

Stoïcijnse levenskunst: evenveel geluk als wijsheid

Vlaardingen 30 november 2014

Miriam van Reijen

Inleiding.

Levenskunst is levenslust, zin hebben *IN* het leven, in plaats van de vraag naar de zin van *HET* leven (is algemeen, voor iedereen hetzelfde). Maar ook vragen naar de zin van je eigen leven (je werk, je relatie) is nog te ver van huis. Die vraag komt immers pas bij iemand op die er kennelijk geen zin meer *IN* heeft. Freud gaat nog verder en schrijft dat de vraag naar 'de zin van' iets, ook naar de zin *van* het leven, die vaak als een hoogstaande filosofische vraag wordt beschouwd, maar ook van een concrete bezigheid, in feite altijd uitdrukking is van een gemis, een gebrek, van geestesziekte. De gezonde mens heeft er zin *in*.

Heeft levenskunst, geluk, er zin in hebben, een relatie met filosofie? Ja, als je goed en gelukkig voelen, dat betekent minimaal innerlijke rust en vrede ervaren, door je eigen denken komt! En als dat zo is, is je goed en gelukkig voelen helemaal, of zoveel mogelijk, onafhankelijk van de omstandigheden waarin iemand verkeert.

Epicurus (een 'halve stoïcijn') zijn definitie van geluk luidt: afwezigheid van angst/onrust in de geest én afwezigheid van pijn in het lichaam. Het geluk of genieten waar Epicurus het over heeft betekent soberheid, kunnen genieten van kleine dingen. Zie: gedichten Over Epicurus/ Epicurus in zijn tuin/ Wij kozen soberheid tot bondgenoot van Ida Gerhardt.

Het verschil tussen Epicurus en de 'hele' stoïcijnen is dat de laatsten ook de lichamelijke pijn en ziekte *NIET* als een bedreiging of verstoring van de innerlijke gemoedsrust ofwel het geluk, beschouwen.

Geluk viel in de Oudheid onder de filosofie; taakverdeling met de arts!! Filosofie stond in die tijd bij de stoïcijnen en bij Epicurus in het

kader van zelfkennis: ken u zelf! Ken je eigen gedachten! Onderzoek ze kritisch! En die zelfkennis en het zelfonderzoek stond weer in functie van levenskunst, ofwel geluk.

Filosofie, of beter: filosoferen, dat wil zeggen kritisch nadenken, wordt relevant voor het bereiken van deze levenskunst, voor er zin in hebben, voor geluk, wanneer het waar is dat de belemmering daarvan in je eigen denkpatronen en opvattingen zit.

Stoïcijnse filosofie wordt door mij dus niet alleen opgevat als een bepaalde historisch te plaatsen school. Het is de overtuiging dat filosofie als kritisch en systematisch denken als middel om te zoeken naar waarheid, tegelijkertijd levenskunst in de zin van gemoedsrust en geluk bevordert.

De stoïcijnse filosofie is een manier van denken waardoor passiviteit en lijden kan worden omgezet in effectieve activiteit, in initiatief nemen en in leiden. Stoïcijnse levenskunst betekent dat je een leider bent in plaats van een lijder. In die zin bevat de stoïcijnse filosofie ook een eigentijdse motivatietheorie: hoe kom je van een extrinsieke motivatie tot een intrinsieke motivatie? Hoe krijg je meer energie om te doen wat in je vermogen ligt? Hoe word je onbewust bekwaam? Hoe kom je in de 'flow'? Hoe word je immuun voor een burn-out?

Begripsverheldering en opruimen van twee misverstanden!

Het woord stoïcijns komt van het Griekse woord *stoa*, dat zuilengang betekent en verwijst naar de *stoa poikilé* (beschilderde zuilengang) aan de noordkant van de markt van Athene, waar een bepaalde groep filosofen bijeenkwam om te filosoferen en te onderrichten. Deze zuilengang was beschilderd met filosofische richtlijnen ter bevordering van de levenskunst.

Misverstand 1: ongevoelig.

Het woord stoïcijns wordt tegenwoordig in de volksmond en in de media vaak als synoniem gebruikt voor zowel onverschillig, hard en

ongevoelig zijn als voor passief en berustend. Als we echter de stoïcijnse filosofie nader bekijken blijkt het tegendeel waar te zijn. De stoïcijnse *a-patheia* betreft alleen de lastige, ongewenste en egoïstische passies, net zoals lichamelijke gezondheid de afwezigheid van ziekte en pijn is. Het zijn passies als jaloezie, woede, teleurstelling, schuldgevoel en haat die juist blind en ongevoelig maken voor wat andere mensen ervaren en willen. Wie lijdt, dat wil zeggen wie door zulke emoties wordt gekweld, verliest de realiteit en de proporties uit het oog en heeft daarmee ook geen ruimte voor het voelen van dankbaarheid, mildheid, geluk of liefde.

