

Eenvoud als levenskunst

De Stoa Toegepast · Basis → Verdieping

Vrijheid door minder afhankelijkheid van bezit en status

Soms wordt het leven voller zonder dat we daar bewust voor kiezen.

Er komen spullen bij. Afspraken. Abonnementen. Verwachtingen. Gewoonten die ooit een keuze waren en inmiddels vanzelfsprekend voelen.

Wat eerst prettig was, lijkt later noodzakelijk.

We hebben een bepaald comfort nodig om tevreden te zijn. Een bepaalde uitstraling om ons op ons gemak te voelen. Een bepaalde waardering om te geloven dat we goed bezig zijn.

Daardoor kan onze vrijheid ongemerkt kleiner worden.

Hoe meer voorwaarden we aan een goede dag stellen, hoe meer er moet kloppen voordat we die dag als goed kunnen ervaren.

Eenvoud als levenskunst begint bij het onderzoeken van die voorwaarden.

Wat ondersteunt mijn leven werkelijk?

Wat houd ik vooral in stand uit gewoonte, vergelijking of angst om iets te missen?

En waar kan ik ruimte maken voor wat mijn aandacht verdient?

Wat verstaan we onder eenvoud?

Bij eenvoud denken we misschien aan een opgeruimd huis, weinig bezittingen en een rustige agenda.

Dat kunnen uitkomsten zijn. Ze vertellen echter niet vanzelf hoe iemand leeft.

Een bijna leeg huis kan veel aandacht vragen wanneer alles aan een bepaald ideaalbeeld moet voldoen. Iemand met gereedschap, boeken en herinneringen om zich heen kan juist een ontspannen verhouding tot zijn bezit hebben.

De hoeveelheid spullen alleen is daarom een beperkte maatstaf.

Vanuit een stoïcijns perspectief kunnen we eenvoud begrijpen als een oefening in onze verhouding tot behoeften, verlangens en verwachtingen.

Hoeveel moet er aanwezig zijn voordat ik tevreden kan handelen?

Welke zaken gebruik ik graag, maar kan ik ook missen?

Welke gewoonten zijn zo belangrijk geworden dat een kleine verstoring mijn hele dag bepaalt?

Daar ligt het onderzoek naar afhankelijkheid.

Seneca over eenvoudig leven

Seneca waarschuwt in zijn vijfde brief aan Lucilius voor uiterlijk vertoon van filosofische strengheid. Opvallende verwaarlozing, afkeer van luxe en overdreven soberheid kunnen volgens hem eveneens vormen van zelfvertoon worden.

Hij maakt ruimte voor een eenvoudig én verzorgd leven.

Dat is een belangrijk onderscheid. De filosofische waarde van eenvoud ligt niet vanzelf in ruwe kleding, kale kamers of het afwijzen van mooie voorwerpen.

Ook soberheid kan een manier worden om bewondering te zoeken.

Seneca richt de aandacht daarom op de houding waarmee we leven. Een verandering aan de buitenkant is op zichzelf onvoldoende om te begrijpen wat iemand innerlijk heeft geleerd. [Seneca, Brieven aan Lucilius, brief 5](#)

Voor een moderne toepassing betekent dit dat we niet eerst een herkenbare eenvoudige levensstijl hoeven aan te schaffen. We kunnen beginnen bij een bestaande gewoonte die ons meer beheerst dan we zouden willen.

Van prettig naar noodzakelijk

Veel afhankelijkheid ontstaat geleidelijk.

Je drinkt graag koffie uit een bepaalde kop. Je werkt het liefst in volledige stilte. Je ontspant met je telefoon binnen handbereik. Je kiest kleding waarin je je zeker voelt.

Daar hoeft op zichzelf weinig mis mee te zijn.

Maar wat gebeurt er wanneer iets ontbreekt?

De kop is kapot. De omgeving is rumoerig. Je telefoon is leeg. Je hebt niet de kleding die je wilde dragen.

