Universiteit Utrecht

DE STOÏCIJN ALS PSYCHOLOOG?

OVER DE STOÏSCHE EMOTIELEER, HEDENDAAGS EMOTIEMANAGEMENT EN THEORETISCHE ONDERBOUWING

Bachelorscriptie WY3V12012

Faculteit Geesteswetenschappen
Departement Filosofie en Religiewetenschap
Afdeling Wijsbegeerte
Universiteit Utrecht

22 juni 2018

Deze scriptie is geschreven door:
Mariet de Boer
4095642

De scriptiebegeleider van deze scriptie betrof:
dr. Maarten van Houte

De tweede lezer van deze scriptie betrof:
dr. Niels van Miltenburg

The path on which I am leading you is not different from that on which nature leads you; you were born to such conduct as I describe. Hence there is all the more reason to why you should increase and beautify the good that is in you.

Seneca, *Brief* 8

Samenvatting

Filosofie als therapie geniet hernieuwde populariteit. Moderne filosofen en cognitieve gedragstherapeuten putten inspiratie uit de filosofie van de Stoa, maar vergeten dan nog wel eens recht te doen aan de theoretische onderbouwing van de Stoïsche psychotherapie waarop hun interesse gebaseerd is. Deze scriptie onderzoekt of zij er niet beter aan doen om het theoretisch kader van de emotieleer in hun therapie/filosofie te incorporeren.

Inhoudsopgave

Inleiding		4
Hoofdstuk 1:	Filosofie als therapie en de Stoïsche emotieleer	7
1.1	Hadot, Foucault en Nussbaum	7
1.2	Historische context	9
1.3	Stoïsche metafysica	10
1.4	De emotieleer	12
1.5	Het ideaal: de Stoïsche wijze	15
Hoofdstuk 2:	De Stoïsche cognitieve therapie en haar hedendaagse toepassing	18
2.1	Zelfzorg en zelfreflectie	18
2.2	Praktische technieken	19
2.3	De hedendaagse toepassing van de Stoïsche psychotherapie	23
2.4	Argumenten voor een theoretische onderlegging	24
Conclusie		28
Bibliografie		29

Inleiding

Zelfhulpboeken verkopen beter dan ooit. Nu de Westerse wereld in een ongekende welvaart verkeert en wij denken te leven in een tijd waarin alles maakbaar is, is het moeilijk te verkroppen dat we nog steeds last hebben van dagelijkse ongemakken zoals zware sociale druk, burn-out en depressie. Maar men is optimistisch: voor elk persoonlijk probleem is een oplossing beschikbaar en we schrijven er *en masse* boeken vol over. Enkele titels: *Nooit meer te druk*, *The Miracle Morning*, *What the Most Successful People Do Before Breakfast*, *The Power of Habits*, *De Angst de Baas*, *Gezond Verstand als Therapie*… De lijst lijkt onuitputtelijk. Voor wie een boek lezen te lang duurt zijn er talloze korte lijstjes met praktische tips op het internet te vinden, die elk probleem in tien stappen lijken op te lossen.

De publieksfilosofie kan natuurlijk niet achterblijven bij deze trend. In 2008 richtte de Britse filosoof Alain de Botton *The School of Life* op, een organisatie die filosofie toepast op dagelijkse vraagstukken als 'Moet ik trouwen met deze persoon?' en 'Waarom zijn mensen gemeen tegen mij?'.[1] Behalve in grotere organisaties als *The School of Life* wordt filosofie als therapie ook kleinschaliger bedreven in lokale filosofische praktijken. Hierin neemt een filosoof de rol aan van coach en laat cliënten op gesprek komen, om zo tot een semi-filosofisch onderbouwde oplossing te komen voor dagelijkse problemen. In Nederland is deze trend zo populair dat op de ISVW een heuse opleiding tot filosofisch practicus wordt aangeboden, gericht op het worden van een filosofische therapeut.[2]

Maar er is ook kritiek op de publieksfilosofie. Zo zou *The School of Life* te commercieel ingesteld zijn en daardoor teveel geld vragen voor een verregaande simplificatie van het werk van grote denkers, in plaats van een waarlijk inzicht te bieden in hun gedachtegoed. Daarnaast zou de organisatie door de filosofie zo in hapklare brokjes aan te bieden, het gedachtegoed van de filosofen misrepresenteren.[3] De kritiek op de bumperstickerfilosofie van *The School of Life*, maar ook op de filosofisch practici, is samen te vatten als een gebrek aan theoretische onderbouwing. *The School of Life* stelt zelf onafhankelijk en non-ideologisch te zijn, maar critici verwijten de organisatie eerder te doen aan verheerlijking van de eigen filosofische ideologie ten gunste van het verdienmodel. De Botton claimt dat men door filosofische beschouwing het eigen leven gelukkiger en authentieker kan maken en noemt zijn werkwijze expliciet 'zelfhulpfilosofie'.[4] De Bottons methode wordt door critici door dit predikaat vergeleken met alternatieve geneeswijzen, maar de zelfhulpfilosofie heeft niet altijd zo'n slechte reputatie gehad in de academie.

'Filosofie als therapie' is een onderwerp binnen de wijsbegeerte dat met een conjunctuurbeweging aan populariteit wint en verliest door de geschiedenis heen.[5] Tegenwoordig is er een hernieuwde belangstelling

---

[1] *How to Choose a Partner Wisely*, The School of Life, Youtube, 24 maart 2017 https://www.youtube.com/watch?v=IuV80wYRld0
Why Are People So Nasty?, The School of Life, Youtube, 24 oktober 2016
https://www.youtube.com/watch?v=8Qjy-ydl9QE

[2] De Internationale School voor Wijsbegeerte is in 1916 opgericht door Frederik van Eeden en is een school die het doel heeft de filosofie te bevorderen. Zie ook: https://isvw.nl/over-ons/
De beroepsopleiding tot filosofisch practicus is hier te vinden: https://isvw.nl/opleidingen/filosofisch-practicus/.
Na afronding van de opleiding kan de kersverse filosofisch practicus zich aansluiten bij het Gilde van Filosofisch Practici: http://www.gildefp.nl.
Onder soortgelijke opleiding vallen de cursus tot filosofisch consulent (http://verenigingfilosofischepraktijk.nl/denken-voor-wie/filosofisch-consulenten/) en de opleiding tot filosofisch coach (http://www.wuacademia.org/opleiding-Filosofisch-Counsellor-Filosofisch-Coach.html).

[3] Deze video van het kanaal *Coffee Break* op Youtube (11 juli 2017) vat deze kritieken goed samen:
https://www.youtube.com/watch?v=T0uKnF_6E0Q.

[4] Benedicte Page, "Alain de Botton launches series of 'philosophical' self-help books," *The Guardian* 6 april 2011,
https://www.wnyc.org/series/school-lifes-philosophical-self-help, https://www.theguardian.com/books/2011/apr/06/alain-de-botton-philosophical-self-help.

[5] J. Jeremy Wisnewsky, 'Five forms of Philosophical Therapy,' *Philosophy Today* 47, no. 1 (voorjaar 2003): 53-79.
https://www.pdcnet.org/pdc/bvdb.nsf/purchase?openform&fp=philtoday&id=philtoday_2003_0047_0001_0053_0079, 53.

voor de *Founding Fathers* van deze functie van wijsbegeerte: de denkers die onderdeel uitmaakten van de antieke filosofie, en dan met name de zogenaamde Hellenistische filosofie. Vooral het gedachtegoed van de Stoa wint aan populariteit en blijkt een grote inspiratie te zijn voor veel vormen van hedendaagse psychotherapie. Wat de psychotherapie en de Stoïsche filosofische therapie met elkaar gemeen hebben, is de focus op de menselijke emoties. De hernieuwde interesse in deze filosofie is niet opmerkelijk: het is relatief makkelijk om je leven om te gooien met een perfecte planning en een *feng shui* inrichting van je huis, maar het managen van je emoties blijft een vak apart, zo ongrijpbaar lijken ze. De Stoa tracht met zijn therapeutische technieken controle te bieden over dit ogenschijnlijk ongrijpbare. In deze tijd, waarin we zoveel waarde hechten aan rationele controle over ons eigen leven, is dit een aantrekkelijk vooruitzicht.

Er is veel geschreven over de link tussen de Stoïsche filosofie en de hedendaagse psychotherapie.[6] De Stoïcijnen hebben een duidelijk beeld van hoe een goed mens moet handelen: zij willen de mens genezen van zijn emoties. Daarvoor hanteert de Stoa het op het eerste gezicht onhaalbare ideaalbeeld van de mens als perfect rationeel wezen. Hoewel de Stoïsche emotieleer inderdaad bestaat uit een reeks lastige theorieën over de menselijke geest, metafysica, ethiek en epistemologie, zijn de technieken die de Stoa toepast op het dagelijks menselijk leed toch toegankelijk geformuleerd en lijken ze haalbare doelen te stellen. Veel hedendaagse denkers zien dan ook de therapeutische waarde van de Stoïsche leer. Zij ontdoen de Stoïsche filosofie van al haar metafysica en omliggende theorie en destilleren daaruit slechts de praktische levenstips die de Stoa zijn leerlingen wil meegeven.

Een belangrijke vraag hierbij is of het terecht is om te claimen dat deze Stoïsche zelfhulptips op zich (dus losgezongen van hun theoretische context) therapeutische waarde hebben. Dit is de onderzoeksvraag voor deze scriptie. Als antwoord op deze vraag denk ik dat wij het gedachtegoed van de Stoa veel meer recht doen als wij bij onze psychotherapie juist wel kijken naar de emotieleer. In deze scriptie tracht ik dan ook te beargumenteren dat de emotieleer de Stoïsche psychotherapie technieken effectiever maakt en zal zo de vraag bevestigend beantwoorden.

Dat zal ik trachten te betogen in de volgende stappen. In het eerste hoofdstuk zal ik door middel van de drie filosofen Hadot, Foucault en Nussbaum laten zien dat moderne denkers de filosofie als therapie interessant vinden en allen op hun eigen manier het antiek filosofisch gedachtegoed hierover aanwenden in hun werken. Ik neem waar dat er een trend is om niet de uitgebreide theoretische onderlegging van de antieke filosofie te gebruiken, maar vooral de filosofie als therapie-principe interessant te vinden. Vervolgens ga ik verder in op mijn keuze voor de Romeinse Stoa als ijkpunt voor deze scriptie; onder meer dat de Romeinse samenleving relevante overeenkomsten heeft met de onze. Omdat ik wil betogen dat de theoretische onderbouwing belangrijk is voor de Stoïsche psychotherapie, behandel ik achtereenvolgens de metafysica en de emotieleer van de Stoa. In het tweede hoofdstuk leg ik vervolgens uit hoe de Stoïsche psychotherapie praktisch in zijn werk gaat en waarom de Stoïsche technieken heden te dage nog zo in trek zijn. Tot slot leg ik uit waarom het veel effectiever zou zijn deze technieken in combinatie met de theoretische onderbouwing van de Stoa (de emotieleer) aan te bieden. Dat heeft namelijk de voordelen dat de cliënt die de therapie ontvangt meer gemotiveerd is door het gevoel van actorschap (regie over het eigen

---

Keimpe Algra et.al. *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy* (Cambridge: Cambridge University Press, 1999), xi, https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=9lRD6feR3hEC&oi=fnd&pg=PR11&dq=stoa+poikile+origin+stoic+philosophy&ots=OhgJG099uN&sig=nSAOn84CG01R-v0JP1kLPICVImA&redir_esc=y#v=onepage&q=stoa%20poikile%20origin%20stoic%20philosophy&f=false.

[6] Enkele van de vele voorbeelden:
Eugen Fischer, 'Diseases of the Understanding and the Need for Philosophical Therapy,' *Philosophical Investigations* 34, no. 1 (januari 2011): 22-54.
Mike W. Martin, 'Ethics as Therapy: Philosophical Counselling and Psychological Health,' *International Journal of Philosophical Practice* 1, no. 1 (zomer 2001): 1-31.

leven), dat de therapie op die manier ook preventief kan werken en dat de cliënt op termijn de therapie ook op zichzelf zou kunnen toepassen voor een duurzame oplossing.

Hoofdstuk 1: Filosofie als therapie en de Stoïsche emotieleer

Het onderwerp filosofie als therapie heeft op zich al een lange geschiedenis, in het bijzonder ook de psychotherapie van de Stoa.[7] Drie grote moderne denkers die in hun visie op filosofie als therapie inspiratie hebben gehaald uit de antieke filosofie zijn Pierre Hadot, Michel Foucault en Martha Nussbaum. Zij hebben gekeken naar de relevantie van de antieke filosofische therapie voor de moderne tijd en aan deze filosofie ieder een andere draai gegeven. Deze drie filosofen zijn relevant voor deze scriptie, omdat zij alledrie de filosofie als manier van leven zien en aan hun filosofie duidelijk een therapeutische component verbinden die geïnspireerd is op de Stoa, zonder expliciet recht te doen aan de theoretische onderbouwing van die therapie. In dit hoofdstuk wordt allereerst gekeken naar hun werk. Daarna volgt wat historische context van de filosofie waar zij hun werk op baseren: de Stoa. Om de Stoïsche psychotherapie, waar Hadot, Foucault en Nussbaum hun voornaamste inspiratie uit halen, beter te begrijpen, wordt er vervolgens gekeken naar de metafysica onderliggend aan de theorie, de theorie zelf (de emotieleer) en het ideaalbeeld dat in het licht van de Stoïsche psychotherapie wordt gehanteerd (de Stoïsche wijze).