De stoïcijnse filosoof Epictetus (55 -135) beschrijft in zijn *Encheiridion* (Zakboekje) de kern van de stoïcijnse filosofie: **Mensen lijden niet door de gebeurtenissen maar door hun opvattingen over die werkelijkheid.** De werkelijkheid is immers altijd wat ze is.

Misverstand 2: passief, berustend.

Ook het idee dat *a-patheia* hetzelfde is als, of leidt tot, onverschilligheid en berusting, tot niet-handelen, is een misverstand. Opnieuw blijkt het tegendeel waar te zijn. Stoïcijnse levenskunst betekent juist actief zijn.

Een andere zin van Epictetus die van fundamenteel belang is voor de stoïcijnse levenskunst betreft **het adequaat onderscheiden van wat wel en wat niet in je vermogen ligt, en je alleen druk te maken over en actie te ondernemen ten aanzien van wat wel in je vermogen ligt.** 'Van al het bestaande hebben wij sommige dingen in onze macht. Andere niet. In onze macht hebben wij onze meningen, ons streven, onze begeerte en afkeer. Het lichaam hebben wij niet in onze macht. Ook bezit niet of aanzien en ambten. Kortom, alles wat niet ons eigen werk is.' (Zakboekje, Epictetus, stelling 1)

Als je geen tijd en energie steekt in wat toch (al) niet (meer) te veranderen is, houd je 100% van je tijd en energie over om effectieve actie te ondernemen ten aanzien van wat nog wel in je vermogen ligt.

De acceptatie van wat is (geweest) betekent dus géén passieve berusting, maar staat juist in functie van effectieve actie!
Bepaalde emoties niet voelen is niet hetzelfde als niet handelen.
(Seneca, Spinoza) Het is ook – en zelfs effectiever – uit inzicht en uit de wil om iets te bereiken, te handelen.

Nu concreet en praktisch: Het A-B-C van Epictetus.

Van Epictetus is al één basisgedachte genoemd: Mensen lijden niet door de gebeurtenissen maar door hun opvattingen over die werkelijkheid. Deze zin is in de 20e eeuw door de Noord-Amerikaanse psychotherapeut Albert Ellis overgenomen als uitgangspunt van zijn Rationeel Emotieve Therapie. De radicaal filosofische benadering waar ikzelf mee werk onderscheidt zich echter van psychotherapie in die zin dat alleen de waarheid van de gedachten en opvattingen die ten grondslag liggen aan ongewenste emoties in het geding is. In de psychotherapeutische werkwijze hebben pragmatische criteria waaraan de rationaliteit van de gedachten wordt getoetst, zoals het beter kunnen functioneren en je beter voelen, echter de overhand gekregen.

Alle emotionele lijden komt volgens Epictetus door het teveel waarde toekennen en eisen stellen (MOETEN) aan iets wat niet (meer) in je vermogen ligt. Hij geeft een voorbeeld van de citherspeler dat te vergelijken is met angst voor spreken in het openbaar en faalangst in het algemeen. Zolang de citherspeler zich alleen druk maakt om en zich inzet voor zijn eigen voorbereiding, is hij niet bang. Pas als hij aan het publiek denkt en zich afvraagt of anderen zijn spel al of niet mooi of goed zullen vinden, wordt hij zenuwachtig.

Negatieve en niet-constructieve emoties zijn altijd het gevolg van het besef van feitelijke onmacht die tegelijkertijd niet wordt geaccepteerd. De persoon zelf (bij schuldgevoel), of iemand anders (irritatie) heeft al iets gedaan of er is al iets gebeurd (chagrijnig) wat

van die persoon (ego) niet had gemogen. De Noord-Amerikaanse psycho-therapeut Byron Katie schrijft: 'If you argue with reality, you lose, but....only always'. In de emotie, het meest duidelijk in schuldgevoel, teleurstelling, irritatie en woede, manifesteert zich *de loser* die beseft dat hij het al verloren heeft van zichzelf, de ander, de realiteit die sterker was.

