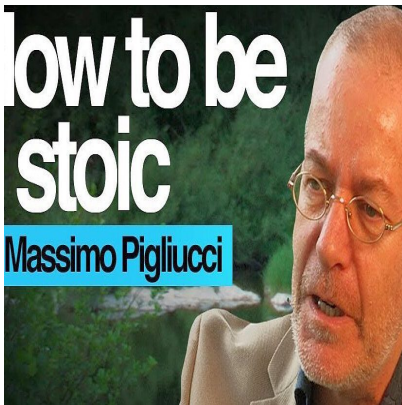


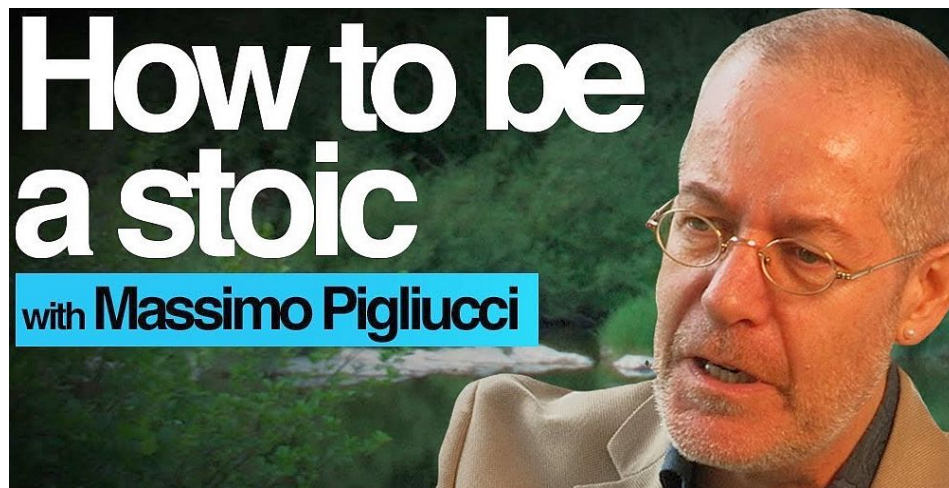


Stoïcijnse praktijk

Beschrijving

In Van Dale's Groot Woordenboek der Nederlandse taal wordt 'stoïcijn' omschreven als: onverstoorbaar, gelijkmoedig, onaangedaan, gelaten. In het gewone taalgebruik noem je iemand stoïcijn als hij emotioneel reageert. Met een negatieve bijmaak. En daarmee doen we de werkelijke betekenis van het stoïcisme, zoals dat eigenlijk bedoeld is, tekort.

Nu klopt het wel dat het in het stoïcisme gaat over hoe we met onze emoties om moeten gaan. Maar in tegenstelling tot de hedendaagse invulling streven stoïcijnen helemaal niet naar onverstoorbaar zijn. In het stoïcisme gaat het niet om het onderdrukken van je emoties en al helemaal niet over je niet laten kennen.



Pigliucci

Het gaat 'zoals de filosoof Pigliucci dat zo mooi verwoord om het bijsturen van je emoties. En dan met name negatieve (in de ogen van de stoïcijnen: verkeerde) emoties. Denk aan emoties als woede en verdriet. Met een ongelukkig leven als resultaat.

Je kunt bijsturen naar de juiste emoties als je begint in te zien waar je wel of geen invloed op hebt. Verdrietig zijn over zaken waar je geen invloed op hebt, is onzinnig. Ook is het onzin om hier veel energie aan te besteden. Waarom zou je je inspannen voor iets waarop je toch geen invloed hebt? Je

kunt je beter richten op datgene waar je wel invloed op hebt.

Dit bijsturen van (verkeerde) emoties is niet negatief, eerder het omgekeerde. Je bent op zoek naar de juiste, positieve emoties.

Het stoïcisme gaat dus 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.

Stoïcijnse lessen

De oorspronkelijke â€œoudeâ€• stoïcijn, *Zeno van Citium*, was niet zo zeer bezig met het in praktijk brengen van zijn leer, het stoïcisme of de Stoa. De praktijk kwam veel meer aan de orde bij de â€œnieuweâ€• stoïcijnen. De drie belangrijkste zijn *Seneca*, *Epictetus* en *Marcus Aurelius*. De â€œleerâ€• van deze drie stoïcijnen is in grote lijnen gelijk, maar verschilt onderling wel in details. Het bijzondere aan deze drie is dat ze perfect weergeven dat er niet één type filosoof binnen het stoïcisme is, maar dat ze zich bevinden in alle lagen van de bevolking. Van slaven (*Epictetus*), staatsmannen (*Seneca*) tot de machtigste man uit de Romeinse tijd (*Marcus Aurelius*). Het maakt dus niet uit wie of wat je bent, het stoïcisme is toepasbaar voor iedereen.

Les 1

De belangrijkste les van het stoïcisme is dat er geen â€œgoedâ€• of â€œfoutâ€• is, omdat alles slechts waarneming is. Het label goed of fout dat aan die waarneming wordt gehangen, komt door de interpretatie van de waarnemer. Wat de een â€œgoedâ€• vindt, kan de ander wel â€œfoutâ€• vinden, want interpretatie heeft te maken met levensvisie, achtergrond, ideeën, positie of houding van de waarnemer.

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

Les 2

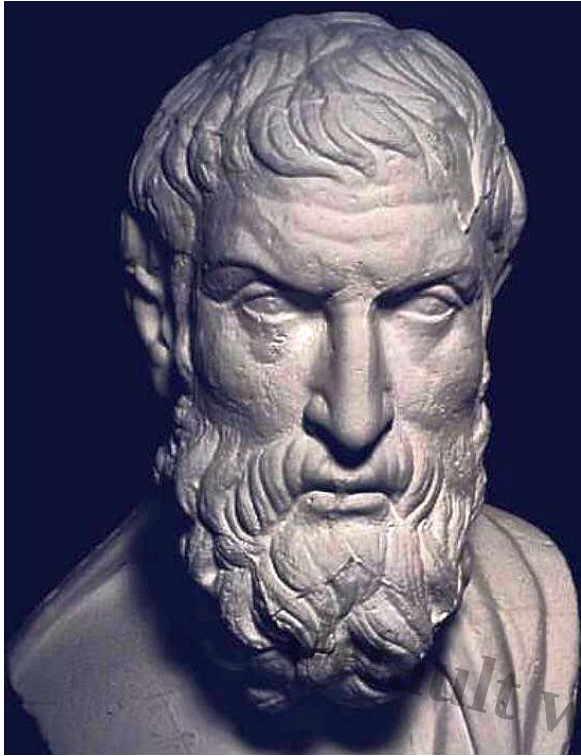
De stoïcijn zal er altijd voor kiezen om alles als een mogelijkheid of een kans te zien. Ook, of juist, tegenslagen. Bij een tegenslag spelen er twee zaken:

- laat je humeur niet bederven, maar zie de tegenslag als iets goeds, een uitdaging of een kans;
- vind een â€œworkaroundâ€• voor de tegenslag.

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 â€œin het uiterste gevalâ€• een kans om je filosofie en gemoedstoestand te testen en te verbeteren.



Epictetus

Epictetus zei het zo: *“Er is slechts één weg naar geluk en dat is op te houden met je zorgen te maken over dingen waar je geen invloed op hebt.”*

En in wezen is de uitspraak/gebed van *Franciscus van Assisi (1181-1226)* daarmee vergelijkbaar:

*“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.
Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.
Geef me het inzicht om het verschil tussen beiden te zien.”*

Datum aangemaakt

2021/06/10