



Wat is het Stoïcisme?

<https://denieuwestoa.nl/wat-is-het-stoicisme/>

Wat is het Stoïcisme?

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. Wat een praktische filosofie behandelt zijn vragen 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?

Eén 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.

Het stoïcisme is zo genoemd omdat Zeno van Citium zijn onderwijs gaf bij de zuilengang van de Agora in Athene. Stoa betekent dan ook letterlijk 'zuilengang.'

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 *stoïcijns 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. Hoe kort ons leven eigenlijk is, en hoe weinig invloed wij hebben op de toekomst. Hoe we, in deze omstandigheden, ons het beste kunnen gedragen – of, 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 ‘praktisch’ waren dan de stoïcijnen die nu vooral nog bekend zijn.

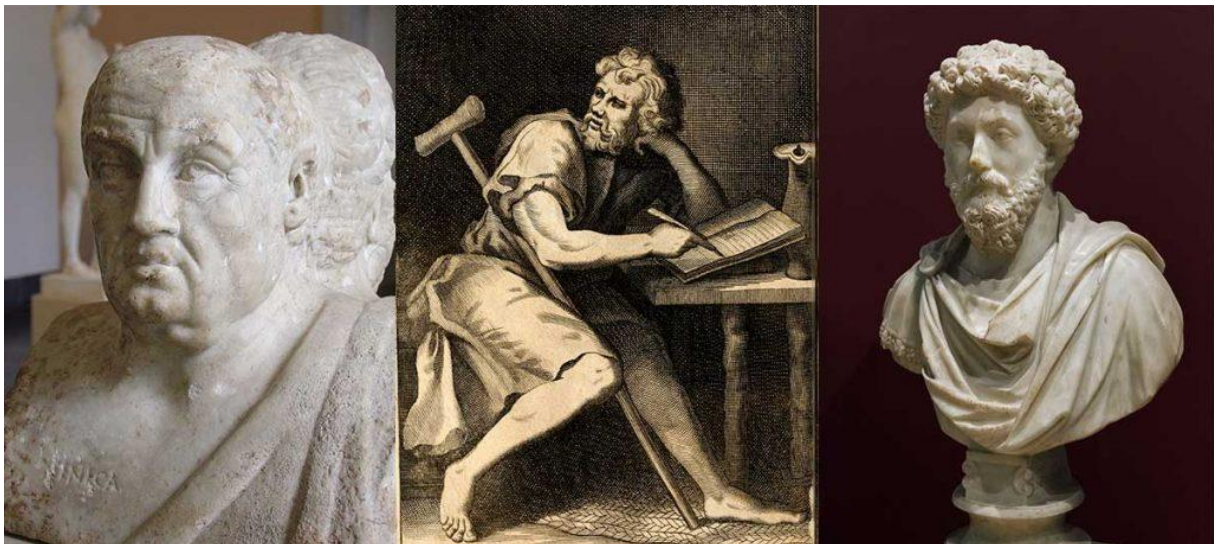
De jonge Stoa is over het algemeen wat meer bekend, met name de drie belangrijkste individuen uit deze periode: Seneca, Epictetus, en Marcus Aurelius. De ‘leer’ van deze drie stoïcijnen is in grote lijnen gelijk maar verschilt onderling wel in de details. Het bijzondere aan deze drie individuen is dat ze

perfect weergeven dat er niet één 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 – hoe belangrijk of onbelangrijk je misschien dan ook bent – 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'n 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 'vijf goede keizers'. 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 'ja' is.



Van links naar rechts: Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius

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 – in het algemeen – 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 gereedschapskist. 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 oplevingen heeft gehad.

Wat zijn de belangrijkste lessen van het stoïcisme?

Alles is slechts een waarneming en een interpretatie

Misschien wel dé 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.

“Want het denken verandert alles wat een handeling in de weg staat en wendt het aan voor zijn eigen doel, en wat een obstakel was bij een werk, wordt een hulpmiddel, en wat je verhinderde een bepaalde weg in te slaan,

wordt een richtingwijzer.”

– Marcus Aurelius

Dus: niets is uit zichzelf goed of slecht, maar het zijn onze gedachtes 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 gemoedstoestand te testen en te verbeteren.

Kortom, het zijn de interpretaties van waarnemingen en gedachtes 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?

Op welke zaken heb jij invloed? En op welke niet?

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.

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

– Epictetus

Idealiter zou het onderscheiden van de zaken waar je wel controle over hebt en waar je geen controle over 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 *géén* 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 – 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 één ding. 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 één ding is wat nooit van een mens afgepakt kan worden. Dat is de beslissing *hoe* je op je omstandigheden reageert. Nu is ons dagelijks leven – gelukkig – 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 stoïcijnse 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.

'Oefen' tegenslag en ongeluk

De stoïcijnen wisten dat alles in het leven kortstondig is. Natuurlijk niet alleen het leven zelf, maar ook geluk, succes, gezondheid en alle materiële zaken zijn van korte duur. Niets in het leven is zeker en we kunnen er vanuit gaan dat we verlies, pech en ongeluk gaan meemaken.

Op tegenslagen en ongeluk kunnen we ons echter wel voorbereiden. Enerzijds doen we dit al met materiële zaken in de vorm van verzekeringen, pensioenen, en een buffer op onze spaarrekening. Dit zijn allemaal voorbereidingen die ervoor zorgen dat, wanneer we ongeluk treffen, we niet meteen hulpbehoevend en arm worden. De andere kant, de mentale en psychologische kant, krijgt echter doorgaans weinig training om om te gaan met tegenslag.

