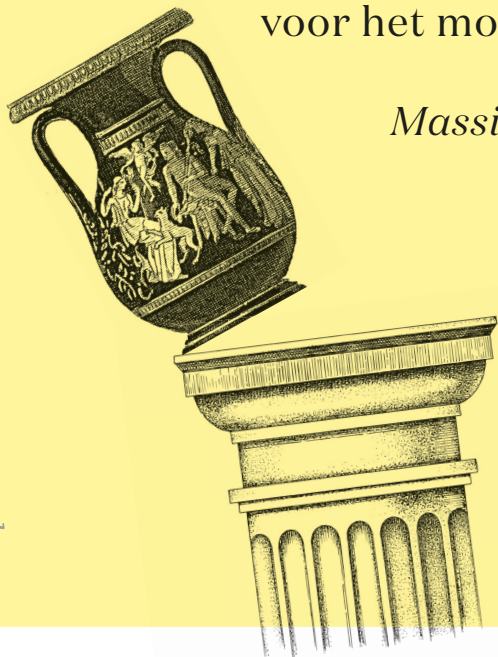


DE STOÏCIJNSE GIDS VOOR GELUK

Het zakboekje van
Epictetus herverteld
voor het moderne leven

Massimo Pigliucci



MASSIMO PIGLIUCCI

De stoïcijnse gids voor geluk

Het zakboekje van Epictetus herverteld
voor het moderne leven

Vertaald door Ruud van de Plassche

 ten have

Inhoud

Deel 1. JE KAARTEN ZETTEN OP DE FILOSOOF-SLAAF 9

- 1.1 Epictetus en ik 11
- 1.2 De opzet van dit boek 19
- 1.3 Korte inleiding tot het stoïcisme 21
- 1.4 Korte inleiding tot de filosofie van Epictetus 27

Deel 2. DE VELDGIDS 39

- 2.1 De zaken op een rijtje zetten: hier leer je de belangrijkste en relevantste les van allemaal 41
- 2.2 Inzicht verwerven in je verlangens en aversies: je vermoedelijk misplaatste verlangens en aversies bijsturen 45
- 2.3 Leren handelen in de wereld: je rechtvaardig gedragen naar andere mensen 77
- 2.4 Goed leren denken: je oordeel over zaken en mensen verbeteren 95
- 2.5 Goed leren leven: de kunst van het leven beoefenen 101
- 2.6 Vier adviezen van Epictetus: luisteren naar de meester 111

Deel 3. STOÏCISME 2.0	113
3.1 Stoïcisme voor onze tijd	115
3.2 Dit is niet de eerste keer, en ongetwijfeld ook niet de laatste	137
Bijlage 1. Een conceptuele kaart van de verschillen tussen het <i>Handboekje</i> en de veldgids	141
Bijlage 2. Een becommentarieerde bibliografie bij Epictetus, het klassieke stoïcisme en het moderne stoïcisme	147
Dankwoord	153
Noten	154

I

SOMMIGE DINGEN ZIJN VOLLEDIG aan jou, terwijl andere niet volledig aan jou zijn. Het is verrassend je te realiseren wat in elke categorie valt. Helemaal aan jou zijn: je wel-overwogen oordelen, je meningen, je doelen, de waarden die je aanhangt en je beslissing om wel of niet te handelen – kortom, datgene waarvoor je na reflectie en afweging kiest. Niet volledig aan jou is zo ongeveer al het andere, maar in het bijzonder: je lichaam, je relaties, je loopbaan, je reputatie en je financiële situatie – kortom, dingen die je kunt beïnvloeden maar waarvan het resultaat ook van anderen afhangt.

