

De blik van bovenaf

Stoïcijnse Levenskunst · Verdieping

Ons leven vanuit een groter perspectief bekijken

Soms kan één gebeurtenis onze hele wereld lijken te vullen.

Een conflict op het werk. Een opmerking die ons raakt. Een fout die we hebben gemaakt. Een doel dat niet wordt bereikt. Een probleem waar we maar over blijven nadenken.

Wanneer we er middenin zitten, wordt onze blik smaller. Het probleem komt steeds dichterbij totdat bijna niets anders meer lijkt te bestaan.

De Stoïcijnen kenden een manier om die verhouding opnieuw te herstellen: **afstand nemen en het grotere geheel proberen te zien.**

Stel je voor dat je jezelf van bovenaf bekijkt.

Eerst zie je de ruimte waarin je bent.

Dan het gebouw.

De straat.

De stad.

Het land.

De aarde.

En uiteindelijk de enorme kosmos waarvan jouw leven slechts een klein onderdeel vormt.

Je probleem is daarmee niet verdwenen.

Maar je kijkt er anders naar.

Deze manier van kijken wordt tegenwoordig vaak aangeduid als **The View from Above** — de blik van bovenaf.

Vooraf bij Marcus Aurelius vinden we prachtige voorbeelden van dit grotere perspectief.

Marcus Aurelius en de wereld van bovenaf

In zijn *Meditaties* roept Marcus zichzelf op om menselijke aangelegenheden als het ware vanuit de hoogte te bekijken.

Van bovenaf ziet hij geen afzonderlijk probleem meer, maar een enorme verzameling menselijke levens.

Mensen die werken.

Trouwen.

Ruzie maken.

Handel drijven.

Reizen.

Feesten.

Ziek worden.

Kinderen krijgen.

Oorlog voeren.

Sterven.

Iedereen is bezig met zijn eigen zorgen, verlangens en verwachtingen.

Van dichtbij lijkt ons eigen verhaal het middelpunt.

Vanuit de hoogte ontdekken we dat ons leven één verhaal is tussen ontelbare andere verhalen.

Dat besef kan iets veranderen.

Niet omdat ons leven onbelangrijk wordt.

Maar omdat we opnieuw zien **hoe groot onze zorgen werkelijk zijn binnen het geheel.**

Van jezelf naar de kosmos

We kunnen deze beweging zelf proberen.

Stel je voor dat je naar jezelf kijkt vanuit een hoek van de kamer.

Ga vervolgens hoger.

Je ziet het gebouw waarin je bent.

Nog hoger.

Je ziet de straat.

Mensen fietsen naar hun werk. Iemand doet boodschappen. Ergens wordt ruzie gemaakt. Iemand krijgt goed nieuws. Een ander ontvangt slecht nieuws.

Ga verder omhoog.

Je ziet de hele stad.

Duizenden huizen.

Duizenden levens.

Nog verder.

Nederland wordt kleiner.

Europa verschijnt.

Continenten en oceanen.

Uiteindelijk zie je de aarde.

En ergens op die aarde bevindt zich het probleem dat enkele minuten geleden bijna je volledige bewustzijn vulde.

Het bestaat nog steeds.

Maar de verhouding is veranderd.

Perspectief betekent niet dat iets onbelangrijk is

De oefening kan gemakkelijk verkeerd worden begrepen.

De bedoeling is niet om tegen jezelf te zeggen:

Mijn problemen stellen niets voor.

Dat zou weinig behulpzaam zijn.

Verdriet blijft verdriet.

Verlies kan diep pijn doen.

Onrecht kan werkelijk vragen om handelen.

De blik van bovenaf ontkent dat niet.

De vraag is eerder:

Zie ik deze gebeurtenis nog in de juiste verhouding?

Een opmerking van iemand kan ons uren bezighouden.

Maar zal zij over een jaar nog even belangrijk zijn?

Een conflict kan vandaag enorm lijken.

Maar hoeveel van zulke conflicten hebben mensen vóór ons meegemaakt?

Een fout kan voelen alsof alles mislukt is.

Maar is werkelijk alles mislukt — of slechts één onderdeel van één dag?

Afstand kan ons helpen het verschil te zien.

Ruimte én tijd

Marcus Aurelius vergroot niet alleen zijn perspectief in de ruimte.

Hij doet hetzelfde met **tijd**.

Denk aan alle generaties die vóór ons hebben geleefd.

Mensen hadden ambities.

Ze werden verliefd.

Ze maakten ruzie.

Ze verzamelden bezit.

Ze zochten erkenning.

Ze waren bang om dingen te verliezen.

Sommigen waren in hun tijd beroemd en machtig.

Nu zijn bijna al hun namen vergeten.

Na ons zullen nieuwe generaties komen.

Ook zij zullen werken, liefhebben, verlangen, verliezen en uiteindelijk verdwijnen.

