

Het waarom achter onze doelen

De Stoa Toegepast · Basis → Verdieping

Onderzoeken waarom we iets werkelijk nastreven

We weten vaak vrij precies wat we willen bereiken.

Een andere baan. Meer inkomen. Een diploma. Een groter publiek voor ons werk. Een betere lichamelijke conditie.

Maar wanneer iemand vraagt waarom we dat willen, wordt het antwoord soms minder duidelijk.

Omdat het belangrijk is. Omdat het tijd wordt. Omdat we vooruit willen.

Dat kunnen oprechte antwoorden zijn. Toch verdienen ze onderzoek.

Wat betekent vooruitgang voor ons? Waarom vinden we juist dit doel belangrijk? En wat hopen we dat er verandert wanneer we het bereiken?

Achter een zichtbaar doel kunnen verschillende verlangens schuilgaan. We zoeken misschien ontwikkeling, zekerheid of de mogelijkheid iets bij te dragen. Tegelijk kunnen angst, vergelijking en behoefte aan erkenning een rol spelen.

De stoïcijnse filosofie nodigt ons uit die beweegredenen te onderzoeken. Want de richting waarin we ons inspinnen, hangt samen met wat we voor waardevol houden.

Een doel vertelt nog niet het hele verhaal

Twee mensen kunnen hetzelfde doel nastreven en toch iets heel anders zoeken.

Beiden willen leidinggevende worden.

De eerste wil meer verantwoordelijkheid dragen, collega's begeleiden en bijdragen aan beter werk. De tweede wil vooral bewijzen dat hij belangrijker is dan anderen.

Dezelfde functie krijgt vanuit die verschillende motieven een andere betekenis. Ook het handelen onderweg kan daardoor verschillen.

Wie wil bijdragen, zal waarschijnlijk aandacht hebben voor wat het team nodig heeft. Wie vooral zijn positie wil bevestigen, kan kritiek sneller als bedreiging ervaren.

In werkelijkheid zijn onze motieven meestal gemengd. We willen goed werk doen én gewaardeerd worden. We willen leren én laten zien wat we kunnen.

Dat maakt zelfonderzoek nodig. We kunnen niet uit het doel alleen afleiden welke overtuigingen ons sturen.

Waar verwachten we het goede te vinden?

Onder onze doelen ligt vaak een verwachting.

Wanneer ik dit bereik, zal ik mij zekerder voelen.
Dan zullen mensen mij respecteren.
Dan zal ik eindelijk tevreden zijn.

Zo krijgt een doel een grotere opdracht dan het misschien kan vervullen.

Een diploma kan kennis, mogelijkheden en toegang tot werk bieden. Het kan niet garanderen dat we ons voortaan voldoende voelen. Een groter inkomen kan financiële ruimte geven. Het neemt niet vanzelf iedere angst voor tekort weg.

De stoïcijnse vraag gaat daarom verder dan de wenselijkheid van een resultaat:

Welke waarde schrijf ik eraan toe?

Binnen de klassieke Stoa is deugd het goede dat doorslaggevend is voor een goed leven. Zaken als bezit en reputatie kunnen het nastreven waard zijn, maar maken iemand op zichzelf niet wijs of rechtvaardig. Cicero beschrijft deze samenhang in zijn uiteenzetting van de stoïcijnse ethiek. [Cicero, *De finibus*, III.20–22 en III.50–59](#)

Dat onderscheid helpt ons onderzoeken of we een praktisch doel hebben veranderd in een voorwaarde voor onze eigenwaarde.

Het oordeel onder het verlangen

Een verlangen verschijnt soms als iets vanzelfsprekends.

Ik wil meer verdienen.
Ik wil succesvoller worden.
Ik wil dat mijn werk meer mensen bereikt.

Daaronder kunnen oordelen liggen die we nauwelijks opmerken.

Wie veel verdient, telt mee.
Wie geen succes heeft, blijft achter.
Werk dat weinig aandacht krijgt, heeft weinig waarde.

Zodra zulke overtuigingen ons sturen, krijgt het doel een dwingend karakter. Een tegenvallend resultaat lijkt dan iets over onze gehele persoon te zeggen.

