

Doelen stellen als een Stoïcijn

De Stoa Toegepast · Basis → Verdieping

Ambitie zonder afhankelijk te worden van het resultaat

We maken plannen.

We willen een opleiding afronden, een onderneming opbouwen, beter worden in ons werk of iets betekenen voor andere mensen. Een doel kan richting geven aan onze aandacht en ons helpen volhouden wanneer iets moeilijk wordt.

Maar een doel kan ook een voorwaarde worden.

Pas wanneer ik slaag, ben ik tevreden.

Pas wanneer anderen mijn werk waarderen, heeft mijn inzet betekenis.

Pas wanneer ik bereik wat ik mij heb voorgenomen, kan ik mijzelf respecteren.

Daar ontstaat een kwetsbaarheid: het resultaat waarvan we ons welzijn afhankelijk maken, ligt nooit volledig in onze macht.

Hoe kunnen we ergens serieus naar streven en tegelijk leren omgaan met die onzekerheid?

De Stoa onderzoekt die vraag door onderscheid te maken tussen wat we willen bereiken en de kwaliteit van ons handelen onderweg.

Wat proberen we werkelijk te bereiken?

Een doel beschrijft meestal een gewenste verandering.

We willen een baan krijgen, een wedstrijd winnen of een project afronden. Zulke doelen maken duidelijk waarop we onze inspanning richten.

Maar daarmee is nog niet bepaald wat we bereid zijn te doen om ze te bereiken.

Willen we winnen door zorgvuldig te oefenen, of desnoods door oneerlijk te handelen?

Willen we professioneel groeien met respect voor collega's, of accepteren we dat anderen daarvoor moeten wijken?

Voor de Stoïcijnen hoort die morele vraag bij het doel zelf.

Een resultaat is geen voldoende maatstaf voor een goed leven. Ook de manier waarop het wordt nagestreefd moet worden onderzocht.

In moderne termen kunnen we daarom twee vragen naast elkaar plaatsen:

Welke uitkomst wil ik bereiken?

En:

Hoe wil ik handelen terwijl ik daaraan werk?

Dat onderscheid is een praktische toepassing van de stoïcijnse ethiek. Het is geen antiek stappenplan voor persoonlijke productiviteit.

De boogschutter bij Cicero

Een bekend beeld vinden we in het derde boek van Cicero's *De finibus*, waarin hij Cato de stoïcijnse leer laat uiteenzetten.

Daar verschijnt het voorbeeld van iemand die met een speer of pijl op een doel mikt. De schutter moet alles doen wat nodig is om goed te richten. Het raken van het doel blijft verkieslijk, maar wordt onderscheiden van de voortreffelijkheid waarmee hij zijn taak uitvoert.

Dat beeld helpt ons twee soorten beoordeling uit elkaar te houden.

Heeft de pijl het doel geraakt?

En:

Heeft de schutter zijn vaardigheid zorgvuldig gebruikt?

Die vragen hangen samen, maar vallen niet samen. Een slechte schutter kan toevallig raken. Een goede schutter kan onder ongunstige omstandigheden missen.

Het doelwit blijft belangrijk: zonder doelwit valt er niets te richten. Toch vertelt de treffer alleen niet het hele verhaal over de kwaliteit van het schieten.

Voor onze doelen betekent dit dat we resultaten serieus nemen én onderzoeken hoe ze tot stand kwamen. [Cicero, *De finibus*, III.22](#)

Invloed is geen garantie

Stel dat je solliciteert.

Je kunt je verdiepen in de functie, je ervaring eerlijk beschrijven en oefenen hoe je die tijdens een gesprek toelicht. Je kunt aandachtig luisteren en relevante vragen stellen.

Al deze handelingen kunnen je kansen vergroten.

Toch beslis je niet zelf of je wordt aangenomen. Er kunnen andere geschikte kandidaten zijn. De organisatie kan haar plannen veranderen. De gesprekspartners kunnen andere afwegingen maken dan jij verwachtte.

Je hebt invloed op de uitkomst, zonder haar te kunnen garanderen.

