

Vrijwillig ongemak

Stoïcijnse Levenskunst · Verdieping

Onze afhankelijkheid van comfort onderzoeken

Hoeveel comfort hebben we werkelijk nodig?

Een warm huis.

Goed eten.

Een comfortabel bed.

Geld.

Gemak.

Entertainment.

Een telefoon binnen handbereik.

Er is op zichzelf niets mis met deze dingen.

De Stoïcijnen leerden niet dat comfort slecht is of dat we bewust een ellendig leven moeten leiden.

Het probleem ontstaat ergens anders:

wanneer comfort verandert van iets wat we verkiezen in iets waarvan we denken dat we niet zonder kunnen.

Daarom vinden we binnen de stoïcijnse traditie oefeningen waarin iemand zichzelf tijdelijk blootstelt aan eenvoud of ongemak.

Niet om te bewijzen hoe sterk hij is.

Niet om zichzelf te straffen.

Maar om een vraag te onderzoeken:

Hoe afhankelijk ben ik eigenlijk geworden van de omstandigheden waarin ik het liefst leef?

Seneca en enkele dagen eenvoud

Een van de duidelijkste voorbeelden vinden we in Seneca's achttiende brief aan Lucilius.

Seneca adviseert zijn vriend om af en toe enkele dagen apart te zetten waarin hij tevreden is met zeer eenvoudig voedsel en eenvoudige kleding.

Vervolgens moet hij zichzelf afvragen:

Is dit nu waar ik zo bang voor was?

De bedoeling wordt daarmee meteen duidelijk.

De oefening draait niet in de eerste plaats om lichamelijke hardheid.

Zij richt zich op **angst**.

We kunnen bang zijn om geld te verliezen.

Onze levensstandaard kwijt te raken.

Minder comfort te hebben.

Niet meer te kunnen beschikken over alles waaraan we gewend zijn.

Maar hoeveel van die angst komt voort uit de gebeurtenis zelf — en hoeveel uit ons idee dat we bepaalde omstandigheden absoluut nodig hebben?

Door tijdelijk eenvoud te ervaren, kunnen we dat onderzoeken.

Comfort is niet het probleem

Dit onderscheid is belangrijk.

De Stoïcijn hoeft niet op de grond te slapen wanneer er een goed bed beschikbaar is.

Hij hoeft slecht te eten wanneer er voedszaam voedsel is.

Hij hoeft rijkdom niet af te wijzen alleen omdat armoede mogelijk is.

Binnen de stoïcijnse ethiek behoren veel van deze zaken tot de zogenoemde **indifferentie dingen**.

Gezondheid, bezit en comfort kunnen verkieslijk zijn.

Maar zij bepalen niet of iemand moreel goed is.

Een comfortabel bed maakt ons niet deugdzaam.

Een hard bed maakt ons evenmin deugdzaam.

De filosofische vraag is:

Wat gebeurt er met mij wanneer het comfort verdwijnt?

Daar wordt onze afhankelijkheid zichtbaar.

Van voorkeur naar behoefte

Er bestaat een groot verschil tussen:

Ik slaap liever in een comfortabel bed

en:

Ik kan niet functioneren zonder een comfortabel bed.

Tussen:

Ik geniet van goed eten

en:

Ik moet iedere dag precies kunnen eten waar ik zin in heb.

Tussen:

Ik gebruik graag mijn telefoon

en:

Ik kan nauwelijks een uur zonder hem.

Het eerste is een voorkeur.

Het tweede kan een afhankelijkheid worden.

Vrijwillig ongemak onderzoekt de grens tussen die twee.

We nemen tijdelijk iets weg en kijken wat er gebeurt.

Niet alleen in ons lichaam.

Vooraf in onze geest.

Waar ben ik eigenlijk bang voor?

Seneca's oefening bevat een belangrijk psychologisch inzicht.

We kunnen lang bang zijn voor omstandigheden die we nauwelijks kennen.

Wat als ik minder geld heb?

Wat als ik eenvoudiger moet leven?

Wat als ik niet krijg wat ik gewend ben?

Onze verbeelding kan het ongemak groter maken dan de ervaring zelf.

Door een beperkte vorm ervan vrijwillig te ervaren, verandert een abstracte angst in iets concreets.

Misschien ontdekken we:

Dit is niet prettig, maar ik kan ermee omgaan.

Dat kan onze verhouding tot toekomstige onzekerheid veranderen.

Niet omdat we nu alles aankunnen.

Maar omdat we hebben ervaren dat minder comfort niet automatisch betekent dat we ons vermogen tot goed handelen verliezen.

Musonius Rufus en training van lichaam en karakter

Ook Musonius Rufus verbindt filosofische vorming met oefening.

Hij benadrukt dat filosofie niet alleen uit theorie bestaat.

Wie deugdzzaam wil leven, moet zichzelf trainen.

Daarbij onderscheidt hij oefeningen die het lichaam en het karakter samen kunnen vormen.

Eenvoud in voedsel, kleding en levenswijze kan daarbij een rol spelen.

Het doel is echter niet een indrukwekkend lichaam of een reputatie van hardheid.