“Weet dan wel dat goede mensen hetzelfde moeten doen: niet terugdeinzen voor harde en moeilijke omstandigheden en niet klagen over hun lot, als zegening tellen wat hen maar overkomt, er de positieve kant aan zien. Niet wat, maar hoe je iets draagt is belangrijk.”

– Seneca

Voor de stoïcijnen was deze mentale en psychologische kant juist van belang. Door je voor te bereiden op alles wat fout kan gaan, ben je immers beter in staat om veerkrachtig en met standvastigheid te reageren.

Dit houdt in dat een stoïcijn elk plan zal doornemen om te kijken wat er allemaal fout kan gaan. Ga je bijvoorbeeld op reis? Dan mis je misschien je trein, raak je je koffer kwijt, of misschien wordt de piloot ziek en stort het vliegtuig neer.

Door op deze manier alle mogelijke problemen van het plan te bekijken is de stoïcijn klaar voor elke situatie. Deze zwartkijkerij betekent dus dat geen enkele tegenslag onverwachts is, en er treedt zelfs een stukje gewenning op voor de dingen die fout kunnen gaan.

De stoïcijnen noemden deze oefening de *premeditatio malorum*. Of: het overdenken van het slechte/kwade. Tegenwoordig wordt dit ook wel negatieve visualisatie genoemd – deze techniek is door de jaren heen steeds populairder geworden in de zelfhulpboeken. De techniek laat mensen inzien dat wat we vrezen vaak niet zo erg is, of dat de gevolgen minder groot zijn dan we dachten.

Sommige stoïcijnen gingen nog een stapje verder. Bij elke omhelzing van hun vrouw of kinderen beeldden ze zich in dat ze opgebaard lagen, of dat ze gewond waren. Is dit extreem en lichtelijk ongezond? Ja, waarschijnlijk wel. Maar deze oefening hielp niet alleen om het slechte of het kwade in de wereld voor te zijn, het haalde ze ook meteen terug naar het nu. Want *nu* is juist het moment om van het samenzijn te genieten. Alles kan *nu* weggenomen worden. Geluk, blijdschap, en waardering moeten *nu* plaatsvinden – en niet op een moment dat het niet meer mogelijk is. Kortom, het verleden is geweest, de toekomst is nog onzeker, maar met deze techniek is de stoïcijn ingeworteld in het heden.

De voorbereiding op, en de overdenking van het slechte zorgt ervoor dat het leven in het nu meer waarde krijgt – elke dag kan immers de laatste zijn.

Het leven is kort, onthoud: memento mori

Memento mori – gedenk te sterven – is ook een thema dat steeds terugkomt bij de stoïcijnen. De reflecties over sterven en sterfelijkheid zijn niet uniek voor de stoïcijnen. In tegenstelling juist, het is een traditie die in vrijwel alle filosofische en religieuze stromingen in de oudheid naar voren komt.

“Zet dus alles overboord en houd alleen die paar dingen vast. Bedenk dat iedereen alleen leeft in het heden, dit korte ogenblik. De rest is al geleefd of is nog in het ongewisse. Kort is ieders leven; klein is het hoekje van de aarde waar hij leeft; kort is zelfs de langste roem bij het nageslacht.”

– Marcus Aurelius

Het dichtbij houden van onze sterfelijkheid is niet depressief of remmend bedoeld. Voor de stoïcijner is het nadenken over de dood een herinnering om *vandaag* een goed leven te leiden. Dus niet in een nader te bepalen moment in de toekomst, maar nu. We weten namelijk niet wanneer het einde voor ons komt, dus we moeten ons *nu* goed gedragen, en ons *nu* goed inspannen.

Memento mori betekent dus eigenlijk het leven ten volle benutten en van iedere dag het beste te maken. Het is dus juist niet deprimerend, maar inspirerend en motiverend zolang je het op de juiste manier bekijkt.

Tegelijkertijd helpt *memento mori* ons ook te beseffen dat het leven kortstondig en vergankelijk is. De dingen waar we nu zo hard voor werken – succes, roem, geld – zijn feitelijk voor niks. We komen met lege handen het leven in, en we zullen het leven met lege handen verlaten. Ons bezit van materiële zaken is dus slechts voor een zeer korte periode. Waarom zouden we ons daar dan druk om moeten maken?

Aan de andere kant, als alles slechts kort en vluchtig is, waar zouden we ons *wel* druk om moeten maken? De stoïcijneren zouden zeggen dat het enige wat belangrijk is is om nu – vandaag – een goed mens te zijn en de juiste dingen te doen. Daarbij hoort een nederige, eerlijke, en bewuste instelling. Dit is iets wat iedereen kan doen; jong of oud; rijk of arm; ziek of in goede gezondheid. Deze houding en instelling is dan ook iets dat nooit van ons afgepakt kan worden.

“Het moet je niks uitmaken of je verkleumd of lekker warm je plicht doet, knikkebollend of goed uitgeslapen; of men je beschimpt of prijst; of je op sterven ligt of met iets anders bezig bent.”

– Marcus Aurelius

Wat wordt er bedoeld met een goed mens zijn? Natuurlijk is daar geen exacte definitie van, en het zal moeilijk zijn om een beschrijving te maken waar iedereen het mee eens is. Hoewel een ‘goed mens’ moeilijk te beschrijven is, is de kern van een goed mens *zijn* iets wat iedereen kent, voelt, en kan naleven. De exacte definitie maakt dan ook niet; het kost meer moeite om een goed mens te beschrijven dan om er één te zijn.

