

Stoïcijnse levenskunst: evenveel geluk als wijsheid

Stoïcijnse levenskunst betekent dat je een leider bent in plaats van een lijder.

Miriam van Reijen

Levenskunst is levenslust, zin hebben in het leven, zoveel mogelijk onafhankelijk van de omstandigheden waarin men verkeert. Freud 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, in feite altijd uitdrukking is van een gemis, een gebrek, van geestesziekte. De gezonde mens heeft er zin *in*.

Levenskunst is je goed voelen, minimaal innerlijke rust en vrede ervaren, in staat zijn te genieten van kleine dingen, zonder gehinderd te worden door hoe de wereld is, door hoe andere mensen zijn, en ook door hoe je zelf bent. 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 de belemmering daarvan in je eigen denkpatronen en opvattingen zit. 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.

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. Filosoferen staat in het teken van wijsheid en geluk, en die zijn volgens stoïcijnen intrinsiek met elkaar verbonden. Het effect van de eigen opvattingen op genieten, gemoedsrust, gelukkig voelen en vrij voelen, wordt door hen benadrukt. Stoïcijnse levenskunst is bij uitstek filosofisch omdat het betekent dat je je reële plaats kent als mens in het grote geheel. Als je de mens niet in het geheel kent, ken je de mens in het geheel niet, schreef Hegel. Dit metafysische besef heeft enorme consequenties voor de alledaagse praktijk. Het leidt tot bescheidenheid en tegelijkertijd tot inzicht in je eigen aandeel. Het geeft de mogelijkheid om je leven in eigen hand te nemen, en om zonder de illusie van een vrije wil, keuzes te maken met minder of geen angst vooraf en geen schuldgevoel of spijt achteraf.

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? Daarom noem ik Epicurus gedeeltelijk een Stoïcijn, Epictetus en Seneca helemaal, en misschien verrassend, Sartre ook weer gedeeltelijk en Spinoza helemaal. De intrinsieke relatie tussen minder lijden enerzijds en actief en efficiënt handelen anderzijds wordt door al deze filosofen meer of minder radicaal verwoord. En dat de genoemde filosofen uit drie zo uit elkaar liggende perioden stoïcijns kunnen worden genoemd is niet toevallig. Als filosofische

school ontstaan in de Oudheid, beleefde het gedachtegoed als neo-stoïcisme in de Hollandse Republiek in de zeventiende eeuw een opleving en is de filosofie weer uit de 'ivoren toren' gekomen en relevant geworden voor het dagelijkse leven met het existentialisme van o.a. Sartre.

Een korte begripsverheldering

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. Filosofie stond in die tijd bij de stoïcijnen en bij de volgelingen van de hedonist Epicurus in het kader van zelfkennis, en die stond weer in functie van levenskunst, ofwel geluk. Vaak werd een vergelijking gemaakt van de filosoof met de arts: voor je lichamelijke gezondheid ga je naar de arts, voor je geestelijke gezondheid ofwel je geluk, ga je naar de filosoof. Het was beider deskundigheid om de oorzaak op te sporen van onwelzijn, van de een van ziekte en van de ander van je ongelukkig voelen.

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.

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. Bepaalde emoties niet voelen is niet hetzelfde als niet handelen. Het is ook – en zelfs effectiever – uit inzicht en uit de wil om iets te bereiken, te handelen. Bij zowel de 'halve' stoïcijn Epicurus, de Griekse stoïcijn Epictetus, de Romeinse stoïcijn Seneca, de 17e eeuwse Spinoza en de 20e eeuwse Sartre treffen we het fundamentele onderscheid aan tussen lijden (door passies worden gedreven) en leiden (met kennis en inzicht initiatief nemen) en tevens de opvatting dat dit verschil wordt bepaald door een manier van denken. Zij hebben dus in zekere zin allen een motivatietheorie: intrinsiek gemotiveerd zijn is beter, d.w.z. prettiger en effectiever, dan extrinsiek gemotiveerd zijn. Ze maken daarbij een expliciet onderscheid tussen de innerlijke gesteldheid (eigen opvattingen, keuzes, houding) en de uiterlijke omstandigheden (situatie, dat wat je overkomt, bezit, eer, lust en zelfs gezondheid). Emoties of passies worden beschouwd als een, ja zelfs als de grootste, bedreiging en verstoring van geluk. Maar anders dan vaak wordt gedacht staat de rede bij geen van deze filosofen tegenover de passies, en is het niet de bedoeling – nog een hardnekkig misverstand over stoïcijnen – de emoties door of met de ratio te onderdrukken. Idealiter worden ze door het verinnerlijkte redelijke denken ondermijnd en onderuitgehaald in plaats van erbovenop te zitten. Er wordt ook zeker niet geleerd 'met emoties om te gaan'.