Lichamelijke oefening staat in dienst van het karakter.

We oefenen zodat we beter bestand zijn tegen moeilijkheden en minder afhankelijk worden van luxe.

De maatstaf blijft dus:

Maakt deze oefening mij vrijer en helpt zij mij beter te handelen?

Epictetus en oefenen voor jezelf

Epictetus waarschuwt tegelijkertijd voor een gevaar dat bij vrijwillig ongemak gemakkelijk ontstaat.

Filosofische oefening kan een voorstelling worden.

Kijk eens hoe weinig ik nodig heb.

Kijk eens hoe koud ik kan douchen.

Kijk eens hoe sober ik leef.

Dan is de oefening ongemerkt veranderd.

We proberen niet langer onze afhankelijkheid van externe zaken te verminderen.

We zoeken een nieuw extern goed:

bewondering.

Epictetus waarschuwt daarom tegen het tentoonstellen van filosofische training.

De oefening moet ons karakter vormen, niet ons imago.

Dat is een nuttige correctie voor moderne vormen van zelfoptimalisatie.

Vrijwillig ongemak is geen wedstrijd.

Niet harder, maar vrijer

Het doel is dus niet:

Hoeveel pijn kan ik verdragen?

De betere vraag is:

Hoe weinig heb ik werkelijk nodig om goed te kunnen handelen?

Dat verschil is fundamenteel.

Iemand kan extreem ongemak verdragen en toch volledig afhankelijk zijn van erkenning, status of trots.

Hardheid is niet automatisch deugd.

Een Stoïcijn probeert niet onkwetsbaar te worden.

Hij probeert zijn vrijheid minder afhankelijk te maken van omstandigheden.

Daarom kan een kleine oefening soms waardevoller zijn dan een extreme.

Eenvoudig eten

Een klassieke toepassing is voedsel.

Neem af en toe een eenvoudige maaltijd.

Niet als dieet.

Niet als straf.

Niet omdat lekker eten verkeerd is.

Maar om te onderzoeken:

Heb ik luxe nodig om tevreden te kunnen zijn?

Eet rustig.

Let op je reactie.

Ontstaat irritatie omdat het eten eenvoudig is?

Mis je onmiddellijk iets bijzonders?

Kun je dankbaar zijn voor wat voldoende is?

Dan wordt een gewone maaltijd filosofisch oefenmateriaal.

Tijdelijk minder gemak

Dezelfde gedachte kan tegenwoordig op andere manieren worden toegepast.

Neem eens de trap wanneer je normaal automatisch de lift neemt.

Loop een afstand die je normaal uit gemak anders zou afleggen.

Laat je telefoon een paar uur liggen.

Kies een eenvoudige maaltijd terwijl je iets luxers zou kunnen nemen.

Laat een kleine behoefte niet onmiddellijk vervullen.

Breng een avond door zonder voortdurend entertainment.

Het gaat niet om de specifieke handeling.

De vraag erachter is steeds:

Wat gebeurt er wanneer ik niet onmiddellijk krijg wat ik gewend ben?

Daar leren we iets over onszelf.

Ongemak en verlangen

Vrijwillig ongemak sluit nauw aan bij de discipline van verlangen van Epictetus.

Wanneer we gewend raken aan onmiddellijke bevrediging, kan verlangen steeds dwingender worden.

We willen niet alleen iets.

We willen het **nu**.

Comforttraining creëert bewust een kleine ruimte tussen verlangen en bevrediging.

Ik heb zin om mijn telefoon te pakken.

Maar ik doe het nog niet.

Ik wil iets lekkers.

Maar vandaag kies ik eenvoudig.

Ik wil dat deze situatie comfortabeler wordt.

Maar misschien hoeft dat niet onmiddellijk.

In die ruimte ontdekken we iets belangrijks:

een verlangen is niet hetzelfde als een bevel.

We kunnen het voelen zonder het automatisch te gehoorzamen.

Ongemak en matigheid

Daarom heeft deze oefening een sterke verbinding met de deugd van **matigheid**.

Matigheid betekent niet dat we nooit mogen genieten.

Zij betekent dat plezier en verlangen niet de leiding over ons leven krijgen.

Wie vrijwillig een kleine hoeveelheid ongemak kan verdragen, oefent het vermogen om niet voortdurend te reageren op:

Ik wil dit.

Ik heb hier nu zin in.

Dit voelt niet prettig.

Maak het onmiddellijk comfortabeler.

Dat vermogen kan later belangrijk worden wanneer het ongemak niet vrijwillig is.

Voorbereiden op verandering

Ons leven blijft niet altijd even comfortabel.

Financiële omstandigheden kunnen veranderen.

Ons lichaam wordt ouder.

Gezondheid kan verminderen.

Werk kan verdwijnen.

Een reis kan anders lopen.

We kunnen tijdelijk minder hebben dan we gewend zijn.

Vrijwillig ongemak kan ons eraan herinneren dat ons karakter niet samen hoeft te verdwijnen met ons comfort.

Dat is uiteindelijk ook Seneca's punt.