Ons eigen leven bevindt zich ergens tussen dat enorme verleden en een toekomst die zonder ons verdergaat.

Dat hoeft geen sombere gedachte te zijn.

Het kan juist een vraag oproepen:

Als mijn tijd beperkt is, waaraan wil ik haar dan werkelijk besteden?

De blik van bovenaf en onze behoefte aan erkenning

Het grotere perspectief kan vooral krachtig zijn wanneer onze reputatie te belangrijk voor ons wordt.

Wat vinden anderen van mij?

Krijg ik voldoende erkenning?

Zien mensen wat ik heb bereikt?

Heb ik dezelfde status als iemand anders?

Marcus Aurelius herinnert zichzelf herhaaldelijk aan de vergankelijkheid van roem.

Degene die beroemd is, zal sterven.

De mensen die hem bewonderen eveneens.

En uiteindelijk verdwijnt vaak zelfs de herinnering.

Dat betekent niet dat reputatie volledig waardeloos is.

Maar het helpt ons haar op de juiste plaats te zetten.

De belangrijkste vraag wordt niet:

Hoe word ik door anderen gezien?

Maar:

Hoe handel ik werkelijk?

De blik van bovenaf bij conflict

Dezelfde oefening kan helpen wanneer iemand ons boos maakt.

Stel je een ruzie voor.

Van dichtbij zien we vooral:

Hij begrijpt mij niet.

Zij behandelt mij onrechtvaardig.

Ik moet laten zien dat ik gelijk heb.

Ga nu in gedachten omhoog.

Je ziet twee mensen in een kamer.

Beiden hebben hun eigen geschiedenis.

Hun eigen angsten.

Hun eigen verlangens.

Hun eigen interpretatie van wat er gebeurt.

Ga nog hoger.

Duizenden andere mensen voeren op hetzelfde moment vergelijkbare gesprekken.

Plotseling hoeft het conflict niet meer het centrum van de wereld te zijn.

Misschien moet je nog steeds spreken.

Misschien moet je een grens stellen.

Misschien heb jij gelijk.

Misschien moet juist jij je excuses aanbieden.

De oefening bepaalt niet wat je moet doen.

Zij creëert **ruimte om opnieuw te beoordelen wat het juiste is om te doen.**

Onze plaats binnen het geheel

Voor Marcus Aurelius gaat dit verder dan een psychologische techniek.

Het sluit aan bij de stoïcijnse visie op de natuur.

De kosmos vormt een samenhangend geheel en de mens maakt daarvan deel uit.

We bestaan niet als volledig geïsoleerde individuen.

We leven binnen relaties, gemeenschappen, de mensheid en uiteindelijk de natuur als geheel.

Daarom kan Marcus tegelijkertijd benadrukken hoe klein het individuele menselijke leven is én hoe belangrijk rechtvaardig handelen blijft.

We zijn klein.

Maar niet betekenisloos.

Onze betekenis hoeft niet voort te komen uit roem, macht of historische invloed.

Zij kan liggen in de manier waarop wij onze kleine plaats binnen het geheel vervullen.

Kleinheid en verantwoordelijkheid

Dat levert een mooie stoïcijnse tegenstelling op.

Vanuit de kosmos bekeken zijn we buitengewoon klein.

Maar vanuit ons eigen morele leven blijven onze keuzes belangrijk.

Je hoeft niet beroemd te zijn om rechtvaardig te handelen.

Je hoeft geen grote macht te bezitten om moed te tonen.

Je hoeft de wereld niet te veranderen om iemand eerlijk te behandelen.

Je hoeft niet herinnerd te worden om wijs te kiezen.

De blik van bovenaf hoeft daarom niet tot de gedachte te leiden:

Niets doet ertoe.

De stoïcijnse conclusie is eerder:

Veel van wat ik enorm belangrijk maak, is tijdelijk. Daarom wil ik mijn aandacht richten op wat werkelijk van waarde is.

Terugkeren naar het eigen leven

De oefening eindigt niet hoog boven de aarde.

We moeten terug.

Naar onze stad.

Onze straat.

Onze kamer.

Ons lichaam.

Onze verantwoordelijkheden.

Het doel van afstand nemen is juist om daarna helderder terug te keren.

Wanneer we het grotere geheel hebben gezien, kunnen we opnieuw naar ons probleem kijken.

En vragen:

Wat is hier werkelijk belangrijk?

Wat maak ik misschien groter dan het is?

Wat ligt binnen mijn verantwoordelijkheid?

Wat kan ik loslaten?

Welke deugd vraagt deze situatie van mij?

Daarmee wordt het kosmische perspectief weer praktisch.

Een oefening in de blik van bovenaf

Neem een probleem dat momenteel veel ruimte in je hoofd inneemt.

Ga rustig zitten.

1. Bekijk jezelf

Zie jezelf in de ruimte waarin je bent.

Erken wat je bezighoudt zonder het weg te drukken.