Hier sluit het onderzoek van onze motivatie aan bij de discipline van instemming.

Welke gedachte neem ik voor waar aan?
Waarop is zij gebaseerd?
Geldt zij ook wanneer ik naar het leven van anderen kijk?

Misschien bewonder je iemand met weinig inkomen om zijn eerlijkheid en zorgzaamheid. Dan weet je al dat inkomen geen volledige maatstaf voor menselijke waarde is.

De vraag wordt waarom je voor jezelf soms toch een andere maatstaf gebruikt.

Zou ik dit ook willen zonder publiek?

Een bruikbare vraag is:

Zou ik dit nog belangrijk vinden wanneer niemand ervan wist?

Stel dat je een boek wilt schrijven.

Vind je het onderzoeken, ordenen en formuleren zelf waardevol? Wil je iets begrijpen of beschikbaar maken voor anderen? Of trekt vooral het beeld van jezelf als auteur je aan?

De vraag hoeft geen eenvoudig antwoord op te leveren. Een boek is immers bedoeld om gelezen te worden. Het verlangen naar lezers hoort bij de activiteit.

Toch kan het onderscheid iets zichtbaar maken.

Er is verschil tussen mensen willen bereiken met je werk en hun bewondering nodig hebben om het werk betekenis te geven.

Misschien ontdek je dat beide verlangens aanwezig zijn. Dat is een vertrekpunt voor verder onderzoek: welk verlangen krijgt de leiding wanneer schrijven moeilijk wordt of de aandacht uitblijft?

Willen we het werk of vooral het beeld?

Epictetus vraagt in het *Encheiridion* om vooraf te onderzoeken wat een onderneming vergt. Hij gebruikt het voorbeeld van iemand die een overwinning op de Olympische Spelen verlangt. Die persoon moet ook training, discipline, ongemak en de mogelijkheid van verlies overwegen.

Het aantrekkelijke eindbeeld is slechts een deel van de werkelijkheid.

Die gedachte helpt ons onderscheid maken tussen bewondering voor een resultaat en bereidheid tot de bijbehorende praktijk. [Epictetus, *Encheiridion*, §29](#)

Willen we een instrument leren bespelen, inclusief het herhalen van moeilijke passages?

Willen we een onderneming opbouwen, inclusief administratie, onzekerheid en verantwoordelijkheid?

Willen we deskundig worden, inclusief de momenten waarop we moeten erkennen dat we iets nog niet begrijpen?

We hoeven niet van ieder onderdeel te genieten. Wel helpt het om eerlijk te zijn over het leven dat bij een doel hoort.

Anders blijven we verlangen naar een voorstelling die in de praktijk niet bestaat.

De doelen die we hebben overgenomen

Sommige doelen kiezen we nauwelijks bewust.

We groeien op tussen verwachtingen over opleiding, werk, bezit en succes. We zien wat waardering oplevert en leren welke prestaties als vooruitgang gelden.

Later kunnen die maatstaven zo vertrouwd zijn dat we ze voor onze eigen overtuigingen houden.

Dat maakt hun invloed niet automatisch verkeerd. Andere mensen kunnen ons wijzen op mogelijkheden die we zelf nog niet zagen. Ook verplichtingen tegenover anderen zijn werkelijk.

Maar overgenomen doelen verdienen dezelfde vragen als andere doelen:

Past dit bij mijn omstandigheden?
Vind ik het werk zelf betekenisvol?
Welke verantwoordelijkheid wil ik hiermee dragen?
Wat zou ik kiezen als vergelijking minder zwaar woog?

Een doel hoeft niet uitsluitend uit onszelf te komen om waardevol te zijn. Het moet wel een bewuste beoordeling kunnen doorstaan.

Angst kan richting geven zonder dat we het merken

Niet ieder doel ontstaat vanuit belangstelling of een positieve wens.

Soms proberen we vooral iets te voorkomen.

We werken voortdurend door om niet tekort te schieten. We verzamelen diploma's om nooit ondeskundig te lijken. We proberen iedereen tevreden te houden om afwijzing te vermijden.