Dat onderscheid helpt om je verantwoordelijkheid nauwkeuriger te bepalen. Je hoeft jezelf niet verantwoordelijk te maken voor iedere beslissing van een ander. Tegelijk blijft het zinvol te onderzoeken of je voorbereiding en houding beter hadden gekund.

Ook onze voorbereiding kent beperkingen: tijd, gezondheid, kennis en beschikbare middelen spelen mee. Daarom betekent zorgvuldig handelen dat we onze keuzes beoordelen binnen de omstandigheden waarin we werkelijk verkeren.

Een tweede voornemen

In het *Encheiridion* gebruikt Epictetus het voorbeeld van een bezoek aan een badhuis. Hij adviseert vooraf rekening te houden met verstoringen en naast het baden ook een tweede voornemen te bewaren: het eigen keuzevermogen in overeenstemming met de natuur gebruiken.

Zo wordt het bereiken van een externe uitkomst verbonden met aandacht voor de eigen houding.

Dat kunnen we toepassen op een moeilijk gesprek.

Je wilt tot een afspraak komen. Tegelijk wil je eerlijk spreken, zorgvuldig luisteren en de ander rechtvaardig behandelen.

Misschien komt de afspraak er niet. Dan verdient het gesprek nog steeds onderzoek. Wat verhinderde overeenstemming? Welke bijdrage leverde jij? Wat zou een volgende keer anders kunnen?

Het tweede voornemen helpt voorkomen dat je onder druk van het resultaat alles geoorloofd gaat vinden. [Epictetus, *Encheiridion*, §1 en §4](#)

Plannen met een voorbehoud

Een andere klassieke gedachte is handelen met een voorbehoud.

Seneca beschrijft in *De beneficiis* hoe de wijze bij zijn plannen rekening houdt met mogelijke verhinderingen. Hij erkent vooraf dat omstandigheden de uitvoering kunnen blokkeren.

Een moderne formulering zou kunnen zijn:

Ik werk naar dit doel toe, voor zover de omstandigheden het toelaten en het verantwoord blijft.

Dat voorbehoud hoeft onze inzet niet te verzwakken. Het helpt ons om een plan als een weloverwogen voornemen te behandelen, in plaats van als een belofte die de werkelijkheid verplicht is na te komen.

Het maakt ook aanpassing mogelijk.

Wanneer omstandigheden wezenlijk veranderen, kan een andere keuze verstandig zijn. Een doel vasthouden uitsluitend omdat we het ooit hebben gekozen, is niet vanzelfsprekend standvastigheid.

Seneca verbindt de mogelijkheid van gewijzigde besluiten juist met veranderde voorwaarden. [Seneca, *De beneficiis*, IV.34](#)

Resultaten blijven informatie

Hier ligt een mogelijk misverstand.

Als een resultaat niet volledig van ons afhangt, zouden we kunnen denken dat we er weinig aandacht aan hoeven te besteden. Maar dan verliezen we belangrijk leermateriaal.

Stel dat een project nauwelijks mensen bereikt.

Misschien speelden omstandigheden mee waarop je weinig invloed had. Het kan ook zijn dat de uitleg onduidelijk was, de uitvoering tekortschoot of je onvoldoende begreep wat mensen nodig hadden.

Wie onmiddellijk zegt dat het resultaat buiten zijn macht lag, kan zijn eigen aandeel missen.

Een zorgvuldige evaluatie onderzoekt daarom zowel externe omstandigheden als eigen keuzes:

- Welke verwachtingen bleken onjuist?
- Welke signalen heb ik onvoldoende serieus genomen?
- Welke vaardigheden ontbreken nog?
- Wat kan ik bij een volgende poging veranderen?

De uitkomst hoeft geen oordeel over je menselijke waarde te worden om toch waardevolle informatie te bevatten.

Ook succes verdient zo'n onderzoek. Een gunstige uitkomst bewijst niet automatisch dat je aanpak verstandig was. Misschien had je geluk of compenseerde iemand anders jouw fouten.

