

De stoïcijnse school

Michiel Buis & Dennis de Gruijter

De stoïcijnse school

NOORDBOEK

© 2026 Michiel Buis & Dennis de Gruijter | uitgeverij Noordboek

Omslagontwerp: Peter Boersma

Boekverzorging: Elgraphic

ISBN 9789464713718

NUR 730|683

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Hellingbaas 1, 8401 JH Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl. Teksten datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Noordboek is onderdeel van

20leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

‘Geen filosofenschool is welwillender en vriendelijker, geen andere kent meer liefde voor de mensen en is meer gericht op het algemeen welzijn, zodat haar stelregel luidt: nuttig zijn, hulp brengen, niet alleen voor jezelf zorgen maar voor allen tezamen en ieder afzonderlijk.’

— Seneca over het stoïcisme, in *Clementie*, 2.5

INHOUD

Voorwoord	15
De kracht van het stoïcisme	15
Onze reis in het stoïcisme	16
Ons doel	20
Inleiding	23
De diepere filosofische laag	24
Vijf moeilijkheden	25
De stoïcijnse school	31
Leeswijzer	33
Een eigen manier van lezen	33
De stoïcijnse filosofie werkt circulair	33
De stoïcijnen zijn geen heiligen, en jij hoeft dat ook niet te zijn	35
De stoïcijnse filosofie is een levende filosofie	36
Ook wij zijn geen heiligen en dit boek is slechts een interpretatie	36
Over de hoofdstukken en onze aanpak	37
Verwijzingen naar bronnen	38
Hij/zij	39
De stoïcijnen, een kleine geschiedenis	40
Drie periodes	40
Zeno, Cleanthes, Chrysippus	41

Seneca 43
Musonius Rufus 46
Epictetus 47
Marcus Aurelius 49
De stoïcijnen na Marcus Aurelius 53

Filosofie als ambacht 55
‘De tol van de filosofie’ 55
Cato: een stoïcijns voorbeeld 56
Wat is filosofie? 58
Manier van leven 60
Het vak ‘filosofie’ 62

Stoïcijnse oefeningen 65
‘Oefeningen voor iedereen’ 65
Inleiding 66
Werken aan zichzelf 67
Zorg voor het innerlijk 71
De oefeningen: een lijst 75
I. Meletè – mentale training 76
1. Praemeditatio malorum
(Negatieve visualisatie) 78
2. Ochtendvoorbereiding 80
3. Avondreflectie 81
4. Herhalingen herinneren van leerstellingen 81
5. De blik van boven 83
6. Memento mori 84
7. Spiegelen aan rolmodellen 85
II. Gymnasion – Praktische Training 86
8. Voortdurende oplettendheid (Prosochè) 87
9. Vrijwillige soberheid 88
10. Lichamelijke ontbering 89
11. Matigheid 90
12. Omgaan met moeilijke mensen 91
13. Uitbreiding van zorg (Oikeiòsis) 93
Tot slot: van weten naar leven 94

Het lesprogramma	97
'Deleraar in zijn lokaal'	97
Zonder school geen filosofie	99
De studenten	101
Deleraar	104
Het lesprogramma	107
Fysica: streven en vermijden	109
Ethiek: plichten en impulsen	110
Logica: overtuigingen en oordelen	111
Arrianus	112
Wasbordje op schoot	114
 Emoties en passies	 116
'Eengebroederlijke maaltijd'	116
Het probleem met emoties	118
Waarheid en emoties	121
Passies	122
Moreel onverschillige zaken	127
Eupatheia	132
 Ethiek, of hoe te handelen	 133
'De brief aan Polybius'	133
Muntjes uit het riool	134
Seneca's reputatie	136
Het doel van de stoïcijnse ethiek	139
Prohairesis: in vrijheid leven	142
Prolèpsis: het ingebouwde kompas	145
De filosoof en de atleet	147
De stoïcijnse paradox van vrijheid	150
Marcus Aurelius en de kunst van de rechte weg	151
Terug naar Seneca's leven	153
Seneca's rijkdom	155
Een worstelfilosofie	158