1.1 Hadot, Foucault en Nussbaum

Veel Hellenistische denkers zagen de therapeutische waarde van hun theorie als essentieel onderdeel van de filosofie.[8] Cicero doet in zijn *Tusculan Disputations* verslaglegging over de Stoïsche filosofie, en zegt hierover: *'There is a medical art for the soul, it is philosophy.'*[9] Een andere Hellenistische school, opgericht door Epicurus, zag filosofie ook als manier om de mens te genezen van zijn lijden: *'Empty is that philosopher's argument by which no human suffering is therapeutically treated.'*[10] Filosofie werd gezien als levenskunst (*technè biou*)[11], een manier om menselijk welzijn te bewerkstelligen door zuiver rationeel te leven.[12] Pierre Hadot raakte door de antieke filosofie geïnspireerd en claimde dat wij deze niet moeten scharen onder het huidig filosofisch-*academisch* discours, maar eerder als een leidraad voor het leven.[13] Volgens Hadot is zelfs de hele antieke filosofie een manier van leven (*manière d'être*)[14], die op die gedachte zijn werk *Philosophy as a Way of Life* baseerde.[15] Hadot trok hieruit het gevolg dat iedereen die de filosofie als leidraad voor zijn leven neemt, een filosoof is, "niet alleen Epicurus of Chrysippus".[16] Om filosofie een manier van leven te maken, moet men volgens Hadot gebruik maken van *spiritual exercises*: oefeningen

---

[7] Zie het artikel van Wisnewksy voor dit overzicht: J. Jeremy Wisnewsky. 'Five forms of Philosophical Therapy.' *Philosophy Today* 47, no. 1 (voorjaar 2003): 53-79. https://www.pdcnet.org/pdc/bvdb.nsf/purchase?openform&fp=philtoday&id=philtoday_2003_0047_0001_0053_0079.

[8] Zie hiervoor T.L. Tieleman (2007) Levenskunst. Een actueel filosofisch thema en zijn antieke wortels. *Lampas*, 40 (4) (pp. 334-342) p. 9.

[9] Cicero, *Tusculan Disputations*, 3.6
Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 316.

[10] Epicurus, *Us*, 221
Martha Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 13.

[11] Martha Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 14.

[12] Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' 15.

[13] Konrad Banicki, "Therapeutic Arguments, Spiritual Exercises, or the Care of the Self: Martha Nussbaum, Pierre Hadot and Michel Foucault on Ancient Philosophy," *Ethical Perspectives* 22 (4) 2015, 606.

[14] Banicki, 'Ancient Philosophy,' 607.

[15] Zie hiervoor: Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault* (Oxford: Blackwell, 1995).

[16] Banicki, 'Ancient Philosophy,'607.

voor de geest.[17] 'Spiritueel' in deze context kan voor verwarring zorgen: Hadots *spiritual exercises* hebben niets te maken met het transcendente of mystieke, maar *spiritual* wordt in deze context geduid als 'voor de geest/ziel'.[18] Hadot trok de analogie tussen filosofie en manier van leven zo ver door, dat hij sprak over een bekering tot de filosofie als manier van leven: er wordt een compleet andere houding verwacht, de filosofie is de ultieme leidraad tot het bestaan.[19]

Michel Foucault zegt veel inspiratie gehaald te hebben uit het werk van Hadot.[20] Het werk van Foucault richt zich ook op de filosofie als therapie, maar is nauwer verbonden met moraliteit en ethiek. Hier ligt zijn connectie met de antieke filosofie. Foucault was ervan overtuigd dat de antieke filosofie draait om de zorg voor het zelf (*le souci de soi*) en dat de gezonde relatie die de mens moet opbouwen met zichzelf dient om niet te worden overgenomen door zijn passies (zodat hij een autonoom wezen blijft).[21] Net als Hadots *spiritual exercises* wordt bij Foucault de antieke filosofie toepasbaar door de *practices of the self*.[22] Deze *practices of the self* bestaan volgens Foucault uit drie elementen. Ten eerste is de zelfzorg een algemene houding jegens jezelf, de anderen en de wereld. Ten tweede is het een speciale vorm van aandacht en ten derde is het een *practice* die uitgevoerd wordt met betrekking tot het zelf, waarbij men het zelf verandert/reinigt/transformeert.[23] Het uiteindelijke doel van deze zelfzorg is de *eudaimonia*, de antieke term voor gelukzaligheid.[24]

Martha Nussbaum werd geïnspireerd door zowel Hadot als Foucault, maar had ook kritiek op beiden. In plaats van de focus op zelfzorg, ontwikkelt Nussbaum in haar werk *Therapy of Desire* vanuit Hellenistisch oogpunt een *therapeutisch argument* dat de onderbouwing is voor de filosofie als therapie. Zij omschrijft het therapeutisch argument als volgt: mensen maken soms fouten als zij nadenken over hun gezondheid. Wellicht blijven bepaalde symptomen van een ziekte uit, waardoor de mens zich nog gezond waant, terwijl hij eigenlijk al ziek is. Een andere mogelijkheid is dat de mens denkt dat hij ziek is, terwijl hij eigenlijk gezond is. Of hij weet niet beter dan dat de huidige toestand zijn gezonde toestand is, omdat hij zich niet bewust is dat hij zich beter zou kunnen voelen. Daarnaast kan de mens bepaalde culturele overtuigingen hebben, bijvoorbeeld dat je als vrouw van nature zwakker bent dan de mannelijke medemens.[25] Bij de medische wetenschap die zich richt op het *fysieke* welzijn van een patiënt kan de dokter snel objectieve duidelijkheid verschaffen over de gezondheid van het lichaam. Bij de *psychische* gezondheid is dit een stuk lastiger, omdat de input van de patiënt essentieel is en deze input (zoals hierboven beschreven) niet altijd te vertrouwen is.[26] De oordelen en verlangens van de 'psychische' patiënt kleuren

---

17 Konrad Banicki, "Therapeutic Arguments, Spiritual Exercises, or the Care of the Self: Martha Nussbaum, Pierre Hadot and Michel Foucault on Ancient Philosophy," *Ethical Perspectives* 22 (4) 2015, 607.

18 *Ibid.*
Pierre Hadot gebruikte deze bewoording door het Griekse woord psuchè. Hierbij moet ik opmerken dat volgens de Stoa maar ook volgens Epicurus de ziel iets tastbaars/lichamelijks is, dus iets wat deel van de natuur is, niet iets wat erboven staat.

19 Banicki, 'Ancient Philosophy,' 608.

20 *Ibid.* 609.

21 *Ibid.*

22 *Ibid.*.
De keuze voor de bewoording 'technieken van het zelf' zijn afgeleid van het Griekse *technè tou biou* (levenskunst).

23 Banicki, 'Ancient Philosophy,' 610.

24 Roger Crisp, "Well-Being", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (najaar 2017), red. Edward N. Zalta, https://plato.stanford.edu/entries/well-being/.
Eudaimonia verwijst naar een toestand van de ziel/geest die meestal in verband wordt gebracht met tevredenheid, geluk en gezondheid. De term komt oorspronkelijk van Aristoteles. De Hellenisten hebben echter de voorkeur voor *ataraxia*, *apatheia* of *metriopatheia*.

25 Martha Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 20.

26 Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' 21.

de symptomen het beeld. De onbetrouwbaarheid van de getuigenis van de patiënt zorgt voor een uitdaging bij de behandelaar. Daarom is het noodzakelijk om een idee van mentale gezondheid te hebben die losstaat van de patiënt.[27] Hier trekt Nussbaum de parallel met de filosofie en dit is meteen de kern van haar ideeën over filosofie als therapie: als wij de mens met filosofie willen genezen van dagelijkse ongemakken, dan moeten wij een beeld hebben van een gezond en gelukkig mens dat niet gebaseerd is op de specifieke wensen en verlangens van een individueel mens, maar op iets buiten deze verlangens: zijn natuur. Als wij bijvoorbeeld de ethiek zouden willen gebruiken om de mens gelukkiger te maken, dan moeten wij volgens Nussbaum de basis van de ethiek zoeken in hoe de wereld eruit zou zien zonder menselijke interventie. Zo komen we tot *extrahistorical transcendent values*, een basis die we de mens kunnen geven in zijn zoektocht naar geluk.[28] De filosoof gaat als dokter te werk: hij gebruikt de praktische rede als instrument om de patiënt bijvoorbeeld te genezen van sociaal aangeleerde gevoelens, waar hij eigenlijk heel ongelukkig van wordt.[29] Het therapeutisch argument bestaat uit drie voorwaarden. Ten eerste moet het therapeutisch argument beginnen met een praktisch doel dat is gericht op het welzijn van de patiënt. Ten tweede is het therapeutisch argument waarde relatief (heeft geen duidelijke bepaalde ethische inborst) en moet zodoende corresponderen met de wensen van de patiënt. Ten derde moet het therapeutisch argument afgestemd worden op het specifieke geval en de situatie van de patiënt.[30]

Nussbaum, Foucault en Hadot hebben aan de Stoïsche filosofie hun eigen draai gegeven: Hadot legt de focus op filosofie als levenshouding, Foucault focust op de zelfzorg-technieken en Nussbaum op hoe een therapie eruit moet zien. Maar wat houdt de Stoïsche filosofie zelf in?

1.2 Historische context

Om te begrijpen hoe de Stoïsche psychotherapie is onderbouwd en wat de emotieleer precies inhoudt, moet er gekeken worden naar de context waarin deze is ontstaan. In het bronnenonderzoek naar de emotieleer van de Stoa heb ik gekozen om de Romeinse Stoa als uitgangspunt te nemen voor mijn uiteenzetting. Deze keuze is gemotiveerd door het feit dat er veel meer originele bronnen over zijn van Romeinse Stoïcijnen, in tegenstelling tot hun Griekse voorgangers. De Griekse filosoof Chrysippus (omstreeks 204 v.C.)[31] is de grondlegger van de emotieleer en schreef de leidende doctrine die er ten grondslag aan ligt: hij is de eerste die emoties expliciet karakteriseert als foutieve waardeoordelen.[32] Maar van het werk van Chrysippus is weinig over, en van de Romeinse Stoa des te meer.[33] De Romeinse Stoïcijnen blijven dicht bij de centrale doctrine van Chrysippus en mogen daarom als Stoïsch gelden. Een bijkomend voordeel is dat de Romeinse Stoa zich niet zozeer focust op het bespreken en verdedigen van de centrale doctrine, maar zich meer richt op de motivatie achter de technieken van de emotieleer: mijn onderzoeksvraag richt zich ook op deze

---

[27] Martha Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 26.

[28] *Ibid.*, 18 en 27-28.
Extrahistorical values zijn permanent normen en waarden die losstaan van wat of wie we zien en wat we willen.

[29] Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' 45.

[30] Konrad Banicki, "Therapeutic Arguments, Spiritual Exercises, or the Care of the Self: Martha Nussbaum, Pierre Hadot and Michel Foucault on Ancient Philosophy," *Ethical Perspectives* 22 (4) 2015, 601.

[31] Keimpe Algra et.al. *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy* (Cambridge: Cambridge University Press, 1999), 40-41, https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=9lRD6feR3hEC&oi=fnd&pg=PR11&dq=stoa+poikile+origin+stoic+philosophy&ots=OhgJG099uN&sig=nSAOn84CG01R-v0JP1kLPICVImA&redir_esc=y#v=onepage&q=stoa%20poikile%20origin%20stoic%20philosophy&f=false.

[32] Richard Sorabji, 'Is Stoic Philosophy Helpful as Psychotherapy?' *Bulletin of the Institute of Classical Studies* 41, no. 68 (januari 1997): 197-209. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2041-5370.1997.tb02271.x, 197.

