
De Nieuwe Stoa

Beschrijving

Van alle filosofieën, overtuigingen, en geloven zijn er slechts een paar die echt *praktisch* zijn. Dat wil zeggen: het helpt mensen in de praktijk met hun problemen, en is niet alleen voor de schoolbanken bedoeld.

Hierover is er een website die [De Nieuwe Stoa](#) heet. Daar worden vragen van een praktische filosofie behandeld zoals:

- Hoe moeten we ons gedragen in moeilijke omstandigheden?
- Wat is belangrijk in het leven, en wat niet?
- Wat zorgt voor geluk, en hoe kunnen we ons gelukkig voelen?

Een van de meest invloedrijke praktische filosofieën is het stoïcisme. Origineel opgericht door *Zeno van Citium* rond 300 v.Chr., groeide het stoïcisme uit tot een van de belangrijkste filosofische stromingen in het Romeinse rijk.

De stoïcijnen waren een diverse groep: van keizer *Marcus Aurelius*, de machtigste man op aarde, tot *Epictetus*, geboren als een slaaf. De andere bekende stoïcijn is *Seneca*, een rijk en succesvol staatsman die later in zijn leven leraar van keizer *Nero* werd.

Om meteen maar de grootste misvatting van het stoïcisme weg te nemen: het heeft weinig te maken met *stoïcijn zijn*. Het stoïcisme gaat niet over het onderdrukken of verschuilen van emoties. Emoties zijn menselijk en het uiten daarvan ook. Wat het stoïcisme wel leert is dat we de baas moeten zijn van onze emoties.

Maar wat kenmerkt het stoïcisme nou? Allereerst, en dit kan niet vaak genoeg gezegd worden, gaat het stoïcisme over de praktijk. Het is geen filosofie voor de professoren; het gaat om de mens in zijn omgeving.

Eigenlijk heeft het stoïcisme maar enkele vaste onderwerpen die steeds weer naar voren komen.

- Dat de wereld niet te voorspellen is
- Dat veranderingen altijd dichtbij zijn
- Dat het leven kort is
- Dat we weinig invloed hebben op de toekomst
- Hoe we, in deze omstandigheden, ons het beste kunnen gedragen
- Hoe we in controle en vastberaden kunnen zijn.

Maar wat bovenal naar voren komt, is dat onze ontevredenheid en ongelukkigheid veelal ontstaat omdat we ons op de verkeerde dingen richten. Dat wil zeggen, we richten ons voornamelijk op *externe zaken* waar we **geen invloed** op hebben, en niet genoeg op onze *interne zaken* waar we **wel invloed** op hebben.

Denk hierbij aan dingen zoals onze houding, emoties, en meningen, maar ook het ontwikkelen van de

juiste karaktereigenschappen (of deugden).