Stoïcisme als moderne praktische filosofie

De bovenstaande lessen zijn waarschijnlijk de belangrijkste uit het stoïcisme. Wees je bewust van je waarnemingen, focus alleen op datgene waar je invloed op hebt, oefen tegenslag en ongeluk, en onthoud dat het leven alleen nu bestaat – houd het einde dus dichtbij om je te helpen herinneren vandaag een goed mens te zijn.

Wat het stoïcisme leert is dat filosofie in de praktijk toegepast dient te worden. Wat belangrijk is zijn niet de discussies van professoren en leraren maar het hier en nu. Hoe moeten we leven? Wat is belangrijk en wat niet? Hoe moeten we omgaan met ongeluk, verlies, en onze sterfelijkheid? Dit zijn dingen waar ieder mens mee worstelt, en hier toont het stoïcisme haar krachten.

In zekere zin is het stoïcisme erg gefocust op het donkere en het negatieve in het leven. Dood, verlies, ziekte, ongeluk, leven in tirannie, verbanning – dit waren de dingen die de stoïcijnen tegenkwamen, en waar ze zich op moesten voorbereiden. Marcus Aurelius, de keizer-filosoof, werd geforceerd om oorlog te voeren en om verraad tegen te gaan. Seneca, als adviseur van Nero, wist dat hij een tiran ondersteunde en dat elke dag zijn laatste kon zijn. Epictetus leefde als slaaf een onzeker en gevaarlijk bestaan – hij was niet alleen makkelijk vervangbaar door tig anderen, maar kon ook slecht behandeld, of zelf mishandeld worden, zonder gevolgen.

Kortom, de stoïcijnen oefenden een praktische filosofie die gebaseerd was op wat ze nodig hadden. Troost bij verlies, kracht en zelfvertrouwen bij het leven als een 'goed' mens, en onverschilligheid bij het incasseren van de gevolgen. Ze leefden volgens de principes van *amor fati*, het liefhebben van het lot, ongeacht wat er gebeurt.

Dus ja, het stoïcisme focust op de donkere kanten van het leven. Maar dit zijn ook de kanten waar ieder mens in zijn of haar leven aan blootgesteld wordt. Kanten die normaal gesproken moeilijk zijn om door te komen, en waar we niet op voorbereid zijn. Het stoïcisme is dan ook een filosofie die gemaakt is voor de moeilijke momenten en tijden in het leven. Dit is de kracht van het stoïcisme en tevens de reden dat het over de afgelopen paar duizend(!) jaar steeds weer oplevingen heeft gehad daar waar mensen zich in moeilijkheden bevonden.

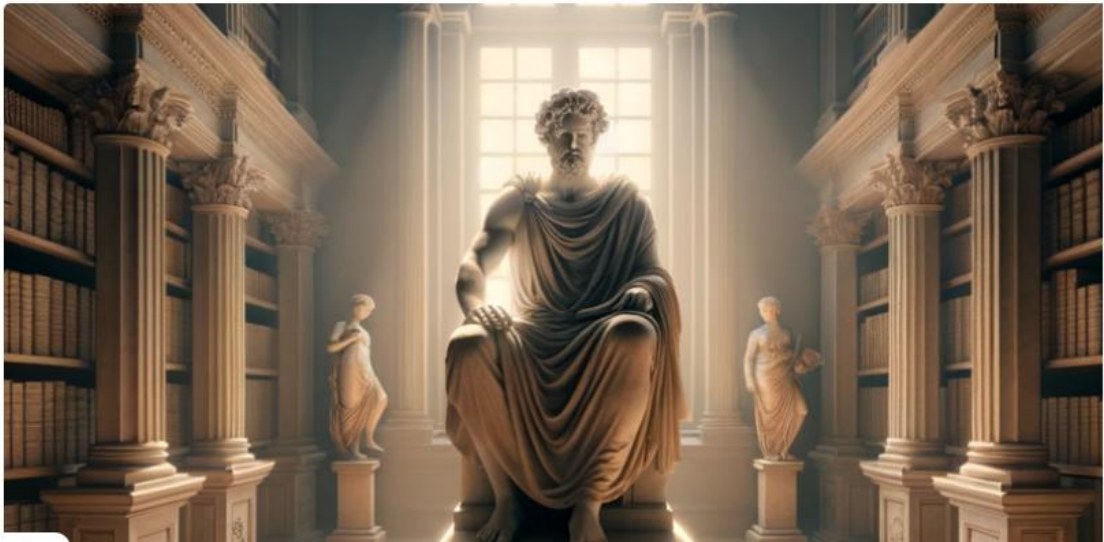
Het stoïcisme is geen geloof of een overtuiging; het vereist weinig uitleg of instructie; het heeft geen leraren of professoren nodig. Het heeft ook geen vaste doctrine of verplichte leer, het is een 'buffet' waarin iedereen de lessen of hulp kan pakken die hij of zij nodig heeft. De essentie van het stoïcisme is dan ook simpel: het leert ons om innerlijke kracht en standvastigheid te tonen en om de rest van de zaken met onverschilligheid te benaderen.

In moeilijke tijden bieden de stoïcijnen ondersteuning, verlichting, en een weg naar buiten. Deze weg naar buiten loopt, ironisch gezien, altijd naar binnen. In ieder persoon is kracht, standvastigheid, en overtuiging te vinden, maar soms moet deze weg getoond worden door inspiratie en lessen van anderen. Dit is wat het stoïcisme tweeduizend jaar geleden bood, wat het nu biedt, en wat het over tweeduizend jaar nog steeds zal bieden.