Een voorkeur kan ongemerkt een eis zijn geworden.

Dat merken we vaak pas bij een verstoring. Onze reactie laat zien hoeveel gewicht we aan de omstandigheid hebben gegeven.

Eenvoud oefenen betekent dan dat we die overgang leren herkennen.

Kan ik mijn voorkeur behouden zonder te eisen dat zij altijd wordt vervuld?

Welke andere mogelijkheden zijn er?

Wat heb ik werkelijk nodig om mijn taak zorgvuldig te doen of met iemand in gesprek te zijn?

Behoeften en verwachtingen uit elkaar houden

Het is verleidelijk om een scherpe scheiding te maken tussen echte en onechte behoeften.

In de praktijk vraagt dat meer zorgvuldigheid.

Een rustige werkplek kan voor de ene persoon een aangename voorkeur zijn en voor de andere een belangrijke voorwaarde om te kunnen functioneren. Goed gereedschap kan noodzakelijk zijn voor een beroep. Een hulpmiddel kan zelfstandigheid mogelijk maken.

Daarom begint eenvoud niet met een oordeel over wat anderen zouden moeten kunnen missen.

We onderzoeken onze eigen omstandigheden.

Welke functie vervult iets?

Hoe vaak gebruik ik het?

Wat zou er ontbreken wanneer ik het niet had?

Zo kunnen we onderscheid maken tussen wat werkelijk ondersteunt en wat we vooral hebben leren verwachten.

Dat onderscheid kan veranderen. Wat vroeger nodig was, kan inmiddels overbodig zijn. Iets wat we jarenlang hebben gemist, kan nu juist een verstandige aanvulling vormen.

Eenvoud vraagt aandacht voor het leven dat we daadwerkelijk leiden.

De ruimte die bezit inneemt

Een voorwerp vraagt soms meer dan de ruimte waarop het staat.

Het moet onderhouden, opgeborgen, verzekerd, bijgewerkt of vervangen worden. We denken erover na, zoeken accessoires of vergelijken het met een nieuwere uitvoering.

Zo kan bezit ook een beslag leggen op onze aandacht.

Stel dat je verschillende apparaten hebt die ongeveer hetzelfde doen. Geen daarvan lijkt afzonderlijk een probleem. Samen brengen ze opladers, instellingen, updates en keuzemomenten mee.

De vraag is dan wat de verzameling als geheel toevoegt.

Misschien gebruik je alles met plezier. Misschien blijkt één goed werkend hulpmiddel voldoende voor wat je doet.

De winst van vereenvoudiging kan praktisch zijn: minder zoeken, minder onderhoud en minder beslissingen over zaken die weinig betekenis voor je hebben.

Wat vrijkomt, kun je bewust aan iets anders besteden.

Eenvoud in onze bezigheden

Ook een agenda kan zich vullen met zaken waarvan we de betekenis nauwelijks meer onderzoeken.

We zeggen ja omdat we dat altijd doen. We houden een gewoonte in stand omdat stoppen uitleg vraagt. We beginnen aan iets nieuws terwijl eerdere verplichtingen al onze aandacht opeisen.

Marcus Aurelius vraagt in *Meditaties* IV.24 aandacht voor wat nodig is en wat de redelijke en sociale aard van de mens verlangt. Hij betreft daarbij ook overbodige gedachten en woorden.

Zijn maatstaf is daarmee meer dan minder doen. Het gaat om het zorgvuldig beoordelen van onze bezigheden en het goed uitvoeren van wat passend is. [Marcus Aurelius, *Meditaties*, IV.24](#)

Dat helpt bij een belangrijke afweging.

Sommige activiteiten kosten energie en verdienen toch onze inzet. Een familielid helpen, een afspraak nakomen of een moeilijk gesprek voeren kan belastend zijn en tegelijk tot onze verantwoordelijkheid behoren.

Eenvoud krijgt betekenis wanneer we ruimte maken voor zulke taken, in plaats van iedere belasting te vermijden.