Rede, of de God 160
 'Inwijding' 160
 Derationele Grieken 163
 De god van Heraclitus 164
 De god van Socrates 167
 De god van Seneca 170
 De god van Epictetus en Marcus Aurelius 174
 Een goddelijke rede 178

Geluk 180
 'Briefgeheim' 180
 Eudaimonia 181
 Navigeren naargeluk 183
 De god in je binnenste 186
 Leven volgens de natuur 189
 Vrijheid 192
 Richting en kalmte 196

Tegenslag, een aansporingsbrief 198

Leven volgens de natuur 1: zelfstandigheid en eenvoud 203
 'Op zoek naar eenvoud' 203
 Inleiding 204
 Natuurwetten 206
 Innerlijke rust 207
 Eenvoud en soberheid 209
 Nostalgie? 212
 Oefenen in soberheid 214

Leven volgens de natuur 2: kosmopolitiek 217
 'Rome voor de Romeinen?' 217
 Welwillendheid 219
 Wedijver 222
 Kosmopolitisme en harmonie 223
 Een houding, geen politiek project 224

Vreemdelingen en ballingschap 226
De concentrische cirkels van Hiërocles 231

Leven volgens de natuur 3: de kosmos 234
Nachtleven 234
Perspectief 236
Het ritme van de natuur 238
De mens in harmonie met de natuur 240
Kosmische devotie 241
Ja-zeggen tegen de natuur 244

De juiste omgang met indrukken 245
Geest 245
De werkelijkheid verbeelden 247
Een lichamelijke wereld 252
Betrouwbare kennis 255
Filosofische granaatappels 258
De lichamelijkheid van de rede 259
Zonnestralen in een schaal 261

Tekens lezen in de natuur 263
Ongemakkelijke opvattingen 263
Verwevenheid 265
Drie niveaus van tekenen lezen 266
Kalmte bij ongunstige tekenen 268
Tekens lezen om zichzelf te bezitten 269

Opleven en dood 271
Tijd om te gaan 271
Leven door dood 273
Hiernamaals 277
De dood is wat je gedachten ervan maken 279
Rouw 282
Genegenheid 285

Logica	287
Op de markt	287
De magie van logica	289
De functie van de logica	292
Categorische logica	296
Propositielogica	299
Het brandende Capitool	303
 Fysica: elementaire deeltjes	305
Inleiding	305
Ekpyròsis	306
De eerste zucht: elementen	307
Sympathie en harmonie	310
Twijfel?	312
Terugkeer naar de ekpyròsis	314
 De philotheoros, of de rol van beschouwing	318
Desphaera van Posidonius	318
Vrijetijd	319
Waardering voor praktijk en theorie	321
De beschouwende periode van Seneca	323
Twee gemeenschappen	325
Natuuronderzoek als hoogste wijsheid	327
Otium als eindpunt van filosofische ontwikkeling	330
 Terug naar de praktijk, slotbeschouwing	332
Geen volmaakte wijze	332
Onderzoek	335
Intentie	336
Leven volgens de natuur	337
De stoïcijnse weg	340
Adviezen	342
Een levende filosofie	344

Naschrift: de hedendaagse stoa 346

De opleving van de stoa: een korte geschiedenis 346

1. Stoïcisme als therapie 347

2. Stoïcisme als advies 349

3. Stoïcisme voor het moderne leven 350

4. Stoïcisme als protest 352

Overzicht stoïcijnse geschriften 354

Epictetus 354

Marcus Aurelius 355

Musonius Rufus 356

Lucius Annaeus Seneca 356

Belangrijke stoïcijnse termen 365

Over de auteurs 373

Dankwoord 374

Noten 375

VOORWOORD

‘Wie helemaal geen filosofische scholing gehad heeft, geeft anderen de schuld van de fouten die hij zelf maakt.