Meer weten over het stoïcisme? Bekijk dan ook:

- Een overzicht met stoïcijnse oefeningen
- Stoïcijnse deugden en geluk
- De levens (en ideeën) van Marcus Aurelius, Seneca en Epictetus
- Onze stoïcijnse boekentips
- Of meld je hieronder aan voor onze nieuwsbrief

Wat is Stoïcisme?



<https://mind-setters.com/wat-is-stoicisme/>

Wat is Stoïcisme?





Joeri Voorn

10/02/2022

Er zijn ontzettend veel filosofieën en overtuigingen. Eén daarvan is het stoïcisme. Over deze filosofie is veel informatie te vinden, maar wat houdt dit nu precies in? En hoe kun je deze filosofie toepassen in het dagelijks leven? Hier lees je er van alles over zodat je deze filosofie nog beter kunt begrijpen.

Wat is het stoïcisme?

Het stoïcisme is net iets anders dan andere filosofieën. Veel filosofieën zijn namelijk erg theoretisch en zijn moeilijker toe te passen in de praktijk. Deze filosofie is echter veel meer praktijkgericht. Dit betekent dat deze filosofie zich richt op praktische problemen en oplossingen in ons dagelijks leven. Daarom kunnen veel mensen deze filosofie toepassen bij dagelijkse dilemma's en de manier waarop ze hun leven willen inrichten.

Maar waar staat het stoïcisme nu precies voor? Deze filosofie focust zich vooral op het vinden van geluk door middel van interne factoren. Volgens deze filosofie focussen veel mensen zich namelijk te veel op externe factoren. Op deze factoren hebben we vaak geen invloed of controle. Dit kan ervoor zorgen dat er veel ongelukkigheid ontstaat. Daarom is het volgens deze filosofie juist zo belangrijk om de focus te leggen op jezelf, daar heb je immers wel veel invloed op.

Je kunt namelijk leren hoe je jouw karakter, emoties en waarden kunt aanpassen. Hierdoor leer je ook hoe je jezelf in een moeilijke situatie het beste kunt gedragen. Volgens het stoïcisme wil je dit niet laten afhangen van externe factoren, maar wil je hier door interne factoren controle over krijgen.

Ondanks dat het woord stoïcijns terugkomt in de stoïcijnsse filosofie, zijn deze twee begrippen niet hetzelfde. Bij het stoïcisme is het namelijk niet de bedoeling om alle emoties te onderdrukken. Het is juist de bedoeling om emoties te herkennen en hier mee om te leren gaan. Je wilt jezelf beter leren kennen door onder andere je emoties te beheersen.

Wie waren de stoïcijnen?

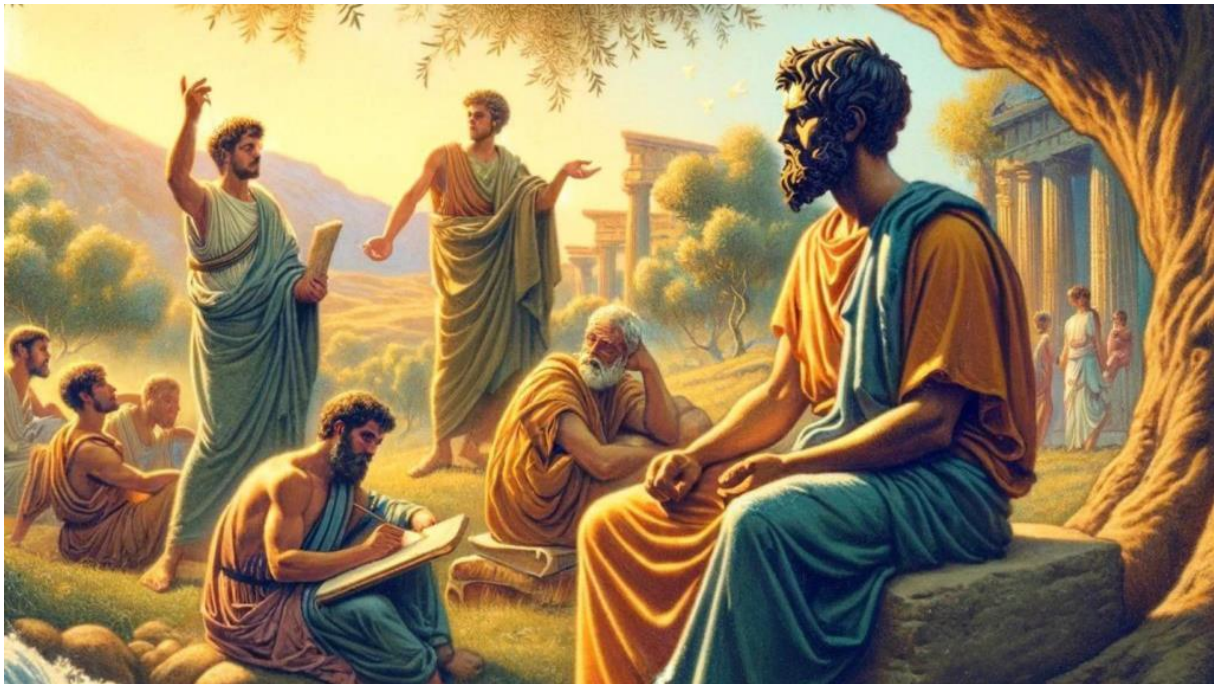
De stoïcijnsse filosofie is opgericht door Zeno, die les gaf bij de Griekse zuilengang in Athene. Dit is ook waar de stoïcijnsse betekenis vandaan komt. De stoa wordt namelijk vertaald naar 'de zuilengang'. De stoa filosofie heeft zich vanaf Zeno over de hele wereld verspreid en werd door veel verschillende mensen gevolgd. Deze periode van het stoïcisme wordt ook wel de oude stoa genoemd. In deze tijd was de filosofie nog nieuw en ook nog wat theoretischer.

