

Stoïcijns gesprekspartner

*Een professionele begeleider
Dr. Ronald Wolbink*

Stoïcijnse filosofie

Stoïcijnse filosofie

- Grondlegger: Zeno van Kition (334 – 262)
- Inspiratie: Socrates en de cynische school (Diogenes)
- Stoa = zuilengalerij waar les gegeven werd
- School met nadruk op ethiek = levenskunst
- Zeer succesvol: 500 jaar bloeiend
- Vele erfgenamen: Michel de Montaigne, Baruch de Spinoza, Martha Nussbaum, moderne psychologie

Romeinse stoïcijnen

Seneca (4 voor tot 65 na Christus)

Epictetus (ca. 50 - 120)

Marcus Aurelius (121 - 180)

Kerngedachten van de Stoa

- Filosofie is een wijze van leven, een training in ethiek, gericht op wijsheid: levenskunst!
- In wijsheid komen het goede, ware en mooie samen.
- Een goed leven is een leven volgens de natuur, volgens de universele rede (logos).
- Volg daarom de redelijkheid in jezelf.
- Daarom: inspecteer jezelf!

De stoïcijnse uitdaging

“Wij moeten leren onze zelfbeheersing te vergroten, onze zucht naar weelde in te tomen, ons verlangen naar roem te beteugelen, onze driftigheid te matigen, de armoede redelijk onder ogen te zien, de soberheid te betrachten, (...) aan natuurlijke verlangens tegemoet te komen met middelen die geen kapitalen kosten, (...) en daarnaar te streven dat wij onze rijkdom eerder bij onszelf dan bij de fortuin zoeken.” (Seneca, 1983, 243)

Wees sociaal!

“Want je nuttig maken voor anderen is iets doen voor de gemeenschap, evenals slecht gedrag niet alleen jou schaadt maar ook alle anderen voor wie je iets had kunnen betekenen met goed gedrag. Wie zichzelf dus een beter mens maakt betekent juist daardoor iets voor anderen. Want hij werkt aan iets waar anderen wat aan gaan hebben.” (Seneca, 2018, 201)

Ideeën voor de begeleider

Schuw het genot

“Wie genot najaagt geeft daaraan voorrang boven alles. Het eerste wat eraan gaat is zijn vrijheid. Die offert hij op aan zijn buik. En daar koopt hij geen genot voor, nee, hij verkoopt iets aan dat genot. Zichzelf.” (Seneca, 2013, 37)

Deugden

De volmaakte morele kwaliteit “hebben we in vier delen uiteengelegd: het was nodig dat begeerten beteugeld werden, dat vrees onderdrukt werd, dat tevoren maatregelen genomen werden in verband met wat ons te doen stond en dat de ander gegeven werd wat hem verschuldigd is. Zo vormen wij het idee aan matigheid, moed, voorzichtigheid, rechtvaardigheid.” (Seneca, 1990, 477)

Epictetus: onze denkbeelden!

“Mensen worden niet in verwarring gebracht door de gebeurtenissen, maar door hun opvattingen over de gebeurtenissen. (...) Wanneer we dus gehinderd worden of in verwarring gebracht worden of verdriet hebben, laten we dan niet iemand anders de schuld geven, maar onszelf, dat wil zeggen onze opvattingen. (Epictetus, 2011, 331)

Wat wel, wat niet in onze macht?

“Wel in onze macht liggen onze overtuigingen, impulsen, ons streven, ons vermijden, (...) niet in onze macht liggen ons lichaam, bezit, reputatie, ambten, (...) Wat in onze macht ligt, is van nature vrij, onbelemmerd, ongehinderd; wat niet in onze macht ligt, is zwak, onderworpen, belemmerd, van een ander.” (Epictetus, 2011, 229)

Gelukkig

“is hij dus die juist oordeelt; gelukkig is hij die tevreden is met zijn huidige lot, hoe dat ook mag zijn, en die positief staat tegenover de omstandigheden waarin hij verkeert; gelukkig is hij wiens rede hem zijn persoonlijke situatie doet accepteren.” (Seneca, 1996, 231)

De stoïcijns gesprekspartner

Een professionele begeleider

Een professional

- heeft een visie op de mens
- heeft een hierop gebaseerde methode
- is in staat tot reflection in action
- kent een beroepsethiek en handelt daarna
- wil verantwoording afleggen

Visie en methode

1. Visie op mens en maatschappij
2. Opgave voor de mens
3. Visie op problemen
4. Opgave voor de begeleider
5. Gebieden voor persoonlijke ontwikkeling
6. Visie op het begeleidingsproces
7. Fasering van de begeleiding

Visie op mens en maatschappij

- Kosmos: een geordend geheel: alles heeft z'n functie, hiërarchische opbouw
- Daarin heeft de mens zijn plek
- De mens is een rationeel en sociaal wezen
- Dat is zijn gave en opgave

Opgave voor de mens

- Het ontwikkelen van de ratio: gave en opgave
- De kardinale deugden: wijsheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid
- Gelukkig zijn is deugdzaam zijn
- Een kwestie van levenslang leren
- Bewustzijn van onze rol in de kosmos
- Onze verstoringen daarin aanpakken
 - ontwikkelen ratio
 - ontwikkelen gemeenschapsgevoel

We komen in de problemen ...

