie voor een stoïcijn is niet slechts een reeks overtuigingen of ethische beweringen; het is een manier van leven die voortdurende oefening en training impliceert (of *askesis*).

Stoïcijnse filosofische en spirituele praktijken omvatten logica, socratische dialoog en zelfdialoog, contemplatie van de dood, de betekenis van de sterfelijkheid, het trainen van de aandacht om in het huidige moment te blijven (vergelijkbaar met *mindfulness* en sommige vormen van boeddhistische meditatie), en dagelijkse reflectie op alledaagse problemen en mogelijke problemen, bijvoorbeeld door

het bijhouden van een dagboek. Filosofie is voor een stoïcijn een actief proces van voortdurende oefening en zelfherinnering.

In zijn Meditaties definieert Marcus Aurelius verschillende van dergelijke praktijken. In Boek II.I bijvoorbeeld:

“Zeg tegen jezelf in de vroege ochtend: ik zal vandaag ondankbare, gewelddadige, verraderlijke, jaloerse, liefdeloze mannen ontmoeten. Alle onwetendheid over echt goed en kwaad! Ik kan door geen van hen geschaad worden, want niemand zal dat doen. Noch kan ik boos zijn op mijn bloedverwant of hem haten; want we zijn in de wereld gekomen om samen te werken!”



Marcus Aurelius

Stoïcijnen stonden ook bekend om hun troostende redevoeringen, die deel uitmaakten van de *consolatio-litteraire* traditie. Drie van dergelijke vertroosting van Seneca zijn bewaard gebleven.

Marcus Aurelius, Meditaties, schrijft in Boek 7.48:

Een mooie weerspiegeling van Plato. Iemand die over mensen wil praten, zou naar alle aardse dingen moeten kijken alsof ze van een bepaald punt ver daarboven zijn, naar kuddes, legers en landbouw, huwelijken en echtscheidingen, geboorten en sterfgevallen, het rumoer van rechtbanken, verlaten woestenijen, vreemde volkeren van welke aard dan ook, festivals, klaagzangen en markten, deze vermenging van alles en een geordende combinatie van tegenstellingen.

Datum aangemaakt
2023/09/10

default watermark