Het onderliggende gedachtepatroon van elke emotie blijkt altijd een feitelijke constatering te zijn (het is al gebeurd) die botst op een normatieve eis (en het had niet mogen gebeuren). Het rationele ofwel adequate denken is voor stoïcijnse filosofen daarentegen een denken dat in overeenstemming is met de feiten, met de natuur, met de menselijke aard. Adequaat denken levert minimaal gemoedsrust op en in het beste geval vreugde. Kortom: alle ongewenste emoties berusten op onware gedachten, die op gespannen voet staan met de werkelijkheid.

Motivatietheorie: actie i.p.v. passies.

Epictetus schrijft: het gaat om wat we feitelijk in onze macht hebben, en niet om de zaken die niet in ons vermogen liggen. Alle emoties of passies die een bedreiging vormen voor de gemoedsrust en het genieten blijken te ontstaan door geen genoeg te nemen met de realiteit. In het voorgaande heb ik al laten zien dat het accepteren van de realiteit niet betekent dat men er zich bij neerlegt en meent dat wat nu het geval is, straks ook nog zo zal zijn. Ik heb daarentegen juist benadrukt dat de stoïcijnse levenskunst meer adequaat wordt begrepen als een oproep tot actie. Niet de actie van agressie van 'korte lontjes' in het verkeer en zinloos geweld op straat. Niet de acties als kind- en partnerdodingen uit jaloezie, haat en wraakzucht, omdat iemand voor een ander leven kiest. Stoïcijnse levenskunst betekent vanuit gemoedsrust efficiënt in actie komen op een manier die zoveel mogelijk het leven van de een zowel als van de ander

aangenamer maakt. Een paar jaar geleden was er veel te doen over zinloos geweld op straat, en er deden zich situaties voor waarbij verontwaardigd tussenbeide komen slecht afliep. Sire (Stichting Ideële Reclame) heeft toen een billboard-serie gemaakt waarin werd opgeroepen meer je verstand te gebruiken dan je door emoties te laten meeslepen. 'Sla de dader...op in je geheugen' en 'deel drie tikken uit...112'. Oftewel, zoals Seneca zei, even tot 10 tellen en de situatie inschatten, voor je in actie komt.

Levenskunst staat los van het al of niet beschikken over een vrije wil

Tot slot wil ik nog kort een actueel thema bespreken dat raakt aan hedendaagse opvattingen van genieten en geluk, dus van levenskunst, waarbij het zelf kiezen, jezelf zijn en je eigen leven leiden en dergelijke wordt benadrukt. In het actuele debat over het al of niet bestaan van een vrije wil lijkt het soms alsof zelf en vrij kunnen kiezen noodzakelijk is voor genot en geluk. Als je geen vrije wil zou hebben is de levenskunst dan ver te zoeken. In de 20-eeuwse filosofische stroming van het existentialisme en ook door de 'jaren 60' en haar naweeën lijkt alles te draaien om het zelf kiezen. Sartre zelf maakte echter al een belangrijk onderscheid: de situatie overkomt mij, alleen mijn houding (besluit) kies ik zelf. Dit idee komt overeen met het onderscheid dat de stoïcijn Epictetus maakt tussen de situatie die niet in mijn vermogen ligt en mijn gedachten daarover die wel in mijn vermogen zouden liggen. Van datgene wat wel in onze macht ligt, en dus niet door anderen, van buitenaf belemmerd of gehinderd kan worden, zegt Epictetus dat het onze vrijheid is. Deze vrijheid of beter, de vrije wil, is dezelfde innerlijke vrijheid als de vrije keus in het existentialisme van Sartre.

Ook Sartre maakt onderscheid tussen vrijheid en situatie, ofwel tussen dat wat wel en dat wat niet in ons vermogen ligt. Stoïcijnse én

