VIJF STOÏCIJNSE LESSEN

VOOR EEN STANDVASTIG LEVEN

Voor mijn Vader

Mijn Held. Mijn Mentor. Mijn Vriend.

“Mijn vader vertelde mij niet hoe ik moest leven.
Hij liet het me zien.”

Introductie

Waarom voelen zoveel mensen zich slecht, terwijl het leven op papier steeds beter wordt?

Nooit eerder was er zoveel welvaart in de wereld en nog nooit waren onze leefomstandigheden zo zorgeloos en comfortabel als nu.

En toch… hebben we ons nog nooit zo waardeloos gevoeld.

Burn-out cijfers stijgen, verslavingen nemen toe, depressie lijkt volksziekte nummer één te worden en veel (jonge) mannen zitten zichzelf enorm in de weg.

Gek, vind je niet?

Aan de ene kant wordt het leven steeds makkelijker en aan de andere kant lijkt het steeds moeilijker om keuzes te maken en om onze plek in te nemen.

Hoe kunnen we ons wapenen in een wereld die ons het gevoel geeft dat we niets meer betekenen en die een aanslag pleegt op onze vitaliteit?

Het is mijn missie om mensen (en vooral mannen) bewust te maken en ze te leren om onder álle omstandigheden standvastig te zijn.

Want als we vastzitten in een zinloze wereld, dan is meer zelfkennis en zingeving het allerbeste medicijn.

…

Vijf Stoïcijnse Lessen
Voor Een Standvastig Leven

Introductie 5
Les 1: Focus op wat je kunt controleren, negeer de rest 14
Les 2: Verdraag pijn en jaag niet op plezier 24
Les 3: Accepteer alle negatieve shit 40
Les 4: Beheers je emoties 52
Les 5: Leef het goede leven 65
Bonus: Memento Mori 72
Dankwoord 77
Nawoord 79

“Waste No More Time Arguing
What A Good Man Should Be.
Be One.”

– Marcus Aurelius

Wat is stoïcisme?

Het stoïcisme is een van de meest invloedrijke filosofieën uit onze menselijke geschiedenis. Het werd 300 jaar voor Christus opgericht door Zeno van Citium en groeide uit tot een van de belangrijkste filosofische stromingen in het Romeinse rijk.

Keizer Marcus Aurelius, destijds de machtigste man op aarde, Epictetus, die geboren werd als slaaf en Seneca, een succesvol staatsman, die later in zijn leven de leraar werd van keizer Nero, waren allemaal aanhangers van de stoïcijnse school.

De interesse voor het stoïcisme en andere praktische filosofieën, zoals het Boeddhisme en het Existentialisme, waar ik ook een groot fan en voorstander van ben, is in de afgelopen decennia sterk toegenomen.

Het verdwijnen van religie, de wetenschappelijke vooruitgang, de komst van tv en sociale media en allerlei technologische ontwikkelingen hebben een wereld met ongekend veel mogelijkheden gecreëerd.

En de huidige consumptie- en prestatiemaatschappij heeft ervoor gezorgd dat we onszelf voorbij lopen en dat we moeite hebben met gezonde keuzes maken en op zoek zijn naar houvast.

We hebben inmiddels een overvloed aan informatie en kennis van materiële zaken, maar we hebben behoefte aan mentorschap en aan filosofische inzichten, die ons kunnen helpen bij het vinden van antwoorden op belangrijke levensvragen, zoals:

Hoe kun je het goede leven leiden en hoe geef je meer zin aan je dagen? Hoe beheers je emoties en hoe ga je om met tegenslagen?

Dit zijn vaardigheden die de meesten van ons niet van huis uit hebben meegekregen en lessen die we niet op school hebben geleerd, maar waar het stoïcisme een antwoord op heeft.

Een aantal van deze praktische stoïcijnse lessen en mijn eigen kennis en ervaring heb ik in dit e-book voor je opgeschreven, want deze wijsheid gun ik iedereen, die hier ook naar streeft.

“Man Conquers The World
By Conquering Himself.”

— Zeno of Citium

Op zoek naar wijsheid

De term stoïcijns wordt vaak als emotieloos of onverschillig omschreven. Maar dat is niet waar het stoïcisme of over gaat. De stoïcijnen waren geen emotieloze eikels of nukkige nihilisten, maar standvastige mannen met een liefde voor wijsheid en een realistische kijk op het leven, die ons in deze snelle moderne wereld de weg kunnen wijzen naar innerlijke vrede en geluk.

Het stoïcisme is een praktische levensfilosofie die ons de mindset kan geven om met de uitdagingen van het leven om te gaan. Het leert ons hoe we tegenslagen kunnen ombuigen naar vaardigheden en hoe we onze emoties kunnen beheersen en in verbinding kunnen blijven met wie we zijn én wie we zouden willen zijn.

Het stoïcisme gaat over wijzer worden en rechtvaardig handelen en over de moed hebben om voor onszelf op te komen en onze verantwoordelijkheid te nemen. Dit is essentieel, als we iets willen veranderen en onszelf willen transformeren. Laat je inspireren door deze lessen, maar leer vooral om je eigen weg te bewandelen en om van binnen naar buiten te leven, want de flow van het leven en wie je werkelijk bent, zit in je en komt altijd van binnenuit.

Het leven leert je leven

Dit e-book kan je helpen om nieuwe inzichten te krijgen en daagt je uit om anders naar dingen te kijken. Dit kan op zichzelf al heel waardevol zijn, maar het is vooral de bedoeling dat je ermee oefent en dat je het daadwerkelijk toepast en ervaart.

Je wordt niet wijzer door iets te lezen, maar door het te leven. Door er bewust mee bezig te zijn en ermee te spelen. Anders worden het geen vaardigheden, maar is het eigenlijk gewoon mentale masturbatie en blijft het een gedachtenexperiment.

“Boekenwijsheid is geen echte wijsheid” is een bekende uitspraak van Socrates, waarmee hij ook al aangaf, dat je geen reet hebt aan informatie, als je het niet belichaamd en je er niets mee doet in de praktijk.

Als je graag iets wilt veranderen in je leven, dan zal je in actie moeten komen. Je kunt wel blijven reflecteren en oneindig blijven nadenken en analyseren, maar als je op de bank blijft zitten en verder niets doet, dan kun je ervan uitgaan dat er niet veel gebeurt.

Seneca zegt, dat een edelsteen niet gepolijst kan worden zonder frictie en ook het spreekwoord zegt: “Zonder wrijving geen glans”.

Dus als jij hier op zoek bent naar een lifehack voor je leven en doorgaans gewend bent om de kantjes ervan af te lopen en helemaal niet bereid bent om jezelf uit te dagen, dan kun je dit boekje beter links laten liggen. Maar dat is wel een gemiste kans.

‘Alles wat de moeite waard is in het leven,
daar moeten we moeite voor doen.’

Wat natuurlijk niet betekent dat je jezelf naar de kloten moet werken, waardoor je nauwelijks nog kan functioneren. Een beetje weerstand is gezond, maar het is niet de bedoeling dat je lasten zo zwaar zijn, dat ze je afbreken. Daag jezelf uit, maar ga het leven niet forceren en doe wel effe normaal.

Ik wil dit benadrukken, omdat ik tegenwoordig ook veel mannen (en vrouwen) tegenkom, die de lat voor zichzelf veel te hoog leggen en zo druk bezig zijn met het behalen van onmogelijke doelen en een ongezonde behoefte aan waardering, dat ze letterlijk omvallen van de stress.

Daarbij denk ik dat we in het westen volledig zijn doorgeslagen in onze drang naar ‘status’ en ‘succes’. Ik zie mensen massaal vastlopen, omdat ze hun ‘passie willen vinden’ of omdat ze ‘de beste versie van zichzelf’ willen worden en zo in de valkuil trappen van de ‘oneindige zelfverbetering’ en een eindeloos verlangen naar meer.

Als dit herkenbaar voor je is, dan mag je jezelf afvragen waar je motivatie vandaan komt, want als je diep van binnen gedreven wordt door schaarste, schuld, schaamte of een negatief zelfbeeld, dan sloop je jezelf en val je er vroeg of laat geheid een keer bij neer.

Standvastigheid in een snelle tijd

Meerdere marketingexperts hebben mij aangeraden om een kort e-bookje te maken, om mensen op mijn mailinglijst te krijgen. Dit begrijp ik wel, want door de komst van tv, smartphones en andere technologieën zijn we voortdurend afgeleid en hebben we meer prikkels te verwerken dan ooit.

