

Miriam van Reijen

Stoïcijnse
levenskunst
Evenveel geluk
als wijsheid



ISWV UITGEVERS

Stoïcijnse levenskunst

Evenveel geluk als wijsheid

Miriam van Reijen

ISVW UITGEVERS

INHOUD

Voorwoord

Hoofdstuk 1 **Praktische filosofie** 11

| | |
|--|----|
| Geloven, filosoferen en weten | 11 |
| Praktische filosofie | 13 |
| Filosofen na Socrates, Plato en Aristoteles | 17 |
| Van Socrates tot en met de Stoa: vier filosofische scholen | 18 |
| De stoïcijnse filosofie: word een leider in plaats van een lijder! | 23 |
| Het belang van taal bij het filosoferen | 24 |
| Wat is geluk? | 27 |
| De stoïcijnse filosofie: een oproep tot actie! | 31 |
| Epicurus versus de stoïcijnen | 34 |
| Bedreigingen en mogelijkheden voor het bereiken van geluk | 36 |
| Nog meer misverstanden over de stoïcijnen | 39 |
| Onafhankelijkheid | 41 |

Hoofdstuk 2 **Seneca over woede** 45

| | |
|---|----|
| Het leven van Seneca | 45 |
| Seneca over geluk | 46 |
| De weg naar geluk | 47 |
| Seneca over het ontstaan van de gemoedsaandoeningen | 49 |
| Seneca over woede | 51 |
| Woede is niet natuurlijk | 56 |
| Woede is niet nodig om te kunnen straffen of maatregelen te nemen | 59 |
| Woede is in het algemeen niet nodig om in actie te komen | 60 |
| Woede is geen manifestatie van een moreel hoogstaand mens zijn | 62 |
| Het lucht zo lekker op! | 64 |
| Seneca over verdriet | 65 |

Hoofdstuk 3 **Een cognitieve theorie over emoties** 71

| | |
|--|----|
| Epictetus over het ontstaan van emoties | 71 |
| Wat is een emotie? | 72 |
| En nu in de praktijk | 77 |
| Wat is waar? | 80 |
| Een verwachting leidt nooit tot teleurstelling | 85 |
| Van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam | 88 |
| Schuldgevoel | 89 |

| | |
|--|------------|
| Jaloezie en afgunst | 90 |
| Emoties zijn alleen maar symptomen | 93 |
| Epicurus: angst als grootste bedreiging voor het geluk | 95 |
| Hoofdstuk 4 Willen, kiezen en moeten | 101 |
| Epicurus' 'hedonistische calculus' | 101 |
| Iedereen doet altijd wat hij of zij het liefste wil | 103 |
| Niet kiezen is ook kiezen | 107 |
| Waarden en normen | 108 |
| Het fundamentele verschil tussen willen en moeten | 112 |
| Hoofdstuk 5 Spinoza's Ethica als de weg naar duurzaam geluk | 117 |
| Benedictus de Spinoza | 117 |
| Spinoza's godsbeeld | 120 |
| Spinoza is een naturalist | 122 |
| Geen vrije wil, dan ook geen kwaad | 123 |
| Het ontstaan van de affecten, waaronder de passies | 125 |
| Wat de rede wel en niet vermag tegen de passies | 128 |
| Determinisme is geen fatalisme | 130 |
| Schuldgevoel is hoogmoed | 134 |
| De oefening tegen schuldgevoel | 135 |
| Het 'druppel-in-de-emmer-watersyndroom' | 139 |
| Het recente debat over het bestaan van een vrije wil | 140 |
| Hoofdstuk 6 Sartre en het existentialisme | 143 |
| Het existentialisme | 143 |
| De mens maakt zichzelf | 145 |
| Verantwoordelijkheid | 148 |
| Sartre's theorie van de emoties: een gedegradeerd bewustzijn ofwel magie | 149 |
| Vrijheid en situatie | 150 |
| Veroordeeld tot kiezen | 152 |
| Sartre versus Spinoza | 153 |
| Magie en emotie | 155 |
| Literatuur | 159 |
| Namenregister | 162 |
| Noten | 163 |
| Eerdere publicaties van Miriam van Reijen | 165 |

Voorwoord

Stoïcijns, dat betekent toch onverschillig zijn en onaangedaan? Leven zonder emoties en daarom ook alles maar laten gebeuren? Vandaag de dag wordt het woord ‘stoïcijns’ inderdaad vaak in deze betekenis gebruikt. Maar de stoïcijnsse filosofie zoals deze in de Oudheid werd verkondigd en beoefend is verre van dat. In de zuilengalerij op de markt in Athene, in het Grieks ‘*Stoa*’ genoemd, gingen denkers met elkaar en met het publiek in debat, om zo hun ideeën te verspreiden onder het volk. Filosofie was vooral praktisch: de filosoof fungeerde, naast de arts die zich om de lichamelijke gezondheid bekommerde, als de bij uitstek geschikte persoon om de geestelijke gezondheid, ofwel de gemoedrust te bereiken door mensen bewust te maken van hun eigen denken en daar eens kritisch naar te kijken.