Aan de buitenkant kan dat eruitzien als toewijding. Van binnen kan het streven voortdurend worden aangejaagd door dreiging.

Een aanwijzing is dat het bereikte resultaat nauwelijks rust brengt.

Na het ene diploma verschijnt meteen de behoefte aan het volgende. Na waardering ontstaat de zorg of die waardering blijft. De lat verschuift voordat we hebben onderzocht wat het eerdere doel opleverde.

Dan helpt het te vragen:

Wat vrees ik dat er gebeurt als ik dit niet bereik?

Welk oordeel over mijzelf zou ik dan vormen?

Is het doel geschikt om die zorg werkelijk te beantwoorden?

Soms vraagt die zorg aandacht die een nieuwe prestatie niet kan vervangen.

Persoonlijke ontwikkeling en verantwoordelijkheid

Zelfonderzoek kan gemakkelijk volledig naar binnen gericht raken. Dan beoordelen we doelen alleen op wat ze voor ons betekenen.

Maar onze keuzes hebben gevolgen voor anderen.

Een ambitie kan onze tijd, beschikbaarheid en omgang met mensen veranderen. Een doel dat persoonlijk betekenisvol voelt, kan tegelijk anderen onredelijk belasten.

Marcus Aurelius verbindt doelgericht handelen met de redelijke en sociale aard van de mens. Hij vraagt aandacht voor wat werkelijk nodig is en wat onze menselijke verbondenheid van ons verlangt. [Marcus Aurelius, Meditaties, IV.2 en IV.24](#)

Voor ons betekent dit dat motivatie ook een sociale toets nodig heeft.

Wie heeft baat bij wat ik nastreef?

Wie draagt de kosten?

Welke afspraken moet ik bewaken?

Kan ik mijn doel uitleggen aan de mensen die er gevolgen van ondervinden?

Ook een mooi doel vraagt om rechtvaardige middelen.

Gemengde motieven onderzoeken

Het is verleidelijk om na dit onderzoek naar een volledig zuivere motivatie te zoeken.

Maar dan kan zelfonderzoek een nieuwe vorm van perfectionisme worden.

Je kunt iemand willen helpen en het prettig vinden daarvoor bedankt te worden. Je kunt goed werk willen leveren en hopen dat je leidinggevende het opmerkt.

De aanwezigheid van behoefte aan erkenning maakt iedere andere beweegreden niet waardeloos.

Belangrijker is wat er gebeurt wanneer die erkenning ontbreekt.

Blijf je zorgvuldig werken? Kun je de ander vrijlaten in zijn reactie? Ben je bereid je eigen aandeel eerlijk te beoordelen?

Zo leer je welke motieven richting geven en welke motieven je soms van die richting afbrengen.

Wanneer inzicht tot herziening leidt

Onderzoek kan bevestigen dat een doel belangrijk voor je is. Je begrijpt dan beter waarom je ervoor kiest en welke moeite je bereid bent te dragen.

Het kan ook leiden tot verandering.

Misschien wil je nog steeds verder leren, maar niet langer ten koste van iedere vrije avond. Misschien wil je je onderneming laten groeien, maar met een andere maatstaf voor succes. Misschien ontdek je dat een doel vooral voortkwam uit vergelijking.

Herziening hoeft geen mislukking te betekenen.

Een doel aanpassen kan juist het gevolg zijn van beter inzicht in je waarden, omstandigheden en verantwoordelijkheden.

Daarmee krijgt zelfonderzoek praktische betekenis. Wat je ontdekt, beïnvloedt wat je vervolgens doet.

Een praktische oefening

Kies één doel dat op dit moment veel aandacht vraagt. Neem de tijd om de volgende vragen schriftelijk te beantwoorden.

1. Wat wil ik bereiken?

Beschrijf het doel concreet.

Bijvoorbeeld:

Ik wil doorgroeien naar een andere functie.

2. Wat hoop ik dat dit mij brengt?

Benoem verschillende verwachtingen.

Meer inkomen? Interessanter werk? Invloed? Zekerheid? Waardering?

Laat tegenstrijdige antwoorden voorlopig naast elkaar bestaan.

3. Welke overtuiging ligt daaronder?

Maak de verwachting zichtbaar.