De jonge stoa is de tweede stroming in deze filosofie. In deze stroming zijn vooral de stoïcijnen Seneca, [Marcus Aurelius](#) en Epictetus belangrijk. Deze filosofen zijn allemaal erg anders en dat is ook erg belangrijk binnen deze stroming. Het laat namelijk zien dat iedereen zich kan aansluiten bij het stoïcisme en dat iedereen er baat bij kan hebben.

Seneca was bijvoorbeeld een rijk en machtig man in zijn tijd. Ondanks zijn succes liet hij toch zien dat hij bezig was met zichzelf en de wereld om hem heen. Marcus Aurelius was een Romeinse keizer die de stoïcijnsse filosofie toepaste bij zijn leidinggeven en hierdoor probeerde een beter persoon te zijn. Epictetus was een totaal ander persoon dan de andere filosofen. Hij was namelijk geboren als een slaaf en probeerde een zo goed mogelijk leven te leiden. Toen hij vrij was, richtte hij zijn eigen school op waarbij hij deze denkwijze aan anderen leerde.

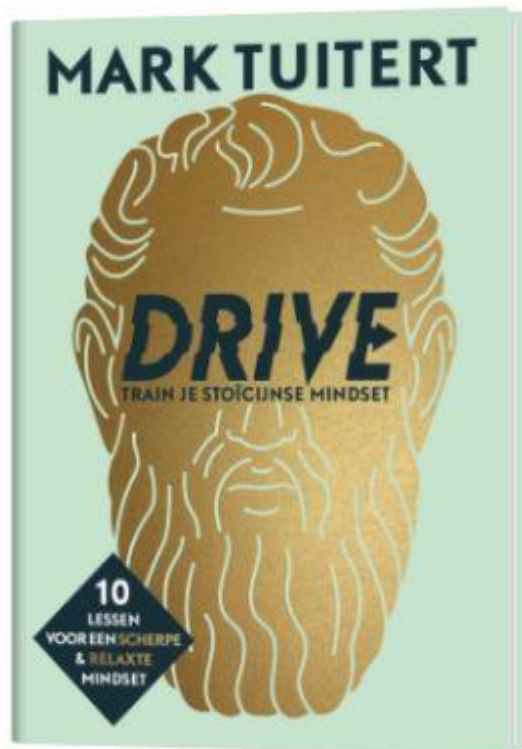
Het stoïcisme is dus beoefend door allerlei mensen en is voor veel mensen nog steeds een belangrijk onderdeel van het leven.

Tegenwoordig wordt het nog steeds door veel mensen beoefend omdat het een praktische filosofie is die veel handvaten geeft voor het dagelijks leven.



De stoïcijnse filosofie

In de stoïcijnse filosofie zijn er een paar belangrijke punten die als de basis gezien kunnen worden. Eén daarvan is dat er geen objectief goed of slecht bestaat. Dit heeft ermee te maken dat ieder persoon een individu is en ieders waarneming van een situatie dus ook anders is. Dit betekent dat jij een bepaalde situatie op een andere manier ziet dan iemand anders en hier dus ook andere conclusies over trekt. Dit betekent dat een bepaalde waarneming, gebeurtenis of situatie dus niet per se goed of slecht is, maar dat dit afhangt van jouw perceptie ervan. Dit betekent ook dat je jezelf kunt leren om een bepaalde situatie op een andere manier te zien.



DRIVE: Train je stoïcijnse mindset

Toen Mark Tuitert in 2010 olympisch goud won op de 1.500 meter schaatsen, dacht hij niet aan winnen, maar aan...

[Bekijk op Bol.com](#)

Binnen het stoïcisme is het dan ook belangrijk om het positieve in iedere situatie te zien en te zoeken naar kansen. In deze filosofie is het ook erg belangrijk om je geen zorgen te maken over factoren waar je totaal geen invloed op hebt. Je verspilt hier eigenlijk veel energie en tijd mee. Deze energie en tijd kun je veel beter stoppen in jezelf, je houding en de manier waarop je ergens op reageert. Je kunt wat er om je heen gebeurt namelijk niet veranderen, maar wel hoe je hierop reageert. Focus je dus

vooral op jezelf en zaken waar je invloed op hebt en negeer de zaken waar je toch niks aan kunt veranderen.

Volgens de stoa filosofie is het vooral belangrijk om een goed persoon te zijn en op een goede manier te handelen. Het leven is namelijk kort en iedere dag kan de laatste zijn. Het is dus belangrijk om de focus te leggen op goede dingen die jezelf en de wereld om je heen beter maken. Het zijn van een goed persoon kan voor verschillende mensen er anders uitzien. Er is namelijk niet één definitie van een 'goed persoon'.

De belangrijkste levenslessen uit het stoïcisme

De invloed van het stoïcisme op je mindset

Het stoïcisme is een praktische filosofie die je kunt toepassen in veel aspecten van je leven. Het begint echter allemaal bij je [mindset](#); de manier waarop je over dingen nadenkt. Bij een stoïcijnse mindset horen natuurlijk de belangrijkste filosofische lessen. Het is dus belangrijk om iedere gebeurtenis als een kans te zien, je emoties te controleren en je alleen te focussen op dingen waar je wel invloed op hebt. Daarnaast ben je je ervan bewust dat het leven niet eindeloos is en dat het zijn van een goed persoon dus iets is dat iedere dag belangrijk is.