We worden zo overweldigd door de stroom van informatie die dagelijks op ons afkomt, dat we een stelletje chronisch gestreste ADD'ers aan het worden zijn, die niet langer dan drie seconden stil kunnen zitten. We kunnen nauwelijks nog tijd vrij maken om te lezen en te lummelen en creëren zelden ruimte in onze agenda om te reflecteren, rust te nemen en ons hoofd leeg te maken. Iets waar wij, mannen nog meer dan vrouwen, als je het mij vraagt, echt behoefte aan hebben.

Dit is één van de problemen van de moderne tijd waarin we leven, dus als jij nu nog niet bent afgehaakt en jij jezelf wel een uurtje van je tijd kan gunnen om dit e-book te lezen, dan bedank ik je. Ik ben blij voor je dat jij dit (nog) kan en ik zal je geruststellen met de gedachte, dat er ook pagina's met stoïcijnse quotes tussen staan.

Het was natuurlijk veel eenvoudiger voor mij geweest om deze regels op een A4-tje te schrijven, maar ik wil je graag handvatten meegeven, die je echt verder kunnen helpen.

Ik heb daarom besloten om naar mijn eigen 'stoïcijnse stem' te luisteren en dit e-book meer diepgang te geven, omdat ik 1) het tof vind om hierover te schrijven, 2) er zelf veel voldoening uithaal om zoiets te maken, en 3) van mening ben dat je er geen hol aan hebt, als je alleen de inhoudsopgave leest.

Dit is in principe ook waar dit e-book over gaat. Hierin staan vijf lessen die ik je wil aanreiken om een meer bewust en standvastig leven te kunnen leiden, maar wat dit voor jou betekent en hoe je dit doet, dat is niet aan mij.

Ik kan je hooguit inspireren en helpen bij het stellen van de juiste vragen. Maar de enige die voor jou kan bepalen hoe je in het leven staat en wat jouw leven zin geeft, dat is er maar één – en dat ben jij!

“Don’t Explain
Your Philosophy,
Embody It.”

— Epictetus

Les 1: Focus op wat je kunt controleren, negeer de rest

"You Have Power Over Your Mind — Not Outside Events. Realize This, And You Will Find Strength."

— Marcus Aurelius

(...) "De belangrijkste taak in het leven is simpelweg deze: zaken identificeren en scheiden, zodat ik duidelijk tegen mezelf kan zeggen welke externe factoren ik niet onder controle heb en welke factoren te maken hebben met de keuzes die ik wel onder controle heb. Waar zoek ik dan naar goed en kwaad? Niet naar oncontroleerbare externen, maar in mezelf, naar de keuzes die van mij zijn." (...)

Epictetus is één van de belangrijkste stemmen uit de stoïcijnse tijd. Een van zijn bekendste ideeën is, dat je je altijd moet focussen op de dingen die je wel kunt controleren en je niet bezighoudt met iets waar je geen controle over hebt en wat niet binnen je mogelijkheden ligt.

We moeten leren om de realiteit onder ogen te zien en leren om onderscheid maken tussen wat we wel kunnen veranderen en wat niet. Want waarom zouden we ons bezighouden met zaken, waar we geen invloed (meer) op hebben of niets (meer) aan kunnen doen?

Deze les heb ik tijdens het vele reizen wel geleerd, wanneer ik weer eens vastzat op een vliegveld, omdat ik te laat was voor mijn vlucht. Of al die keren dat een bus niet kwam opdagen. Of die keer dat ik werd opgelicht. Of die keer dat mijn portemonnee werd gestolen en ik drie uur later nog steeds in mijn zakken zat te graaien, omdat ik blijkbaar niet kon bevatten dat het werkelijk was gebeurd.

Op zulke momenten sta ik echt niet te juichen of als een irritante positiviteitsgoeroe alles weg te wuiven en de zonnige kant ervan te zien, maar het heeft ook geen enkele zin om ertegenin te gaan en om de feiten te ontkennen.

Dit is iets wat zo voor de hand ligt, dat we het regelmatig vergeten:

“Een probleem is pas een probleem, als je er zelf een probleem van maakt.” Ik weet dat het simplistisch klinkt, maar deze les leer je heel snel, wanneer je met een rugzak de wereld rondtrekt: “Problemen zijn er als je ze kunt oplossen. Kun je het niet oplossen? Dan heb je ook geen probleem!”

Wat veroorzaakt stress?

Als jij momenteel met het idee rondloopt dat de wereld jou stress geeft, dan zit je er volgens Epictetus en volgens mij veelvuldig naast. De meeste stress waar we dagelijks mee te maken krijgen, komt namelijk niet voort uit onze omstandigheden, maar uit de manier waarop we denken en oordelen over wat er in ons leven gebeurt.

Voor veel mensen is dit nogal een lastige boodschap, omdat het wel degelijk *lijkt* alsof de buitenwereld ons stress geeft. We raken bijvoorbeeld gefrustreerd door het verkeer of geïrriteerd door een collega of we voelen ons opgejaagd door onze overvolle agenda en ons chronische gebrek aan tijd.

Dit *lijken* allemaal externe stressoren, maar de stress die we hierdoor *ervaren,* komt altijd voort uit onze gedachten en door onze eigen perceptie en onze lichamelijke staat.

Het is niet dat onze omstandigheden helemaal geen invloed op hebben, en er zijn uiteraard ook situaties waarin we werkelijk in gevaar kunnen zijn, maar nagenoeg alle spanning en stress die we vandaag de dag ervaren, creëren we grotendeels zelf.

Dit is voor sommigen bijna onmogelijk om te bevatten, maar vraag jezelf eens het volgende af:

Hoe komt het dat er mensen zijn die relaxt blijven voor een sollicitatiegesprek of een examen, terwijl anderen extreem zenuwachtig worden of in paniek raken? Waarom wordt de ene persoon boos om iets, terwijl de ander kalm en rustig kan blijven in dezelfde situatie en ontspannen reageert?

Dit heeft alles te maken met de manier waarop we denken, wanneer dingen niet gaan, zoals wij dat graag zouden willen en hoe we reageren, wanneer het leven tegen onze verwachting ingaat.

“It’s Not What Happens To You,
But How You React To It
That Matters.”

— Epictetus

Het gaat altijd anders dan je verwacht

Een van de grootste conflicten bij mensen is het verschil tussen wens en werkelijkheid. Of anders gezegd: tussen *'hoe we zouden willen dat het is'* en *'hoe het werkelijk is'*.

Je wilt even een dagje op de bank hangen en ontspannen, maar de buurman heeft besloten om vandaag zijn badkamer te verbouwen.

Of je wilt vandaag lekker wandelen in het park, maar zodra je de deur uitstapt, komt de regen met bakken uit de lucht.

What the fuck?! Iemand houdt zich niet aan 'de afspraak' – en jij bent het niet.

Dit is wat de meesten van ons doen. We vechten tegen de werkelijkheid, omdat we vinden dat die 'anders zou moeten zijn'.

We maken ons druk om dingen die we niet meer kunnen veranderen en in plaats van dat we dit gewoon waarnemen, en accepteren als feiten, gaan we er een probleem of een nog groter probleem van maken – en hierdoor raken we nog meer gespannen en gefrustreerd.

'Je kunt het verleden niet veranderen,
je kunt er alleen maar van leren.'

Je wilt niet ontslagen worden, maar het gebeurt. Je wilt niet ziek zijn, maar toch lig je al twee dagen ziek op bed. Je wilt niet dat de mensen van wie je houdt bij je weggaan of overlijden, maar dit hoort nu eenmaal bij het leven en dat zal je moeten leren accepteren.

Zolang je je blijft verzetten tegen de werkelijkheid en jezelf bezig houdt met alles wat buiten je macht ligt, sta je continu in de weerstand en ben je met het leven in gevecht.

Dit kost je bakken met energie en het maakt het gevoel van controleverlies en machteloosheid – en de gevoelens en gedachten die daarbij komen – alleen maar sterker.

Wel of geen controle?

Wanneer we *de gedachte* hebben dat we geen controle hebben over ons leven, dan ervaren we stress.