existentialistische levenskunst betekent het zich bewust zijn van die vrijheid en haar realiseren. Bij Epictetus die als stoïcijns filosoof in de Oudheid ook determinist is, zien we dus een tegenstrijdigheid met zijn aanname van de eigen keuze van denken en houding, die hij vrijheid noemt. Hij suggereert herhaaldelijk dat wij er zelf voor kiezen welke begeerte, afkeer, opvatting en instelling wij hebben. 'Ziekte is een hinderpaal voor het lichaam, maar is het niet voor de geest, als ge dat zelf niet wilt.' (Zakboekje) 'Voor mij heeft alles een gunstige betekenis als ik het zelf wil.' (Zakboekje18) Maar dat 'zelf willen' ligt helemaal niet zomaar in mijn macht. Sartre gaat daar ook van uit en fundeert deze idee van vrijheid als vrije wil in het bewustzijn. Met het bewustzijn van *iets* is noodzakelijk ook het bewustzijn van het *niet-zijn* van dat iets meegegeven. Dit gegeven zit kennelijk 'ingebakken' in de structuur van ons (zelf)bewustzijn. Op de momenten dat ik helemaal opga in schrijven, lezen, een gesprek of een film, is dat zelfbewustzijn er niet. Samen met het bewustzijn is de mogelijkheid, ja de noodzaak, zegt Sartre, gegeven om te kiezen. Dit wordt ervaren als de mogelijkheid hebben om of het een of het ander te doen, en die menselijke en onuitroeibare ervaring noemt Sartre de menselijke vrijheid of zelfbepaling.

Ik ga daar niet in mee. Een ervaring van iets is niet altijd of zomaar een bewijs voor het feitelijke bestaan van dat iets. Spinoza geeft daar in zijn *Ethica* (tweede deel, stelling 35) een goed voorbeeld van: we zien de zon klein, maar we weten nu dat hij groter is. Ook degene die dat weet, blijft de zon echter klein zien. Dat heeft te maken met ons waarnemingsvermogen en de afstand en het verschil in ervaring of waarneming en (voorlopige) waarheid is dus nog wetenschappelijk te verklaren ook. Spinoza vervolgt: zo is het ook met die befaamde menselijke vrije wil. We ervaren die van binnen, en dat heeft te maken met de aard van ons introspectieve waarnemingsvermogen, ofwel met de aard van ons zelfbewustzijn, maar ze bestaat in feite

niet. Toch blijft ook degene die weet dat er niet zoiets als een vrije wil bestaat, haar op dezelfde manier ervaren, en ook dat gegeven is waarschijnlijk ooit nog eens wetenschappelijk te verklaren.

Stoïcijnse levenskunst: genieten van de zonsondergang, wetende dat hij niet ondergaat

Mijn idee is dat het niet aannemen van een vrije wil op geen enkele manier afbreuk doet aan levenskunst. De klassieke stoïcijnen gingen net als Sartre uit van een dualisme: wat niet in mijn vermogen ligt en wat wel in mijn vermogen ligt. De winst van genieten en geluk is bij hen mede te behalen door de volgens mij illusoire idee iets zelf in de macht te hebben. De ware stoïcijnse levenskunst is echter vanuit twee kanten te maximaliseren, ofwel door de opvatting van de Stoïcijnen (en Sartre) over wat wel in ons vermogen ligt te verenigen met de opvatting van Spinoza dat de vrije wil een illusie is. Enerzijds blijft het besef overeind – met Epictetus en Sartre – dat uitwendige beperkingen, en ook en vooral wetten, normen, regels, afspraken en gewoontes geen belemmering zijn voor een goed gevoel en voor concrete handelingsruimte. Het klopt namelijk nog steeds dat je in elke situatie waarvan je je bewust bent moet kiezen, ook al heeft elke keuze consequenties. Als je dat weet, voel je je vrij en heb je feitelijk meer handelingsmogelijkheden dan wanneer je denkt dat bepaalde mogelijke dingen niet mogen of juist moeten. Maar mét Spinoza is het belangrijk om te weten dat moeten kiezen en zich vrij voelen niet betekent dat de mens vrij *is*. Dat laatste zou namelijk betekenen dat iemand net zo goed het ene als het andere zou kunnen doen en net zo goed deze of een andere keuze had kunnen maken. Nadat de keuze gemaakt is, is het wijs deze – omdat ze nu niet meer in ons vermogen ligt – te accepteren en vooral ook om te weten dat elke keuze uiteindelijk werd bepaald door genen, eerdere ervaringen, opvoeding, herinneringen en associaties, kortom door de mens die je

al bent en op dat moment was. Het geloof in zo'n vrije wil werkt immers tegen je, omdat je – als je denkt dat je een andere keus had *kunnen* maken – ook vaak in de verleiding komt achteraf te denken dat je een andere keus had *moeten* maken, met alle vervelende gevolgen van dien. En dat geeft weer onzekerheid en angst vóór de keuze omdat je die vervelende gevolgen van een zogenaamde 'verkeerde keuze' al ziet aankomen. Kiezen zonder angst vooraf en zonder schuldgevoel achteraf, ook dat is stoïcijnse levenskunst.