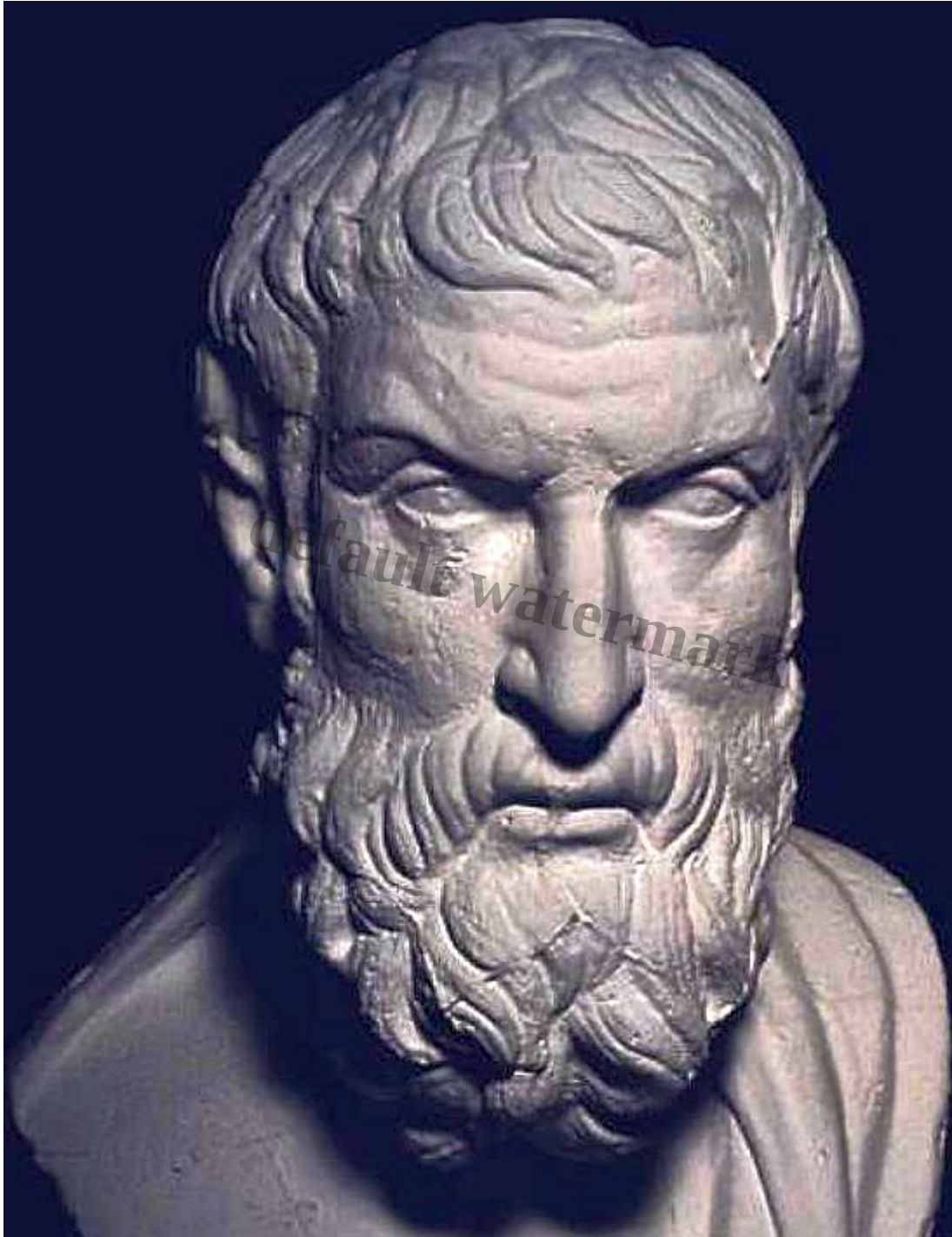
Wie waren de Stoïcijnen?

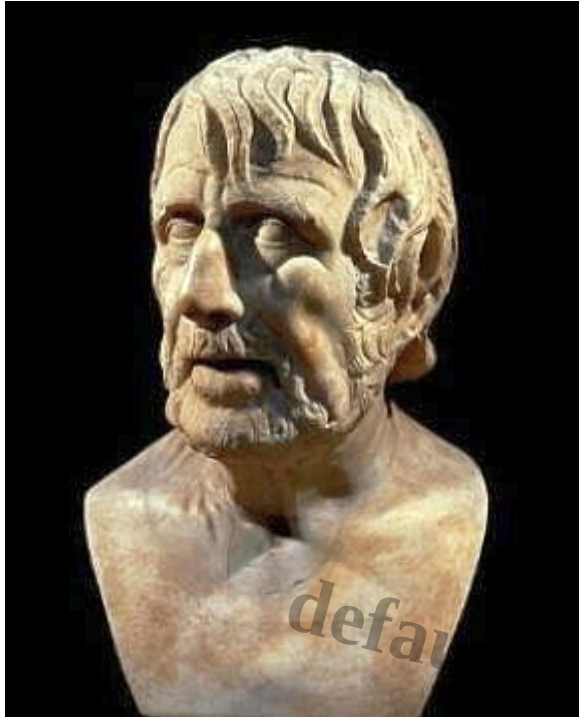
Het stoïcisme bestaat grofweg uit twee periodes: de oude Stoa en de jonge Stoa. De oude Stoa is het stoïcisme van het oude Griekenland met filosofen zoals *Zeno van Citium*, *Cleanthes*, en *Chrysippos*. Deze groep kun je zien als de oprichters van het Stoïcisme die wat dogmatischer en minder â??praktischâ?? waren dan de stoïcijnen die nu vooral nog bekend zijn.

De jonge Stoa is over het algemeen wat meer bekend, met name de drie belangrijkste individuen uit deze periode: *Seneca*, *Epictetus*, en *Marcus Aurelius*. De â??leerâ?? van deze drie stoïcijnen is in grote lijnen gelijk, maar verschilt onderling wel in de details.