Wanneer we ontdekken:

Ik kan eenvoud verdragen,

verliest de angst voor verlies misschien een deel van haar macht.

Wanneer vrijwillig ongemak onverstandig wordt

Stoïcijnse oefening vraagt om wijsheid.

Daarom hoeft vrijwillig ongemak nooit roekeloos te worden.

Het doel is niet jezelf verwonden.

Niet gevaarlijke kou opzoeken.

Niet noodzakelijke voeding onthouden.

Niet slaaptekort verheerlijken.

Niet medische behoeften negeren.

En ook niet jezelf straffen.

Wanneer een oefening de gezondheid onnodig in gevaar brengt, wordt de vraag terecht:

Wat probeer ik hiermee eigenlijk te bewijzen?

De vier deugden horen bij elkaar.

Moed zonder wijsheid kan roekeloosheid worden.

Matigheid zonder wijsheid kan onnodige ontbering worden.

Een stoïcijnse oefening hoort daarom **redelijk en doelgericht** te zijn.

Een eenvoudige oefening

Kies één klein comfort waarvan je merkt dat je het bijna vanzelfsprekend bent gaan vinden.

Niet iets dat medisch noodzakelijk is.

Niet iets gevaarlijks.

Gewoon een dagelijks gemak.

Vraag eerst:

Waarom kies ik dit?

Geniet ik ervan, of heb ik het gevoel dat ik niet zonder kan?

Laat het vervolgens voor een beperkte periode weg.

Observeer je reactie.

Word je onrustig?

Geïrriteerd?

Begin je direct naar een vervanging te zoeken?

Of ontdek je dat het gemakkelijker gaat dan je dacht?

Sluit de oefening af met drie vragen:

Wat dacht ik nodig te hebben?

Wat bleek werkelijk noodzakelijk?

Ben ik nu vrijer in mijn verhouding tot dit comfort?

Dat laatste is de belangrijkste vraag.

Daarna mag het comfort terugkomen

Een bijzonder belangrijk onderdeel van de oefening wordt soms vergeten.

Na vrijwillige eenvoud mag het comfort gewoon terugkomen.

Je mag weer genieten van een goede maaltijd.

Van warmte.

Van een comfortabel bed.

Van technologie.

De bedoeling was nooit om die dingen tot vijand te maken.

Misschien geniet je er daarna zelfs bewuster van.

Het verschil is dat je probeert te zeggen:

Dit is prettig wanneer het er is, maar mijn vermogen om goed te leven staat of valt er niet mee.

Dat is stoïcijnse vrijheid.

In het kort

Vrijwillig ongemak is een oefening waarbij we tijdelijk afstand nemen van bepaalde vormen van comfort om onze afhankelijkheid ervan te onderzoeken.

Seneca adviseert Lucilius om af en toe enkele dagen eenvoudig te leven en zichzelf vervolgens af te vragen of dit werkelijk de toestand was waarvoor hij bang was.

Het doel is niet zelfbestrafing.

Niet stoerheid.

Niet het verheerlijken van pijn.

De oefening helpt ons onderscheid maken tussen **wat we verkiezen** en **wat we werkelijk nodig hebben**.

We ontdekken dat verlangen geen bevel hoeft te zijn en dat het verdwijnen van comfort niet automatisch betekent dat we ons vermogen tot goed handelen verliezen.

Vrijwillig ongemak stelt uiteindelijk een eenvoudige vraag:

Bezit ik mijn comfort — of bezit mijn comfort mij?

Primaire bronnen

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 18.5–8

Een van de duidelijkste klassieke passages voor vrijwillige eenvoud. Seneca adviseert enkele dagen genoeg te nemen met eenvoudig voedsel en eenvoudige kleding en vervolgens te vragen of dit werkelijk de toestand was waarvoor men vreesde.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 20

Over overeenstemming tussen filosofische woorden en levenswijze, eenvoud en het vermogen rijkdom te gebruiken zonder er volledig afhankelijk van te worden.

Musonius Rufus — *Diatriben/Lectures*, VI

Over filosofische oefening en de training van lichaam en karakter met het oog op deugd en weerbaarheid.

Musonius Rufus — *Diatriben/Lectures*, XVIII

Over voedsel, eenvoud en de manier waarop onze eetgewoonten onderdeel kunnen zijn van filosofische oefening.

Epictetus — *Encheiridion*, 47

Epictetus waarschuwt ervoor ascetische of eenvoudige leefgewoonten tentoon te stellen. Filosofische oefening moet voor de beoefenaar zelf zijn en niet dienen om bewondering op te wekken.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Matigheid

Over zelfbeheersing, maat en onze verhouding tot verlangens.

Adiaphora

Over zaken die op zichzelf niet bepalen of ons karakter goed of slecht is, waaronder bezit, gezondheid en comfort.

De drie disciplines van Epictetus

Over verlangen, handelen en instemming als gebieden van filosofische oefening.

Premeditatio malorum

Over mogelijke tegenslagen vooraf overdenken en ons voorbereiden op veranderende omstandigheden.

Wat ligt binnen onze macht?

Over het onderscheid tussen onze eigen verantwoordelijkheid en externe omstandigheden.