Hoe kan dat eigenlijk? Het is toch zeker zo dat andere mensen jouw meningen, oordelen enzovoort kunnen beïnvloeden, terwijl jij invloed hebt op de staat van je lichaam, relaties en dergelijke? Ja, dat klopt. Maar uiteindelijk geldt voor de eerste categorie dat de bal bij jou ligt en voor de tweede categorie dat hij overal kan liggen. Anderen kunnen je meningen nuanceren of zelfs proberen die te manipuleren, of je waarden veranderen. Desondanks behoren je meningen en waarden jou toe. Omgekeerd kun je nog zo goed voor je lichaam zorgen en toch invalide raken door een ongeluk of een ziekte; kun je van anderen houden en desondanks je liefde niet beantwoord zien; kun je alles perfect doen op je werk en toch ontslagen worden; kun je een goed mens zijn en desondanks meemaken dat je reputatie door kwaadaardige roddels wordt besmeurd;

kun je je geld verstandig beheren en toch moeten toezien dat de beurs instort en je van je rijkdom berooft.

Denk er daarom aan dat alleen de dingen die volledig aan jou zijn je echt toebehoren. Al het andere heb je te leen van het universum, en het universum kan zijn leningen zonder enige waarschuwing en op talloze manieren weer opeisen. Daaruit volgt dat als je veel investeert in dingen die in laatste instantie niet aan jou zijn, je onvermijdelijk zult lijden, jaloers zult zijn, teleurgesteld zult worden en in het algemeen onderworpen zult zijn aan de grillen van het noodlot. Richt je daarentegen je inspanningen op wat aan jou is, dan zul je kalm door het leven gaan, alles op je pad gelijkmoedig tegemoet treden, nooit iemand benijden en nooit teleurgesteld worden door hoe het kosmische rad uitvalt.

Het vraagt tijd en oefening, maar dat zal je in staat stellen je inspanningen verstandig te verdelen tussen datgene wat waarlijk aan jou is en wat niet. Het is menselijk om de voorkeur te geven aan liefdevolle relaties, een goede baan, voldoende geld en al het andere, dus het zal je aan het begin van je training niet meevallen om een dergelijk evenwicht te bereiken. Maar geef niet op omdat je af en toe struikelt. Vooruitgang is het resultaat van aanhoudende inspanning. Net zoals Rome niet in een dag is gebouwd, vereist de ontwikkeling van jouw betere zelf jaren van oefening, vermoedelijk alle jaren die je nog voor je hebt. Desondanks is precies die vooruitgang de enige zekere garantie voor vrijheid en geluk.

Daarom hier een belangrijk advies: elke keer als je een

sterk verlangen naar iets voelt (of een sterke afkeer van iets, wat eigenlijk op hetzelfde neerkomt), oefen je dan om met de bron van dat verlangen (of die afkeer) te praten en te zeggen: 'Je bent maar een indruk, wellicht ben je heel anders dan hoe je jezelf voordoet! Laat me je eens nader bezien om te kijken hoe het precies zit.' Onderwerp de indruk vervolgens aan de cruciale test en stel jezelf de vraag: is het uiteindelijk aan mij, of niet? Zo ja, zet je er dan naar je beste vermogen voor in. Zo nee, dan mag je er een voorkeur voor hebben, maar moet je er niet je eigenwaarde aan verbinden. Het is redelijk dat je er de voorkeur aan geeft gezond, rijk, geliefd enzovoort te zijn. Maar je waarde als mens hangt niet van zulke zaken af. Als je ze krijgt, prima; als je ze niet krijgt, ook prima. Verkoop je ziel niet voor een habbekrats, mijn vriend.

Het gedachtegoed van stoïcijnse filosofen maakt je een beter mens, geeft betekenis aan je leven en schenkt je rust en veerkracht. Alleen zijn de teksten van deze filosofen niet makkelijk te lezen. Daarom herschrijft Massimo Pigliucci een van hun belangrijkste werken, het *Zakboekje* van Epictetus.

Dit boekje is de kortste en krachtigste samenvatting van de stoa: het vertelt kernachtig hoe je gelukkig kunt worden in het leven. In Pigliucci's nieuwe versie blijft de boodschap hetzelfde, maar komen de voorbeelden uit de wereld van vandaag. De antieke filosoof Epictetus krijgt zo een nieuw leven.



De Italiaanse filosoof Massimo Pigliucci (1964) is hoogleraar aan het City College in New York. Eerder verschenen van zijn hand: *Hoe word je een stoïcijn?* (2017) en *Handboek voor de moderne stoïcijn* (2019).