Het bijzondere aan deze drie individuen is dat ze perfect weergeven dat er niet Ã©Ã©n type filosoof binnen het stoïcisme is, maar dat ze zich bevonden in verschillende lagen van de bevolking. Van slaven, staatsmannen tot de machtigste man uit de oudheid. Het maakt dus niet uit welke positie je hebt in het leven â?? hoe belangrijk of onbelangrijk je misschien dan ook bent â?? het stoïcisme is toepasbaar voor iedereen.







Seneca was één van de rijkste personen uit zijn tijd, een bekend redenaar, en leraar en adviseur van keizer Nero. Hij liet zien dat het mogelijk is om midden in het leven te staan, succesvol te zijn, en toch een stoïcijnse insteek te hebben en een goed mens (proberen) te zijn.

Epictetus werd geboren als slaaf en diende zijn meester voor vele jaren. Hij probeerde zijn rol op een zo goed mogelijke manier uit te voeren en, als teken van dank, werd hij later vrij gezet. Hierna richtte zijn eigen filosofische school op.

Marcus Aurelius, vaak bestempeld als de keizer-filosoof, was keizer van het Romeinse Rijk en de laatste van de â??vijf goede keizersâ??.

De machtigste man op aarde combineert zijn functie met het uitoefenen van een filosofie?

Een praktische filosofie over hoe je jezelf het beste kunt gedragen, wat je aandacht verdient en wat niet. Is dat mogelijk? Marcus Aurelius laat overduidelijk zien dat het antwoord â??jaâ?? is.

Ook in de periode na de Griekse en Romeinse tijd werden mensen beïnvloed door de stoïcijnse gedachtegang. *Frederik de Grote, Montaigne, George Washington, Erasmus, Adam Smith, en John Stuart Mill* werden alle geïnspireerd door het stoïcisme.

Door de eeuwen heen is het stoïcisme dan ook een toevluchtsoort geweest voor leiders, andersdenkenden, en â?? in het algemeen â?? mensen die zich in moeilijke situaties bevonden. Hierin blinkt deze praktische filosofie uit.

Je kunt het stoïcisme dan ook zien als een onderdeel in de menselijke gereedschaps-kist. Het biedt houvast, hulp, en (waar nodig) helpt het ons het leven te verdagen. Het is dan ook geen wonder dat de stoïcijnse filosofie over de jaren heen op steeds weer ervaringen heeft gehad.

Wat zijn de belangrijkste lessen van het stoïcisme?

Alles is slechts een waarneming en een interpretatie

Misschien wel de belangrijkste les van het stoïcisme is dat er niet zoiets bestaat als 'goed' of 'slecht'. Alles in het leven is slechts een waarneming. Deze waarnemingen worden gevormd door een individu, en zullen dus ook verschillen per persoon. Iemand met een andere levensvisie, achtergrond, ideeën, of houding zal dan ook een andere interpretatie van dezelfde waarneming hebben.

De realisatie dat een waarneming gevormd wordt binnenin jezelf kan een enorme opluchting zijn. Als jij namelijk iets waarneemt en concludeert dat het slecht is, kun je met hetzelfde gemak ook bepalen dat het goed is.

Stel je voor dat je op je werk ontslagen wordt. Is dit slecht of goed?

De stoïcijn zal zeggen: 'geen van beiden'. Wat er gebeurt is neutraal, maar jouw gedachten en houding tegenover deze neutrale gebeurtenis maakt het goed of slecht. Als je ontslagen wordt kun je ervoor kiezen om dit als slecht te bestempelen.

Je kunt er ook voor kiezen om dit als iets goeds te zien. Misschien biedt dit je nu de kans om toch voor jezelf te beginnen, of eindelijk die carrièreswitch te maken.

Dus: niets is uit zichzelf goed of slecht, maar het zijn onze gedachten en interpretaties die het zo maken.

De stoïcijn zal er dan ook voor kiezen om alles als een mogelijkheid of een kans te zien. Word je ontslagen? Dat is een kans om iets anders toe zoeken.

Is je huwelijk ten einde? Dat is een kans om je leven een tweede start te geven.

Word je ziek? Dat is 'in het uiterste geval' een kans om je filosofie en gemoeds-toestand te testen en te verbeteren.