Minder bewijs hoeven leveren

Status kan ons leven ingewikkeld maken zonder dat we het opmerken.

We willen deskundig lijken, interessant overkomen of laten zien dat we vooruitgaan. Daardoor kiezen we soms activiteiten en aankopen mede voor het beeld dat zij oproepen.

We lezen een boek waarvan we vooral willen kunnen zeggen dat we het hebben gelezen.

We nemen een taak aan omdat weigeren zou kunnen lijken op gebrek aan ambitie.

We delen een ervaring nog voordat we hebben ontdekt wat die voor onszelf betekent.

Een bruikbare vraag is:

Wat zou ik kiezen als ik minder bezig was met de indruk die ik maak?

Misschien blijft dezelfde keuze over. Je vindt het onderwerp werkelijk interessant of de taak past bij je verantwoordelijkheid.

Misschien ontstaat er ruimte om iets te laten.

Dat onderzoek vraagt geen volledige onafhankelijkheid van waardering. Het helpt ons wel voorkomen dat de denkbeeldige blik van anderen voortdurend onze keuzes bepaalt.

Ook eenvoud kan ingewikkeld worden

Wie eenvoud ontdekt, kan er een nieuw project van maken.

Het huis moet aan een ideaal voldoen. Iedere aankoop vraagt uitvoerig onderzoek. Bezittingen worden geteld. Anderen worden beoordeeld op hun consumptie.

Dan kan het streven naar minder evenveel aandacht opeisen als het eerdere streven naar meer.

De oefening verdient daarom dezelfde vragen als iedere andere ambitie.

Welke ruimte levert dit op?

Word ik er aandachtiger en zorgvuldiger door?

Kan ik verdragen dat anderen andere keuzes maken?

Is mijn leven uitvoerbaarder geworden, of probeer ik vooral een beeld van mijzelf te beschermen?

Eenvoud is bruikbaar wanneer zij het leven ondersteunt. Zij hoeft geen afzonderlijke prestatie te worden.

Genieten en genoeg herkennen

Minder afhankelijk worden van comfort hoeft plezier niet te verminderen.

Je kunt een maaltijd waarderen zonder te eisen dat iedere maaltijd bijzonder is. Je kunt genieten van een reis en thuis ook betekenisvolle dagen hebben. Je kunt mooie kleding dragen zonder steeds iets nieuws nodig te hebben.

Hier komt de vraag naar genoeg naar voren.

Wanneer heeft iets zijn functie vervuld?

Wanneer blijft er vooral verlangen naar een volgende prikkel over?

Dat is soms zichtbaar in een klein moment. Je hebt iets uitgekozen, maar blijft daarna vergelijken. Je hebt vrije tijd, maar zoekt voortdurend een betere manier om die te besteden.

Eenvoud kan dan betekenen dat je aandacht geeft aan wat er al is en onderzoekt of de zoektocht nog iets toevoegt.

Een kleine ervaring met minder

We kunnen onze verwachtingen ook praktisch onderzoeken.

Kies iets kleins waarvan je vermoedt dat het een automatische gewoonte is geworden.

Een aankoop die je direct wilt doen.

Een moment waarop je telkens je telefoon pakt.

Een gelegenheid waarbij je denkt iets nieuws nodig te hebben om goed voor de dag te komen.

Stel de gewoonte kort uit en kijk wat er gebeurt.

Welke gedachte verschijnt?

Word je onrustig?

Is er een werkelijke beperking, of vooral een verwachting die niet wordt vervuld?

Zo'n experiment hoort bij jouw omstandigheden te passen. Het is geen maatstaf waarmee we onvrijwillig tekort van anderen kunnen beoordelen. Zelf kunnen kiezen om iets te laten, verschilt wezenlijk van geen toegang hebben tot wat nodig is.

De waarde zit in het leren kennen van je eigen reactie.

Een praktische oefening

Kies één gebied waarin je leven onnodig vol of afhankelijk aanvoelt.