Een afspraak die niet op komt dagen, de stroom die uitvalt, een trein die te laat komt, een kind dat in z'n broek schijt, enzovoort, enzovoort, zijn allemaal gebeurtenissen waar we geen invloed op hebben, maar waar we wel *zelf* verantwoordelijk voor zijn, wanneer we ermee te maken krijgen.

Veel mensen hebben de neiging om in deze situaties hun aandacht te richten op zaken waar ze totaal geen invloed (meer) op hebben, terwijl ze ook zouden kunnen kijken naar wat ze allemaal wél zouden kunnen doen.

Dit onderscheid wordt door psychologen een *'interne locus of control'* of een *'externe locus of control'* genoemd.

Mensen met een *'interne locus of control'* geloven dat ze verantwoordelijk zijn voor wat er in hun leven gebeurt: ze richten zich op wat ze beter zouden kunnen doen of wat ze kunnen beïnvloeden bij het naleven van hun waarden en het nastreven van hun doelen.

Mensen met een '*externe locus of control*' doen het tegenovergestelde: ze klagen vaak over de wereld, geven anderen de schuld van hun problemen en verzinnen eindeloze excuses om hun doelen niet te realiseren en hun passieve gedrag te rechtvaardigen.

Het zal je waarschijnlijk niet verbazen dat mensen met een *'interne locus of control'* , minder angstig zijn, betere beslissingen nemen, meer van hun doelen bereiken en veel vaker gelukkig zijn.

Daarom is het zo belangrijk om te leren hoe je in stressvolle situaties het onderscheid kan maken tussen wat je wél of niet kunt veranderen, omdat het onnodig veel energie kost om je bezig te houden met iets waar je, op dat moment, niets aan kan doen.

Dat is wat de stoïcijnen benadrukken en wat Epictetus bedoelde – en 'The Serenity Prayer' van Reinhold Neibuhr verwoordt dit mooi:

“God, Grant Me The **Serenity**
To Accept The Things
I Cannot Change,
Courage To Change
The Things I Can,
And **Wisdom** To Know
The Difference.”

Verslaafd aan controle

Hoe meer we het idee hebben dat de dingen die in ons leven gebeuren buiten onze macht liggen, hoe onveiliger en stressvoller onze wereld wordt.

Het probleem is alleen, dat we de wereld en anderen niet kunnen veranderen en nul zeggenschap hebben over wat er op ons pad gaat komen en wat ons iedere dag te wachten staat.

Toch hebben we de neiging om onze omgeving te controleren en hebben we onszelf aangeleerd om onze aandacht naar buiten te richten, op het moment dat wij vinden dat er iets verkeerd gaat.

"Ik wil dat die klotefile doorrijdt, want anders kom ik te laat!"
"Laat mij dit maar doen, want anders gaat het nooit afkomen!"

Of we verzetten ons, zoals gezegd, tegen de werkelijkheid, omdat onze verwachtingen niet overeenkomen met 'wat is'.

"*Waarom doe je zo geïrriteerd en opgefokt?" – "Omdat het regent en ik had verwacht dat het droog zou blijven!"*

We willen meer grip op het leven hebben en ons veilig voelen, maar de wereld werkt niet mee.

Behoefte aan veiligheid

Mensen die als het ware 'verslaafd' zijn aan controle, hebben veel behoefte aan veiligheid. Ze voelen zich heel onzeker, willen graag alles 'goed doen' en hebben een (extreem) gebrek aan eigenwaarde.

Hun angst voor controleverlies en het verliezen van verbinding zorgt ervoor dat ze zich overal mee bemoeien, altijd alles naar zich toe trekken, niets durven delegeren en heel sterk de behoefte hebben om zichzelf weg te cijferen en altijd alles voor anderen te doen.

Hierdoor krijgen zij nóg meer stress en nóg meer behoefte aan controle, waardoor ze in een nare neerwaartse spiraal belanden, die ten koste gaat van hun vitaliteit.

Controleren of leren?

Dit is het paradoxale probleem van controle: hoe meer je het wilt hebben, hoe minder je het hebt.

Mensen die de meeste controle ervaren in hun leven, zijn mensen die hier nauwelijks behoefte aan hebben en heel goed weten wat ze wel of niet kunnen beïnvloeden.

Ze hechten weinig waarde aan hun verwachtingen en weten dat zekerheid een illusie is en dat échte controle niet bestaat.

En dat bijna alles wat we doen (van kind af aan) geconditioneerd is en ons onderbewuste veel sterker is en meer invloed heeft op ons gedrag, dan ons bewuste brein, dat weten we inmiddels ook.

Dit vind ik een fantastische uitspraak van de Franse filosoof Voltaire:

‘Onzekerheid is oncomfortabel,
maar geloven in zekerheid is absurd.’

Hoe meer we kunnen controleren, hoe voorspelbaarder alles wordt.

Voor veel mensen zal dit als muziek in hun oren klinken, maar als we dit helemaal doordenken, dan komen we uiteindelijk tot de volgende conclusie: “Een voorspelbare toekomst is al verleden tijd!”

Denk hier maar eens over na. Als je daadwerkelijk alles in je leven zou kunnen voorspellen of controleren, dan zal je nooit meer iets nieuws leren. En als je altijd alles voor anderen doet en alles van anderen overneemt, dan leren zij ook niks.

In het ergste geval word je een onuitstaanbare asshole die alles beter denkt te weten en altijd z’n gelijk wil halen en altijd alles dirigeert.

Ik zal bekennen dat ik daar nog steeds wel eens een handje van heb, maar ik kan je garanderen dat dit je relaties niet ten goede komt.

‘100% controle = 0% ontwikkeling.’

Als je exact zou weten wat er gaat gebeuren, dan heb je nooit meer een nieuwe ervaring en word je nergens meer door verrast. Dan heb je het avontuur van je leven opgegeven en ben je uitgespeeld.

Controle over externe zaken is iets waar we naar verlangen, maar wat we niet meer zouden moeten willen, omdat het negatieve stress oplevert en omdat alles wat we buiten onszelf neerleggen ons machteloos maakt.

Het tegenovergestelde hiervan is: onze eigen verantwoordelijkheid nemen, onze nieuwsgierigheid ontwikkelen en bewust worden van onze eigen onwetendheid.

Als je nieuwsgierig bent naar alles wat er op je pad komt, dan hoef je situaties niet meer te forceren of krampachtig te reageren, wanneer iets niet aan je verwachtingen voldoet.

‘Verandering is de enige zekerheid die er bestaat.’

Dit is ook de boodschap van de boeddhisten en van de stoïcijnen:

Verzet je niet tegen de feiten en leef niet meer vanuit verwachting , maar leef vanuit verwondering en vertrouwen – en accepteer dat alles gaat, zoals het gaat. Het leven is een oneindig leerproces en voortdurend in beweging, dus wees nieuwsgierig en blijf leren en focus nooit te veel op een extern doel of een op vast eindresultaat.

Verwonder je over alles, geef je over aan het onbekende en vaar voortaan met de stroom van het leven mee. Dit is niet altijd makkelijk, maar het zal je mentaal veel sterker maken, als je het idee van controle opgeeft en meer nieuwsgierigheid durft toe te laten.

Is dat geen goed idee?

“The More We Value Things
Outside Our Control,
The Less Control We Have.”

– Epictetus

Les 2: Verdraag pijn en jaag niet op plezier

"Is A World Without Pain Possible?
Then Don't Ask The Impossible."

– Marcus Aurelius

In onze huidige westerse wereld hebben we een cultuur gecreëerd, waarin we oneindig willen blijven groeien, we nooit genoeg lijken te hebben en alles en iedereen voortdurend inspeelt op ons gevoel.

We worden dagelijks gebombardeerd met billboards en advertenties die suggereren dat we van alles nodig hebben om gelukkig te worden en we voelen ons waardeloos, wanneer ons leven niet aan al die fantastische marketing en het geweldige leven van anderen voldoet.

Het probleem is volgens mij niet, dat we ons niet goed voelen, maar dat we door de boodschappen van alle mediaplatformen van tegenwoordig, vooral vinden dat we ons niet slecht mogen voelen en we voelen ons overweldigd door alle keuzemogelijkheden en de 'Fear Of Missing Out'.

Ook lijken we steeds meer moeite te hebben om met tegenslagen om te gaan en kunnen we onszelf vandaag de dag eenvoudig verdoven en van alles aangrijpen om zo snel mogelijk van onze stress en ongemakkelijke gevoelens af te komen.