[33] De voor dit onderwerp drie belangrijkste werken uit het corpus van de Romeinse Stoa zijn de *Brieven aan Lucillus* van Seneca, de *Disputaties* van Epictetus en de *Meditaties* van Marcus Aurelius.

invalshoek.[34] De veelheid aan bronnen is de eerste reden van mijn focus op de Stoa. De tweede reden is de tijd waarin de Romeinse Stoa zijn hoogtijdagen beleefde. Er zijn relevante parallellen met de Romeinse samenleving in de Hellenistische tijd (waarin de Stoa is ontstaan) en de hedendaagse samenleving. Volgens A.A. Long bevonden Romeinen zich in een zeer competitieve maatschappij met veel sociale druk en concurrentie. Long bestudeerde Epictetus, wiens concrete lessen specifiek bedoeld zijn voor jonge mensen en zegt over de verslaglegging van Epictetus' werk: *'Epictetus is a marvellous resource for giving us a window on the kinds of concerns and anxieties that young and elite men in the Roman empire typically experienced.'*[35]

Maar de Stoïsche filosofie staat natuurlijk niet op zichzelf in de geschiedenis en heeft veel inspiratie ontleend aan zijn voorgangers. Al voor het ontstaan van de Stoa probeerden Socrates, Plato en Aristoteles in de Klassieke periode de mens handvatten te geven om irrationele angsten en andere dagelijkse ongemakken te hanteren.[36] Plato ontleedt de ziel in drie delen en erkent dat de ziel een irrationeel deel heeft. Emoties zijn volgens Plato dan ook bewegingen van het irrationele deel van de ziel. De theorie van de Stoa is echter meer gebaseerd op het gedachtegoed van Socrates, die een monistisch beeld heeft van de ziel, waardoor er geen (ir)rationele delen met elkaar in conflict kunnen zijn. Na Socrates, Plato en Aristoteles gaat de filosofie de Hellenistische periode in en ontwikkelen zich gelijktijdig drie stromingen die elkaar wederzijds bestrijden en beïnvloeden: de Sceptici, de Epicureeërs en de Stoïcijnen. Deze laatste school wordt opgericht door Zeno van Citium (244-262 v.C.) en is ontstaan in een van de overdekte zuilengangen van de Atheense agora (de *stoa poikilê*).[37] Wat de drie stromingen met elkaar gemeen hebben, is dat zij filosofie als een manier van leven zien.[38] De Stoïsche manier van leven kenmerkt zich door streven naar rationaliteit: de Stoa ziet emoties als de grootste veroorzaker van existentiële en sociale problemen en probeert haar leerlingen door een beter begrip van mens en kosmos, en in combinatie met cognitieve technieken weer controle te geven over de eigen geest en het eigen leven. Een beter begrip van de kosmos is voor de lezer ook belangrijk, vandaar dat ik nu de Stoïsche metafysica verder toelicht.

1.3 De Stoïsche metafysica

In de Stoïsche metafysica heeft het lot een grote rol. De stoïcijnen hebben een theïstisch beeld van de kosmos: een alwetende, omnipotente, rationele god staat aan het hoofd van de kosmos die hij geschapen heeft. Zijn goddelijke ratio vloeit over in de mens, wiens redelijke vermogen dus deel is van de goddelijke ratio. Dit is de ziel. Seneca beschrijft deze goddelijke ratio als volgt: *'A holy spirit is seated within us, a*

---

[34] Er is in het academisch veld discussie over de stoïcijn Posidonius (45 v.C.), die wel een deel van de Stoïsche emotieleer aanhangt, maar binnen de theorie het idee van een puur rationele geest aanvecht. Posidonius wordt door bijvoorbeeld Richard Sorabji weggezet als platonist en serieuze uitdager van de Stoïsche emotieleer, maar dit idee wordt niet breed ondersteund in de academische wereld. Ik ga in deze scriptie uit van de emotieleer van Chrysippus, omdat deze ook wordt aangehangen door de Romeinse Stoïcijnen. Voor de discussie over Posidonius verwijs ik de lezer door naar het werk van T.L.Tieleman: *Chrisippus' On affections: reconstructions and interpretations* (Leiden/Boston: Brill 2003).

[35] A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 14. De Stoïsche therapie identificeert een aantal irrationele angsten, verlangens en gedachten die deze vorm van samenleven veroorzaken en geven de Romeinen weer regie over hun eigen leven.

[36] J. Jeremy Wisnewski, 'Five Forms of Philosophical Therapy,' in: *Philosophy Today* 47-1, voorjaar 2003, 53.
Voor de tijd van Socrates, Plato en Aristoteles waren de presocratici ook al bezig met een filosofie als psychotherapie. Zie hiervoor het hoofdstuk 'Emotion as Cognitive and its Therapy' van Richard Sorabji in zijn boek *Emotion and Peace of Mind, from Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford University Press, 2000) p. 17-19.

[37] Keimpe Algra et.al. *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy* (Cambridge: Cambridge University Press, 1999), 38, https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=9lRD6feR3hEC&oi=fnd&pg=PR11&dq=stoa+poikile+origin+stoic+philosophy&ots=OhgJG099uN&sig=nSAOn84CG01R-v0JP1kLPICVImA&redir_esc=y#v=onepage&q=stoa%20poikile%20origin%20stoic%20philosophy&f=false.

[38] Zie hier de overeenkomst met het werk van Hadot, Foucault en Nussbaum, genoemd eerder in dit hoofdstuk.

watcher of our good and bad actions.'[39] Een klein stukje van de goddelijke ratio zit dus in ons en vormt ons moreel kompas. Het is een stukje goddelijkheid dat in ons huist.[40] Dit is mogelijk doordat de Stoa er een materialistisch wereldbeeld op na houdt: er is geen scheiding tussen het lichamelijke en het geestelijke. Alles is lichamelijk, dus ook God. God heeft de kosmos geschapen en doordat hij perfect rationeel is, had de kosmos niet beter kunnen zijn (de wereld waarin we leven is dus de best mogelijke wereld die kan bestaan). Dit zorgt ervoor dat de stoïcijnen er een deterministisch wereldbeeld op na houden: alles wat je overkomt heeft God blijkbaar zo voor je uitgezocht. Wij staan van alle geschapen wezens het dichtst bij God omdat wij een deel van zijn rationele vermogen krijgen en God wil dat wij dit rationele vermogen ontwikkelen en onderhouden.

Dit is de kern van wat de Stoa 'de menselijke natuur' noemt. De Stoïcijnen hebben een ander beeld van 'natuur' dan velen van ons tegenwoordig. De Stoa identificeert een concept dat *oikeiôsis* heet: de natuurlijke neiging van een wezen dat gericht is op het welzijn en behoud van zichzelf. Bij dieren richt deze *oikeiôsis* zich aanvankelijk op lichamelijk zelfbehoud: een dier is zo gebouwd dat het een neiging heeft om afkeer te hebben van zaken die het voortbestaan van het dier in gevaar brengen en om zich te wenden tot zaken die het voortbestaan ten goede komen. Later breidt deze neiging zich uit naar het voortbestaan en welzijn van het nageslacht.[41] De menselijke *oikeiôsis* is meer ambigue. Simo Knuuttila legt het begin van de menselijke *oikeiôsis* als een aangeboren neiging naar dingen die het voortbestaan (los van de rede) ten goede komen, zoals bij dieren. Een kind heeft deze *oikeiôsis*; enkel op zichzelf gericht. Maar daarna breidt *oikeiôsis* zich uit: Enerzijds naar onze kinderen (wier voortbestaan wij ook willen beschermen), maar anderzijds verwordt onze *oikeiôsis* tot een neiging om de rede te ontwikkelen en het deugdzame leven van alle wezens met diezelfde rede te willen beschermen.[42] We krijgen een beter begrip van de morele orde en zien in dat onze rationaliteit onze natuur is, iets wat we willen behouden. Die laatste uitbreiding is precies hoe God het wil.

Dit is wat de menselijke *oikeiôsis* uniek maakt: we hebben van nature al de neiging om ons rationele vermogen te gebruiken.[43] De Stoa identificeert de mens als natuurlijke liefhebber van de waarheid en goedheid.[44] Stoïcijnen zien de filosofie dan ook als het ultieme middel om Gods wil (namelijk: dat wij ons rationele vermogen gebruiken en cultiveren) na te leven. Aangezien God niet alleen de natuur geschapen heeft, maar er met zijn universele ratio ook deel van uitmaakt, zien de stoïcijnen het rationele leven als 'leven volgens de natuur'. Hierin zit ook een duidelijke ethische component: het enige wat daadwerkelijk deugdzaam is volgens de Stoa, is ons rationele vermogen cultiveren. Een bijbehorende consequentie is dat alles wat deze deugdzame, rationele toestand doorbreekt, slecht is. Emoties verstoren bij uitstek onze rationele toestand, en dit is waarom de Stoa het hebben van emoties veroordeelt. In de volgende

---

[39] Seneca *Brief* 41.1-2.
Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 326.

[40] Nussbaum, 'Stoic Tonics,' 326.

[41] Simo Knuuttila, 'The Stoic Theory of Emotions,' In *Emotions in Ancient and Medieval Philosophy* (Oxford: Clarendon Press, 2004), 56.

[42] *Ibid.*, 56.
Het idee dat de menselijke *okeôsis* zich zo uitbreidt dat er een gevoel van saamhorigheid met alle andere rationele wezens ontstaat is interessant, omdat dit idee de Stoïsche wijze in feite bij uitstek sociaal maakt. Hij ziet immers *alle* mensen als horende bij zichzelf. Dit idee is verder beschreven door Keimpe Algra in 'The Mechanism of Social Appropriation and its Role in Hellenistic Ethics' (*Oxford Studies in Ancient Philosophy* 25, 2003, p. 265-296), te vinden op: https://philpapers.org/rec/ALGTMO-3.

[43] Voor meer uitleg over het Stoïsche idee van *oikeiôsis* is *The Stoic Theory of Oikeiôsis* (Danish Yearbook of Philosophy 28, 1993) van Troels Engberg-Pedersen een aanrader.

[44] A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 19.

uiteenzetting wordt duidelijk wat het slechte effect van emoties is en waarom de mens het tot zijn streven moet maken om deze emoties uit te bannen.

1.4 De Stoïsche emotieleer

De Stoa ziet haar filosofie niet als leuke hobby, maar als manier van leven.[45] De Stoa tracht zijn leerlingen actorschap terug te geven door kritisch te kijken naar emoties. De filosofie claimt met zijn therapie de controle te bieden over de manier waarop je op zaken reageert die je overkomen of die je in het vooruitzicht hebt. Er wordt over emoties vaak gesproken alsof ze ons overvallen, en dat het moeilijk is om iets aan deze emoties te doen. Dit idee, dat we van tijd tot tijd overmand worden door onze emoties, is aantrekkelijk, omdat het een stuk verantwoordelijkheid bij onszelf weghaalt: we kunnen immers de schuld geven aan irrationele factoren, -waarover we geen controle hebben. De Stoa is het met deze zienswijze echter niet eens. De Stoa ziet de mens als een puur rationeel wezen en ontkent dus dat de ziel meerdere delen zou kunnen hebben, waarvan één of meerdere delen irrationeel (zoals bij Plato bijvoorbeeld, zie eerder).[46] Het is een interessante uitdaging voor de Stoa om dit aannemelijk te maken, aangezien verklaard zal moeten worden op welke wijze wij dan wel emoties ervaren (ons irrationeel gedragen) en hoe deze voortkomen uit een volledig rationele geest.

De manier waarop de Stoa omgaat met dit probleem heeft zijn origine in de Stoïsche epistemologie. Volgens de Stoa komen wij tot kennis door *phantasiai*.[47] De exacte vertaling voor deze Griekse term is lastig; een *phantasia* heeft ongeveer dezelfde strekking als een zintuiglijke indruk, een impressie. De Stoa beargumenteert dat informatie die wij door onze zintuigen verkrijgen nooit droge *sense data* is, maar immer propositioneel en evaluerend van aard. Een voorbeeld dat de propositionele aard van een *phantasia* duidelijk maakt is als volgt: als je rond een uur of twee ‘s nachts naar buiten kijkt, verwerk je veel meer dan alleen rauwe *sense data*: je neemt waar dat het donker is, je ziet de maan etc. Maar dit draagt een propositie met zich mee, namelijk dat het nacht is, en geen dag.[48]

Een *phantasia* heeft daarnaast vaak al een bepaald waardeoordeel in zich (evaluerend). In het waarneemproces kan de mens instemming geven (of onthouden) aan de *phantasiai* (met het ingesloten waardeoordeel) en zodoende nemen wij de wereld waar op een actieve en geladen manier. Het waarnemen van de wereld om ons heen is dus een actieve bezigheid: we hebben de mogelijkheid om met een *phantasia* in te stemmen (waarbij we de impressie aannemen voor waarheid, de Stoa noemt dit *sunkatathesis*) of die te verwerpen.[49] De mens heeft zodoende, als rationeel wezen, de mogelijkheid om via zijn indrukken van de werkelijkheid te oordelen over de externe wereld.

Deze oordelen kloppen echter niet altijd; de menselijke rede kan fouten maken in het oordelen over de wereld. Concreet betekent dit dat we instemming geven aan indrukken die een onjuiste voorstelling van zaken geven. Door onze opvoeding, zo claimt de Stoa, hechten wij vaak waarde aan zaken die inherent

---

[45] Dirk Baltzly, "Stoicism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (voorjaar 2018), red. Edward N. Zalta. https://plato.stanford.edu/archives/spr2018/entries/stoicism/.

[46] A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 8. A.A. Long zegt hierover in zijn lezing over Epictetus dat hij emoties ziet als een uiting van rationaliteit: alleen een rationele geest kan zich irrationeel gedragen.

[47] De Stoa gaat er vanuit dat de mens bijna nooit tot kennis komt, alleen via de sterke kataleptische *phantasiai*. De rest van alle waarneming is een mening (‘*opinion*’). Voor meer informatie hierover, zie het hoofdstuk ‘The Old Stoic Theory of Emotion’ van Tad Brennan in *The Emotions in Hellenistic Philosophy* (ed. Sihvola & Engberg-Pedersen, 1998), in het bijzonder p. 27.

[48] Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 24.