Wie al enige scholing heeft gehad, geeft zichzelf de schuld. Wie volledig geschoold is, geeft noch een ander noch zichzelf de schuld.’ (Epictetus, *Handboekje*, 5b)

De kracht van het stoïcisme

Het moderne leven is druk: deadlines, nieuws, meningen en verwachtingen. Rust lijkt daardoor soms een luxe, iets wat wellicht later nog eens komt. Toch blijft diep van binnen het gevoel bestaan dat er een andere manier van leven moet zijn. Op die momenten blijkt het stoïcisme verrassend actueel, hoewel de filosofie al 2300 jaar oud is. De stoïcijnen leerden hun tijdgenoten dat zij alles wat op hun levensweg komt moeten aanvaarden, maar zich er tegelijkertijd niet bij neer hoeven te leggen. Elke gebeurtenis is een mogelijkheid om innerlijke vrijheid, rust en kalmte te oefenen. De stoïcijn is niet bezig met wie of wat schuldig is aan een situatie, maar hoe hij de situatie kan aanwenden om een beter mens te worden.

Die boodschap raakt een snaar in onze tijd. In Nederland beleeft het stoïcisme een opmerkelijke opleving. Waar filosofie vaak een zaak van academische zalen blijft, weet deze oude levensleer een breed publiek te bereiken. Van burn-outs tot het omgaan met coronamaatregelen: steeds meer mensen zien in het stoïcisme een praktische bron van hulp en richting. Oud-topschaatser Mark Tuitert verhaalt in zijn boeken hoe stoïcijn-

se principes hem houvast bieden in een leven vol druk en competitie. Het stoïcisme is daarmee springlevend. Niet alleen in podcasts en boeken, maar ook in persoonlijke levens van mensen die de principes in de praktijk willen brengen.

Een belangrijke reden voor dit succes is de alledaagse hier-en-nu-mentaliteit van het moderne stoïcisme. Het presenteert zich niet als een verheven theorie over een verre hemel, noch als een wereldvreemde utopie. Het biedt een praktisch richtsnoer voor vragen als: hoe kan ik nu beter omgaan met tegenslag? Hoe kan ik mij richten op wat er wél toe doet? De kernboodschap is even eenvoudig als krachtig: verspil geen energie aan wat buiten je macht ligt, maar concentreer je op wat je wél kunt beïnvloeden: je eigen keuzes, je houding, je daden.

Die directe toepasbaarheid blijkt onweerstaanbaar. Het hedendaagse stoïcisme biedt snelle houvast: een paar heldere richtlijnen die je vandaag al kunt toepassen. Het voelt als een handige gids voor alledaagse situaties: omgaan met tegenslag, relativeren, de rust bewaren. Zoals Seneca al schreef:

‘Zij ligt niet in woorden, maar in een praktijk’.
(Brieven aan Lucilius, 16.3)

Kortom: het gaat over doen.

Toch schuilt in die aantrekkingskracht ook een valkuil. De stoïcijnse filosofie wordt steeds vaker vertaald naar een reeks lifehacks, stappenplannetjes en inspirerende uitspraken. Dit alles is slechts de zichtbare top van een groot en coherent filosofisch systeem. De stoïcijnen maakten hun leven ‘handiger’, juist door het met dit systeem betekenisvoller te maken.

Onze reis in het stoïcisme

Wij hebben dit boek niet zomaar geschreven. Ook wij hebben ergens in ons leven de aantrekkingskracht van het stoïcisme

gevoeld en zijn er op verschillende manieren mee aan het werk gegaan. Wat die aantrekkingskracht was? Daar zouden we allerlei objectieve antwoorden op kunnen geven, maar zoals wel vaker het geval is begint een filosofische reis met een persoonlijk verhaal. En dat geldt zeker voor het stoïcisme, een filosofie die je persoonlijk moet doorleven.

Onze redenen om nu met het stoïcisme bezig te zijn verschillen nogal. En naar onze mening is dat geen zwakte, maar juist de kracht van het stoïcisme. Vanuit heel verschillende invalshoeken, en met verschillende achtergronden, spreekt deze filosofie aan. Het enige juiste is daarom om hier, voor de enige keer in het boek, het ik-perspectief aan te nemen, en te laten zien hoe het stoïcisme tot ons spreekt; wellicht herken je je in de manier waarop een van ons het stoïcisme beleeft. Misschien komt jouw interesse in het stoïcisme wel vanuit een heel andere hoek. Hoe dit ook zij, we hopen dat onze persoonlijke verhalen een indruk kunnen geven wat de stoïcijnse filosofie jou zou kunnen brengen.