Bijvoorbeeld:

Ik denk dat mensen mij pas serieus nemen wanneer ik een hogere functie heb.

Onderzoek vervolgens of die overtuiging houdbaar is.

4. Wat blijft waardevol zonder erkenning?

Welke onderdelen van het doel vind je belangrijk wanneer lof of aanzien uitblijft?

Misschien zijn dat leren, vakmanschap, samenwerking of financiële verantwoordelijkheid.

5. Welk dagelijks werk hoort erbij?

Beschrijf de praktijk achter het eindbeeld.

Welke inspanning, onzekerheid en offers vraagt het doel? Ben je bereid die te dragen? Wat moet je begrenzen?

6. Wie ondervindt gevolgen?

Onderzoek de invloed op collega's, familie, vrienden en andere betrokkenen.

Welke verantwoordelijkheden moeten behouden blijven?

7. Wat wil ik behouden of veranderen?

Formuleer op basis van je antwoorden een bewuster voornemen.

Bijvoorbeeld:

*Ik wil onderzoeken of deze functie mij werkelijk de mogelijkheid biedt anderen te begeleiden.
Ik vraag informatie over het dagelijkse werk en bespreek thuis wat de verandering zou betekenen.*

Zo leidt het onderzoek naar je motivatie tot een concrete volgende stap.

Een dagelijkse oefening

Stel jezelf bij een belangrijke keuze drie vragen:

Wat hoop ik hiermee werkelijk te verkrijgen?

Welk oordeel maakt dat zo belangrijk voor mij?

Past mijn volgende handeling bij de persoon die ik wil worden en mijn verantwoordelijkheid tegenover anderen?

Je hoeft daarvoor niet iedere kleine keuze uitvoerig te analyseren. Gebruik de vragen vooral wanneer een doel je sterk bezighoudt, wanneer je onrust ervaart of wanneer je merkt dat je blijft streven zonder nog te weten waarvoor.

In het kort

Het waarom achter onze doelen onderzoeken betekent aandacht geven aan de verlangens en overtuigingen die ons streven dragen.

We kunnen ontwikkeling, zorg en vakmanschap nastreven. Tegelijk kunnen erkenning, angst en vergelijking meespelen.

De stoïcijnse vraag is welke waarde we aan onze doelen toeschrijven en hoe die waardering ons handelen beïnvloedt.

Dat onderzoek helpt om doelen bewuster te kiezen, grenzen te bepalen en zo nodig van richting te veranderen.

Een vraag om daarbij te bewaren is:

Welk leven ben ik aan het vormen door wat ik dagelijks nastreef?

Primaire bronnen

Cicero — *De finibus bonorum et malorum*, III.20–22 en III.50–59

Over de plaats van het moreel goede en het onderscheid tussen deugd en zaken die verkieslijk kunnen zijn zonder het hoogste goed te vormen. Cicero laat Cato hier de stoïcijnse positie uiteenzetten. [Lees boek III](#).

Epictetus — *Encheiridion*, §29

Over vooraf onderzoeken wat een onderneming vereist. Het voorbeeld van de Olympische atleet maakt het verschil zichtbaar tussen het verlangen naar een uitkomst en de bereidheid de bijbehorende praktijk te aanvaarden. [Lees §29](#).

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IV.2 en IV.24

Over doelgericht handelen en het beoordelen van onze bezigheden vanuit de redelijke en sociale aard van de mens. [Lees boek IV](#).

De reflectievragen en voorbeelden in dit artikel zijn moderne toepassingen. Ze vormen geen letterlijk overgeleverd antiek oefenprogramma.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Doelen stellen als een Stoïcijn

Over streven, zorgvuldig handelen en omgaan met een onzekere uitkomst.

De drie disciplines van Epictetus

Over het onderzoeken van verlangen, handelen en instemming.

Eudaimonia — Het goede leven

Over wat het betekent om goed te leven en welke plaats deugd daarin inneemt.

Geld, bezit en status

Over materiële en maatschappelijke doelen en de waarde die we eraan toeschrijven.

Avondreflectie

Over terugkijken op onze keuzes en leren van het eigen handelen.