We gebruiken alcohol, drugs, eten, gokken, gamen, shoppen, seks en sociale media om ons af te leiden en wanneer we klachten krijgen, dan hebben we overal wel een pil of een prik voor om de symptomen op te lossen, zonder het onderliggende probleem aan te pakken.

We swappen, swipen en vluchten in een virtuele wereld en jagen op plezier, omdat we de pijnlijke kanten van het leven niet onder ogen durven komen en de realiteit niet willen zien. We willen gemak en comfort en kiezen steeds vaker voor de weg van de minste weerstand – en dat maakt ons zwakker en zieker dan ooit.

Pijn hoort bij het leven

Voor de stoïcijnen is pijn een essentieel onderdeel van het bestaan.

Het is iets dat we eervol moeten leren dragen, omdat we er vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen.

We verliezen mensen die dicht bij ons staan of we komen terecht in een scheiding of we worden ontslagen of op een andere manier afgewezen of opgelicht.

Of misschien worden we wel mishandeld of maken we iets anders traumatisch mee.

Dit hoort bij het leven en als het gaat om onze fysieke fitheid, onze geestelijke gezondheid en het onderhouden van respectvolle relaties, dan is het problematisch om pijnlijke en onprettige gevoelens weg te drukken en alsmaar prettige gevoelens na te jagen.

Wie zich altijd goed wil voelen gaat een hoop gedoe krijgen en zal uiteindelijk een pijnlijk leven leiden. Dit is een feit.

Bovendien zijn we geneigd om de voordelen van wat op de korte termijn 'goed voelt' te overschatten en de ellende die het ons op de lange termijn gaat opleveren te onderschatten of te bagatelliseren of gewoon te negeren en voor 'ons gemak' te overzien.

De stoïcijnen wisten dit eeuwen geleden al en zagen ook in, dat we de domste dingen doen, omdat we *denken* dat we ons daar in de toekomst beter door gaan voelen.

We jagen op seks, succes en status, omdat we *denken* dat we daar gelukkiger van worden, maar dit is zelden het geval.

Nu zal ik niet ontkennen dat ik vroeger veel pleziertjes heb gehad (en achter mijn lul heb aangelopen), maar ik ben er inmiddels wel achter gekomen, dat dit allemaal pogingen waren om pijn te vermijden en moeilijke emoties uit de weg te gaan en te negeren.

Het waren allemaal tijdelijke 'oplossingen' en copingstrategieën om een leegte in mezelf op te vullen en om meer aandacht en erkenning te krijgen en gevoelens van afwijzing te camoufleren.

“It Is The Nature Of The Wise
To Resist Pleasures,
But The Foolish To
Be A Slave To Them.”

– Epictetus

Wat wil je nu en wat wil je later?

Ik denk dat het doorgaans de belangrijkste motivatie in je leven moet zijn om plezier te hebben en dingen te doen waar je blij van wordt.

Maar het gaat er niet beter van worden, als je al je impulsieve verlangens gaat bevredigen en altijd op zoek bent naar 'een goed gevoel'.

Volgens de stoïcijnen halen we veel meer voldoening uit dingen die 'een offer' van ons vragen en krijgen we 'het goede leven' (hier ga ik later op terugkomen) niet door ons alsmaar goed te willen voelen en weerstand uit de weg te gaan.

Sporten vind ik hier een goed voorbeeld van, want als je een fit lijf wilt opbouwen, dan ben je daar jaren mee bezig en zal je de nodige pijn moeten lijden om sneller, sterker of slanker te worden.

Ook zal je de verleiding om op de bank te blijven hangen en jezelf vol te proppen met chips, pizza of andere bewerkte rommel, wat tegenwoordig overal in de schappen ligt, moeten kunnen weerstaan.

Als je een belangrijk doel voor ogen hebt (en meer eigenwaarde wilt krijgen), dan zal je afspraken met jezelf moeten maken en de ze moeten nakomen en de discipline moeten ontwikkelen om door te zetten en daarbij consistent te zijn.

Ook als je er geen zin in hebt of als iets ongemakkelijk is en 'niet goed voelt'. En dit geldt voor alles wat je wilt veranderen of wilt bereiken.

Het probleem is alleen dat we niet gemaakt zijn om rekening te houden met de toekomst. In plaats daarvan hebben we juist de neiging om weerstand te ontwijken en willen we verandering voorkomen, omdat we, vanuit een evolutionair perspectief, over het algemeen geen lange termijn denkers zijn.

Ons lichaam wil altijd energie besparen en pijn vermijden en we zijn hierdoor heel snel geneigd om vast te houden aan wat we weten en om oncomfortabele situaties, die ons een klotegevoel geven, te ontlopen.

Ik kan best hard werken en ben gezegend met een behoorlijk dosis doorzettingsvermogen, maar ik kan zo nu en dan ook een luie hond zijn en last hebben van mijn eigen vluchtgedrag.

Ook wordt de prijs die we moeten betalen voor ons ongezonde of destructieve gewoontes vaak onderschat, omdat we daar nu (nog) niet de directe gevolgen van ervaren.

Of we negeren alle signalen en vermijden conflicten of verandering, omdat we bang zijn voor confrontaties of omdat we de consequenties ervan niet kunnen overzien.

Dus vinden we weer een excuus om geen moeilijk gesprek aan te gaan op ons werk of met onze partner en blijven we doorgaan met dingen die schadelijk voor ons zijn en schuiven we onze doelen en goede voornemens oneindig voor ons uit.

‘Hoe meer weerstand we uit de weg gaan,
hoe moeizamer het leven voor ons wordt.’

Het is nogal een clichéuitspraak, maar als we onszelf écht willen transformeren en écht iets willen veranderen in ons leven, dan zullen we onze grenzen moeten verleggen en onze comfortzone moeten vergroten.

Dit betekent dat we de bereidheid moeten hebben om op de korte termijn iets te weerstaan wat ‘goed voelt’ of iets te doorstaan wat nu niet leuk is, om daar in de toekomst iets beters voor terug te krijgen.

Ik noem dit: “Onderhandelen met je toekomstige zelf”.

Jezelf een goed gevoel geven, is tegenwoordig geen uitdaging, maar waarvoor wil je lijden? Wat ben je bereid om te doen of te laten, zodat je daar later geen spijt van krijgt?

Denk jij daar wel eens over na?

Wanneer we een shitload aan stress hebben in ons leven (zoals: schulden, werkdruk, conflicten, kutrelaties, etc.), dan zijn we nauwelijks in staat om helder na te denken over wat ons in de toekomst mogelijk te wachten staat.

Maar zelfs als we niet in zo'n overleefstand staan, dan zijn dit alsnog geen eenvoudige vragen om te beantwoorden:

Hoe kun je zoveel mogelijk in het hier en nu leven, maar ook rekening houden met later?

Hoe kun je werkelijk weten wat goed voor je is en wat je uiteindelijk gelukkig maakt?

Volgens de stoïcijnen gaat het leven er in ieder geval niet beter van worden, als we altijd plezier najagen en pijn willen ontlopen.

De meest waardevolle dingen in het leven kunnen op de korte termijn weliswaar veel weerstand veroorzaken en pijnlijk zijn, maar daar kunnen we in de toekomst van profiteren.

Ook blijkt dat mensen die goed zijn in het uitstellen van hun impulsieve en korte termijnbehoeften vaak veel 'succesvoller' zijn.

Het is eenvoudig om je heel even goed te voelen en ergens de voordelen van te benadrukken, maar het is beter om je af te vragen wat de nadelige gevolgen ervan kunnen zijn en of je écht bereid bent om die te accepteren, want er zitten altijd voor- en nadelen aan de keuzes die je maakt.

Het droomhuis dat je koopt moet je onderhouden, die uitdagende baan die je aanneemt gaat gepaard met deadlines, die leuke partner zorgt ook voor frictie in je relatie en als je een kinderwens vervult, dan weet ik zeker dat dit je veel vreugde gaat geven, maar je krijgt er ook een heleboel frustratie bij.

'Wie geen shit wil in zijn leven,
zal meer gezeik gaan krijgen.'

Er bestaat niet zoiets als een pijnvrij of een probleemloos leven, tenzij je helemaal niets wilt, geen ambitie hebt, nergens bang voor bent, nergens van houdt, nergens naar verlangt of helemaal niet bestaat.

Daarbij denk ik dat ons geluk niet wordt bepaald door wat we willen, maar door wat we bereid zijn om op te geven en welke lasten we vrijwillig willen dragen.

