

Waarom het stoïcijnse ideaal van onkwetsbaarheid aanlokkelijk maar ook problematisch is

Hoe kan ik meer innerlijke rust ervaren? Hoe krijg ik meer grip op mijn leven? Hoe zorg ik ervoor dat ik me minder zorgen maak? Het antwoord op deze ongetwijfeld herkenbare vragen luidt: internaliseer de inzichten van de 1800 jaar oude stoïcijnse filosofie. Tenminste, dat wordt betoogd door een toenemend aantal mensen. De filosofie van de stoa is in Nederland en daarbuiten met een enorme opmars bezig. Haar hedendaagse pleitbezorgers beloven ons dat ze een weg wijst in tijden van crises. En die boodschap slaat aan, getuige de verkoopcijfers van recente boeken over het onderwerp, de grote aantallen blogs, podcasts en YouTube-kanalen over de stoa en het feit dat zelfs *Silicon Valley* haar heeft omarmd. U begrijpt: we hebben te maken met een trend. De gepropageerde stoïcijnse levenshouding heeft echter ook een schaduwzijde.

De stoa was een filosofische stroming die zich in de derde eeuw voor Christus in Athene ontwikkelde en in de eerste en tweede eeuw na Christus in met name Rome floreerde. Het is met name deze late stoa, met als belangrijkste vertegenwoordigers Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius, die tegenwoordig een *revival* doormaakt. Dat komt omdat juist hun ideeën buitengewoon toepasbaar zijn. Eindeloos zijn nu dan ook de lijstjes: Seneca's zeven tips voor een productiever bestaan, acht adviezen van Marcus Aurelius om je angst de baas te worden, verbeter je leven met deze negen *don'ts* van Epictetus.

Er is iets in het oude denken van de stoa dat resoneert in mensen van nu. Sterker nog: als piekeraar *pur sang* begrijp ik heel goed wat er inspirerend is in het denken van Seneca, Marcus Aurelius en Epictetus. Van die laatste las ik de afgelopen maanden bijna dagelijks een fragment uit diens *Encheiridion* ('zakboekje') en ik ontdekte veel aansprekende ideeën.

Van cruciaal belang voor onze levens, betoogt Epictetus, is onderscheid te leren maken tussen datgene wat binnen en datgene wat buiten ons bereik valt. Op sommige zaken hebben we invloed, op andere niet. Zolang je probeert invloed uit te oefenen op datgene waarop je helemaal geen invloed hebt, wordt je leven één brok frustratie. Maak je dus alleen druk om datgene wat binnen je bereik valt. Dat je getroffen wordt door een vreselijke ziekte is iets dat zich, normaal gesproken, aan je invloed onttrekt. De houding waarmee jij je ziekte draagt, valt echter wel binnen je bereik. Verzet je dus niet tegen het feit dat je ziek bent, dat heeft toch geen zin. Aanvaard het – en je zult je gemoedrust behouden.

Wie werkelijk zo in het leven staat, stelt Epictetus, kan geen schade lijden. Natuurlijk, we kunnen nog steeds ziek worden of ontslag krijgen, maar dat alles raakt uiteindelijk alleen maar 'buitenkant'. Wij zijn ons lichaam niet, vallen niet samen met onze baan of carrière. Wie van streek raakt van ziekte of ontslag laat daarmee zien zich uitgeleverd te hebben aan de wereld buiten zichzelf. Volgens Hannah Arendt probeert de stoïcijnse filosofie de mens ervan te overtuigen dat niets dat van buiten komt hem nog kan raken.

Een bekentenis: ik ben iemand die gemakkelijk geraakt is, snel uit het lood geslagen door wat zich buiten mij afspeelt. Precies daarom vind ik de ethiek van de stoa aantrekkelijk. Ze presenteert het goede leven als een leven waarin ik fundamenteel onkwetsbaar ben. Misschien schuilt hierin ook wel de verklaring voor de huidige populariteit van de stoïcijnse filosofie. Misschien hebben veel mensen het gevoel geen grip te hebben op een werkelijkheid die ze met regelmaat als bedreigend ervaren. Het stoïcijnse ideaal van niet geraakt kunnen worden door wat van buiten komt, is dan heel verleidelijk.

Het is echter ook precies dit ideaal dat, meen ik, problematisch is. Wie zich wil beschermen tegen bedreigende invloeden van buitenaf moet zich oefenen in radicale onthechting. Epictetus waarschuwt ons anderen niet te dichtbij te laten komen. Voorkom, stelt hij, dat het leed van anderen je innerlijk raakt. En, schrijft hij ergens anders, telkens wanneer we ons kind of partner een kus geven, moeten we onszelf vertellen dat het slechts een sterveling is die we kussen. Zo raken we niet van streek op het moment dat ze sterven.

Ik weet niet hoe het met u zit, maar zo wil ik niet leven. Hoe aantrekkelijk het ideaal van onkwetsbaarheid ook is, hoezeer ik ook verlang naar gemoedsrust, goed leven is altijd ook een leven waarin ik mijn lot verbind met dat van de wereld om mij heen. En ik ben bang dat de huidige populariteit van de stoïcijnse ethiek dat waardevolle inzicht overschaduwet.

Moral Compass Project

Het 'Moral Compass Project' is een onderzoeksproject aan de Protestantse Theologische Universiteit. Het overkoepelend thema is de vraag hoe er over het goede kan worden gesproken in een tijd waarin we het op moreel gebied niet zomaar eens lijken te zijn en veel mensen twijfelen of een zinvol moreel gesprek mogelijk is. Is er zoiets als een 'moreel kompas' dat we als mensen delen, en hoe zouden we dat moeten begrijpen zonder te pretenderen te beschikken over een voor iedereen geldend inzicht in het goede? De komende maanden zullen verschillende onderzoekers hierover schrijven in het Nederlands Dagblad.

Rob Compaijen is postdoctoraal onderzoeker. Hij houdt zich vooral bezig met ethische reflectie, morele waarneming en objectiviteit. Ook schrijft hij een boek over afgunst.