Dat zou gelijkstaan aan met kiespijn naar de tandarts gaan en haar te vragen 'met de kiespijn te leren omgaan' in plaats van de oorzaak (de wortel) op te sporen en te behandelen, zodat de pijn verdwijnt.

Bij geen van de genoemde filosofen spelen goden en moraal een rol. Deugd staat voor (geestes-)kracht en voor macht (vermogen), en niet voor nederigheid en gehoorzaamheid. Het gaat om autonomie en onafhankelijkheid, maar tegelijk staan ze géén individualisme voor, integendeel. Ze zien de mens als kosmopoliet, als een sociaal wezen, en vinden vriendschap en maatschappelijk engagement belangrijk.

Ik ga nu meer gedetailleerd in op welke manier de genoemde filosofische opvattingen kunnen bijdragen aan de stoïcijnse levenskunst.

Epicurus (341 – 270) vertegenwoordigt een 'stoïcijns hedonisme'

Epicurus' *Brief over het geluk* begint met de vaststelling dat wie zegt te jong of te oud te zijn voor de filosofie, eigenlijk zegt ooit te jong of te oud te zijn voor geluk. Het woord hedonisme is tegenwoordig weer in, en staat dan voor genotzucht met alle negatieve connotaties van overdaad en luxe van dien. Boven de poort van de tuin waar Epicurus met zijn volgelingen (waaronder ook vrouwen, kinderen en slaven) filosofeerde stond het motto: vreemdeling, het is hier goed toeven; hier is ons hoogste goed genieten. Maar daaronder stond: Je krijgt een eenvoudig maal en om te drinken is er water in overvloed. In Frankrijk zijn de laatste jaren veel restaurants te zien met de naam *Restaurant Epicurien*, en dat verwijst juist niet naar een eenvoudig maal en een glas water. In het gedicht van Ida Gerhardt, *Epicurus in zijn tuin*, wordt de basisgedachte van het epicurisme wel goed verwoord in het refrein: 'Wij kozen soberheid tot bondgenoot'. De definitie die Epicurus in zijn *Brief over het geluk* geeft van geluk is een 'negatieve': afwezigheid van pijn waar het 't lichaam betreft en afwezigheid van angst en onrust waar het de geest betreft. Vanwege het voorbehoud dat hij maakt voor de lichamelijke pijn noem ik Epicurus een 'halve stoïcijn'. En ook vanwege zijn advies om geen relatie aan te gaan en geen kinderen te hebben, noch in de politiek te gaan, omdat dit alles een bedreiging vormt voor de gemoedsrust. Voor de 'hele' stoïcijnen zoals Epictetus en Seneca daarentegen zijn noch de lichamelijke toestand noch de uiterlijke omstandigheden een bedreiging voor de gemoedsrust. Waarin Epicurus wel overeenkomt met de stoïcijnse filosofie is zijn idee dat angst de grootste bedreiging is voor het geluk en dat angst gebaseerd is op onjuiste ideeën. Hij onderscheidt in zijn *Brief over het geluk* drie ongegronde denkpatronen die angst veroorzaken en geeft er in het kader van levenskunst en geluk ook argumenten tegen: de goden zijn niet zoals de meeste mensen denken en bemoeien zich niet met ons, de dood is er niet zolang wij er zijn en als die er wel is zijn wij er niet meer, en de toekomst is open, dus angst is in alle gevallen onredelijk (het filosofische argument) en nutteloos (het praktische argument).