[49] Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 25.

geen waarde hebben, en krijgen wij de indruk dat bepaalde zaken goed of slecht zijn, terwijl dit niet klopt. Als wij de aan- of afwezigheid van iets, waarvan we denken dat het waardevol is (d.w.z. goed dan wel slecht), bemerken of verwachten, terwijl dit object van onze waarneming eigenlijk niet goed of slecht is, dan kan dit resulteren in een emotie. Chrysippus zegt dat de vatbaarheid voor emoties ontstaat door enerzijds sociale interactie en anderzijds de overtuigingskracht van de *phantasiai*.[50] Belangrijk om hierbij op te merken is dat wij volgens de Stoa *niet* verantwoordelijk zijn voor het voorvallen van deze impressies, of hun inhoud,maar *wel* voor de emoties die uit het instemmen met die foutieve *phantasiai* volgen.[51] De Stoa identificeert vier hoofdsoorten emoties, waaronder alle individuele emoties geschaard kunnen worden. Zij worden als volgt gedefinieerd:[52]

1. **Pijn**: *'Distress is an irrational contraction, or a fresh opinion that something bad is present, at which people think it is right to be contracted [...].'*
2. **Angst**: *'Fear is an irrational shrinking [...], or an avoidance of an expected danger.'*
3. **Begeerte**: *'Appetite is an irrational stretching [...], or pursuit of an expected good.'*
4. **Genot**: *'Pleasure is an irrational swelling, or a fresh opinion that something good is present, at which people think it is right to be swollen [...].'*

Als de vier hoofdemoties in een tabel worden gezet waarbij een tijdsindicatie wordt afgezet tegen de morele waarde, dan ziet dit er zo uit:[53]

Morele waarde/ tijd	**Nu**	**Toekomst**
Goed	Genot *hēdonē*	Begeerte *epithumia*
Slecht	Pijn *lupē*	Angst *phobos*

Een concreet voorbeeld gebaseerd op deze vierdeling is bijvoorbeeld de emotie woede. Woede is een positief gevoel dat bestaat uit het verlangen om iemand te straffen waarvan gedacht wordt dat hij/zij onrechtmatig iemand schade heeft berokkend.[54] Woede manifesteert zich op een euforische manier (het goede vooruitzicht van wraak) in de mens en brengt een verlangen met zich mee om iemand te straffen in de toekomst.[55] Vandaar dat woede kan worden geschaard onder begeerte (*epithumia*).

---

50 Simo Knuuttila, 'The Stoic Theory of Emotions,' In *Emotions in Ancient and Medieval Philosophy* (Oxford: Clarendon Press, 2004), 58.

51 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 17.

52 A.A. Long & D.N. Sedley, 'The passions,' *The Hellenistic Philosophers* vol. 1 (Cambridge: Cambridge University Press, 1987). 65B.

53 Voor een uitgebreide versie van dit schema, met een overzicht van alle emoties die de Stoa onderverdeeld in deze vier categorieën, zie het werk van Margaret Graver: *Stoicism and Emotion* (University of Chicago Press, 2007), p. 56.

54 Graver, *Stoicism and Emotion*, 56.

55 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 30. Het onderscheid tussen 'goed' en 'slecht' bij emoties heeft niks te maken met de waarde van de emotie (alle emoties zijn immers slecht volgens de Stoa). Het gaat terug op wat voor gevoel de emoties de drager geven: is het iets waar zij naar verlangen (goed) of iets waar zij liever vanaf zien (slecht)? Dit onderscheid wordt nog veel beter uitgelegd door Richard Sorabji in 'Emotions as Value Judgements in Chrysippus' in zijn boek *Emotion and Peace of Mind* (2000, zie bibliografie), p. 29-32.

Wat opvalt aan de definiëring van emoties, is de terminologie gericht op beweging en de combinatie van het fysieke en het mentale. Het eerste is te verklaren door de manier waarop de Stoa de menselijke geest ziet in acht te nemen: stoïcijnen zien de geest niet alleen als een puur rationele entiteit, maar ook als compleet materieel. De ziel beweegt door het lichaam als een levensadem, de Stoa noemt dit *pneuma*. Zo interageert de ziel in haar materialiteit met het lichaam en beweegt haar.[56] Als we instemmen met incorrecte *phantasia* en we dus een foutief waardeoordeel vellen over de buitenwereld, dan beweegt het *pneuma* zichzelf, en ook het lichaam op een onwenselijke manier: we ervaren een emotie. Door de beweeglijkheid van het *pneuma* zegt bijvoorbeeld Seneca dat emoties vloeien: *'[...] all emotion flow as it were from a natural source.'*[57] Zeno legt uit dat emoties niet de oordelen zelf zijn, maar bewegingen van de psychè als reactie op de oordelen.[58]

Bij de uitleg van de *phantasiai* eerder in dit hoofdstuk gaf ik aan dat emoties worden veroorzaakt door het bemerken van de aan- of aanwezigheid van iets waarvan we denken dat het goed of slecht is, terwijl dit object eigenlijk geen van beide is. De mens hecht volgens de Stoa waarde aan zaken die helemaal niet goed of slecht in zichzelf zijn, zoals rijkdom, gezondheid, reputatie, en zelfs het feit dat we leven. Op al deze zaken hebben wij namelijk geen invloed met onze rationele geest, en tevens hebben deze zaken geen invloed op het morele en rationele welzijn van die geest, en moeten we volgens de Stoïcijnen bedenken dat dit welzijn het enige echt goede is.[59] Het ligt niet binnen onze macht de omstandigheden te veranderen, wij hebben slechts invloed op onze *mindset* en de manier waarop we naar de buitenwereld kijken.

Het feit dat deze zaken niet bijdragen aan (of afbreuk doen aan) de rationele toestand van de ziel maakt hen waardeloos. De Stoa noemt de zaken die geen waarde hebben de *indifferentia*: Wij zouden ons onverschillig moeten opstellen tegenover de aan- of afwezigheid van deze zaken vanuit het oogpunt van het welzijn van onze ziel.[60] Seneca zegt hierover: *'What is more insane than someone who wonders at items that can the next minute be transferred to someone else?'*[61] Verlangen naar zaken die er moreel gezien niet toe doen (zoals leven, rijkdom of gezondheid) of juist afkeer van zulke zaken (zoals dood, armoede en ziekte) resulteert in emoties, omdat de kans groot is dat je teleurgesteld wordt in je verlangen of wordt bevestigd in je angst, terwijl het niet in je macht ligt om er iets aan te veranderen. Door onze natuurlijke neiging naar waarheid is het onmogelijk om een bepaalde emotie te hebben als de de *phantasia* die deze emotie veroorzaakt niet voor waar aanneemt. Je reactie hangt af van je oordelen en zodoende ben je juist in een deterministische wereld meester over je emoties.[62] Van nature heeft de mens uiteraard een voorkeur voor gezondheid boven ziekte en leven boven dood (deze noemt de Stoa de *preferred indifferents*) en dat is moreel gezien geen probleem. Alleen het hebben van een voorkeur voor bepaalde *indifferentia* betekent niet dat we waarde moeten toekennen aan deze *indifferentia*.

---

56 In hedendaags taalgebruik kun je van deze zienswijze nog resten terugvinden: *'I was moved by his gesture.'* of *'Ik heb een veelbewogen week gehad.'*

57 Seneca, *Brief* 86.

58 Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007), 29.
Zie hiervoor ook: Sorabji. *Emotion and Peace of Mind*, 34-41.

59 Dit is een Socratisch punt.

60 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 11.
A.A. Long beschrijft emoties in zijn lezing over Epictetus als overdreven reacties van onze geest, die ons ertoe zetten om niet-essentiële voordelen te behandelen alsof ze essentieel zijn voor ons welzijn.

61 Seneca *Brief* 41.6-8
Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 325.

62 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 21.

Indien een mens een waarlijk rationeel inzicht krijgt in welke zaken ertoe doen en welke zaken indifferent zijn, dan kan hij/zij in een gelukzalige staat van *apatheia* geraken. *Apatheia* is het Stoïsch ideaal en beschrijft een staat van zijn waarin een mens geheel onverstoord is door emoties en alleen instemming geeft aan de juiste *phantasiai*.

Toch kan het moeilijk lijken om deze emotieleer toe te passen op alle aspecten van een emotie: soms huilen we terwijl wij niet weten waarom (zodat we het foutieve waardeoordeel niet kunnen identificeren) en soms gaat ons lichaam rillen van angst terwijl wij niet bang denken te zijn. Die bewegingen lijken emotionele reacties, en dat zou problematisch kunnen zijn voor de Stoa. Het feit dat de Stoïcijnen emoties als oordelen zien, betekent niet dat zij ontkennen dat een *phantasia* die de aanleiding is voor een heftige emotionele reactie bepaalde onvermijdelijke fysiologische verschijnselen met zich meebrengt.[63] Wanneer *phantasiai* de ziel binnenkomen, ervaart de ziel (en het lichaam) de zogenaamde 'eerste bewegingen' (de Stoa noemt zo'n eerste beweging een *propatheia* of *primus animus*).[64] Deze eerste bewegingen komen niet langs het rationele centrum van de ziel, maar raken de ziel voordat dat we er instemming aan kunnen geven. Een *propatheia* doet al iets met ons nog voor we kunnen oordelen. Tranen zijn zo'n eerste beweging, net als het rillen van het lichaam. Seneca zegt hierover in brief 99:[65]

> *'I hold that with a wise man some tears will fall by consent, others by their own force. I shall explain the difference as follows: When the first news of some bitter loss has shocked us, [...] then tears are wrung from us by the necessity of Nature [...]. Tears like these fall by a forcing-out process, against our will [...]. Let them flow naturally. [...] it is possible for tears to flow from the eyes who are quiet and at peace.'*

Deze eerste bewegingen zijn niet moreel verwerpelijk, omdat wij er met onze ratio geen invloed op uit kunnen oefenen en -belangrijker nog- omdat het (in tegenstelling tot emoties) geen verkeerde oordelen zijn.[66] Zelfs de Stoïsche wijze ervaart ook deze *propatheiai* als tranen en het rillen van het lichaam, omdat deze niets te maken hebben met het rationele vermogen van de mens.

1.5 Het ideaal: de Stoïsche wijze

Iemand die altijd instemt met de juiste *phantasiai* bereikt volgens de Stoa een staat van *apatheia*: emotieloosheid. Deze rustige en rationele gemoedstoestand is het daadwerkelijke leven volgens de natuur, aldus de Stoa. Dit is het ideaal waarnaar wordt gestreefd in de Stoïsche filosofie: als je de toestand van *apatheia* hebt bereikt, ben je een ware Stoïsche wijze. Maar ervaart de Stoïsche wijze dan helemaal geen emoties? Nee, maar dat betekent niet dat de wijze niks voelt. Gevoelens zijn immers alleen slecht als ze gebaseerd zijn op foutieve waardeoordelen. Een gevoel dat gebaseerd is op een correct waardeoordeel noemt de Stoa een *eupatheia* ('goed gevoel'). Het verschil tussen een emotie (slecht) en een gevoel (goed) is zeer belangrijk in de emotieleer. Als de Stoïsche wijze instemt met een correcte *phantasia*, dan vormt dit geen verstoring van zijn rationele geest: het is immers rationeel juist om in te stemmen met wat correct is,

---

63 A.A. Long, *Epictetus*, 17.

64 Aardig aan dit Stoïsche idee is dat het lijkt te worden ondersteund door de huidige neurowetenschap. Zie hiervoor het hoofdstuk 'Brain Research and Limitations on Stoic Cognitive Therapy' van Richard Sorabji in *Emotion and Peace of Mind* (2000, die bibliografie).

65 De citaten uit de *Brieven* van Seneca komen uit: Margaret Graver & Anthony A. Long. *Seneca, Letters on Ethics: To Lucilius. Translated with an Introduction and Commentary. The Complete Works of Lucius Annaeus Seneca*. Chicago/London: University of Chicago Press, 2015.

66 A.A. Long & D.N. Sedley, 'The passions,' *The Hellenistic Philosophers* vol. 1 (Cambridge: Cambridge University Press, 1987). 65Z.

en het daarbij behorende gevoel is daarmee ook een ‘goed gevoel’. De drie *eupatheiai* die de Stoa onderscheidt zijn vreugde, voorzichtigheid en hoop.[67] Deze gevoelens zijn op dezelfde manier gebonden aan een morele waarde en tijdsindicatie als emoties, waardoor zij ook in een schema kunnen worden gezet:[68]

Morele waarde /tijd	**Nu**	**Toekomst**
Goed	Vreugde *khara*	Hoop *boulēsis*
Slecht	*x*	Voorzichtigheid *eulabeia*

De wijze ervaart deze *eupatheia* op dezelfde beweeglijke en mentale manier als de eerder besproken emoties, maar in het geval van de wijze zijn deze goed.[69] Het gaat hier namelijk om een rationele *swelling* of *stretching* en om een juiste impressie dat er reden is om blij, hoopvol of voorzichtig te zijn. Ook bij de wijze zorgen de *eupatheia* dus voor een fysiek en mentaal effect op de ziel. Dit hoort bij het gevoelsleven wat de Stoïsche wijze ervaart en dit is gepast. Het is in wezen hetzelfde proces als eerder beschreven (zie 2.2), met dien verschille dat de wijze gevoelens heeft op grond van de *juiste* opvattingen. De *eupatheiai* worden veroorzaakt door een terechte instemming met een *phantasia*. Er zijn namelijk volgens de Stoïcijnen zaken die echt goed (of slecht) zijn, zoals de deugdzaamheid van een individu (of het dreigende verlies ervan). Dat de wijze gevoelens ervaart, staat dus als een paal boven water. Het onderscheid tussen emoties en gevoelens is cruciaal voor het begrijpen van de ware aard van de Stoïsche emotieleer.