2. Ga omhoog

Stel je voor dat je het gebouw van bovenaf ziet.

Daarna de straat.

De wijk.

De stad.

3. Kijk naar anderen

Bedenk hoeveel mensen op hetzelfde moment hun eigen zorgen hebben.

Iemand is bang.

Iemand is gelukkig.

Iemand begint aan iets nieuws.

Iemand neemt afscheid.

Iemand maakt zich druk over iets wat morgen alweer voorbij kan zijn.

4. Bekijk de aarde

Vergroot het perspectief verder.

Landen.

Continenten.

Oceanen.

Miljarden menselijke levens.

En daarbinnen jouw eigen leven.

5. Voeg tijd toe

Denk aan honderd jaar geleden.

Duizend jaar geleden.

En aan de generaties die na ons zullen komen.

6. Keer terug

Ga vervolgens langzaam terug naar je eigen situatie.

Stel jezelf nu opnieuw de vraag:

Hoe groot is mijn probleem werkelijk?

En daarna:

Wat is binnen deze situatie het juiste om te doen?

Dat laatste is essentieel.

We nemen afstand om uiteindelijk beter te kunnen handelen.

Geen ontsnapping uit de werkelijkheid

De blik van bovenaf mag geen manier worden om problemen te vermijden.

Als iemand onrecht wordt aangedaan, kunnen we niet zeggen:

Vanuit de kosmos stelt het toch niets voor.

Dat zou haaks staan op de stoïcijnse nadruk op rechtvaardigheid.

Het grotere perspectief moet ons oordeel verbeteren, niet onze verantwoordelijkheid verminderen.

Misschien ontdek je dat iets werkelijk klein is en dat je het kunt loslaten.

Maar misschien ontdek je juist dat iets belangrijk is en dat je moet handelen.

Het perspectief vertelt ons niet automatisch wat het antwoord is.

Het helpt ons de situatie helderder te beoordelen.

Van ego naar geheel

Misschien is dit uiteindelijk de diepste betekenis van de oefening.

Ons dagelijks bewustzijn begint bijna vanzelf bij:

ik.

Mijn plannen.

Mijn problemen.

Mijn bezit.

Mijn reputatie.

Mijn toekomst.

De blik van bovenaf vergroot dat kader.

Van **ik** naar **anderen**.

Van anderen naar de **mensheid**.

Van de mensheid naar de **natuur**.

Van ons eigen moment naar een veel groter verloop van tijd.

We verdwijnen daarbij niet.

We krijgen alleen opnieuw onze plaats binnen het geheel.

En juist vanuit die plaats kunnen we terugkeren naar de vraag die voor de Stoïcijner uiteindelijk belangrijker is dan onze status of roem:

Hoe behoort ik te leven?

In het kort

De blik van bovenaf is een oefening waarbij we ons leven vanuit een steeds groter perspectief proberen te bekijken.

Marcus Aurelius gebruikt deze manier van kijken verschillende keren in zijn *Meditaties*. Hij overziet menselijke bedrijvigheid vanuit de hoogte en plaatst zijn eigen leven binnen grotere ruimtelijke en tijdelijke verhoudingen.

Het doel is niet onze problemen onbelangrijk te verklaren.

Het doel is **perspectief herstellen**.

Wat van dichtbij enorm lijkt, kan vanuit een groter geheel een andere verhouding krijgen.

Daarna keren we terug naar ons eigen leven.

Niet om minder betrokken te zijn.

Maar om helderder te zien.

De oefening begint daarom met afstand nemen, maar eindigt met verantwoordelijkheid:

Nu ik mijn situatie vanuit een groter perspectief heb bekeken, wat is het juiste om te doen?

Primaire bronnen

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VII.48

Een van de duidelijkste passages voor deze oefening. Marcus spoort zichzelf aan menselijke aangelegenheden vanuit de hoogte te bekijken en overziet allerlei vormen van menselijke bedrijvigheid.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IX.30

Marcus gebruikt opnieuw een blik van bovenaf en plaatst menselijke activiteiten binnen een veel groter geheel.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, XII.24

Over het overzien van menselijke levens en generaties en het plaatsen van het eigen bestaan binnen een groter tijdsperspectief.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VI.44

Over onze verhouding tot het geheel en de sociale natuur van de mens.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IV.3

Over innerlijke terugtrekking en het herstellen van rust en orde in het eigen denken.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Premeditatio malorum

Over mogelijke tegenslagen vooraf overdenken en ons voorbereiden op onzekerheid.

Memento mori

Over sterfelijkheid en het perspectief dat onze eindigheid aan het leven geeft.

Wat ligt binnen onze macht?

Over het onderscheid tussen onze verantwoordelijkheid en wat niet volledig van ons afhangt.

Sympatheia

Over de onderlinge verbondenheid van de kosmos binnen de stoïcijnse natuurfilosofie.

Logos

Over rede, natuur en de ordening van de kosmos binnen de Stoa.