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. 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.' 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! Alle emotionele lijden komt volgens Epictetus door het waarde toekennen en eisen stellen 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 psychotherapeut 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.

Seneca over de woede

Seneca: (4 BC-65 AD) schreef een boekje over 'het gelukkige leven' en de rol die het zelf kritisch nadenken daarin speelt. Als stoïcijnse filosoof heeft hij bovendien een paar belangrijke onderscheidingen aangebracht als verweer tegen bezwaren en kritiek vanuit zijn publiek, die trouwens nog altijd gehoord worden. Seneca was zelf rijk, en werd daar bijvoorbeeld als stoïcijn op aangesproken. Maar Seneca onderscheidt wenselijke zaken als gezondheid, bezit, vrienden en werk van de zaken die werkelijk noodzakelijk zijn voor gemoedsrust en geluk. Wenselijke zaken hebben daar géén noodzakelijke relatie mee. Ook de stoïcijn is liever gezond dan ziek en liever rijk dan arm. Hij onderscheidt zich pas van andere mensen als hij de wenselijke zaken niet heeft of ze verliest, en dat géén bedreiging blijkt te zijn voor zijn gemoedsrust en geluk. Seneca maakt ook onderscheid tussen iets hebben en ergens aan hechten. De stoïcijn kan iets hebben en ervan genieten zonder eraan te hechten en

heeft daarom noch angst om iets te verliezen noch verdriet als hij het kwijtraakt. En dat laatste is bij andere mensen wel vaak het geval.

Seneca heeft met name geschreven over irritatie of woede. Hij geeft een aantal argumenten tegen de woede die volgens hem maar op één manier kan ontstaan, en dat is door de idee van onrecht. Maar noch dat normatieve idee noch de woede helpt om een bepaald iets te voorkomen of ongedaan te maken, en woede is ook niet nodig om ergens tegen in actie te komen. Woede voelen heeft op zich geen enkele positieve functie; gedrag uit woede kan die functie wel hebben, maar die is alleen nodig (net als dronkenschap, schrijft Seneca) voor wie het ontbreekt aan inzicht, liefde en ambitie als motivatie en daarbij moed om in actie te komen. Woede is dus een vorm van extrinsiek gemotiveerd zijn bij gebrek aan beter. Het is effectiever én prettiger om iets te doen vanuit intrinsieke motivatie. Zowel Seneca als later Spinoza menen dat ongewenste emoties in het algemeen niet nuttig of nodig zijn om maatregelen te nemen tegen ongewenste zaken. Inzicht en moed zijn daar ook toe in staat en hebben voor de persoon zelf en voor anderen minder ongewenste neveneffecten.

Spinoza: actie in plaats van passie

Benedictus de Spinoza (1632-1677) had een paar werken van Seneca en Epictetus in zijn boekenkast staan en verwijst ook soms naar hen. Hij heeft hetzelfde deterministische wereldbeeld als de stoïcijnen uit de oudheid, maar hij is consequenter en radicaler dan zij. Spinoza laat – op geometrische wijze - zien hoe lastige en niet-constructieve passies (lijden) ontstaan door onredelijke ofwel inadequate oordelen. Hij stelt ook dat inzicht de passies voorkomt en juist daardoor effectief ingrijpen mogelijk maakt. Anders dan sommige stoïcijns filosofen uit de Oudheid meent Spinoza echter niet dat alle passies helemaal zijn te voorkomen, en onderdrukken e.d. is bij hem al helemaal geen optie. Spinoza heeft expliciet kritiek op de idee van Epictetus dat de mens weliswaar aan de situatie gebonden is, maar door zijn eigen denken en willen ervoor zou kunnen zorgen geen passies te hebben. Voor Spinoza is de mens onderdeel van de hele natuur en niet autonoom. Een onafhankelijk vrij subject met een vrije wil noemt hij een illusie ofwel verbeelding, te vergelijken met de illusie van het ego in het boeddhisme. De rede staat volgens Spinoza juist meestal machteloos tegenover de passies en tegenover de verleidingen van het vlees, zelfs als men 'beter weet'. In die zin is Spinoza geen rationalist: 'de rede vermag niets tegenover de aandoeningen, tenzij ze zelf tot aandoening wordt', schrijft hij in zijn *Ethica* (vierde deel, stelling 14). Met de aandoening in het tweede deel van deze zin wordt een affectief beladen en verinnerlijkt inzicht bedoeld, dat in tegenstelling tot de koele ratio ook werkingskracht heeft.