Wat is stoïcijnsse levenskunst en hoe kun je die, al is het maar een beetje meer, bereiken? De stoïcijnen gaan ervan uit dat negatieve gemoedsaandoeningen, zoals woede, jaloezie en schuldgevoel, je geluk in de weg zitten. Als iemand zich een beetje gelukkiger wil voelen, is het dus zaak deze ongewenste gevoelens niet (meer) te hebben. De oorzaak van het ongelukkig voelen is volgens een aantal filosofen, waaronder de stoïcijnen in de Oudheid, de eigen manier van denken. Filosofen, dat wil zeggen, kritisch denken, kan helpen om daarvan bewust te worden en daarna de eigen opvattingen eens kritisch te bekijken. Dit kan leiden tot een verandering van gedachten, en die zorgt ervoor dat je gemoedstoestand in positieve zin verandert. Dat betekent in de eerste plaats gemoedsrust, en bovendien ontstaat er ruimte voor prettige gevoelens, voor geluk.

Wat je niet in dit boek leert is omgaan met emoties. In navolging van de stoïcijnen beschouwt Miriam van Reijen de ongewenste emoties namelijk als kiespijn, en je vraagt toch ook niet aan de tandarts of zij je wil leren om 'met je kiespijn om te gaan'? Je wilt toch dat de tandarts de oorzaak van je kiespijn ontdekt en die oorzaak effectief aanpakt? In dit boek worden op dezelfde manier de negatieve (pijnlijke, lastige, ongewenste) emoties behandeld. De oorzaak van die emoties zijn altijd eigen onware gedachten. Als je je bewust bent van je gedachten en als je er kritisch naar kijkt, dan kun je ze veranderen en daarmee verandert ook je gemoedstoestand. Dat wil niet zeggen dat dit gemakkelijk is. Helaas gaat de vergelijking met de tandarts daar niet meer op. Maar misschien wel die met het veranderen van een verkeerde houding, waardoor je rugpijn hebt, en de arts je naar de fysiotherapeut verwijst. Bewustzijn van je ingesleten (denk)houding is één, het veranderen daarvan vraagt veel oefening. Daarom staan in dit boek ook concrete oefeningen waarmee je de kennis van en het inzicht in de stoïcijnse levenskunst eigen kunt maken.

Dit boek is een bewerking van zes colleges van Miriam van Reijen over de stoïcijnse levenskunst. Deze colleges zijn eerder opgenomen en uitgegeven als luisterboek (verkrijgbaar via www.luisterrijk.nl¹) en verschijnen nu dus ook in enigszins aangepaste vorm in druk. Het voordeel daarvan is dat nu ook citaten van de betreffende filosofen, tekstfragmenten, literatuurverwijzingen en de oefeningen konden worden opgenomen. Naast de informatie over een paar belangrijke filosofen uit de geschiedenis van de westerse filosofie en hun opvattingen, geeft de auteur bij de bespreking daarvan ook haar eigen uitleg aan de hand van alledaagse voorbeelden uit haar lange praktijk.

Hoofdstuk 1 biedt een kort overzicht van de belangrijkste filosofische scholen in de Oudheid. Tevens is het een kennismaking met het fenomeen filosofie: wat is filosoferen eigenlijk? Wat betekent het als filosofie 'praktisch' wordt genoemd?

In hoofdstuk 2 staat de filosoof Seneca centraal en met name zijn opvattingen over woede, waarover hij drie boeken heeft geschreven. Hij kreeg veel kritiek op zijn opvattingen hierover. Veel mensen menen dat woede een nuttige functie heeft, namelijk om in actie te komen. Seneca weerlegt deze stelling en legt uit waarom woede hiervoor niet per se nodig

is. Hij ondermijnt daarmee het veel voorkomende misverstand dat woede, en eigenlijk elke emotie, nuttig zou zijn om in actie te komen. Ook Seneca's opvatting over verdriet wordt besproken.

In hoofdstuk 3 komen andere emoties aan bod en wordt dieper ingegaan op een cognitieve theorie van emoties. De cognitieve psychotherapie (RET) wordt kort besproken en het verschil met de filosofische insteek wordt uitgelegd. Deze laatste betekent dat je je gedachten uitsluitend onderzoekt op waarheid. Welke 'waarheid' is dan in het geding? Het filosofische ABCDE-model wordt in dit hoofdstuk uitgelegd.

Hoofdstuk 4 gaat over het maken van keuzes en de twee emoties die daarbij vaak een rol spelen: angst en onzekerheid vooraf en spijt en schuldgevoel achteraf. Welke filosofisch relevante factoren kunnen het maken van een keuze moeilijker maken dan nodig is? Tips voor hoe je het beste kunt kiezen met het oog op zoveel mogelijk genieten leert Epicurus met zijn 'hedonistische calculus'. Wat is de rol van waarden en normen bij het maken van keuzes?