Dennis begon in 1999 met verkeerde verwachtingen aan zijn studie Wijsbegeerte aan de Erasmus Universiteit. Hij hoopte veel over klassieke filosofen te leren, zoals Plato en Aristoteles. En hij verwachtte dat er over de zin van het leven gesproken zou worden. Zijn kennismaking met de academische wijsbegeerte verliep echter nogal stroef. Het onderwijs was gehaast. Je moest snel door het curriculum doorwerken. Je kreeg meer leeswerk dan tijd.

Er was een duidelijke voorkeur voor hedendaagse Franse en Amerikaanse denkers. Echte filosofie ging blijkbaar over abstracte zaken, 'denken over denken', 'denkend het denken doordenken' of 'het zelfreflectieve denken dat door onmiddellijke gedachten zelf een radicaal middelmatige gedachte wordt'. En de zin van het leven? Naïef, achterhaald en afgedaan.

In 2008 begon Dennis zijn loopbaan als docent filosofie in het voortgezet onderwijs. Hij merkte dat zijn leerlingen veel meer affiniteit hadden met vragen over ethiek, geluk en zinge-

ving dan de meer abstracte, academische disciplines als logica, kennistheorie en wetenschapsfilosofie. En hij vond dat niet gek. Levensfilosofie kreeg steeds meer ruimte in zijn lesprogramma en elk idee was bespreek- en toetsbaar in de vorm van een redelijke dialoog.

In zijn eigen filosofische ontwikkeling greep hij steeds vaker terug naar de klassieken: Socrates, Plato en Aristoteles. In 2012 kwam hij voor het eerst echt in aanraking met het stoïcisme. Hun ideeën en manier van leven spraken hem aan en hij las veel moderne stoïcijnen als Bill Irvine, Donald Robertson, Massimo Pigliucci, Miriam van Rijen en Ryan Holiday. Met de klassieke stoïcijnen kon hij vrij weinig. Marcus Aurelius was te vaag, Seneca erg moralistisch en ouderwets en Epictetus vond hij niet te harden: die bleef maar doorgaan over God. Niet te doen.

In 2015 werd hij suïcidaal depressief en werd daarvoor behandeld. Vlak na een dieptepunt pakte hij Epictetus weer op. Opeens maakte hij de connectie tussen zijn toestand en deze teksten. Hij begon met nieuwe energie aan de praktische oefeningen van de moderne stoïcijnen, in de hoop dat deze zouden helpen uit de depressie te komen. Gedeeltelijk lukte dat, maar hij miste iets wat hij bij Epictetus vond.

Diepgang. De durf om over grote thema's als leven en dood, vrijheid en slavernij, integriteit en lafheid, God, de ziel en de mens, natuur en cultuur te denken en te spreken. Hij vroeg zichzelf af: wat als dit nou géén achterhaalde gedachten zijn, maar een nog steeds levende traditie die in zijn geheel kan worden geleefd? Wat als je, bij wijze van experiment, probeert de klassieke stoïcijnse levenswijze zo dicht mogelijk te benaderen? Hoe zou dat eruitzien?

Hij ging de klassieken bestuderen, en hoe verder hij kwam in het ontwarren van de stoïcijnse filosofie, hoe minder interesse hij had in de moderne versies. Het bracht hem rust, stabiliteit en overzicht, maar ook nieuwe inzichten in de klassieke filosofie. Hun beleving van de natuur, wat het betekent om

mens te zijn, wat je van het leven mag verwachten en hoe de menselijke rede meer is dan een praktisch verstand. In de woorden van de stoïcismekenner John Sellars: het belangrijkste thema van de stoïcijnen is de relatie tussen mens en kosmos.

De bodem van het experiment is nog lang niet bereikt en Dennis noemt zichzelf sinds jaren een stoïcijn.

Michiels belangstelling voor de stoïcijnse filosofie begon met verwondering. In 2012, het laatste jaar van zijn studie filosofie aan de Erasmus Universiteit, viel het hem op dat enkele hedendaagse schrijvers zich beriepen op deze oude levensleer. Het waren er toen nog maar weinig. Boeken van Larry Becker, Bill Irvine en Jules Evans begonnen net aan bekendheid te winnen.