‘Leren lijden leidt tot een beter leven.’

Dit zal ons uiteindelijk weerbaarder maken ons leven meer betekenis geven en daar worden we veel gelukkiger van, volgens mij.

Een goed leven krijg je niet door te doen ‘wat goed voelt’, maar door wat je de moeite waard vindt om voor te lijden, aldus de stoïcijnen.

Het leven gaat je hoe dan ook uitdagen en ellende geven.
Dus de vraag is: “Welke shit wil jij?”

“Seek Not The Good
In External Things;
Seek It In Yourselves.”

– Epictetus

De zoektocht naar geluk

Weet jij dat we het nog nooit zo goed hebben gehad?

Er is wereldwijd minder ziekte, minder hongersnood, minder criminaliteit, minder oorlogen en meer gelijkheid en welvaart, dan wat we ooit hebben meegemaakt in de menselijke geschiedenis.

Als jij op dit moment veilig bent, een dak boven je hoofd hebt, geen honger lijdt, voldoende geld verdient en een aantal fijne mensen hebt in je omgeving op wie je kunt vertrouwen, dan heb je volgens mij niet veel meer nodig om gelukkig te zijn.

Maar uit de hedendaagse cijfers blijkt, dat we ons in het westen nog nooit zo slecht hebben gevoeld en steeds meer mensen kampen dagelijks met stress en depressieve klachten.

We hebben alles wat we willen, maar we vinden onszelf nog steeds niet succesvol, geslaagd of goed genoeg en lopen rond met het idee dat we 'iets' missen.

Hoe komt het dat we hiermee worstelen en niet tevreden zijn? Waar worden we nou werkelijk gelukkig van en is het überhaupt wel zinvol om geluk na te streven?

Dit zijn geen eenvoudige vragen om te beantwoorden.

Wat is geluk?

Laten we eens beginnen met de vraag: "Wil je gelukkig zijn?"

Het antwoord hierop lijkt logisch, maar als we hier wat dieper in duiken, dan blijkt dat we eigenlijk niet goed weten wat geluk is en hoe we dit moeten definiëren.

Ook zijn er een aantal verkeerde opvattingen over geluk die tegen ons werken, maar waar we wel massaal in geloven, zonder dat we er bewust bij nadenken.

We proberen het geluk buiten ons zelf te vinden, we verwarren het met plezier en we verliezen het, omdat we op zoek zijn naar 'het perfecte plaatje' en daardoor voortdurend voor ons uitschuiven.

Geluk zit in jezelf

De grootste misvatting als het gaat om geluk, is dat we, naar mijn idee, in een materiële illusie leven, waarin we geloven dat we van alles aan onze omstandigheden moeten veranderen allemaal troep nodig hebben om gelukkig te zijn.

Dit lijken belangrijke factoren, maar een nieuwe auto, een ander huis of interieur, een grotere garderobe of kasten vol met spullen, dragen nauwelijks iets bij aan ons geluk. We hebben er wel even plezier van, maar we raken er al vrij snel op uitgekeken, hoe leuk het ook is.

Ook overschatten we het korte termijneffect van onze positieve emoties en onderschatten we onze anti-fragiliteit en onze veerkracht voor alle shit die we meemaken.

Het duurde bij mij zo'n dertig jaar voordat dit inzicht bij me landde, maar deze uitspraak van de Duitse filosoof Arthur Schopenhauer is één van de belangrijkste lessen die ik heb geleerd:

> 'Het is moeilijk om het geluk in onszelf te vinden,
> maar onmogelijk om het ergens anders te vinden.'

Of we wel of niet gelukkig zijn, wordt uiteindelijk bepaald door wat we er zelf van maken.

Het zijn immers onze eigen gedachten en verhalen die positieve of negatieve gevoelens bij ons losmaken en daarmee ons geluk bepalen.

Hiermee wil ik zeker niet beweren, dat onze omgeving geen invloed heeft op ons gedrag en op hoe we ons voelen, maar de kwaliteit van ons leven is grotendeels afhankelijk van hoe we naar de wereld kijken en hoe we met onszelf en anderen omgaan.

Voor mij is dit inmiddels een gegeven. Geluk vinden we niet in de buitenwereld, maar komt van binnenuit en wordt bepaald door hoe we over onszelf denken en door hoe we in het leven staan.

Geluk is geen doel

Volgens de Canadese psychologie professor en schrijver Jordan Peterson is ‘gelukkig worden’ een kansloze opgave, omdat we allemaal te maken krijgen met emotionele situaties en pijnlijke periodes in ons leven, die onvermijdelijk zijn.

Het verliezen van een baan, het beëindigen van een relatie of het afscheid nemen van familieleden en mensen van wie we houden, zijn zaken waar we zeker niet gelukkig van worden, maar die onontkoombaar bij ons leven horen.

‘Geluk is het bijproduct van een goed leven.’

Geluk is geen doel wat je wilt nastreven, maar iets wat je kunt ervaren, wanneer je iets bijdraagt aan de wereld en werkt aan een zinvol bestaan, aldus Dr. Peterson.

Hij pleit net als de stoïcijnse filosofen voor ‘een goed leven’ waarin we verantwoordelijkheid nemen en onszelf ontwikkelen om ons leven én dat van anderen een beetje beter te maken.

Dit geeft ons meer voldoening en het geeft ons leven meer betekenis – en daar worden we uiteindelijk veel gelukkiger van.

Het perfecte plaatje

Het maakt niet uit hoe goed we het hebben of hoe succesvol we zijn, er zal altijd weer een gedachte in ons opkomen dat we ‘nog iets’ moeten doen, om nóg gelukkiger te worden.

Dit komt, omdat we helemaal niet gemaakt zijn om voortdurend voldaan of tevreden te zijn, maar om te overleven. Vroeg of laat krijgen we weer honger en moeten we weer in actie komen om een andere behoefte te bevredigen.

Het is een overlevingsmechanisme dat diep in ons zit, wat ervoor zorgt dat we niet voor altijd verzadigd zijn, maar telkens weer op zoek gaan naar onze volgende maaltijd, de volgende beloning en het volgende 'geluksgevoel'.

De keerzijde hiervan is, dat we onszelf doorlopend voor de gek houden en krampachtig hopen dat het volgende doel dat we nastreven ons eindelijk gelukkig gaat maken.

Er is niets mis met doelen stellen, maar als je alleen maar bezig bent met de resultaten, dan leg je telkens de nadruk op het feit dat je het nog niet hebt en dat er nog 'iets mist' – en zo loop je de hele tijd achter een toekomst aan, die nooit komt.

'Geluk is de afwezigheid van het streven naar geluk.'

Geluk is wat je *bent*, als je niet denkt. Het is een staat van *zijn,* zonder gedachten over het verleden of verwachtingen voor de toekomst – en de realisatie dat alles er eigenlijk al is.

Zolang je telkens de gedachte of het verlangen hebt om iets te willen veranderen in je leven, dan ben je sowieso niet gelukkig en sta je steeds onder spanning, omdat je voortdurend naar 'het volgende' rent.

Zoek daarom niet naar het 'perfecte plaatje', maar leg de nadruk op het hebben van 'goede dagen' en leef veel meer in het moment.

Het is helemaal niet verkeerd om na te denken over later en fijn om ergens naar uit te kijken, maar focus altijd zo veel mogelijk op de reis en niet op de bestemming.

Want het leven is geen race waarbij je na afloop een medaille krijgt – en dan eindelijk gelukkig bent.

“True Happiness
Is To Enjoy The Present,
Without Anxious Dependence
Upon The Future.”

— Seneca

De definitie van geluk

Het is niet eenvoudig om een exacte definitie van geluk te geven, omdat dit voor iedereen een persoonlijke opvatting is en omdat het uiteindelijk wordt bepaald door meerdere factoren.

We kunnen geluk daarom beter beschrijven door het op te delen in een aantal verschillende vormen.

Meer dan genieten

We (her)kennen allemaal momenten van blijdschap, plezier of genot, die ons een gelukzalig gevoel geven, zoals; een glas bier, een stuk chocola, een warm bad of een mooie zonsondergang.

Of opwindende momenten waarbij we ergens helemaal in opgaan, zoals; een sportwedstrijd, een muziekconcert, een festival, een fantastische film of een geweldige vrijpartij.