Wat opvalt is de afwezigheid van een slecht gevoel in het nu. Er is geen goede tegenhanger voor pijn (*lupē*), omdat de wijze er nooit van overtuigd kan zijn dat hij iets slechts ervaart; het enige slechte is immers de ondeugdzaamheid, en daaraan bezondigt hij zich nooit. Hij kan slechts voor die ondeugdzaamheid oppassen, en dit resulteert in de *eupatheia* voorzichtigheid. Een belangrijke *mindset* die de Stoïsche wijze in staat stelt om slechts deze goede gevoelens te ervaren en niet emotioneel te worden, is dus verwachtingsmanagement. Het Lot is immers grillig: je kunt een plan hebben, maar er kan altijd iets op je pad komen waardoor je plan gedwarsboomd wordt. Het determinisme zorgt ervoor dat je hier niks aan kunt doen. Daarom past de Stoïsche wijze zijn wil aan aan de wil van God:[70] Er zal nooit een conflict zijn tussen wat er met de wijze gebeurt op een moment en zijn verlangens en impulsen op dat moment, simpelweg omdat de wijze zijn verlangens aanpast aan wat er op dat moment met hem gebeurt.[71] Dit verwachtingsmanagement gaat zo ver, dat de Stoïsche wijze altijd zijn oordeel opschort over hetgeen waarvan hij niet gegarandeerd kan zeggen dat het waar is, omdat hij zijn instemming alleen verleent aan de juiste *phantasiai*, waarvan de juistheid onbetwijfelbaar is. De opvattingen van de wijze staan gelijk aan echte kennis, omdat de wijze alleen instemming geeft aan *phantasiai* waarvan onomstotelijk vaststaat dat

---

67 A.A. Long & D.N. Sedley, ‘The passions,’ *The Hellenistic Philosophers* vol. 1 (Cambridge: Cambridge University Press, 1987). 65F.

68 Voor een uitgebreide versie van dit schema, met een overzicht van alle gevoelens die de Stoa onderverdeeld in deze drie categorieën, zie het werk van Margaret Graver: *Stoicism and Emotion* (University of Chicago Press, 2007), p. 58.

69 Margaret R. Graver, *Stoicism and Emotion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007). 50-51.

70 Tad Brennan, ‘Reservation in Stoic Ethics,’ *Archiv für Geschichte der Philosophie* 82, no. 2 (januari 2000): https://www.researchgate.net/publication/249942128_Reservation_in_Stoic_Ethics, 159.

71 Tad Brennan, ‘Reservation,’ 163.

zij waar zijn, en dus geen verkeerd waardeoordeel in zich hebben.[72][73] De Stoïsche wijze is zodoende immuun voor de grillen van het lot: hij heeft morele en intellectuele perfectie bereikt.[74]

Samenvattend wil de Stoa ons met de emotieleer de volgende boodschap overbrengen: emoties zijn fouten in je denksysteem, en zodoende ligt het volledig in je bereik om ze te laten verdwijnen. De kern van de leer is: over sommige dingen hebben we wel controle (onze geest en gedachten) en over sommige dingen niet (externe en lichamelijke zaken). Het is zinloos om je druk te maken over dingen waar je geen controle over hebt. De Stoa motiveert deze gedachte door het idee dat het moreel slecht is om je geest in disbalans te laten verkeren door het toelaten van emoties, daar God ons geschapen heeft om ons rationele vermogen te gebruiken en te cultiveren. Idealiter is iedereen een Stoïsche wijze (want dat is Gods wil), maar de realiteit is anders: mensen zijn niet perfect en het is lastig (en bijzonder zeldzaam, aldus de Stoa) om rationele perfectie te bereiken. Vanuit de gedachte dat slechts weinigen die volledige *apatheia* zullen bereiken, maar dat iedereen er wel naar kan streven, is de Stoïsche cognitieve therapie ontstaan. Wat deze therapie precies inhoudt en waarom zij zo in trek is bij moderne denkers, volgt in het volgende hoofdstuk.

[72] Tad Brennan, 'Reservation,', 165.

[73] Ook wat betreft de kennis van de wijze is het relevant te kijken naar het hoofdstuk 'The Old Stoic Theory of Emotion' van Tad Brennan in *The Emotions in Hellenistic Philosophy* (ed. Sihvola & Engberg-Pedersen, 1998), in het bijzonder p. 27.

[74] Dirk Baltzly, "Stoicism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (voorjaar 2018), red. Edward N. Zalta. https://plato.stanford.edu/archives/spr2018/entries/stoicism/.

Hoofdstuk 2: De Stoïsche cognitieve therapie en haar hedendaagse toepassing

De Stoa wil de mens genezen van zijn/haar emoties, en wie iemand wil genezen heeft een vorm van therapie nodig. Soms kunnen mensen een bepaalde aanleg tot een emotionele reactie ontwikkelen: denk aan bijvoorbeeld opvliegendheid. Een dergelijke aanleg noemt de Stoa een emotionele ziekte. Er is geen simpele oplossing voor deze ziekten, en er komt veel praktijk bij kijken. Los van de (negatieve) waardering die de Stoa heeft voor emoties is het interessant om naar deze praktijk en hun technieken te kijken, omdat ze veel moderne denkers (maar ook psychologen) geïnspireerd hebben. Dit hoofdstuk gaat eerst kort in op het Stoïsche idee van zelfzorg, behandelt zeven praktische technieken die de Stoa aanreikt om je los te maken van emoties en kijkt daarna naar hoe deze Stoïsche psychotherapie heden ten dage inspireert. Vervolgens laat ik zien dat deze hedendaagse toepassingen de theoretische onderbouwing (de emotieleer) niet meenemen in de therapie en dat dit een gemiste kans is: de therapie wordt er een stuk overtuigender en effectiever van.

2.1 Zelfzorg en zelfreflectie

Zoals eerder aangegeven in hoofdstuk 1, ziet de Stoa filosofie als een levenswijze, die bedreven wordt door het toepassen van oefeningen (*askêseis*) in je dagelijks leven. Deze oefeningen bestaan uit een aantal therapeutische technieken die de leerling worden aangeleerd door de filosoof, maar uiteindelijk bedoeld zijn als methodes voor zelfzorg.[75] De basis van de therapie is dat de leerling een kritische houding wordt aangeleerd m.b.t. de manier waarop hij de wereld aanschouwt. Hij moet zich realiseren dat zijn zienswijze vaak en in veel opzichten een combinatie is van conventies, verhalen en zijn eigen beleving, zodat hij zijn ervaring van de wereld om hem heen kan aanpassen op Stoïsche wijze. De eerste stap in de therapie is dus zelfreflectie.

Een vergelijking met een medische therapie werkt hier tot op een zeker punt. In de Stoïsche therapie is er een patiënt, die wordt behandeld door een filosofisch therapeut die een aantal therapeutische technieken op de patiënt toepast. In deze scriptie probeer ik, zoals gezegd, te bepleiten dat de Stoïsche therapie beter werkt als je basale kennis hebt van de achterliggende emotieleer. Hier schiet een medische analogie tekort: het zou raar zijn als de behandeling van een kankerpatiënt slechts kan slagen als de patiënt zelf oncologische kennis heeft.[76] Maar waar bestaat deze Stoïsche cognitieve therapie uit? Volgens Richard Sorabji is de therapie tweeledig: deze bestaat uit een filosofische analyse (zoals beschreven in hoofdstuk 1) en praktische

---

[75] Cicero doet verslag over hoe de Stoïcijnen hierover denken en zegt in de *Tusculan Disputations* 3.6: *"We must endeavor with all our resources and strengths to become capable of doctoring ourselves."*
Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 316
Martha Nussbaum zegt hierover: *"The patient must not simply remain a patient, dependent and receptive: she must become her own doctor."* Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics,' 317.
Zie hier het werk van Foucault: Michel Foucault, "The History of Sexuality: the Care of the Self vol. 3," (California: Vintage Books, 1986), https://books.google.nl/books/about/The_History_of_Sexuality_The_care_of_the.html?id=eLITAQAAIAAJ&redir_esc=y.

[76] De plicht van de dokter om de patiënt te betrekken in het behandeltraject uit zich in het principe van *informed consent*: de patiënt moet zijn keuze voor toestemming voor het starten van een bepaalde behandeling kunnen baseren op volledige kennis over de consequenties van die behandeling en eventuele alternatieve behandelingen. Zie hiervoor ook: https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=jgi7OWxDT9cC&oi=fnd&pg=PA3&dq=principle+of+informed+consent+medical+care&ots=ZhHUY_UiUc&sig=mXEH43noQ3WmyFoqsu1u4n6X9cU&redir_esc=y#v=onepage&q=principle%20of%20informed%20consent%20medical%20care&f=false.

cognitieve middelen (trucjes) om emoties mee aan te pakken.[77] Ik zal hieronder een aantal van die praktische technieken uitleggen.

2.2 Technieken

Epictetus erkent dat de mens een dispositie heeft voor het hebben van verlangens en emotionele mentale toestanden als wij geen nauwkeurige aandacht besteden aan onszelf.[78] Jezelf onderzoeken is lastig, daarom is het de taak van de therapeut om zelfreflectie aan jou te ontlokken en je kritisch te maken op je eigen houding.[79] Veel oefening is nodig om het goede pad te bewandelen. De Stoa geeft de therapeut een aantal praktische technieken om dit te bewerkstelligen. Deze technieken zijn veelal gericht op het handelen in bepaalde situaties.[80] De technieken zijn redelijk intellectueel (er komt veel filosofisch nadenken bij van pas) en gericht op een algehele verandering in houding.[81] Interessant is dat de Stoa richtlijnen geeft hoe je je tot de wereld moet verhouden, ook juist als het goed gaat.[82] Sommige technieken zijn symptoombestrijding, maar naarmate de leerling zich beter kan verhouden ten opzichte van de buitenwereld, worden de technieken preventief van aard. Ik zal zeven technieken behandelen die het meest worden aangehaald als er gesproken wordt over de Stoïsche psychotherapie.

A. Langzaam opbouwen, klein beginnen

De Stoa ziet in dat emoties lastig aan banden te leggen zijn en dat het niet altijd meteen mogelijk is om het foutieve waardeoordeel dat aan de emotie ten grondslag ligt, te identificeren. Daarom moedigt Epictetus zijn leerlingen allereerst aan klein te beginnen en zich vooral verre te houden van situaties die hen uit balans brengen: *'But first, run from what is stronger than you.'*[83] Dit omdat het onwennig kan zijn emoties als oordelen te zien: als je je overvallen voelt door je emoties is het lastig om die staat van zijn gelijk te stellen aan een rationele keuze.[84] Emotionele ziektes zijn volgens Epictetus ingesleten neigingen en het is lastig om die meteen aan te pakken. Deze ingesleten neigingen om bepaalde emoties te voelen (bijvoorbeeld: iemand is licht ontvlambaar in de liefde, of heeft de neiging om snel boos te worden) moet je gefaseerd aanpakken. Tegen zijn leerlingen die deze ziektes ervaren zegt Epictetus dat zij eerst moeten proberen hun oordeel over situaties op te schorten:

> *'Right from the start, get into the habit of saying to every harsh appearance: "You are an appearance and not the only way of seeing the thing that appears." Then examine it and test it by the yardsticks you have.'*[85]

---

77 Richard Sorabji, 'Is Stoic Philosophy Helpful as Psychotherapy?' *Bulletin of the Institute of Classical Studies* 41, no. 68 (januari 1997): 197-209. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2041-5370.1997.tb02271.x, 197.

78 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 21.

79 Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 328.

80 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 211.

81 *Ibid*.

82 *Ibid*, 212.

83 Epictetus, *Boek* 3 *Over training*. http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=urn:cts:greekLit:tlg0557.tlg001.perseus-eng2:3.12

84 Martha Nussbaum, 'The Stoics on the Extirpation of the Passions,' In *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 359-401 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 367.

85 Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 328.

Met deze *yardsticks* bedoelt Epictetus de kennis die zijn leerlingen hebben opgedaan over hun eigen geest en hun hernieuwde waardesysteem, dat hen doet inzien dat zij onterecht waarde hechten aan de *indifferentia*. Ook Seneca moedigt zijn leerlingen aan om te proberen de emotionele reactie in het begin uit te stellen.[86] Hiermee creëer je een begin van een moment waarop je zou kunnen gaan kijken naar het waardeoordeel wat in de emotie besloten ligt. Klein beginnen is dus het devies.