Ook Spinoza's filosofie is te begrijpen als een motivatietheorie. Hij wil alles begrijpen in plaats van veroordelen, maar net als Epictetus en Seneca pleit hij wel degelijk voor effectief ingrijpen. Schuldgevoel helpt niet om je leven te beteren. Het is, net als de woede, alleen nuttig voor mensen die niet van ervaring leren en geen beter motief (inzicht, ambitie, mededogen) hebben of niet genoeg moed. Trouwens, schuldgevoel, berouw en morele verantwoordelijkheid zijn voor Spinoza slechts uitingen van hoogmoed, omdat ze alleen kunnen ontstaan door de aanname van een vrije wil. Men kijkt bij schuldgevoel nooit concreet naar zichzelf in deze situatie hier en nu. Want, goed bekeken kon ik, zoals ik concreet was in deze concrete situatie, niet anders. Het kennen van zichzelf als de mens die ik nu ben, noodgedwongen kiezend voor dit in het hier en nu, maakt elke idee van falen onmogelijk. Het verinnerlijkte inzicht dat dit ook geldt voor alle andere personen en hen dus

op dezelfde manier zien en begrijpen als mijzelf, maakt alle irritatie, woede en haat, onmogelijk.

Stoïcijns zijn in de 21e eeuw

Waarin de stoïcijnse filosofen uit de oudheid, Epicurus en Spinoza met elkaar overeenkomen is de opvatting dat het goede, ofwel gelukkige leven, gekenmerkt wordt door minimaal gemoedsrust onder alle omstandigheden en daarbovenop veel momenten van vreugde, geluk en genieten. Wat hen bij uitstek als filosofen kenmerkt, is dat zij laten zien dat deze levenskunst intrinsiek samenhangt met een bepaalde manier van denken. Een denken dat natuurlijk, redelijk, kritisch en waar is. Waar in de filosofische betekenis van 'overeenkomstig de werkelijkheid. Realistisch dus, feitelijk, in plaats van normatief. Zoals Spinoza zegt: het gaat om hoe de mens is, niet om hoe hij zou moeten zijn of zoals we het leuk zouden vinden dat hij was. En zoals 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 aangenaam 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 stoïcijnse 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.' (Zakboekje 18) 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 vanbinnen, 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.

Miriam van Reijen

Het gesprek met Miriam van Reijen vond plaats in haar woonplaats Breda, aan een van de mooie singels in deze stad. Miriam is afgestudeerd in de sociale filosofie en ethiek en in de cultuur- en godsdienstsociologie. Van 1973 - 1985 was zij o.a. wetenschappelijk medewerker filosofie aan de medische faculteit van de Katholieke Universiteit Nijmegen en docent aan diverse beroepsopleidingen. Na een verblijf van 6 jaar in Nicaragua woont en werkt zij sinds 1990 in Breda. Zij was daar tot 1 januari 2011 als docent filosofie en ethiek verbonden aan de Academie voor Sociale Studies van Avans Hogeschool in Breda en Den Bosch en aan de opleiding Social Work van Fontys Hogeschool in Tilburg en Eindhoven. Vanaf 1996 is zij werkzaam als docent aan de Senioren Academie Brabant (HOVO) van de Universiteit van Tilburg. Daarnaast houdt zij zich al jarenlang intensief bezig met Spinoza; in het bijzonder zijn theorie over de passies en zijn politieke filosofie, waarop zij 21 juni 2010 is gepromoveerd aan de universiteit van Tilburg. Zij is bestuurslid van de Vereniging voor Filosofische Praktijk (VFP) en bestuurslid van de Vereniging Het Spinozahuis. Hiernaast verzorgt zij op de Internationale School voor Wijsbegeerte in Leusden als hoofddocent een basisopleiding Filosofie in de Praktijk. Van 1998 tot 2008 leidde zij een eigen socratisch Filosofisch Café in Breda, en nog steeds leidt zij incidenteel filosofische cafés in Vlaanderen en Nederland, zoals bijvoorbeeld al 11 jaar tijdens de Nacht van de Filosofie in Felix Meritis in Amsterdam.