Naast deze kortstondige gelukservaringen willen we, althans de meesten van ons, ook graag voldoende zeggenschap over ons leven en een bepaalde mate van zekerheid, zoals: een dak boven ons hoofd, geen financiële schulden en een leuke vaste baan.

Daarbij hebben we een fundamentele behoefte aan verbinding en willen we graag relaties, die ondersteunend zijn en niet te veel spanning veroorzaken en allerlei conflicten creëren.

Hedonisten vinden genot het allerhoogste levensdoel. Ze stellen dat plezier en geestelijk genot (bijv. vriendschap en kunst) boven alles staat. Maar er bestaat ook zoiets als ‘plat’ of ‘onzuiver’ hedonisme dat vooral streeft naar lust en vervulling van lichamelijk genot.

Dit is de makkelijkste, maar ook de meest oppervlakkige vorm van geluk, waar ik, net als de stoïcijnen, geen groot voorstander van ben en veel minder waarde aan hecht. Plezier is absoluut onmisbaar, maar volgens mij is het niet genoeg om compleet gelukkig te zijn.

Ik zeg hiermee niet dat we niet mogen genieten van leuke dingen in het leven, maar het jagen op plezier kan ervoor zorgen dat we onze aandacht te veel naar buiten richten en onszelf erdoor verliezen.

Het najagen van plezier kan een manier worden om onszelf te verdoven, om een gebrek aan zingeving op te vullen en om te vluchten voor onze verantwoordelijkheden en ons af te leiden van 'het goede leven'.

Het goede leven

Volgens de stoïcijnen is het doel van het leven 'het goede leven' en dat is veel meer dan vluchtig genot en een kortstondig geluksgevoel.

De stoïcijnen noemden dit *'Eudaimonia'*: een staat van welbevinden die we kunnen ervaren wanneer we goed handelen en onze plicht doen.

Hierbij is het belangrijk om ons in te zetten voor iets dat groter is dan onszelf, want dit geeft ons leven meer betekenis en geeft ons de mindset om met alle obstakels die op ons pad komen om te kunnen gaan.

'De zin van het leven is de zin die jij eraan geeft.'

'Eudaimonia' gaat over verantwoordelijkheid en verbinding. Het gaat over zingeving en kiezen wat het leven voor ons de moeite waard maakt, met alle positieve ervaringen én alle negatieve shit die daarbij hoort.

Of het nu gaat om klaar staan voor familie en vrienden, zorgen voor ons gezin, het bouwen van een business, een sportvereniging steunen of vrijwilligerswerk doen.

Ons leven wordt er beter van als we onszelf ontwikkelen en daardoor iets kunnen betekenen voor de mensen om ons heen. Dit geeft ons leven meer betekenis en geeft ons meer voldoening en daar kan al het plezier in de wereld naar mijn idee niet tegenop.

Geluk is een goed leven leiden, authentiek zijn, wijzer worden, veel flow ervaren en innerlijke vrede vinden, volgens mij. Welke definitie van geluk kies jij?

“True Happiness Comes From Gaining Insight And Growing Into Your Best Possible Self. – Otherwise All You’re Having Is Immediate Gratification Pleasure, Which Is Fleeting And Doesn’t Grow You As A Person.”

— Aristotle

Les 3: Accepteer alle negatieve shit

"The Wise Man Accepts His Pain, Endures It, But Does Not Add To It."

— Marcus Aurelius

Er zijn twee dingen die de basis vormen voor heel veel ellende in je leven: geloven dat je ergens recht op hebt en denken dat je een slachtoffer bent.

- Dat je denkt dat alles en iedereen tegen je is.
- Dat je denkt dat je het recht hebt om te klagen.
- Dat je denkt dat je het zwaarder hebt dan anderen.
- Dat je denkt dat anderen voor je moeten zorgen.
- Dat je denkt dat anderen verantwoordelijk zijn voor jouw emoties.
- Dat je denkt dat mensen zich moeten aanpassen, zodat jij je niet gekwetst voelt.
- Dat je denkt dat je het recht hebt op (zelf)medelijden, omdat jou ooit iets naars is overkomen.
- Dat je denkt dat je moet vasthouden aan de ellende uit je verleden.
- Dat je denkt dat je het recht hebt om anderen en jezelf respectloos te behandelen.
- Dat je denkt dat anderen je moeten redden (of dat jij anderen moet redden), in plaats van dat jij je eigen shit op orde brengt.

Niemand komt je redden

Oké, dit is de keiharde waarheid: “De wereld is jou niets verplicht.”

Het is verleidelijk om je lot aan anderen over te laten en om je omgeving ergens de schuld van te geven, maar je bent uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor je eigen leven en hoe je in het leven staat.

We hebben weliswaar geen invloed over wat er allemaal in ons leven gebeurt en we zullen ook zeker in situaties terechtkomen waarin we niet ‘de schuldige’ zijn, maar het is wel aan ons om daar zelf onze verantwoordelijkheid voor te nemen, wat er ook gebeurt.

Wanneer je ergens vastloopt in je leven, dan heb jij zelf de kracht en de vaardigheden nodig om daarmee te kunnen dealen. En dat werk kan nooit iemand anders voor je doen.

Dit is gewoon de realiteit. Niemand gaat je gelukkig maken en niemand kan jou redden of uit een dal halen. En hoe meer je dit gaat beseffen, hoe sterker je wordt.

Ja, het is wel belangrijk om mensen om je heen te verzamelen die je kunnen steunen en waar je tegenaan kunt leunen, maar ze kunnen jouw lasten nooit voor je dragen – en zelfs al zouden ze dit willen: “Hoe word jij daar weerbaar door? Of wijzer van?”

Ga zitten hopen dat de wereld je komt redden of geloven dat je ergens recht op hebt of dat de wereld tegen je is, want dit maakt je machteloos en je legt daarmee alle controle buiten jezelf.

Het idee dat het leven je moet belonen voor je bestaan is sowieso een sprookje waar je niet in moet willen geloven, want als je vanuit die veronderstelling gaat leven, dan ben je voortdurend ontevreden, teleurgesteld en geïrriteerd.

Denken dat je een slachtoffer bent van je omstandigheden is vreselijk verlammend en je kunt de wereld of het universum niet verantwoordelijk blijven houden voor je emotionele trauma's en je waardeloze gevoel.

Ja, het leven kan hard en oneerlijk zijn, maar er is nergens een kosmisch contract, waarin staat wat jij wel of niet verdient en waar jij allemaal recht op hebt. Dat idee bestaat alleen maar in je hoofd.

‘Je hebt recht op het leven zelf,
niets meer, niets minder.’

Dit mag je overigens helemaal zelf weten hoor, dus als jij het wel fijn vindt om in een slachtofferrol te zitten en vindt dat jouw leven er beter van wordt, ga er dan gerust mee door.

Durf jij te leven?

Laat ik even benadrukken, dat ik echt wel weet dat het leven ons alle kanten op slingert en, geloof me, ik heb ook best wel wat ellende gezien en nare shit meegemaakt.

Het leven daagt ons aan alle kanten uit. Vroeg of laat worden we allemaal getest en zal het leven lastig, pijnlijk en emotioneel zijn, maar de vraag die ik wil stellen is: “Hoe ga jij dat aan?”

Kom je in actie of blijf je het slachtoffer spelen en blijf je wijzen naar anderen, omdat je zelf niet durft op te staan?

Er zijn mensen die hier heel veel moeite mee hebben en dit niet kunnen, maar zeg eens heel eerlijk: “Geldt dit ook voor jou?”

Hoe weerbaar ben jij eigenlijk? Hoe vaar jij op de rivier van het leven en hoe sterk is jouw boot?

Durf jij het avontuur van je leven aan te gaan of gooi jij je handen in de lucht en spring je overboord?

‘Je hebt dit leven mogen ontvangen,
wat je ermee doet dat is aan jou.’

Vertrouwen in het leven is vertrouwen in jezelf

Een beter leven krijg je door jezelf beter te begrijpen en beter te worden in de dingen die je doet. Maar dit komt je niet zomaar aanwaaien.

Nu geloof ik ook niet in de boodschap, dat je alles kan bereiken, als je er maar je best voor doet of dat 'succes' een keuze is, want hoe het leven zich zal ontvouwen hangt af van miljarden factoren.

Het leven is onvoorspelbaar en geeft ons geen garanties. We zullen nooit weten wat ons te wachten staat, maar om van jezelf een slachtoffer te maken en in de veronderstelling te zijn dat je nergens invloed op hebt, dat is ook niet waar.