B. Twee basisvragen

Als je ademruimte hebt gevonden en het is gelukt om de emotie uit te stellen, dan is het volgens de Stoa handig om jezelf eerst de vraag te stellen: 'Is mij iets ergs overkomen?' en vervolgens die vraag te laten opvolgen door 'Is het gepast voor mij om hier te reageren?'.[87] Die laatste vraag is belangrijk, omdat we geneigd zijn om te vergeten om onze reactie op een situatie te beoordelen, naast de situatie zelf. Seneca vertelt dat er een situatie kan ontstaan waarin je zo boos bent, dat je heel graag zou willen dat het gepast is om boos te reageren. Door het graag te willen en er niet bij stil te staan of dit wel de gepaste reactie is, geloof je dat het een gepaste reactie is, als een instinctieve beweging.[88] Dit is niet de bedoeling.

C. Bedenken wat in je macht ligt

Om de juiste waardeoordelen te vellen, is het van cruciaal belang om te kunnen bedenken wat daadwerkelijk goed of slecht is, en welke zaken indifferent zijn. Epictetus vertelt dat het enige waar je echt controle over hebt in de kosmos de toestand van je geest is. Dat dit betekent dat je lichaam ook tot de *indifferentia* behoort is even slikken, maar Epictetus zal als voormalig slaaf zeker weten dat dit wel het geval is.[89]

D. *Relabelling* (heden)

Dit is een techniek die de filosoof-in-spe aanleert om situaties die negatief lijken op een positieve manier te herbenoemen op het moment zelf.[90][91] Als je bijvoorbeeld door een drukke menigte loopt en je je aan de drukte ergert, hernoem je de situatie waar je je in bevindt tot een festival. Of als je je alleen voelt, zeg je tegen jezelf dat je situatie vreedzaam te noemen is. Door de manier waarop je tegen een situatie aankijkt aan te passen, verminder je je vatbaarheid voor emoties.[92]

E. Jezelf ter verantwoording roepen en jezelf voorbereiden op het ergste (toekomst)

Seneca benadrukt het belang om als leerling te reflecteren op je voortgang en aan het eind van iedere dag jezelf ter verantwoording te roepen over je reacties op de dingen die gebeurd zijn die dag.[93] Als je die dag boos bent geweest, raadt Seneca je aan: sleep je woede voor de rechter![94] Dit ritueel kun je 's morgens

---

86 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 241.

87 David H. Kaufman, 'Seneca on the Analysis and Therapy of Occurent Emotions,' *Trends in Classics* 27 *Seneca Philosophus* (augustus 2014), 111.

88 Sorabji. *Emotion and Peace of Mind*, 42.

89 Sorabji. *Emotion and Peace of Mind*, 214-215.

90 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 26.

91 Epictetus, *Colleges* 4.4.26. De citaten van Epictetus komen uit:
Brad Inwood & Lloyd P. Gerson. *The Stoics Reader: Selected Writings and Testimonia*. Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, 2008.

92 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 222.

93 *Ibid.*, 213.

94 Seneca, *Over de woede*, 3.36.2-3

herhalen voordat je dag begint: vraag je dan af van er die dag zou kunnen gebeuren en wat gepaste reacties op die gebeurtenissen zouden kunnen zijn.[95] Zo vroeg Marcus Aurelius zich af op een ochtend 'Is het mogelijk dat ik vandaag geen dwazen ga tegenkomen?' Het antwoord hierop was onvermijdelijk 'nee' en dus bereidde Marcus Aurelius zich voor op een ontmoeting met dwazen.[96] In het verlengde van deze techniek ligt je verlangens en wensen behandelen met een zekere reservering. Hoop is, zoals eerder aangetoond in hoofdstuk 2, een goed gevoel wat gepast is voor een wijze, maar het is belangrijk om een reservering toe te voegen aan iedere hoop die je uitspreekt. God bepaalt uiteindelijk wat er gebeurt in de kosmos en door het Lot kan het maar net zo lopen dat je wens of verlangen, hoe bescheiden ook, niet in vervulling gaat. Formuleer je hoop daarom altijd met het addendum 'Tenzij het Lot anders beschikt.'[97] Epictetus over de reservering die de wijze maakt in zijn plannen:

> *'[...] seeking to adapt his will to externals, not in the sense that he modifies his moral priorities according to circumstances, but in the sense that he seeks to make the best possible use of every material situation while remaining relatively detached from the outcome.'*[98]

Je moet dus je verwachtingen en verlangens zo goed mogelijk proberen af te stemmen met wat je overkomt. Onder jezelf voorbereiden valt ook je voorbereiden op het ergste wat komen gaat (*praemeditatio malorum*). Dit klinkt naar, maar vergroot je weerstand tegen emoties indien zulke erge situaties zich voordoen. Je kunt dit oefenen door je de ergste situaties die je kunnen overkomen (gevoelsmatig) in te beelden. Epictetus noemt bijvoorbeeld het je voorbereiden op de sterfelijkheid van je naasten. Hij raadt ons aan elke keer dat wij ons kind op het voorhoofd te kussen, in gedachte tegen het kind te zeggen 'jij gaat morgen dood' en je naasten op die manier dagelijks te *relabellen* als 'sterfelijk' (wat in die tijd met de hoge kindersterfte een minder zeldzaam scenario was dan nu).[99] Volgens Seneca is het ook verstandig om over de eigen dood te contempleren, aangezien zelfmoord soms de enige manier is om echt vrij te zijn (dan kan een tiran je bijvoorbeeld nergens toe dwingen).[100] Door eraan te denken kun je je reactie oefenen (hoe harteloos het ook lijkt), mochten deze dingen je overkomen. Het is volgens Seneca het beste als wij uitgaan van het ergst mogelijke scenario, dan kan de werkelijkheid eigenlijk alleen nog maar meevallen.[101]

F. Beseffen dat emoties contraproductief zijn

Epictetus sprak in zijn *Colleges* al over de contraproductiviteit van emoties.[102] Seneca gaat hierop verder door een leerling die rouwt om een overleden vriend op de volgende manier toe te spreken:

---

95 Sorabji. *Emotion and Peace of Mind*, 214.

96 Komt uit het werk van Marcus Aurelius:
"Put this question at once to yourself: 'can it be than that shameless men should not exist in the world? I cannot be. Then ask not for what cannot be. For this man in question also is one of the shameless ones that must needs exist in the world."
Marcus Aurelius. *The Meditations* 9.42. George Long (red.), 2009. http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html.

97 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 219. Tad Brennan, 'Reservation in Stoic Ethics,' *Archiv für Geschichte der Philosophie* 82, no. 2 (januari 2000): https://www.researchgate.net/publication/249942128_Reservation_in_Stoic_Ethics, 151.

98 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 27.

99 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 216, 236.

100 *Ibid.*, 217.

101 Seneca *Brief* 8.

102 Epictetus, *Colleges*, 1.11.

'You have buried the one you love, go look for someone you love. It is better to replace your love than to weep for him.'[103] Je kunt beter op zoek gaan naar een nieuwe vriend, dan rouwen om je overleden vriend. Als je je realiseert dat je emoties je helemaal niet helpen in het dagelijks leven, maar juist vaak tegenwerken, is het gemakkelijker er afstand van te doen.

G. *If all else fails*: een vervangende emotie oproepen

Maar wat nu als al deze technieken niet lijken te werken en je nog steeds niet 'voor rede vatbaar' blijkt te zijn? De Stoïsche filosofie is boven alles een praktische filosofie en erkent dat je als mens in een situatie kan verkeren waarin de rede niet kan ingrijpen in een emotionele situatie. Bijvoorbeeld bij extreme woede: soms komt de foutieve overtuiging gecorreleerd aan iemands razernij niet overeen met de rede waarom hij boos is geworden.[104] Heftige emoties zoals deze zijn gevaarlijk voor de mens, omdat je in deze toestand sneller geneigd bent jezelf schade toe te doen.[105] De Stoa is gelukkig innovatief genoeg om de therapie hierop aan te passen. Seneca stelt voor om, in het geval dat de emotie niet voor rede vatbaar blijkt te zijn, de leerling aan te moedigen om bij zichzelf een rivaliserende emotie op te roepen.[106] Seneca vertelt zijn leerling die overvallen wordt door een ernstige woede om eens in de spiegel te kijken, om te zien hoe lelijk hij wordt van zijn emotie. Dit in de hoop dat de schaamte groter is dan de woede en dat dit zo blijft totdat de leerling wat is afgekoeld en beter kan omgaan met zijn kwaadheid.[107]

Dit lijken allemaal heftige methoden met een pessimistische inborst, maar dit valt in realiteit mee. De kunst is het onttrekken van positieve gedachten aan ogenschijnlijk slechte omstandigheden. We moeten volgens Seneca het leven zien als een reeks oefeningen uit een vechtsport: tegenslagen zijn goed voor ons karakter. Dit geeft je realiteitszin, omdat de menselijke conditie grotendeels bestaat uit het moeten omgaan met tegenslagen.[108] Voor de Stoïsche wijze (het ideaal van de Stoa) ligt de lat natuurlijk hoger dan de eerder genoemde oefeningen. Cicero laat in zijn werk een Stoïcijn zeggen dat je je emoties niet moet matigen, maar uitbannen:

> *'We must, that is, not only cut out the external manifestation but also tear out the roots of the passion that go deep into the soul.'*[109]

Volgens de Stoa schrijft de natuur dit voor. God is volgens de Stoa verontwaardigd als je je inlaat met je emoties, zo zegt Seneca:

---

103 Seneca *Brief* 63.11
Martha Nussbaum, 'The Stoics on the Extirpation of the Passions,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 359-401 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 384.

104 David H. Kaufman, 'Seneca on the Analysis and Therapy of Occurent Emotions,' *Trends in Classics* 27 *Seneca Philosophus* (augustus 2014), 122.

105 Seneca beschrijft in *Over de woede* over de verderfelijke effecten van woede.
Kaufman, 'Seneca on the Analysis and Therapy of Occurent Emotions,' 125.

106 *Ibid.*, 115.

107 Seneca, *Over de woede*, 2.36.1.

108 John Sellars, *Philosophy* as *Medicine: Stoicism and Cognitive Psychotherapy*, Conceptversie lezing, https://www.academia.edu/1718989/Philosophy_as_Medicine_Stoicism_and_Cognitive_Psychotherapy, 20-21.

109 Cicero *Tusculan Disputations* 3.13ff cf61-63
Martha Nussbaum, 'The Stoics on the Extirpation of the Passions,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 359-401 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 389.

'What is all this? I brought you into the world without longing, without fear, without religious anxiety, without treachery and these other plagues; leave the way you came in.'[110]

Veel van onze emotionele reacties komen volgens de Stoa door onze sociale omgeving: ze zijn ons aangeleerd. Het is van belang dat het individu inziet dat deze sociale omgeving ons op een giftige manier beïnvloedt: door sociale druk vertroebelt onze blik op wat nu echt rationeel en deugdzaam is. Nussbaum zegt dat wij volgens de Stoa daarom ons respect voor de rede moeten combineren met een radicale kritiek op conventionele overtuigingen (die incorrect zijn) en de heersende norm die ons weg leidt van wat nu echt belangrijk is.[111] Wij hebben uiteraard ook op sociaal gebied onze verlangens en voorkeuren (*preferred indifferents*), maar we kunnen pas echt gelukkig zijn als we onze essentiële identiteit loskoppelen van alles wat buiten ons bereik valt.[112] Hierbij is het uiteindelijk wel belangrijk om op te merken dat de Stoa *apatheia* inderdaad als einddoel ziet, maar dat ook de Stoa dit als voorbehouden aan de zeer zeldzame wijze ziet. De psychotherapie van de Stoa kan echter worden gezien als een reeks eerste stappen in de richting van perfectie, en is als zodanig voor iedereen nuttig.

2.3 De hedendaagse toepassing van de Stoïsche psychotherapie

De bovengenoemde therapeutische technieken en het Stoïsch gedachtegoed zijn inspiratie voor hedendaagse filosofen (zie hoofdstuk 1), maar ook de moderne psychotherapie ontleent zijn eerste beginselen aan de principes van de Stoa. Filosoof en psycholoog Donald J Robertson claimt dat er een onmiskenbare link is tussen de Stoïsche en moderne psychotherapie.[113] Hij vertelt in zijn werk dat de techniek van de Stoa meer preventief is dan de moderne psychotherapie (die is meer *remedial*), maar dat de overeenkomsten zo treffend zijn dat ze zelfs te zien zijn in de grote Stoïsche werken: zo claimt Robertson dat de *Brieven aan Lucillus* van Seneca gezien kunnen worden als de eerste vorm van een één-op-één therapiesessie, dat de *Colleges* van Epictetus veel weg hebben van de hedendaagse groepstherapie en dat de *Meditaties* van Marcus Aurelius een modern zelfhulpboek is.[114] De twee geestelijk vaders van de moderne psychotherapie, Albert Ellis (rationeel-emotieve gedragstherapie) en Aaron T. Beck (cognitieve gedragstherapie) zijn volgens Robertson allebei zeer beïnvloed door de Stoa bij het opzetten van hun therapievorm.[115] Ellis en Beck werden allebei aangetrokken door de centrale rol die cognitie bij de Stoa speelt in het beïnvloeden van emoties en het idee dat deze propositioneel van aard zijn. [116] Een aantal zaken

---

[110] Seneca *Brief* 22.15
Martha Nussbaum, 'The Stoics on the Extirpation of the Passions,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 359-401 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 389.

[111] Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 318.

[112] Martha Nussbaum, 'Therapeutic Arguments,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 27.