Een nieuw initiatief op de filosofische markt is Brandstof, dat interactieve filosofische programma's maakt waarin lichtvoetig de diepte wordt gezocht. In Brandstofprogramma's word je uitgedaagd om helder na te denken over onderwerpen die je dagelijks tegenkomt. Miriam van Reijen werkt hieraan in een aantal bijeenkomsten (o.a. over keuzestress) mee. Zij heeft ook meegewerkt aan de tv serie van Human: 'Durf te denken', over 12 denkers uit de Humanistische Canon, waar zij in twee programma's o.a. het interactieve gedeelte met door Brandstof geleverd publiek deed: Socrates en Spinoza. De hele serie is te zien op de site van Human: www.human.nl/durftedenken.

In de Maand van de Filosofie, april 2012, verscheen haar CD-box met 6 luistercolleges Stoïcijnse levenskunst.

Jouw bijdrage heeft de veelzeggende titel: Stoïcijnse levenskunst: evenveel geluk als wijsheid. Je schrijft dat deze beide, wijsheid en geluk, volgens de Stoïcijnen en een aantal andere filosofen intrinsiek met elkaar verbonden zijn. Verderop citeer je: voor je lichamelijke gezondheid ga je naar een arts, voor je geestelijke gezondheid ofwel je geluk, ga je naar een filosoof. Filosofie in functie van gemoedsrust en geluk. Is dat waarom het in jouw visie bij levenskunst in essentie draait?

Filosofie kan allerlei functies hebben. Filosofie is in feite kritisch nadenken. En dat draagt bij aan een gelukkiger leven. Voor mij is het niet zo dat het bij filosofie voornamelijk om geluk of om levenskunst draait. Filosofen richten zich op de waarheid. Dat is waar filosofie wezenlijk om gaat. Ik heb wel de ervaring dat ware gedachten en kritisch nadenken, geluk in termen van innerlijke vrede en gemoedsrust, bevorderen. In die zin is er dus sprake van een intrinsieke relatie tussen filosofie ofwel de waarheid, en geluk. Als filosoof zal ik echter nooit zeggen: "Ik filosoofeer vanwege het geluk".

Ik hecht er erg aan dat het filosofie is wat ik doe, ook als het om levenskunst gaat. Dus geen psychotherapie. In de Stoïcijnse levenskunst zie ik de filosofische insteek terug. Stoïcijnse levenskunst berust op het hebben van ware gedachten en dat maakt gelukkig. Dit is het intrinsieke verband tussen inzicht hebben, zien hoe iets is aan de ene kant en geluk aan de andere kant. Het inzicht vervult met vreugde of nog beter: het inzicht geeft immuniteit voor of: maakt immuun voor vervelende gevoelens. Het is onmogelijk om op basis van een ware gedachte een vervelend gevoel te hebben. Ik beseft dat dit een forse claim is, maar het is precies waar ik in mijn filosofische werk en mijn professionele contacten met mensen steeds mee bezig ben. Om dit te illustreren: als je een bepaald inzicht krijgt, geeft dat vreugde. Als je het inzicht eenmaal hebt en het beklijft, dan voorkomt dit vervolgens onware ideeën over de werkelijkheid en daarmee de gemoedrust verstorende gevoelens. Een fundamenteel filosofisch inzicht heeft juist vaak de meest praktische gevolgen voor het dagelijks leven. Een opmerking tot slot. Volgens mij gaat het bij filosofie om hoe iets *is*. Niet hoe iets of iemand zou moeten zijn. In mijn visie hebben filosofie en ethiek daarom absoluut niets met elkaar te maken. Als docent gaf ik dan ook geen ethiek, maar meta-ethiek, dat wil zeggen, de eigen ethische aannames bewust worden en er kritisch naar kijken, dus en dat is dus filosofie.