Je leven baseren op sterke verwachtingen (van jezelf en van anderen) is de basis voor slachtoffergedachten en voortdurende teleurstellingen. En zo'n leven wil je echt niet.

Het betekent ook niet dat je er alleen voor staat of dat je nooit iets van anderen aanneemt, maar laat de buitenwereld niet bepalen welke weg je inslaat. Laat je inspireren, maar volg je eigen kompas.

Laat anderen het pad niet voor je schoon schuiven, want hoe verleidelijk en gemakkelijk het ook is, je hebt er uiteindelijk niets aan.

Omring jezelf met mensen die het beste met je voor hebben en die je kunnen helpen, maar onthoudt altijd dat het jouw verantwoordelijkheid en jouw persoonlijke leerproces is.

Je bent veel sterker en kunt veel meer dan je denkt, dus besluit om vanaf nu je verantwoordelijkheid te nemen en het slachtofferschap, met alle hopeloze overtuigingen die daarbij horen, achter je te laten.

Doe geen aannames meer over wat anderen over je denken of over wat er allemaal komen gaat. Daar wordt je dagen direct beter van.

"Wees moedig en doe je plicht", zullen de stoïcijnen zeggen en ik zeg daarbij: "Vertrouw op het leven (dat in je zit) en schijn je eigen licht!"

“Circumstances Don’t
Make The Man,
They Only Reveal
Him To Himself.”

— Epictetus

De kracht van dankbaarheid

Weet jij dat de mens van nature eigenlijk een chronisch ontevreden en ondankbaar wezen is? We zijn veel vatbaarder voor 'negatieve' emoties en hebben heel sterk de gewoonte om onze focus te leggen op onze problemen en wat er (volgens ons) allemaal niet goed gaat.

Dit komt voornamelijk, omdat we een behoefte hebben aan controle en aan veiligheid en hierdoor altijd op zoek zijn naar 'gevaar', zodat we kunnen blijven leven. En daarbij hebben we ook verbinding en erkenning van een groep nodig, waardoor we voortdurend bezig zijn met onze beperkingen en wat anderen van ons vinden. Oftewel:

'Ontevredenheid is onze natuurlijke staat.'

Vanuit een evolutionair perspectief zijn we helemaal niet geprogrammeerd om gelukkig te zijn, maar om te overleven en te blijven zoeken naar een oplossing voor ons volgende (potentiële) probleem. We zijn in principe gemaakt om altijd ergens naar te blijven streven, want zodra we een bepaald doel bereikt hebben, dan zijn we alweer bezig met de volgende behoefte die in ons opkomt. Dit is waarom het volgens mij belangrijk is om ons minder met onze toekomstige doelen bezig te houden en om te leren om meer dankbaar te zijn voor wat er op dit moment in ons leven is.

Dankbaar vs. depressief

Mensen die regelmatig hun dankbaarheid uitspreken en hun waardering geven zijn vaak gelukkiger dan mensen die dit niet doen. Het tonen van dankbaarheid geeft je namelijk een positief (en optimistisch) gevoel en zorgt ervoor dat je niet ontmoedigd raakt of vastloopt met het idee dat je niet vooruit gaat. Bovendien is het fysiek onmogelijk om dankbaar én depressief tegelijk te zijn, want onze hersenen gebruiken andere delen van ons brein om deze gevoelens en emoties te generen.

Hoe sta jij in het leven?

Richt jij je aandacht op de dingen die wél goed gaan, wat je wél kunt en waar je dankbaar voor bent? Of ben je alleen maar bezig met wat je beperkingen zijn en wat je allemaal (nog) niet hebt?

Je mag natuurlijk ontevreden zijn over je huidige situatie, als je daar niet tevreden over bent (wat ook een functie heeft), maar wanneer je continu je focus legt op je problemen en wat er (nog) niet goed gaat, dan wordt het een lastige opgave om jezelf te (blijven) motiveren.

Hiermee wil ik de problemen waarmee jij mogelijk worstelt zeker niet bagatelliseren, want veel mensen die ik coach hebben echt genoeg ellende op hun bord. En het is ook verdomde lastig om optimistisch te blijven en ergens dankbaar voor te zijn, wanneer het lijkt alsof alles voor je gevoel niet goed gaat.

Maar veel mensen realiseren zich volgens mij niet, hoe goed wij (althans de meesten van ons) het in de westerse wereld hebben en in wat voor fantastisch tijdperk we leven.

Ik heb te veel van de wereld gezien en te vaak in erbarmelijke omstandigheden en shitholes gezeten, om te weten dat wij het in dit land enorm goed voor elkaar hebben, maar hier staan we naar mijn idee te weinig bij stil.

Ook hebben we de neiging om bevoorrechte dingen zoals: schoon drinkwater, elektriciteit, volle supermarkten, onze vrijheid (van meningsuiting) en onze veiligheid, als vanzelfsprekend te beschouwen, terwijl dit een luxe is die in de meeste delen van de wereld helaas onwaarschijnlijk zijn.

Als je over de grens gaat en België inrijdt, dan merk je dat na een paar honderd meter al aan de gaten in de weg en als je nog verder naar het zuiden rijdt, dan kun je het pleepapier niet meer doorspoelen of je moet gaan zitten schijten boven een gat in de grond.

Nee, geen enkel -politiek- systeem is perfect, maar als ik kijk naar hoe alles hier in Nederland geregeld is, ten opzichte van de rest van de wereld, dan vind ik het hier helemaal zo slecht nog niet.

“Nothing Is More Honourable
Than A Grateful Heart.”

– Seneca

Waar ben jij dankbaar voor?

Dankbaarheid is een vaardigheid die je kunt leren en die bijdraagt aan je vitaliteit. Begin je dagen voortaan met een optimistische intentie (bijvoorbeeld: ”Vandaag maak ik er een goede dag van!”) en geef eens wat vaker complimenten aan de belangrijkste mensen in je omgeving. Schrijf ook aan het einde van iedere dag minimaal twee dingen op waarvoor je dankbaar bent. Denk hierbij vooral aan de vanzelfsprekende, kleine en alledaagse dingen, zoals: een warme douche, het bed waarin je slaapt, je favoriete muziek, een lekkere bak koffie of een leuk appje van een goede vriend of vriendin.

Kun jij dankbaar zijn voor *alles* wat er op dit moment in je leven is? Dus niet alleen de mooie dingen, maar ook voor de negatieve shit en voor de nare dingen die je hebt meegemaakt? Wat heb je geleerd of zou je kunnen leren van deze moeilijke periode in je leven? Is het mogelijk om daar, ondanks alles, toch heel dankbaar voor te zijn? Dit kan ontzettend waardevol zijn en zo alsnog bijdragen aan je geluk.

Het kan altijd slechter…

Volgens de stoïcijnen kan negatieve visualisatie ons ook helpen om datgene wat we hebben meer te waarderen. Hier hadden zij de oefening *‘premeditatio malorum’* voor, wat *‘overdenken van het slechte’* betekent. Wat als je zomaar wordt ontslagen of ineens je huis kwijtraakt? Wat als één van je kinderen ongeneeslijk ziek wordt of je plotseling één van je ouders verliest?

Het maakt niet uit hoe slecht we het denken te hebben, er zullen altijd mensen zijn die het nóg veel slechter hebben dan wij. En er is echt niet veel voor nodig om iets nóg verder naar de kloten te helpen en alles nóg ellendiger voor onszelf te maken. Dus kun jij je voorstellen hoe je leven nóg vervelender had kunnen zijn?

De stoïcijnen pleiten ervoor om hier dagelijks bij stil te staan en te overwegen hoe het zou zijn om de meest waardevolle dingen in je leven niet meer te hebben, om je dankbaarheid te trainen. Probeer het eens een aantal weken. De kans is groot dat je er niet depressief, maar juist veel dankbaarder door wordt.

Amor fati

Hoe meer we ons verzetten tegen iets waar we geen controle over hebben, hoe meer stress we ervan krijgen en hoe meer we vechten tegen (pijn uit) het verleden, hoe meer het aan ons hecht.

Maar wat nou als je de situatie waar je momenteel in zit helemaal niet wilt accepteren? Wat als je bijvoorbeeld vastzit in een relatie of een scheiding of een verslaving of destructieve gedragspatronen waar je vanaf wilt, maar (nog) niet sterk of vaardig genoeg bent om dit te veranderen?