Vanaf hoofdstuk 5 verlaten we de Oudheid en maken we een sprong door de tijd naar de zeventiende eeuw. Ook het gedachtegoed van de Nederlandse filosoof Spinoza past volgens Miriam van Reijen in de cognitieve en stoïcijnse opvatting over emoties. Spinoza ziet de passies als wat ze ook letterlijk zijn: een vorm van lijden, dat betekent ze overkomen je en ze zijn smartelijk. Het 'je overkomen' betekent bij Spinoza dat ze ontstaan bij gebrek aan eigen denkkracht en hij geeft concrete aanwijzingen hoe die denkkracht sterker is te maken, waardoor je een actief persoon kunt worden: een leider in plaats van een lijder! En daardoor word je ook een gelukkiger mens. Spinoza's mens- en wereldbeeld komen aan de orde en daarbij ook zijn opvatting over de niet-bestaande vrije wil. Spinoza's argumenten daarvoor blijken actueler en overtuigender te zijn dan ooit.

In hoofdstuk 6 wordt de filosofie van Jean-Paul Sartre besproken: het existentialisme. Ook zijn ideeën dragen bij aan de stoïcijnse levenskunst. Zo stelt ook Sartre dat emoties het effect zijn van eigen betekenisgeving aan de werkelijkheid. Als je in deze 'magische' kwalificaties gelooft, is een emotie het gevolg. Volgens Sartre is de mens altijd zelf verantwoordelijk voor alle keuzes. Tot slot worden Spinoza en Sartre met elkaar geconfronteerd: over de vrije wil zijn ze het niet eens, maar ze leveren allebei een eigen belangrijke bijdrage aan de stoïcijnse levenskunst!

Van een lijder een leider worden, het is een hele kunst. Het vergt veel

oefening, een verandering van je (denk)houding. Daarom is het belangrijk dat je je bewust wordt van je gedachten én de manier waarop je die verwoordt. Filosoferen zoals in dit boek gebeurt kan het in je dagelijks leven toepassen van de ideeën van grote denkers, soms al eeuwen oud, niet alleen gemakkelijker en effectiever, maar ook leuker maken!

Francien Homan
ISVW Uitgevers

Praktische filosofie

Geloven, filosoferen en weten

Wat filosofie inhoudt, hoef ik waarschijnlijk niet uit te leggen. Ik wil wel twee kenmerken noemen die filosofie in elk geval voor mij heeft wil ik het echt filosofie vinden. Dat is op de eerste plaats: systematisch denken. Filosoferen is denken, dat is duidelijk. Filosofie gaat over wat mensen denken, over gedachten van mensen, en filosoferen is dan een uitwisseling van gedachten, ook als je het alleen doet. Maar het is wel systematisch denken, niet zomaar wat in het wilde weg denken. Je probeert echt stap voor stap, met een zekere logica, verder te komen in je denken.

Een tweede kenmerk, dat ik minstens net zo belangrijk vind, is dat het kritisch denken is. Dat betekent: niet zomaar iets aannemen, niet zomaar iets geloven.

Ik maak onderscheid tussen drie manieren waarop mensen hun denkvermogen kunnen gebruiken. De eerste manier noemen we geloven. De definitie van geloven is, niet alleen in een religieuze context, maar in het algemeen: iets aannemen op gezag van een ander. De tweede manier van denken is filosoferen: kritisch denken. Als je geen genoegen neemt met iets alleen maar geloven, kun je ergens kritisch over na gaan denken, jezelf vragen stellen, en kijken hoe ver je met je eigen denkvermogen kunt komen. En dan hebben we nog als derde manier: iets weten, ofwel wetenschappelijke kennis, dat wil zeggen feitenkennis hebben. Dat betekent dat je erachter bent gekomen hoe het zit, hoe het werkt, hoe het is, of het klopt. En dat je het ook kunt bewijzen, door het te laten zien. Wetenschap is altijd gebaseerd op waarneming, empirie.

Ik geef een eenvoudig voorbeeld om het verschil tussen deze drie te il-

Mensen lijden emotioneel niet door andere mensen of door de dingen die hen overkomen, maar door hun eigen gedachten daarover. Het zijn irrationele gedachten die negatieve emoties als irritatie, angst, teleurstelling, jaloezie en schuldgevoel veroorzaken. Daarom kan kritisch denken (filosoferen) hier verandering in brengen. Dit soort emoties heeft bovendien geen enkele positieve functie, ze betekenen alleen lijden. Inzicht, ambitie en moed kunnen meer tot stand brengen.

Wie in plaats van een lijder (passief) een leider (actief) wil worden, kan terecht bij de stoïcijnse levenskunst van onder meer Epictetus, Seneca, Spinoza en Sartre. Daarbij hoort ook het keuzes maken zonder nodeloze onzekerheid en gepieker vooraf en zonder zinloze spijt- en schuldgevoelens achteraf. Miriam van Reijen – zelf enthousiast stoïcijn – legt uit, ook aan de hand van alledaagse voorbeelden, hoe het mogelijk is om te leven zonder emoties als irritatie, schuldgevoel en teleurstelling.