Ik vind het interessant om te lezen hoe jij de Stoïcijnse levenskunst beschrijft als een soort motivatietheorie. Bijvoorbeeld: woede heeft op zich geen enkele positieve functie. Het is een vorm van extrinsiek gemotiveerd zijn bij gebrek aan beter. Het is effectiever om iets te doen vanuit een intrinsieke motivatie. Zo zijn er meerdere voorbeelden, ook bij Spinoza: schuldgevoel helpt niet om je leven te beteren. Het is net als met de woede, alleen nuttig voor mensen die niet van ervaring leren en geen beter motief (inzicht, ambitie, mededogen) hebben of niet genoeg moed. Is levenskunst een (filosofische) motivatietheorie?

Dat klopt wel. Voor mij is Stoïcijnse filosofie een actiegerichte benaderingswijze. Niet iets doen omdat je je laat meeslepen door een passie, maar op grond van inzicht. Dat is de intrinsieke motivatie waarover het hier gaat. Je weet wat je wilt en werkt hier bewust naartoe. Passies, ook woede, zijn een vorm van extrinsieke motivatie. Impulsief reageren op iets in de buitenwereld is extrinsiek. Het woord zegt het al: 'reageren', je handelt niet vanuit jezelf, vanuit je eigen motivatie, maar reactief. Levenskunst is de kunst om van extrinsiek naar intrinsiek gemotiveerd zijn te komen. Dat laatste heeft ook praktische voordelen. Als filosoof ben ik niet zo'n voorstander ervan om bij levenskunst alles bij het individu te leggen. Voor mij is het belangrijk om jezelf als een onderdeel van het grotere geheel zien. Pas als je naar het grotere geheel kijkt, kun je zien wie jezelf bent. Het gaat om inzicht in de werkelijkheid, zien hoe de wereld in elkaar zit, en om je eigen ervaringen in een bredere context te plaatsen.

Een rode draad in de Stoïcijnse levenskunst lijkt mij te zijn, dat we de werkelijkheid ten volle serieus moeten nemen in hoe deze zich aan ons manifesteert. Je citeert in dit verband een uitspraak van Spinoza, waar deze zegt: het gaat om hoe de mens is, niet om hoe hij zou moeten zijn of zoals we het leuk zouden vinden dat hij was.' Nog pregnanter is de uitspraak van Epictetus: het gaat om wat we feitelijk in onze macht hebben, en niet om de zaken die niet in ons vermogen liggen. Alle emoties ofwel

passies die een bedreiging vormen voor de gemoedsrust en het genieten blijken te ontstaan door geen genoegen te nemen met de realiteit.'

Dergelijke uitspraken doen mij sterk denken aan de zgn. 'Acceptance and Commitment Therapy' (ACT), een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die aan het eind van de 20ste eeuw is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven C. Hayes. In ACT wordt cliënten geleerd zich te richten op zaken die ze op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals hun eigen gedrag, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn. Kern van ACT is dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven.

Is dit een link die jij ook ziet?