Dat kan bezit zijn, maar ook je agenda, digitale gewoonten of de manier waarop je waardering zoekt.

1. Beschrijf de situatie

Maak haar concreet.

Bijvoorbeeld:

Ik koop geregeld nieuwe spullen voor een hobby, terwijl ik weinig tijd besteed aan de hobby zelf.

2. Onderzoek wat je zoekt

Welke behoefte probeer je te vervullen?

Plezier? Gemak? Zekerheid? Erbij horen? Het gevoel opnieuw te beginnen?

3. Bekijk wat de gewoonte vraagt

Hoeveel geld, tijd, ruimte en aandacht gaat erin zitten?

Wat wordt erdoor uitgesteld of verdrongen?

4. Kies één vereenvoudiging

Bijvoorbeeld:

De komende twee weken gebruik ik wat ik al heb en plan ik twee momenten om mijn hobby werkelijk te beoefenen.

Kies een verandering die uitvoerbaar en omkeerbaar is.

5. Observeer je reactie

Wanneer ontstaat de neiging om naar de oude gewoonte terug te keren?

Welke overtuiging maakt dat aantrekkelijk?

Wat blijkt gemakkelijker dan je verwachtte?

6. Beoordeel het effect

Heeft de verandering ruimte opgeleverd?

Ondersteunt zij wat je belangrijk vindt?

Wil je haar behouden, aanpassen of loslaten?

De uitkomst hoeft geen steeds soberder leven te zijn. Het doel is beter begrijpen wat je helpt en wat je onnodig bindt.

Een dagelijkse oefening

Kijk aan het einde van de dag naar één moment waarop je dacht iets nodig te hebben.

Wat verwachtte ik ervan?

Was die verwachting redelijk?

Kon ik ook anders handelen?

Heeft mijn keuze ruimte gemaakt voor wat belangrijk was?

Kies vervolgens één kleine handeling voor morgen: een aankoop uitstellen, een overbodige taak bespreken, iets gebruiken wat je al hebt of bewust aandacht geven aan een gewone activiteit.

In het kort

Eenvoud als levenskunst onderzoekt hoeveel voorwaarden we aan tevredenheid en zorgvuldig handelen stellen.

Bezittingen, comfort en waardering kunnen ons leven ondersteunen. Ze kunnen ook steeds meer aandacht en aanpassing van ons vragen.

De stoïcijnse oefening helpt om voorkeuren, behoeften en eisen te onderscheiden. Zij nodigt uit tot een levenswijze waarin middelen hun functie behouden en onze verantwoordelijkheden voldoende ruimte krijgen.

Minder afhankelijkheid kan ons helpen flexibeler te reageren wanneer omstandigheden veranderen.

Een vraag om te bewaren is:

Wat kan ik vereenvoudigen zodat ik meer aandacht overhoud voor het leven dat ik belangrijk vind?

Primaire bronnen

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, brief 5, met name §1–5

Over eenvoudige levenswijze, verzorgd leven en het gevaar dat filosofische soberheid uiterlijk vertoon wordt. [Lees brief 5](#).

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IV.24

Over het beperken van overbodige bezigheden, gedachten en woorden, met de redelijke en sociale aard van de mens als maatstaf voor wat nodig is. [Lees boek IV](#).

De voorbeelden en oefeningen in dit artikel zijn moderne toepassingen. Stoïcijnse eenvoud valt niet zonder meer samen met hedendaags minimalisme.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Geld, bezit en status

Over materiële zaken waarderen zonder ze tot het hoogste goed te maken.

Het waarom achter onze doelen

Over de verwachtingen en overtuigingen die ons streven richting geven.

Matigheid

Over maat houden en het onderzoeken van verlangens.

Vrijwillig ongemak

Over oefenen met het tijdelijk missen van vertrouwde gemakken.

Stoïcisme in het digitale tijdperk

Over aandacht, sociale media en de invloed van voortdurende vergelijking.