Door hier iedere dag mee bezig te zijn veranderd jouw mindset vanzelf. Je zult merken dat je op een andere manier met problemen omgaat. Kun je hier niks aan veranderen? Dan laat je het gewoon gaan. Heeft het direct invloed op jou? Probeer er dan een kans in te zien. Zo kun je het stoïcisme gebruiken in het dagelijks leven. Als stoïcijn gebruik je je mindset om dagelijkse dilemma's aan te pakken, maar het kan je ook helpen in moeilijke tijden in het leven.

Boeken over stoïcisme

Wil jij deze interessante filosofie ook toepassen aan jouw leven of wil je er meer van leren? Dan zijn hier 2 van onze favoriete boeken over stoïcisme om te lezen!

1. Hoe word je stoïcij?

'Hoe word je stoïcij?' van Massimo Pigliucci is een interessante kijk op de oude filosofie in het huidige moderne leven. Voor iedereen die op zoek is naar een paar duidelijke en realistische stoïcijse richtlijnen om naar te leven, dit is het boek voor jou!



Hoe word je stoïcij?

In 'Hoe word je een stoïcij?' laat Massimo Pigliucci zien hoe deze eeuwenoude filosofie toepasbaar is in het moderne leven....

2. De Lengte van het Leven

In leuke verhalen over zowel bekende als minder bekende Romeinen, wordt in het boek *De Lengte van het Leven* van Seneca gesproken over grote dromen en alleen maar willen verdienen, over domme dingen doen en je vervelen. Gebruik je tijd slim, blijf zelf de baas over wat je doet, en kies bewust voor het nu. Als je het boek 'De lengte van het leven' leest, hoef je geen speciale cursus te volgen om je tijd goed te beheren. Een echte aanrader!



Seneca *De lengte van het leven*

De Lengte van het Leven

Is het leven werkelijk te kort? Nee, het duurt lang genoeg. Maar dan is het belangrijk om je tijd goed...

Bekijk op [Bol.com](#)

Lees hier onze blog over [onze persoonlijke top 8 boeken over stoïcisme in 2023!](#)



<https://marktuitert.nl/stoicijne-mindset-en-filosofie/>

Wat is stoïcijne filosofie?

Stoïcijne filosofie ontstond, zo'n 300 jaar voor onze jaartelling, in Griekenland. Het was het tijdperk van Socrates, Plato en Aristoteles. De stoïcijnen zochten niet alleen naar wijsheid. Bovenaan de checklist stond de vraag hoe je goed kunt leven. Stoïcijne filosofie kenmerkt zich door het praktische nut ervan. Om goed te kunnen leven moeten we goed leren nadenken en helder krijgen wat we belangrijk vinden. Hoe nemen we de juiste beslissingen? Hoe houden we onszelf minder voor de gek?

'Ik noem het stoïcisme naast een praktische filosofie ook graag een realistische filosofie'.

Hedendaagse positiviteitsgoeroes leggen de nadruk vaak op wensdenken of abstracte concepten: 'Als we hard genoeg willen, dan kunnen we de werkelijkheid naar onze wil buigen'. Het stoïcisme is hier het tegenoverstelde van. Het legt de nadruk juist op het accepteren van de realiteit en het onderzoeken van je eigen oordelen en gedachten. Het doel is om dat wat je wél kunt bepalen, op een goede manier te sturen.

De stoïcijne filosofie ontstond door tegenslag. De kracht ervan zit in het toepassen van een bepaalde denkwijze om meer veerkracht, wijsheid en kalmte in je leven te brengen. De grondlegger van het stoïcisme, Zeno, leed schipbreuk en verloor zijn al bezittingen. Hij besloot zich te richten op zijn filosofische ontwikkeling en startte een filosofische school op de plek van de Stoa: de zuilengang nabij de markt in Athene. Zo ontstond de naam stoïcijne

filosofie. Zeno was een koopman. Zijn opvolgers in het stoïcisme waren soldaat, atleet, schrijver of zelfs keizer.

Hoe is de stoïcijnse filosofie ontstaan?

Vanuit de Griekse oorsprong werd de stoïcijnse leer meegenomen naar het Romeinse keizerrijk. De Romeinen gaven er hun eigen invulling aan. De meest beroemde stoïcijnse geschriften stammen uit deze Romeinse tijd. Met name keizer Marcus Aurelius schrijft in zijn persoonlijke notities uitvoerig over de stoïcijnse lessen die hij gebruikte om het hoofd te bieden aan oorlogen, pandemieën en verraad.

Wat zijn stoïcijnse denkbeelden?

Een belangrijk doel binnen de stoïcijnse filosofie is om in overeenstemming te leven met de natuurwetten. Het heeft geen zin om je druk om te maken over deze wetten. Je kunt wel boos worden omdat het regent, maar daardoor stopt de regen niet. De stoïcijnse filosofie helpt je om je van zulke nutteloze emoties te ontdoen. Want, alleen als je gemoedsrust ervaart, kun je echt voldoening en zingeving vinden. Deze manier van denken met een stoïcijnse mindset kun je trainen.

Hoe behoud je controle over je gedachten met stoïcisme?