Dat lijkt inderdaad goed aan te sluiten bij de Stoïcijnse levenskunst. Alleen zou ik daarbij willen benadrukken dat 'acceptance' uitsluitend betrekking heeft op de situatie zoals die nu is en dus niet op de toekomst. Als je bijvoorbeeld toch al griep hebt, is het wijs om dat te accepteren. Dat is immers wat er nu is. Tegelijkertijd zet je zo veel mogelijk in om weer beter te worden. Dat is het actiegerichte van de Stoïcijnse levensfilosofie. Ik zie wel een verschil met de ACT als deze zich inderdaad tot gedrag beperkt en stelt dat gedachten en daarmee emoties niet te veranderen zouden zijn, en dus geaccepteerd moeten worden. Dat geldt wel voor het al hebben van gedachten en emoties in het hier en nu, maar gedachten en daarmee emoties zijn wel degelijk te veranderen. Dat vind ik het grote voordeel van de RET. Het duurt inderdaad vaak wat langer en vergt wat meer bewustzijn. Het gaat mij niet om emoties aan te pakken; dat is symptoombestrijding. Of, iets anders wat veel mensen doen, en wat in de RET de 'A' heet, is de aanleiding aanpakken. Als filosoof ga ik voor de oorzaak die altijd in de eigen gedachten blijkt te liggen. Als je dat niet doet, blijft het bij symptoombestrijding. In de Stoïcijnse opvatting zijn emoties symptomen, niet de oorzaak. Het gaat om de gedachten en dus ook niet om het gedrag dat daaruit kan volgen. De vraag die ik aan de ACT zou willen stellen, is: wat zie je als onvermijdelijk? Je weet niet altijd van tevoren wat je wel en niet kunt veranderen. Dus is het vaak de moeite waard om het te proberen. Pas daarna kun je eventueel vaststellen dat iets onvermijdelijk is.

In jouw bijdrage gaat het ook over de vrije wil. Voor Spinoza is de mens onderdeel van de hele natuur en niet autonoom. Een onafhankelijk vrij subject met een vrije wil noemt hij een illusie ofwel verbeelding, te vergelijken met de illusie van het ego in het boeddhisme. Je schrijft: het klopt dat je in elke situatie moet kiezen, ook al heeft elke keuze consequenties. Als je dat beseft, voel je je vrij. Maar mét Spinoza weten we dat kiezen en vrij voelen niet betekent dat 'de mens vrij is'. Nadat de keuze gemaakt is, is het wijs deze – omdat ze nu niet meer in je macht ligt – te accepteren en te weten dat elke keuze uiteindelijk werd bepaald door genen, eerdere ervaringen, opvoeding, herinneringen en associaties, kortom door de mens die je al bent. Het geloof in een vrije wil kan dan tegen je werken, als je denkt dat je een andere keus had kunnen en moeten maken. Kiezen zonder angst vooraf en zonder schuldgevoel achteraf, ook dat is stoïcijnse levenskunst. Dit is jouw opvatting, kort samengevat, over de vrije wil.

Ik denk inderdaad dat het geloof in een vrije wil de levenskunst in de weg kan staan. Er zijn duidelijke voordelen verbonden aan het niet geloven in een vrije wil; het geeft je

gemoedsrust. Terwijl tezelfdertijd het prettige gevoel bij zogenaamd 'zelf' kiezen niet wordt weggenomen. Het maximale uit het leven halen is in mijn optiek: niet geloven in een vrije wil, terwijl je deze wel blijft voelen. Als je zou zeggen: er is geen vrije wil, dus valt er niets te kiezen, dan verval je in de denkfout van fatalisme. Dat is een heel ander verhaal. Je moet altijd kiezen. Ook als je geen vrije wil hebt, waar ik vanuit ga, dan moet je toch nog altijd kiezen. Je weet namelijk nooit van tevoren wat al in het vat zit. Pas nadat je de keuze gemaakt hebt, kun je vaststellen dat wat je hebt gekozen kennelijk op dat moment het zwaarste woog. Je weet dat niet vóór je hebt gekozen.

Een intrigerende zin waarin je Spinoza parafraseert, tot slot is de volgende : ‘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 niet. Toch blijft ook degene die weet dat de vrije wil niet bestaat, haar op dezelfde manier ervaren, en ook dat is wellicht ooit nog wetenschappelijk te verklaren.’ Misschien wil je die eens nader uitleggen?

Spinoza verwijst naar de manier waarop wij de zon waarnemen en dat die beschouwd moet worden als een optische illusie. Naar analogie hiervan zou je kunnen zeggen dat de vrije wil zit ingebakken in de structuur van ons zelfbewustzijn, dus neurologisch verankerd is. Dit zal ongetwijfeld nog wel eens wetenschappelijk verklaard worden.