[113] Donald J. Robertson, "The Stoic Influence on Modern Psychotherapy," *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition* (red. John Sellars) (Londen: Routledge, 2016), 374.

[114] Donald J. Robertson, "The Stoic Influence on Modern Psychotherapy," *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition* (red. John Sellars) (Londen: Routledge, 2016), 375.

[115] Het werk van Ellis:
Ellis, Albert. ' The Essence of Rational Therapy.' In *Reason and Emotion in Psychotherapy*, 89-109. New York: Lyle Stuart, 1975.
Ellis, Albert. ' The Theory of Rational-Emotive Psychotherapy.' In *Reason and Emotion in Psychotherapy*, 35-41.
Het werk van Beck beschreven:
Still, Arthur, Windy Dryden. 'The Place of Rationality in Stoicism and REBT.' *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* 17, no. 3 (najaar 1999): 143-164.

[116] Robertson, "The Stoic Influence on Modern Psychotherapy," 375.

die in deze beide vormen van psychotherapie terugkomen en duidelijk geïnspireerd zijn op de Stoa, zijn volgens Robertson: het idee dat emoties gebaseerd zijn op overtuigingen, een praktische strategie om je te herinneren dat dit het geval is, flexibele verlangens (denk aan de Stoïsche reservering), verwachtingsmanagement, zich de ergst mogelijke situatie inbeelden, het idee dat er ook gezonde gevoelens bestaan, de nadruk op logica en redelijkheid… De lijst lijkt overtuigend.[117] Het is logisch dat de psychotherapie deze route heeft genomen, want een groot deel van de psychologie gelooft dat al het gedrag voortkomt uit cognitie, en dat wij om gedragsproblemen te verhelpen dan ook cognitie onder de loep moeten nemen.[118] Maar, zo zegt Robertson, wat duidelijk ontbreekt in de psychotherapie is een duidelijke uitleg *waarom* dit de juiste levenshouding is (behalve de motivering dat de patiënt van zijn ongemakken verlost is). Er ontbreekt een formulering van het goede leven in positieve zin.[119] De patiënt is de graadmeter van de behandelmethode: indien de patiënt klachten heeft wordt er behandeld, anders niet (en zo ontbreekt het Stoïsche idee dat emoties echt slecht voor je zijn). In principe hoeft een patiënt voor deze hedendaagse toepassing bijvoorbeeld niet daadwerkelijk te geloven dat emoties slecht voor hem zijn als hij dat niet wil. Omdat de psychotherapie gericht is op het genezen, ontbreekt er een leidraad voor als het goed met de patiënt gaat.[120] In de psychologie is het model niet de therapie, het is een middel tot therapie.[121] Maar is dit wel de meest effectieve manier van therapie, zo zonder enige theoretische referenties?

2.4 Argumenten voor een theoretische onderlegging

Er is veel te zeggen voor een psychotherapie met de Stoïsche theoretische onderlegging. Ten eerste, omdat het de therapie effectiever maakt. Ten tweede, omdat het de therapie overtuigender maakt.

Zowel in de antieke tijd als nu zijn er geluiden dat de de Stoïsche psychotherapie een stuk beter werkt indien de leerling op de hoogte is van de theoretische onderbouwing. Ik zal een aantal argumenten hiervoor uiteenzetten. Ten eerste vreest Martha Nussbaum dat de Stoïsche psychotherapie zonder afdoende theoretische onderbouwing slechts een dogmatische *practice* wordt, waardoor het afdoet aan de therapeutische waarde.[122] Ook Richard Sorabji is het ermee eens dat de therapeutische waarde in de combinatie zit van filosofische analyse en therapeutische technieken: door deze twee vormen samen te voegen, krijgt de patiënt volgens Sorabji meer motivatie om actief deel te nemen aan de therapie, omdat hij nu weet hoe zijn geest werkt en dat herstelt een gevoel van actorschap.[123] Ook is het door de filosofische analyse meteen duidelijk welke twee foutieve proposities je moet aanpakken (namelijk: ‘er is iets ergs gebeurd’ en ‘het is gepast voor mij om hierop te reageren’). Ook kan de theorie van de *propatheiai* volgens Sorabji helpen bij het bedenken dat een lichamelijke reactie niet meteen betekent dat er een emotie is (soms worden mensen verdrietig van het feit dat ze moeten huilen). En tot slot blijkt het volgens Sorabji het allermeest uit de theorie dat voorkomen beter is dan genezen, en het is dus beter is om preventief te handelen

---

117 Robertson, “The Stoic Influence on Modern Psychotherapy,” 376-378.

118 Don Woollen Jr. is een ander voorbeeld van een psycholoog die de Stoïsche psychotherapie gebruikt. Zijn therapie heet ‘rationele herstructurering’ en in de uitleg valt op dat *appearances* verdacht veel weg hebben van *phantasiai*.
D. Woollen Jr., *A Preliminary Study of Stoic Philosophy as Psychotherapy*, (2003) www.practical-philosophy.org.uk, 38.

119 Robertson, “The Stoic Influence on Modern Psychotherapy,” 376.

120 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 212.

121 Woolen Jr, Don. *A Preliminary Study of Stoic Philosophy as Psychotherapy*. 2011, www.practical-philosophy.org.uk, 33.

122 Martha Nussbaum, ‘Therapeutic Arguments,’ *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47 (Princeton: Princeton University Press, 1994),13.

123 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 160. Ook Woollen en Sellars zijn het met Sorabji eens over de waarde van *philosophical underpinning* in de psychotherapie (zie hun werken in de bibliografie).

(en niet *remedial*, zoals in de psychotherapie het geval is).[124] In plaats van enkel retrospectief te handelen, dwingt de filosofische analyse van de Stoa je ertoe om de emotieleer te internaliseren, zodat je voorbereid bent op je emoties nog voordat ze aan de orde zijn.[125] In alle gevallen is het volgens Sorabji zo dat de filosofische analyse noodzakelijk lijkt om het juiste psychologische temperament te verkrijgen om de technieken optimaal (lees: preventief) te laten werken.[126] Seneca zegt hierover: *'Remedies are to no use, unless they stay in the system.'*[127] Ook is het internaliseren van de theorie van belang als je op termijn de therapie op jezelf zou willen toepassen.[128] Sorabji maakt de terechte opmerking dat een therapie gebaseerd op de Stoa zonder de theoretische kennis lastig kan zijn, omdat de technieken soms filosofisch van aard zijn (door bijvoorbeeld het praktisch nut van een bepaalde emotie te bevragen).[129] Seneca zegt dat theoretische kennis nodig is om in te zien dat het gevaarlijk is om emoties een beetje toe te laten: het is je voortbewegen op een *slippery slope*, de eerste paar stappen zijn binnen onze macht, daarna wordt je meegesleurd in een maalstroom.[130]

Naast verhoogde effectiviteit van de Stoïsche psychotherapie -hierboven betoogd- kan een goede theoretische onderbouwing meer antwoord op kritiek bieden dan enkel de praktische cognitieve middelen. Tegenwerpingen richten zich vaak op de oorsprong van de techniek en zijn hierdoor veel beter te pareren. Ik zal bij wijze van voorbeeld vier tegenwerpingen behandelen die minder krachtig blijken indien de psychotherapie de emotieleer als filosofische achtergrond aanneemt.

(1) Het eerste punt van kritiek is dat de Stoa te streng is voor haar leerlingen en onhaalbare doelen stelt. Het ideaal van de *apatheia* en de Stoïsche wijze lijkt onmenselijk. Williams verwijt de Stoa "*lethal high mindedness"*.[131] Ik zou willen beargumenteren dat de Stoa juist zeer coulant is tegenover haar leerlingen en door het actorschap terug te geven aan de mens hem juist haalbare doelen in het vooruitzicht stelt. De eerste boodschap die de Stoa afgeeft is dat je als mens je lot in eigen handen hebt: waar de kosmos in het Stoïsche wereldbeeld gedetermineerd is, is de mens dit niet als denkend en oordelen wezen. De Stoa is in het stellen van haar doelen dusdanig toegeeflijk, dat de therapie er niet om draait dat je het doel van de *apatheia* haalt, maar dat je ernaar streeft. Richard Sorabji verwoordt het zo: *'The* telos *is to aim right, whether you hit or not.'*[132] Op deze wijze is de *apatheia* geen essentieel deel van de therapie, maar slechts een nastrevenswaardig ideaal. Het gaat erom dat je probeert deugdzaam en volgens de natuur te leven. Het beeld van de Stoïsche wijze die lachend gemarteld wordt is uiteraard niet realistisch. Maar het feit dat de therapie niet toegepast kan worden op zulke extreme (fysieke) gevallen van pijn of verdriet, betekent niet dat de therapie niet bruikbaar is voor het genezen van alledaagse ongemakken. Het klopt daarnaast dat de Stoa het idee van gematigde emoties afwijst. Emoties zijn namelijk van nature oncontroleerbaar en

---

124 Sorabji. *Emotion and Peace of Mind*, 160.

125 *Ibid.*,161.

126 *Ibid.*, 163.

127 Seneca, *Brief* 40.4
Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 336.

128 Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 161.

129 Sorabji. *Emotion and Peace of Mind*, 162.

130 Seneca, *Over de Woede* 1.7.1-8.1.

131 Bernard Williams, "Stoic Philosophy and the Emotions: Reply to Richard Sorabji," *Bulletin of the Institute of Classical Studies*, supplement 68 *Aristotle and After* (1997), 211.

132 Richard Sorabji, 'Is Stoic Philosophy Helpful as Psychotherapy?' *Bulletin of the Institute of Classical Studies* 41, no. 68 (januari 1997): 197-209. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2041-5370.1997.tb02271.x, 198.

bovendien gebaseerd op een foutief waardeoordeel over de werkelijkheid.[133] Maar dit betekent niet dat er geen ruimte is voor goede gevoelens (*eupatheiai*).

(2) De tweede kritiek verwijt de Stoa een te binair systeem te hebben gecreëerd: de stoïcijnen maken het zeer duidelijk dat ieder individu dat nog niet geheel gevrijwaard is van emoties, een dwaas blijft in de ogen van God. Ik zou willen bepleiten dat de Stoïsche filosofie verrassend gradueel is en dat zij leerlingen die de wijsheid nog niet in pacht hebben juist extra aandacht geven en hen de moed geven om te streven naar de *apatheia*. Seneca moedigt zijn (al dan niet fictieve) leerlingen constant aan: *'I know you have plenty of spirit. [...] Hence there is all the more reason why you should increase and beautify the good that is in you.'*[134] De Stoa doet zodoende bijzonder veel moeite om zijn leerlingen op het goede pad te krijgen, maar is ook realistisch genoeg om te erkennen dat velen van ons nooit echt wijs zullen worden. En dit concluderen zij zonder enige veroordeling. De Stoa spreekt zelfs zonder negativiteit over hen die niet eens streven naar de Stoïsche ideaal: *'Why do you not, if anything, rather feel sorry for her, the way we feel sorry for the blind and the lame?'*[135] Dit draagt allemaal bij aan de positieve aanpak die de Stoa hanteert. Ook beschrijft Seneca in brief LXXV letterlijk de gradualiteit van het worden van een wijze door mensen die zich bekwamen in de filosofie door de in drie verschillende klassen in te delen.

(3) Ten derde dragen de tegenstanders van de Stoa het argument aan dat totale emotieloosheid ongezond is voor de mens en dat je zonder emoties niet kunt functioneren in de maatschappij (omdat sociale relaties eronder lijden). Hier zou ik tegenin willen brengen dat de Stoïsche wijze (het schoolvoorbeeld van emotieloosheid), wel degelijk *gevoelens* ervaart: de *eupatheiai*. De wijze ervaart goede gevoelens als vreugde, hoop en voorzichtigheid, maar houdt zich verre van emoties zoals woede en jaloezie, omdat zij de grootste veroorzaker zijn van sociale problemen. Dus een Stoïsche wijze zit niet alleen zelf beter in zijn vel, maar is ook een beter mens voor degenen om hem heen. Door de eerder besproken *oikeiôsis* van de mens (zie hoofdstuk 1) breidt de drang tot zelfbehoud zich allereerst uit naar de kinderen en naasten van het individu, maar later verspreidt die drang zich uit over het behoud van iedereen met een rationeel vermogen (die zijn namelijk allemaal gepast voor ons). De gehele mensheid dus! Dit maakt de Stoïsche wijze uitzonderlijk sociaal en de mens van nature empathisch.[136] Sterker nog: als wij onze verlangens en emotionele behoeften projecteren op externe zaken, dan verliezen we niet alleen onze autonomie (doordat wij dan gedreven worden door iets dat niet ons redelijk vermogen is), maar ook nog eens ons vermogen om onze medemens lief te hebben.[137] Je gaat je medemens op die manier namelijk zien als middel en niet als doel. Toegeven aan je emoties maakt je dus minder sociaal!

(4) Verder in deze lijn van argumentatie klinkt het tegenargument dat de Stoïcijn door gebrek aan emotie zijn functie als burger niet kan vervullen. Dit klopt niet, aangezien *apatheia* slechts een nastrevenswaardig ideaal is, niet de norm. Epictetus zegt hierover tegen zijn leerlingen:

---

133 Martha Nussbaum, 'The Stoics on the Extirpation of the Passions,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 359-401 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 396.