Kortom, het zijn de interpretaties van waarnemingen en gedachten hierover dat iets goed of slecht maakt. Dus waarom zou je er *niet* voor kiezen om dingen van een positieve kant te bekijken? Of het als een kans te zien?

Wel of geen controle of invloed

Als waarnemingen en interpretaties de ene kant zijn, dan vormen acties en daden de andere. Een ander belangrijk onderdeel van het stoïcisme is dan ook het onderscheid maken tussen zaken waar je geen controle op hebt, en zaken waar je *wel* controle op hebt. Dit lijkt simpel, en dat is het eigenlijk ook, maar in de praktijk is het niet altijd even gemakkelijk.

Neem bijvoorbeeld het opkomen van de zon. Hebben we hier invloed op? Kunnen we op een of andere manier de zon eerder laten opkomen, of ervoor zorgen dat de zon niet op komt?

Nee. Over het opkomen van de zon hebben wij geen invloed. Dus waarom zouden we er ons druk om maken?

Een praktisch voorbeeld: ervaar je frustraties in het verkeer? Mensen die je afsnijden, fietsers die niet stoppen voor zebrapaden, voetgangers met een zelfmoordneiging? Kun je deze mensen 'voordat ze iets doen' stoppen of tegenhouden?

Realistisch gezien niet. Dus als je een van deze bovenstaande dingen tegenkomt in het verkeer

waarom zou je je er druk om maken? Je hebt er namelijk toch geen invloed op.

Idealiter zou het onderscheiden van de zaken waar je wel controle op hebt en waar je geen controle op hebt, ervoor zorgen dat je je focust op de dingen waar je *wel* invloed op hebt. Dit voorkomt frustratie, en het zorgt ervoor dat je acties en je doelen geïnternaliseerd worden. Dat wil zeggen dat het behalen van deze doelen dan niet aan anderen ligt, maar enkel aan jezelf.

Volgens de stoïcijnen zijn de zaken waar we *wel* invloed op hebben dingen zoals onze houding, onze reacties, onze gedachten en onze standpunten. Waar we *geen* invloed op hebben zijn anderen, ons lichaam, onze gezondheid, en alle materiële dingen.

(Sommige stoïcijnen onderscheiden de gebieden van invloed niet in twee, maar in drie:

- 1) Zaken waar je wel invloed op hebt,
- 2) Zaken waar je beperkt invloed op hebt â?? zoals het spelen van een sport, je kunt immers zelf bepalen hoe goed je je best gaat doen.
- 3) Zaken waar je totaal geen invloed op hebt.)

De stoïcijnen bedoelden hiermee overigens niet dat we passief moeten zijn. Het accepteren van omstandigheden waar je geen invloed op hebt is *niets*.

Passief en mak hierop reageren is iets anders. Als er dingen zijn waar we geen invloed op hebben dan moeten we dat we accepteren. Maar dit betekent niet dat we onze plannen niet kunnen aanpassen, dat we niet kunnen veranderen of improviseren.

Als je een wandeling wil gaan maken maar het regent, dan kun je passief op de bank gaan zitten. Je kunt natuurlijk ook een paraplu en regenkleding pakken en alsnog gaan. Of je verandert je plannen, en gaat iets anders (maar dan binnen) doen. Acceptatie van omstandigheden waar je geen invloed op hebt staat niet gelijk aan passief zijn.

Het opdelen van deze gebieden van invloed is trouwens niet iets puur stoïcijns. *Viktor Frankl*, overlever van de Holocaust, schreef iets gelijkwaardigs.

Tijdens zijn gevangenschap in een concentratiekamp kwam hij tot de ontdekking dat er *niets* is wat nooit van een mens afgepakt kan worden. Dat is de beslissing *hoe* je op je omstandigheden reageert.

Nu is ons dagelijks leven â?? gelukkig â?? geen concentratiekamp, maar toch komen we dingen tegen komen waar we boos of gefrustreerd van worden. Bedenk dan ook dat hoewel alles tegen kan zitten, niemand kan bepalen hoe jij op zaken reageert. Dat kan je namelijk alleen zelf. De keuze is dus aan jou: word je boos en gefrustreerd door wat er gebeurt, of sta je vanaf nu met een meer positieve en stoïcijnsse blik in het leven?

Kortom, richt je op de zaken waar je wel direct invloed op hebt en stel je onverschillig op voor de rest.

Datum aangemaakt

2021/04/06