Veel van die nutteloze emoties ontstaan door een (in stoïcijnse zin) verkeerde manier van denken. Een belangrijk principe hierin is dat je jouw denken kunt verdelen in de dingen die je wel en niet kunt controleren. Topsporters zeggen vaak: 'Ik heb geen controle over mijn tegenstanders, dus het heeft geen zin me daar druk over te maken.' En dat is het precies. De uitslag van een wedstrijd, een examen of een sollicitatiegesprek kun je niet veranderen. Over jouw eigen instelling heb jij wél zeggenschap. Het is dus verstandig om je alleen daarop te focussen.

Als je tegen jezelf kunt zeggen dat je alles binnen je macht hebt gedaan, kun je makkelijker accepteren wat je niet in de hand hebt. **Deze gedachte geeft veel rust, maar is best moeilijk om toe te passen. Gelukkig kun je dit trainen.** Wat voor doel je ook hebt, steek tijd in je mentale voorbereiding en verbeter jezelf iedere dag. Verlies jezelf niet in dagdromen en laat je gemoedstoestand niet afhangen van het resultaat.

Jouw mindset bepaalt hoe je met uitdagingen in het leven omgaat. Of we nu willen of niet, het leven verandert constant. Door beter na te denken, leren we betere keuzes te maken. Daarmee leggen we de basis voor een goed leven. In zijn nieuwsbrief, boek en presentaties deelt Mark zijn mindset principes. Ze helpen je richting te vinden, doelen te halen, veerkracht te kweken en moed te vinden. Ik leun daarbij veel op stoïcijnse filosofie en topsportpsychologie.

Hoe neemt een stoïcijn controle over emoties?

Het is een misvatting om te denken dat stoïcijnen trainen om hun emoties te onderdrukken of dat ‘stoïcijns’ betekent dat je geen emoties laat zien. Emoties horen bij de mens en zijn nuttig. De kunst is om niet te lijden onder die emoties. Ambitie is prima, een doel nastreven ook, maar niet als het je hele leven in beslag neemt. Als we geluk direct koppelen aan het behalen van doelen, dan hebben we het niet begrepen.

Onze gemoedsrust is onafhankelijk van het resultaat of externe omstandigheden. **Gemoedsrust ligt in onszelf, in ons denken en in onze keuzes.** Stoïcijnen proberen dus geen slaaf te zijn van hun emoties. In plaats daarvan onderzoeken ze die emoties en proberen zichzelf de vraag te stellen: *Waarom voel ik me zo?* Op welke gedachten berusten deze emoties? Zo neem je met een stoïcijnse mindset de leiding over emoties in plaats van eronder te lijden.

Welke stoïcijnse technieken helpen om te relativeren?

De stoïcijnen hanteerden verschillende technieken om die gemoedsrust te behouden:

- **Visualiseer negatieve scenario's.** Bedenk dus hoe je met tegenslagen omgaat. Hoe houd je jezelf staande en blijf je emotioneel evenwichtig? Kun je jezelf dat zo realistisch mogelijk voorstellen?
- **Besef dat we allemaal dood gaan.** Dat is een harde en platte constatering, maar ook een mooie gedachte. Vanuit dat besef weet je: laat ik er vandaag een mooie dag van maken want iedere dag kom ik dichterbij de dood. Leef bewust en verkwist je tijd niet aan domme of nutteloze zaken.
- **Omarm het lot.** Er zijn genoeg zaken die niet te controleren zijn. Je zorgen maken of kwaad worden, heeft dus geen enkele zin. Je zit jezelf ermee in de weg. De enige optie, hoe lastig ook, is het accepteren van jouw lot. Of als het je lukt, zelfs het liefhebben ervan.
- **Neem de objectieve realiteit waar.** We plakken overal labels op; goed, slecht, fantastisch. Het helpt om te relativeren. Een lekker taartje is uiteindelijk gewoon een bak deeg met wat suiker. Een mooie auto een stuk blik op wielen. En een gouden medaille is een stuk metaal met een geel kleurtje.
- **Realiseer je dat we niets bezitten, maar alles te leen hebben.** Door niet te veel waarde te hechten aan bezittingen, trainen stoïcijnen zich in het onthechten van externe factoren. Alles in het leven hebben we te leen. Met die gedachte kunnen we emotioneel rustig blijven als ons iets wordt ontnomen, want het is nooit echt van onszelf geweest.

Hoe kweek je karakter met een stoïcijnse levenshouding?

De stoïcijnen leggen de nadruk op wat *jij* kunt controleren. De keuzes die je maakt liggen in je karakter. Ze gebruiken daarbij de zogenaamde kardinale waarden van Socrates: Moed, Matigheid, Rechtvaardigheid en Wijsheid. Wat je als goed of slecht beschouwt is aan jou, maar het mag nooit ten koste gaan van deze waarden. Iedere dag kunnen we de keuze maken om een goed leven te leiden, een goed mens te zijn, en te doen wat juist is. Dat zorgt op lange termijn voor een goed en gelukkig leven, in plaats van het nastreven van geld, roem, status of bezit.

‘Ook hameren de stoïcijnen op het ondernemen van actie. We kunnen er mooi over praten, maar de echte test van karakter schijnt door in je acties. **Een goed leven moet geleefd worden en lessen moeten toegepast worden.** Daarom spreekt de stoïcijnse filosofie mij

ook zo aan. De stoïcijnen zijn geen leunstoelfilosofen. Het zijn de mensen die hun ideeën in de echte wereld testen en bijsturen, om zo voor zichzelf en anderen een beter leven na te streven’, aldus Mark.

Hoe pas ik stoïcijnse filosofie toe?