134 Seneca *Brief* 13.

135 Epictetus *Colleges* 1.5.
Martha Nussbaum, 'Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul,' *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358 (Princeton: Princeton University Press, 1994), 328.

136 Dirk Baltzly, "Stoicism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (voorjaar 2018), red. Edward N. Zalta. https://plato.stanford.edu/archives/spr2018/entries/stoicism/.

137 A.A. Long, *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003, 34.

> *'I ought not to be unemotional (apathes) like a statue, but one who preserves his natural and acquired relationships, as a dutiful person, or son, or brother, or father, or citizen.'*[138]

Het is voor de Stoa dus van belang dat het individu een plek kan vervullen in de maatschappij op een sociale en deugdzame manier.

(5) Tot slot is een goed begrip van theoretische onderlegging van belang om recht te doen aan het gedachtegoed van de Stoa. Nussbaum claimt in haar hedendaagse interpretatie van het Stoïsch gedachtegoed dat de Stoïsche wijze wel degelijk emoties heeft: de *eupatheiai*. Maar, zoals eerder uitgelegd in hoofdstuk 2, is dit niet de correcte interpretatie. Een emotie heeft volgens de Stoa het kenmerk dat het teweeg wordt gebracht door het instemmen met een foutieve *phantasia*: dit is karakteristiek aan een emotie. De wijze zou nooit toestemming kunnen geven aan een *phantasia* waarvan hij niet helemaal zeker weet of het waar is en of het bijdraagt aan zijn rationele vermogen, daarom is het onmogelijk voor een wijze om een emotie te ervaren. Deze fout in Nussbaums redenatie had voorkomen geworden door het nauwgezet bestuderen van de theoretische onderbouwing van de Stoïsche psychotherapie. In plaats daarvan geeft Nussbaum in haar werk ruimte aan het idee dat soms het hebben van emoties acceptabel is, iets wat de Stoa nooit zou goedkeuren.[139]

Samenvattend heb ik in dit hoofdstuk laten zien dat de Stoïsche filosofie een inspiratie is voor hedendaagse denkers en zelfs psychologen, maar dat zij niet altijd even trouw blijven aan het gedachtegoed van de Stoa. Dit is logisch, omdat een therapie met zijn tijd mee moet gaan, maar brengt ook gevaren met zich mee. Vooral de cognitieve gedragstherapie laat veel liggen op het gebied van effectiviteit door zijn cliënten geen theoretische onderbouwing voor de therapie te geven, terwijl degene die de therapie ondergaat juist gemotiveerd kan raken door die onderbouwing. Als duidelijk wordt hoe emoties werken en hoe hij daar zelf invloed op kan uitoefenen, kan de cliënt zelf een cruciaal onderdeel zijn in zijn genezingsproces. Ook kan theoretische onderbouwing preventief werken, omdat het ook in goede tijden momenten van zelfreflectie inbouwt. Hierdoor kan de cliënt patronen in zijn gedrag en denken gaan herkennen en zo de momenten waarop hij last heeft van emoties voorkomen. Als kers op de taart geeft de theoretische onderbouwing een persoon dusdanig inzicht in de therapie, dat hij op den duur geen therapeut meer nodig heeft. Zo wordt de omgang met zichzelf en zijn emoties deel van het leven, als de ultieme zelfzorg op dagelijkse basis.

Daarnaast heb ik laten zien dat de theoretische onderbouwing de Stoïsche therapie meer legitimiteit geeft. Zo heeft de emotieleer een duidelijk weerwoord op de kritiek dat de Stoa zijn leerlingen asociaal wil maken (het tegenovergestelde is waar), op de kritiek dat de psychotherapie van de Stoa te hoogdravende doelen zou stellen aan zijn leerlingen (niet waar, juist een zeer gradueel systeem) en de kritiek dat gevoelloosheid niet gezond is voor de sociale mens (de Stoa wil wel dat mensen gevoelens hebben, alleen dan wel gebaseerd op instemming met de juiste *phantasiai*). De theoretische onderbouwing zorgt dus voor een effectievere en meer gelegitimeerde psychotherapie, twee grote voordelen.

---

138 A.A. Long, *Epictetus*, 16.

139 De denkfout van Nussbaum wordt goed geanalyseerd in het hoofdstuk van Tad Brennan "The Old Stoic Theory of Emotions" *The Emotions in Hellenistic Philosophy* ed. J. Sihvola & T. Engberg-Pedersen (1998) p. 54-57.

Conclusie

In deze scriptie heb ik getracht te betogen dat de 'Stoïsche psychotherapie' (en therapie hierop geïnspireerd) effectiever en overtuigender is indien voorzien van een theoretische onderbouwing (bijvoorbeeld in de vorm van de emotieleer van de Stoa). Dit is relevant, omdat hedendaagse filosofen, maar ook psychologen de Stoïsche psychotherapie als inspiratie zien en verwerken in hun eigen therapeutische technieken zonder de theoretische onderbouwing voor de oorspronkelijke cognitieve technieken in acht te nemen. Het is begrijpelijk dat moderne bewerkingen de Stoïsche psychotherapie aanpassen op de huidige tijd, maar het geheel laten ontbreken van enige theoretische onderbouwing is een gemiste kans. De Stoa ontwikkelt met zijn emotieleer een unieke doctrine die ons handvatten kan geven om onze dagelijkse emotionele ongemakken aan te pakken.

Ik heb dit getracht te onderbouwen door allereerst een uiteenzetting te geven van die Stoïsche emotieleer. De Stoa wil dat mensen emoties gaan zien als resultaten van denkfouten. Hierdoor wordt duidelijk dat wij in grote mate controle over onze emoties hebben en kunnen wij ze daardoor in principe geheel laten verdwijnen (al is dit een zeer moeilijk te bereiken ideaal). De Stoa ziet dit inzicht als iets van groot belang, omdat emoties onze rustige, rationele gemoedstoestand (*apatheia*) verstoren. Omdat wij geen invloed hebben volgens de Stoïcijnen op de wereld om ons heen, moeten wij ons niet druk maken om zaken die buiten ons bereik liggen: dit is zinloos. Het instemmen met de juiste impressies (*phantasiai*) is hiervoor de oplossing. Als je je voorneemt om alleen nog maar in te stemmen met impressies die je deugdzaamheid bevorderen of het gevaar van verlies van die deugdzaamheid verminderen, en niet aan impressies die foutief positieve of negatieve waarde toekennen aan zaken die die waarde helemaal niet hebben (gezondheid, ziekte, dood, leven, rijkdom en armoede), dan ben je volgens de Stoa een waar gelukkig mens.

Dit is een lastig eindpunt om te bereiken, en daarom ontwikkelde de Stoa een psychotherapie om zijn leerlingen in de goede richting te sturen. Alleen: kunnen we deze psychotherapie wel op zichzelf beschouwen, zoals hedendaagse denkers en psychologen doen? Het feit dat wij met onze gedachten onze emoties de baas kunnen zijn werkt bevrijdend, maar die gedachte is nog effectiever als je weet hoe dat werkt: dan wordt de therapie preventief. Op den duur zou je met de theoretische kennis op zak zelfs de eigen therapeut kunnen zijn. Dit sluit aan bij het doel van bijvoorbeeld Pierre Hadot, die filosofie als een manier van leven presenteert.

Daarnaast geeft de theoretische onderbouwing meer legitimiteit: het geeft de therapeut meer handvatten om met kritiek op en misvattingen rondom de therapie om te gaan. Zo blijkt de Stoïsche psychotherapie waar de therapeut zich op baseert de cliënt helemaal niet asociaal te maken, maar juist socialer. En de therapie blijkt door theoretische onderbouwing ook ineens niet meer zo hoogdravend met onbereikbare doelen, maar juist zeer toegankelijk en menselijk. Gezien de waarde die de Stoïsche therapie de moderne samenleving kan bieden, lijken mij dit wenselijke voordelen.

Tot slot heeft mijn onderzoek zich meer gericht op de epistemologie en andere technische aspecten van de emotieleer. Wat interessant zou zijn voor vervolgonderzoek, is het kijken naar de ethische component van de Stoïsche psychotherapie. Zou de therapie tegenwoordig ook effectiever zijn als de persoon die de therapie ondergaat ook echt gelooft dat *alle* emoties slecht voor hem zijn? Dit is een interessante uitdaging voor de cognitieve gedragstherapie, omdat daar de patiënt de maat van de therapie is en dit principe met een ethische draai onder druk zou kunnen komen te staan. Dit zou kunnen resulteren in een veel strengere oordeel over de hedendaagse psychotherapie dan in deze scriptie verwoord.

Bibliografie

Algra, Keimpe, Jonathan Barnes, Jaap Mansfeld, Malcolm Schofield (red.). *The Cambridge History of Hellenistic Philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. https://books.google.nl/books?hl=en&lr=&id=9lRD6feR3hEC&oi=fnd&pg=PR11&dq=stoa+poikile+origin+stoic+philosophy&ots=OhgJG099uN&sig=nSAOn84CG01R-v0JP1kLPICVImA&redir_esc=y#v=onepage&q=stoa%20poikile%20origin%20stoic%20philosophy&f=false.

Baltzly, Dirk, "Stoicism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (voorjaar 2018), Edward N. Zalta (red.). https://plato.stanford.edu/archives/spr2018/entries/stoicism/

Banicki, Konrad. "Therapeutic Arguments, Spiritual Exercises, or the Care of the Self: Martha Nussbaum, Pierre Hadot and Michel Foucault on Ancient Philosophy." *Ethical Perspectives* 22 (4) 2015, 601-634.

Brennan, Tad. "Reservation in Stoic Ethics." *Archiv für Geschichte der Philosophie* 82, no. 2 (januari 2000): 149-177. https://www.researchgate.net/publication/249942128_Reservation_in_Stoic_Ethics

Crisp, Roger, "Well-Being," The Stanford Encyclopedia of Philosophy (najaar 2017), Edward N. Zalta (red.) https://plato.stanford.edu/entries/well-being/.

Epictetus. Boek 3: *Over training*. http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=urn:cts:greekLit:tlg0557.tlg001.perseus-eng2:3.12

Graver, Margaret R. *Stoicism and Emotion*. Chicago: University of Chicago Press, 2007.

Graver, Margaret & Anthony A. Long. *Seneca, Letters on Ethics: To Lucilius. Translated with an Introduction and Commentary. The Complete Works of Lucius Annaeus Seneca*. Chicago/London: University of Chicago Press, 2015.

Inwood, Brad & Lloyd P. Gerson. *The Stoics Reader: Selected Writings and Testimonia*. Indianapolis/Cambridge: Hackett Publishing Company, 2008.

Kaufman, David H. "Seneca on the Analysis and Therapy of Occurent Emotions." *Trends in Classics* 27 *Seneca Philosophus* (augustus 2014). 111-133

Knuuttila, Simo. "The Stoic Theory of Emotions." In *Emotions in Ancient and Medieval Philosophy*, 47-71. Oxford: Clarendon Press, 2004.

Long, A.A. *Epictetus on understanding and managing emotions*. Openbare lezing gegeven op 11-10-2003 bij zijn aanstelling als Belle van Zuylen professor in het departement Filosofie van de Universiteit Utrecht. Zeno, The Leiden-Utrecht Research Institute of Philosophy, 2003.

Long, A.A., D.N. Sedley. “65 The passions.” In *The Hellenistic Philosophers* vol. 1 410-419. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.

Nussbaum, Martha. “Stoic Tonics: Philosophy and the Self-Government of the Soul.” In *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 316-358. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Nussbaum, Martha. “The Stoics on the Extirpation of the Passions.” In *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 359-401. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Nussbaum, Martha. “Therapeutic Arguments.” In *Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 13-29, 44-47. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Sellars, John. *Philosophy* as *Medicine: Stoicism and Cognitive Psychotherapy*. Conceptversie lezing, https://www.academia.edu/1718989/Philosophy_as_Medicine_Stoicism_and_Cognitive_Psychotherapy

Robertson, Donald J. “The Stoic Influence on Modern Psychotherapy.” *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition*, John Sellars (red.), Londen: Routledge, 2016, 374-388.

Sorabji, Richard. “Is Stoic Philosophy Helpful as Psychotherapy?” *Bulletin of the Institute of Classical Studies* 41, no. 68 (januari 1997): 197-209. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2041-5370.1997.tb02271.x

Richard Sorabji. *Emotion and Peace of Mind: From Stoic Agitation to Christian Temptation*, 159-180. Oxford: Oxford University Press, 2000.

Williams, Bernard. “Stoic Philosophy and the Emotions: Reply to Richard Sorabji.” *Bulletin of the Institute of Classical Studies*, supplement 68 *Aristotle and After* (1997), 211-213.

Wisnewsky, J. Jeremy. “Five forms of Philosophical Therapy.” *Philosophy Today* 47, no. 1 (voorjaar 2003): 53-79. https://www.pdcnet.org/pdc/bvdb.nsf/purchase?openform&fp=philtoday&id=philtoday_2003_0047_0001_0053_0079

Woolen Jr., Don. *A Preliminary Study of Stoic Philosophy as Psychotherapy*. 2011, www.practical-philosophy.org.uk