... als we ons verstand niet op een rationele, wijze, manier gebruiken en onze eigen mogelijkheden om met behulp van dat verstand echt zin te geven aan ons leven niet gebruiken.
... ook als we ons verstand niet gebruiken om het grotere geheel, waar we een onderdeel van zijn, te onderkennen, te onderzoeken en om onze plaats en functie daarin te ontdekken en daar naar te handelen.

Opgave voor de begeleider

Primair gaat het dan om de cliënt beter, helderder te laten kijken naar de werkelijkheid en leren zorgvuldiger te redeneren. Het ontwikkelen van de ratio heeft daardoor de hoofdrol in de aanpak van de stoïcijn's gesprekspartner.

Drie aandachtsgebieden

“Het eerste is het gebied van het streven en het vermijden, om te voorkomen dat je niet bereikt waar je naar streeft en terechtkomt in wat je wilt vermijden. Het tweede gebied heeft betrekking op de impulsen en in het algemeen op plichten, om te zorgen dat je daarbij ordelijk, rationeel en niet zorgeloos te werk gaat. Het derde gebied is erop gericht dat je je niet laat misleiden en niet lukraak oordeelt, kortom het gaat over instemming.” (Epicetetus, 2011, 188)

De opdracht

“Overal en altijd heb je de mogelijkheid je vroom te schikken in de gegeven omstandigheden, de aanwezige mensen rechtvaardig te behandelen en de gegeven voorstelling met aandacht te beoordelen, opdat er niets naar binnen glipt dat niet toegelaten mag worden.”

(Aurelius, 2011, 134)

Oftewel

Disciplineren van:

1. je begeerten: je streven - je vermijden
2. je neiging om te handelen
3. je instemming met oordelen

Visie op het begeleidingsproces

1. Het gaat om overtuigingen die in relatie staan tot persoonlijke ervaringen.
2. Het stoïcijn's gesprek gaat over dat wat in onze eigen macht ligt.
3. Het gaat om het ontwikkelen van (kardinale) deugden
4. Door na te denken, door er samen over te filosoferen.
5. Centraal daarbij staat de ontmoeting van opvattingen.

Do's and Don'ts

1. De stoïcijns gesprekspartner spant zich in om ervoor te zorgen dat het een dialoog wordt en blijft. Hij voorkomt een "arts-patiënt model" of een "slachtoffer - redder" relatie.
2. Volgt de ontwikkeling van de cliënt, stemt daarop af, maar levert zich er niet aan uit. Blijft op zijn "eigen, stoïcijns benen" staan.
3. Het een filosofisch gesprek is. Er is geen sprake van psychologiseren door bijvoorbeeld de cliënt te etiketteren en op basis daarvan te interveniëren.



De fasering:

1. Het vraagstuk formuleren
2. Verkennen van het vraagstuk
3. Het opschonen van het vraagstuk
4. Levenskunstinsteek
5. Het formuleren van de uitdaging
6. Het uitwerken van de uitdaging
7. Het doen en/of laten
8. Reflectie



Voorbeelden werkvormen

- Je levenskunst uitgelegd
- Wat is echt in je macht?
- Emotie onderzoeken
- Projectieve visualisatie
- Negatieve visualisatie
- Van de nood een deugd maken
- Dagelijkse reflectie
- Handel onder voorbehoud



Fasering en werkvormen

1. Het vraagstuk formuleren
2. Verkennen van het vraagstuk
3. Het opschonen van het vraagstuk: *Wat is echt in je macht, Emotie onderzoeken*
4. Levenskunstinsteek: *Je levenskunst uitgelegd*
5. Het formuleren van de uitdaging: *Van de nood een deugd maken, Negatieve visualisatie*
6. Het uitwerken van de uitdaging: *Handel onder voorbehoud, Projectieve visualisatie*
7. Het doen en/of laten
8. Reflectie: *Dagelijkse reflectie*



Werkprincipes stoïcijns gesprekspartner

1. Bewustzijn van de eigen invloedssfeer creëren.
2. Onafhankelijkheid stimuleren.
3. Beheerste omgang met emoties.
4. Innerlijk kompas, geheel van leefregels, ontwikkelen.
5. Zelfonderzoek stimuleren:
 1. *Zelfobservatie. Wat er gebeurde: handelingen*
 2. *Zelftoetsing. Toetsen van handelingen aan leefregels*
 3. *Zelfbegrip. Eigen karakter, begeerten en verlangens, om te leren ze te verduren.*
6. (Moreel) argumenteren en correct redeneren stimuleren.
7. Gemoedsrust ervaren en vasthouden



Literatuur

- Epictetus, (2011). *Verzameld werk*. Amsterdam: Atheneum.
- Marcus Aurelius, (2011). *Persoonlijke notities*. Amsterdam: Ambo.
- Seneca, L.A., (1983). *Vragen en antwoorden*. Baarn: Amboboeken.
- Seneca, L.A., (1990). *Brieven aan Lucilius*. Amsterdam: Ambo.
- Seneca, L.A., (1996). *Dialogen*. Amsterdam: Boom.