Ambitie langs de vier deugden

We kunnen onze doelen onderzoeken met behulp van de vier stoïcijnse deugden.

Wijsheid vraagt om een nuchtere beoordeling van het doel en de middelen. Begrijp ik voldoende wat ik probeer te doen? Is mijn planning uitvoerbaar? Welke kennis heb ik nog nodig?

Moed komt naar voren wanneer een zinvol doel onzekerheid of inspanning meebrengt. Durf ik te beginnen zonder garantie? Kan ik kritiek ontvangen en een fout erkennen?

Rechtvaardigheid betreft andere mensen bij mijn ambitie. Wie ondervindt gevolgen van mijn streven? Kom ik afspraken na? Geef ik anderen de erkenning die hun toekomt?

Matigheid helpt om maat te houden. Hoeveel ruimte krijgt dit doel? Worden rust, relaties of andere verantwoordelijkheden er voortdurend door verdrongen?

Zo onderzoeken we niet alleen of een doel haalbaar is, maar ook of we het op een verantwoorde manier nastreven.

Doorzettingsvermogen op zichzelf is daarvoor onvoldoende. Het krijgt pas richting wanneer we ook zorgvuldig beoordelen waarvoor en hoe we volhouden.

Wanneer een doel niet wordt bereikt

Een afwijzing of mislukking kan teleurstellen.

Wie stoïcijnse filosofie beoefent, hoeft niet te doen alsof die eerste reactie uitblijft. We oefenen juist met wat er daarna gebeurt: welke uitleg geven we aan de tegenslag en wat doen we vervolgens?

Na een mislukking kunnen al snel algemene oordelen ontstaan.

Ik ben nergens goed in.
Alle moeite was zinloos.
Dit zal nooit lukken.

Zulke conclusies gaan verder dan de gebeurtenis zelf.

Een project dat niet slaagt, bewijst dat deze poging niet het gewenste resultaat heeft opgeleverd. Om te begrijpen wat dat betekent, is meer onderzoek nodig.

Misschien moet je opnieuw oefenen. Misschien heeft het doel meer tijd nodig. Misschien is een andere aanpak verstandig. Het kan ook zijn dat stoppen de meest redelijke keuze wordt.

Dat onderzoek mag tijd kosten. Je hoeft niet onmiddellijk opgewekt te zijn om uiteindelijk zorgvuldig te kunnen handelen.

Wanneer volhouden onverstandig wordt

We horen vaak dat succes begint waar anderen opgeven.

Maar sommige doelen verdienen herziening. De kosten kunnen te groot worden. De omstandigheden kunnen veranderen. Of je ontdekt dat het doel alleen nog belangrijk voelt omdat je er al zoveel in hebt geïnvesteerd.

Dan helpt het om opnieuw te vragen:

Dient dit doel nog iets waardevols?

Kan ik het blijven nastreven zonder anderen of andere verantwoordelijkheden tekort te doen?

Wat maakt dat ik eraan vasthoud?

Volhouden vraagt soms moed. Loslaten kan dat eveneens vragen.

De stoïcijnse oefening bestaat in het zorgvuldig beoordelen van de situatie en vervolgens handelen naar het beste inzicht dat beschikbaar is. Dat inzicht kan later verbetering nodig hebben.

Een praktische oefening

Kies één doel waarmee je op dit moment bezig bent. Schrijf de volgende vijf onderdelen uit.

1. De gewenste uitkomst

Formuleer wat je wilt bereiken en, als dat zinvol is, wanneer.

Bijvoorbeeld:

Binnen drie maanden wil ik een nieuwe functie vinden.

Dit maakt je streven concreet. Het blijft een gewenste uitkomst, geen gegarandeerde toekomst.

2. Mijn eerstvolgende handelingen

Bepaal welke stappen je zelf kunt ondernemen.

Bijvoorbeeld:

Deze week onderzoek ik drie passende vacatures, werk ik mijn cv bij en vraag ik iemand om feedback.

Kies handelingen die passen bij je beschikbare tijd en mogelijkheden.