‘Vlak voor mijn olympische gouden medaille race las ik regelmatig teksten van Seneca, een Romeins staatsman en schrijver. In zijn teksten legde hij de nadruk regelmatig op moed. **Of we nu winnen of niet, dat is niet aan ons. Of we moedig strijden, dat is wel iets waar je invloed op hebt.** Dat is de moed die nodig is om angst te overwinnen. Of je nu aan de startlijn voor een belangrijke race staat of een spannende presentatie moet geven; in hogedruksituaties is er altijd sprake van een vorm van angst. Een karakterwaarde als moed is daarom belangrijk’.

‘Zelf pas ik de teksten en gedachten van de stoïcijnse filosofie toe als een leidraad, een denksysteem om tegenwicht te bieden aan tegenslag en onvoorspelbaarheid. Het helpt me om richting te geven aan mijn eigen dromen en ambities, en mezelf op de juiste koers te houden. Met mijn prestatiedrang, ambitie, en wil om te winnen, ben ik van nature totaal geen stoïcijn. Maar, juist daarom probeer ik al mijn hele professionele carrière deze denkwijze toe te passen. Het zorgt ervoor dat ik mentaal de juiste balans weet te vinden’.

Waarom is een stoïcijnse mindset zo belangrijk?

We hebben een mindset nodig die ons wapent tegen de hardheid en onvoorspelbaarheid van het leven. Een mindset die ons traint om rust en voldoening te vinden terwijl we onze dromen achterna gaan; een stoïcijnse mindset. Niet via zweverige of spirituele theorieën, maar via een helder denksysteem gebaseerd op de stoïcijnse filosofie van Seneca, Epictetus, Zeno en Marcus Aurelius. Een mindset als wapen om in elke situatie veerkracht te behouden. Zie het als de basis van een trainingsschema wat je helpt het beste uit jezelf te halen. Of je nu faalt of wint.

“Als je niet weet naar welke haven je vaart is geen enkele wind gunstig”.
Seneca

‘Ik heb de stoïcijnse denkwijze gekoppeld aan de technieken die ik als atleet gebruikte om zo optimaal te presteren. Lessen en principes, waarvan ik als ondernemer heb ondervonden dat ze ook buiten de sportarena gelden. Wil jij weten wat deze principes inhouden en hoe je je stoïcijnse mindset kunt trainen? Schrijf je dan in voor mijn [nieuwsbrief](#) en bestel mijn boek [DRIVE](#). Je kunt mij ook voor een seminar of webinar boeken, klik [hier](#) voor meer informatie’.

Waar kan ik meer leren over stoïcijnse filosofie?

‘De stoïcijnse filosofie bevat een uitgebreid systeem van logica, ethica en fysica. Toch raad ik je aan om niet bij de theorie te beginnen, maar bij de lessen en persoonlijke verslagen van beroemde stoïcijnse filosofen’.

Onderstaande teksten zijn (naast [DRIVE](#)) een perfect begin, wanneer je je verder wil verdiepen in de stoïcijnse filosofie:

- Een korte samenvatting met wijze lessen uit de stoïcijnse filosofie van Epictetus. Je vindt ze in het Zakboekje van Epictetus.
- Persoonlijke notities van Marcus Aurelius is een prachtig verslag van de Romeinse keizer/filosoof. Waarbij hij zichzelf, soms streng, toespreekt.
- Levenskunst van Seneca. Zijn levensadviezen passen goed in de huidige tijd. Seneca is de stoïcijnse filosoof die naar mijn mening het meeste aansluit op onze huidige tijd. Hij schrijft essays over rijkdom, genot, en vriendschap als levensadvies aan zijn vrienden.

Mark's Mindset

Schrijf je in voor mijn Drive: train je stoïcijnse mindset nieuwsbrief en ontvang wekelijks mijn reflecties voor een beter leven.

Stoic Mindset

- REASON**
DO AND THINK CORRECTLY, USE REASON
- DESIRE**
WANT LESS AND STAY AWAY FROM TEMPTATION
- IMPROVEMENT**
WISH TO BE BETTER EACH DAY
- REJECTION**
WARD OFF BAD INFLUENCES
- MEMENTO MORI**
PREPARE FOR WHATEVER MAY HAPPEN
- SIMPLICITY**
SIMPLIFY YOUR LIFE
- LIVE**
LIVE THE PRESENT, LIVE EVERY MOMENT
- FOCUS**
PURSUE YOUR HIGHEST PRIORITY
- CONTROL**
BE AWARE OF WHAT YOU CAN CONTROL
- ACCEPTANCE**
ACCEPT WHAT IS OUTSIDE YOUR CONTROL

PRINCIPLES OF THE STOIC MINDSET

10 STOIC PRINCIPLES

PHYSICAL POSTER

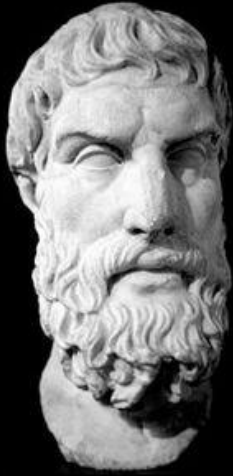
FREE SHIPPING

FREE SHIPPING

You have power over your **mind** - not **outside events**. Realize this, and you will find strength.

– Marcus Aurelius

AZ QUOTES



Happiness and freedom begin with a clear understanding of one principle. Some things are within your control. And some things are not.

--Epictetus

STOICISM

Recognise what you can and cannot control

You determine your reaction to a crisis

Ignore people dominated by their own negative emotions

Master yourself and aim to be virtuous

Learn to move on