Miriam van Reijen

Miriam van Reijen heeft een lange ervaring in het geven van lezingen, workshops, trainingen en cursussen zoals 'Filosoferen over emoties', 'Filosoferen over de goede keuze', 'Filosofie als levenskunst' en 'Geluk door wijsheid' voor diverse instellingen, organisaties en verenigingen en in verschillende filosofische centra in Nederland en Frankrijk.

Philosopher, teacher, writer
Vereniging Filosofische Praktijk
2010 – Present (2 years)

HOVO Brabant
September 1996 – Present (16 years 2 months) Universiteit Tilburg

Internationale School voor Wijsbegeerte
1982 – Present (30 years)

Avans Hogeschool
October 1998 – December 2010 (12 years 3 months) Sociale Studies, Breda en Den Bosch,
docent filosofie en ethiek

Fontys Hogescholen
September 1973 – December 2010 (37 years 4 months) Nijmegen, Breda, Tilburg en
Eindhoven, docent filosofie

Radboud University Nijmegen
Educational Institution; 1001-5000 employees; Onderzoek en wetenschap industry
September 1973 – April 1985 (11 years 8 months) Nijmegen, wetenschappelijk medewerker
filosofie

Verder lezen

Eigen verantwoordelijkheid. Een dubieus beroep in de hulpverlening (met Leo van Buchem), Uitg. Nelissen B.V., Baarn, 1984.

Filosofie en hulpverlening I (Wijsgerige kernbegrippen), Uitg. Nelissen B.V., Baarn/Soest, 1984, (7e druk 2003).

Filosofie en hulpverlening II (Mensopvattingen), Uitg. Nelissen B.V., Baarn/Soest, 1984, (2e druk 1992).

Filosoferen over emoties, Reeks Sociale Wetenschappen, Uitg. Nelissen, B.V., Soest./ Barneveld, 1995, (4e druk 2003).

Spinoza: De geest is gewillig maar het vlees is sterk. Uitg. Klement, Kampen (NL)/Pelckmans, Kapellen (BE), maart 2008 (vijfde druk, 2013).

Het Argentijnse gezicht van Spinoza. Passies en Politiek. Uitg. Klement, Kampen, 2010.
Spinoza: dat iedereen kan denken wat hij wil en kan zeggen wat hij denkt. In: *Grenzen aan tolerantie* (red. Will Derkse), Damon, Budel, 2004.

Sartre: Emoties en kwade trouw. In: *Sartre. Een hedendaagse inleiding* (red. Ruud Welten), Uitg. Klement, Kampen, 2005.

Inleiding; Hoofdstuk 2: Een stoïcijnse filosofie van emoties; Hoofdstuk 3: Spinoza over de passies: lijden of leiden? In: *Emoties. Van stoïcijnse apatheia tot heftige liefde* (red. M. van Reijen) Uitg. Klement, Kampen (NL)/ Pelckmans, Kapellen, (Be) okt. 2007 (tweede druk).

Je voelt je zoals je denkt. In: *Zij denkt dus zij bestaat. Over vrouwen, mannen en denken*. (Red. Manon Duintjer). Ambo, Amsterdam, 2008.

Spinoza en (de) verlichting, oost en west. In: *Wat is verlichting?* (Red. Rients Ritskes), Asoka, Rotterdam, 2009.

Spinoza's naturalistische filosofie van de affecten. In: *Spinoza. Filosoof van de blijheid* (red. Tineke Beeckman), Academic and Scientific Publishers, Brussel, 2009.

Benedictus de Spinoza en Willem van Blijenbergh: 'De brieven over het kwaad', ofwel een vriendschap die niet doorging. In: *Filosofie*. (Themanummer Politieke filosofie), Jrg. 20, nr. 4, juli/aug. 2010, Uitg. Garant, Apeldoorn.

Spinoza over de vrije wil. Pp. 2-8. In: *Filosofie*. Themanummer Vrije wil? Hoe zit dat? Jrg. 21, nr. 3, mei/juni 2011, Uitg. Garant, Apeldoorn.

Spinoza. Brieven over het kwaad. De briefwisseling tussen Benedictus de Spinoza en Willem van Blijenbergh. Wereldbibliotheek, Amsterdam, 2012.