Hij volgde destijds de master ‘Geschiedenis van de filosofie’ en kende de stoïcijnen vooral uit de collegebanken: als filosofen die alle plezier uit het leven leken te bannen. Geen emoties, geen luxe, geen roem. Alleen een sober en doelmatig bestaan. Waarom zou juist zo’n levenshouding aanspreken?

Die vraag mondde uit in zijn masterscriptie, waarin hij de eerste populair-stoïcijnse publicaties vergeleek met het oorspronkelijke stoïcisme. Wat namen deze moderne auteurs over van de oude denkers? Wat lieten zij bewust achterwege? Zijn onderzoek leidde uiteindelijk tot een analyse van beide vormen van stoïcisme aan de hand van Friedrich Nietzsches onderscheid tussen de pre-christelijke en de christelijke tijd, zoals beschreven in *Over de genealogie van de moraal*.

Toen het stoïcisme in de jaren daarna alleen maar aan populariteit won, besloot hij opnieuw contact op te nemen met zijn scriptiebegeleider, prof. dr. Han van Ruler, bij wie hij op dit onderwerp wilde promoveren, en die hij zeer erkentelijk is voor de geboden kans. Michiel is het stoïcisme dus vooral als wetenschapper tegemoet getreden: vanuit intellectuele nieuwsgierigheid, met de houding van een onderzoeker. Regelmatig

werd hem gevraagd of hij zichzelf ook als stoïcijn beschouwt. Het antwoord is, toen en nu, nee. Zoals bij elke filosofie ziet hij aantrekkelijke elementen, maar ook punten waar hij anders over denkt. Misschien herken je dat gevoel tijdens het lezen van dit boek.

Feit is dat het stoïcisme – wat je er verder ook van vindt – van blijvende waarde is, vooral wanneer deze filosofie in haar geheel wordt beschouwd, en niet alleen aan de hand van vlot geschreven en slimme citaten. Alleen al om die reden vond Michiel het de moeite waard om deze oude filosofie grondig en samenhangend, maar toegankelijk te beschrijven.

Hoe langer hij zich met deze filosofie bezighield, hoe duidelijker het hem werd dat het stoïcisme werkelijk een levensfilosofie is. Het heeft iets te zeggen over de grote en kleine vragen van het bestaan. Van onderwerpen als je ergeren aan anderen, tot de rol van wetenschap, en onze verantwoordelijkheid voor de planeet. En naarmate Michiel meer levenservaring opdeed, begonnen stoïcijnse gedachten die hij eerst cliché vond, zoals ‘tegenslagen als kansen zien om je te ontwikkelen’, diepte te krijgen. Juist in moeilijke tijden blijkt hoe waardevol het is om bewust om te gaan met wat je overkomt, en te beseffen dat je karakter juist dan zichtbaar en kneedbaar wordt. Dit doet het stoïcisme niet alleen op het gebied van tegenslagen, maar op veel meer gebieden die we in dit boek bespreken.

Het stoïcisme groeit voor Michiel mee met de jaren, als een lens die zich vanzelf aanpast aan de omstandigheden en zijn veranderende blik op de wereld en zichzelf. Die ervaring, die helderheid die het stoïcisme kan bieden, gunt hij ook anderen en hij hoopt dat dit boek daar een bijdrage aan levert.

Ons doel

In dit boek willen we een brug slaan tussen twee lagen van het stoïcisme: de herkenbare, praktische kant en de diepere, filoso-

fische onderstroom. We nodigen je uit om je in de klassieke stoïcijnse school te begeven, en stap voor stap kennis te maken met de nog onverkende rijkdom van deze levensfilosofie.

Je zult zeker het vertrouwde tegenkomen: de korte spreuken die je aan het denken zetten, de oefeningen die helpen om je gedachten te ordenen, en de praktische tips die je houvast bieden in lastige situaties. Die praktische laag is waardevol. Zij kan je dagelijks leven direct verlichten en richting geven. Maar daaronder schuilt het grotere geheel van levensopvattingen die deze oude filosofie haar blijvende kracht geeft en bijdraagt aan een samenhangende manier van kijken, denken en oefenen. Door die onderlaag te ontdekken, verandert het stoïcisme van een hulpmiddel in een levensfilosofie.