3. De kwaliteit van mijn handelen

Beschrijf hoe je aan het doel wilt werken.

Bijvoorbeeld:

Ik presenteer mijn ervaring eerlijk, bereid gesprekken zorgvuldig voor en behandel betrokkenen respectvol.

Hier krijgt je voornemen een morele maatstaf.

4. De onzekerheden

Benoem wat je niet kunt garanderen.

Bijvoorbeeld:

Ik bepaal niet hoeveel geschikte vacatures er zijn, wie er nog meer solliciteert of welke keuze een werkgever maakt.

Voeg vervolgens een voorbehoud toe:

Ik werk hier serieus aan en pas mijn aanpak aan wanneer omstandigheden of nieuwe inzichten daarom vragen.

5. Het evaluatiemoment

Bepaal wanneer je terugkijkt.

Vraag dan:

Wat heb ik daadwerkelijk gedaan?
Hoe zorgvuldig heb ik gewerkt?
Wat vertellen de resultaten mij?
Wat ligt buiten mijn verantwoordelijkheid?
Welke volgende stap is redelijk?

Zo blijft het doel verbonden met handelen, leren en bijsturen.

Een dagelijkse oefening

Kijk aan het einde van de dag kort naar één van je doelen.

Heb ik vandaag een zinvolle stap gezet?

Waar heb ik mijn aandacht verloren aan een uitkomst die ik niet kan afdwingen?

Heb ik zorgvuldig en rechtvaardig gehandeld?

Wat vraagt morgen om oefening?

Kies daarna één concreet voornemen. Daarmee wordt een groot doel teruggebracht tot een uitvoerbare volgende stap.

In het kort

Doelen geven richting aan onze inspanning. De stoïcijnse oefening helpt ons daarbij onderscheid maken tussen de gewenste uitkomst en de kwaliteit van ons handelen.

We plannen, oefenen en proberen onze kansen te verbeteren. We onderzoeken resultaten om ervan te leren. Tegelijk erkennen we dat omstandigheden en andere mensen mede bepalen wat er gebeurt.

Daarom stellen we naast de vraag wat we willen bereiken ook de vraag hoe we willen handelen.

Een bruikbaar voornemen is:

Ik werk zorgvuldig aan wat ik wil bereiken, blijf bereid mijn aanpak te herzien en beoordeel mijn handelen ook aan de hand van mijn karakter.

Zo kan ambitie samengaan met verantwoordelijkheid, leerbereidheid en ruimte voor een onzekere uitkomst.

Primaire bronnen

Cicero — *De finibus bonorum et malorum*, III.22

Cicero laat Cato de stoïcijnse leer toelichten met het voorbeeld van de schutter. Het zorgvuldig richten wordt onderscheiden van het raken van het doel. Cicero is hier een belangrijke bron voor de Stoa, zonder zelf eenvoudigweg als Stoïcijn te gelden. [Lees boek III.](#)

Epictetus — *Encheiridion*, §1 en §4

Over het onderscheid tussen wat aan ons is en wat niet aan ons is, en over het verbinden van een voorgenomen activiteit met het zorgvuldig gebruiken van het eigen keuzevermogen. [Lees het *Encheiridion*.](#)

Seneca — *De beneficiis*, IV.34

Over plannen met een voorbehoud en het rekening houden met omstandigheden die de uitvoering kunnen verhinderen. De passage bespreekt ook de betekenis van veranderde voorwaarden voor een eerder genomen besluit. [Lees *De beneficiis*.](#)

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Het waarom achter onze doelen

Over de verlangens, waarden en verwachtingen die bepalen wat we nastreven.

Wat ligt binnen onze macht?

Over eigen verantwoordelijkheid, invloed en de grenzen van onze zeggenschap.

De drie disciplines van Epictetus

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

Adiaphora — De indifferente dingen

Over zaken die ons leven beïnvloeden, maar niet op zichzelf bepalen of we moreel goed handelen.

Avondreflectie

Over het onderzoeken van de afgelopen dag en het omzetten van ervaring in een nieuw voornemen.