Wat als je nog niet bent waar je graag zou willen zijn in dat proces? Wat doe je dan? Hoe ga je om met die frustrerende verwachting en dat vervelende verzet? Dan kun je het alleen nog maar waarnemen, wat denk ik het meest lastige, maar wel het meest bevrijdende is.

Je omstandigheden niet accepteren (want je wilt er ten slotte uitkomen en beter worden) én tegelijk de situatie helemaal omarmen, zoals het op dit moment is. De Duitse filosoof Friedrich Nietzsche gebruikte hiervoor de term *'Amor Fati'*, wat zoiets betekent als *'volledige overgave'* of *'liefde voor het lot'*.

'Amor Fati' is een krachtige levenshouding, waarbij je alles wat in je leven gebeurt omarmt – en daarmee dus ook pijn en verdriet beschouwt als iets goeds. Alle dingen die zogenaamd 'niet goed zijn' werden door de stoïcijnen juist gezien als een noodzakelijk en onvermijdelijk onderdeel van het leven.

Alles kan een les voor ons zijn. Elk pijnlijk moment, elk conflict, elke worsteling, elke gemiste kans, elke afwijzing en elke fout die je maakt, is volgens de stoïcijnen een moment waarop je kalmte, kracht en geduld kunt beoefenen en jezelf kunt trainen om moedig, verstandig en rechtvaardig te zijn.

Het zal ongemakkelijk, pijnlijk, beangstigend en zwaar zijn, maar het zal je uiteindelijk wel sterker maken. Ik zal je een lang verhaal met ellende van mezelf besparen (zoals; vroegkinderlijk trauma, verslaving, oplichting, schulden, chronische rugpijn, de zelfdoding van een vriend, o.a.) maar mijn boodschap is dit:

‘Life can be shit, so learn to suck it up,
stay in the moment and sit with it!’

‘Leven in het hier en nu’ is een van de belangrijkste voorschriften van de stoïcijnse filosofie, die ons leert om niet in het verleden te vluchten en niet alles naar de toekomst te projecteren, maar om ons te concentreren op het moment, waarin alles te verdragen en te aanvaarden is.

“Verwacht niet dat dingen gebeuren zoals jij het wilt, maar neem het besluit om te willen wat je overkomt”, aldus de stoïcijnen.

Dit houdt in dat je je niet altijd goed hoeft te voelen of dat je altijd iets moet doen of alles moet omdenken of moet oplossen en dat je overal iets van vindt.

Nee. Het betekent dat je iets kan waarnemen en het er gewoon kan laten zijn, zonder dat je er nog verder tegenin gaat en er geen oordeel over hebt.

Ik noem dit: “Een intieme relatie aangaan met de realiteit.”

Het betekent dat je jezelf en anderen niet (meer) veroordeelt en jezelf ook niet (verder) afwijst, als dit wel gebeurt en (je hoofd) weer allemaal aannames doet en allerlei verwachtingen verzint.

Dit is nogal een mindfuck voor veel mensen, maar niet ingrijpen en niets doen is dé oplossing voor veel van onze psychologische problemen.

Voor de gemiddelde westerling voelt dit tegenstrijdig, maar in de traditionele oosterse filosofieën weten ze al eeuwenlang dat troebel water vanzelf weer helder wordt, als je het met rust laat.

Dit is wat het is. Punt.
En verder helemaal niets.

“Think Of What A Precious Privilege
It Is To Be Alive – To Breathe, To Think,
To Enjoy, To Love.“

– Marcus Aurelius

Les 4: Beheers je emoties

"No Man Is Free Who Is Not Master Of Himself."

— Epictetus

Als puber was ik een behoorlijk boos en driftig mannetje. Ik wilde heel graag aandacht, kon slecht tegen mijn verlies en schopte vaak tegen dingen aan, als ik mijn zin niet kreeg.

Dit hoorde voor een deel bij de fase van mijn leven, dacht ik, maar het heeft toch nog heel wat jaren geduurd, voordat ik mijn boosheid kon doorzien en mijn agressie beter onder controle had.

Ik wist ook niet beter. Er werd bij ons thuis nooit echt openlijk gesproken over emoties en als ik iets deed wat niet hoorde, dan kreeg ik (zo nu en dan) een klap voor mijn kop of een schop onder mijn reet, want: "Wie niet luisteren wil, die moet maar voelen!"

Het paste destijds in het oude paradigma van 'straffen en belonen', maar ik zou het nu niemand adviseren, omdat het alleen maar (meer) strijd oplevert en ten koste gaat van onze vitaliteit.

Bovendien zegt het vooral iets over onze eigen emotionele stress en trauma's, als we niet gelijkmoedig kunnen blijven, wanneer anderen ons irriteren en we niet in staat zijn om kalm te blijven of assertief te reageren, wanneer een ander over onze grens heen gaat.

Ook zal het je relaties om zeep helpen, als je denkt dat je 'het recht hebt' om boos te blijven of altijd anderen beschuldigd of alles kort en klein slaat om erkenning te krijgen, zoals ik dat vroeger deed.

Inmiddels heb ik geleerd om mijn destructieve driften de baas te blijven en ontdekt dat je emoties kunt leren beheersen door je er niet tegen te verzetten, maar door ze toe te laten en te observeren.

En ik heb me ook gerealiseerd, hoe krankzinnig het is om anderen verantwoordelijk te houden voor hoe we ons voelen – en hoe verslaafd we zijn aan ons valse zelfbeeld – en hoe we voortdurend onze eigen angsten en onzekerheden op anderen projecteren.

Wat zijn emoties?

Als je een stoïcijnse grip wilt hebben op je emoties, dan is het in de eerste plaats belangrijk om beter te begrijpen wat emoties zijn en wat ze doen. Dit is een tamelijk complex onderwerp, maar als ik het in één zin zou moeten samenvatten, dan zou ik het zo omschrijven:

‘Emoties zijn ons psychologische
en sociologische navigatiesysteem.’

Emoties zijn richtingaanwijzers die ons alert maken of afremmen of tot actie aanzetten en onze wereld betekenis en context geven. Ze geven ons feedback en vertellen ons dat we iets kunnen leren en dat er iets ‘goeds’ of iets ‘slechts’ gebeurt in ons leven.

Wanneer we met vuur spelen of in het donker lopen, dan zal ons lichaam signalen geven, zodat we voorzichtiger zijn. Ook zullen we aan het einde van de afgrond een stapje terug doen, omdat ons brein voorspelt dat we onze botten breken, als we tegen de wet van de zwaartekracht ingaan.

Dit is wat we de hele dag door doen. Ons brein doet voortdurend voorspellingen over wie of wat we nodig hebben voor onze veiligheid en wat relevant is voor ons om te kunnen (over)leven – en onze emoties passen ons gedrag daarop aan.

‘Emoties zijn essentieel om te leren
en onszelf in de wereld te oriënteren”

Onze emoties maken onderscheid tussen wat goed is voor onze overleving en wat niet. Ze geven ook aan wat we als leuk, lekker, prettig, pijnlijk, eng, enerverend, stom, spannend, enzovoort, ervaren en wat we wel of niet belangrijk vinden.

Dit emotionele systeem gaat ons echter tegenwerken, als we niet (meer) goed in staat zijn om de toekomst te voorspellen, omdat we in een onveilige omgeving leven of omdat we te veel negatieve stress ervaren – en daardoor in een overleefstand staan.

Een beetje spanning is goed voor ons, maar het wordt ongezond wanneer deze stress gaat overheersen en al onze energie wegneemt. Het zorgt ervoor dat we de controle over ons leven kwijtraken, focus verliezen en overal 'gevaren' zien en niet meer kunnen relativeren.

Schulden, slechte relaties, streven naar harmonie, streven naar succes, sociale vergelijking, slaapschuld, een gebrek aan natuur en beweging, slechte voeding en stimulerende middelen (alcohol, drugs, sigaretten en cafeïne), zijn allemaal stressbronnen die bijdragen aan een 'negatief stresssaldo'.

Dus als je regelmatig overprikkeld raakt of je onveilig voelt en overweldigd wordt door je emoties, dan is het verstandig om na te gaan welke van deze stressfactoren jouw 'emotionele intelligentie' in de weg zitten.

Ook is het belangrijk om meer kennis op te doen, meer (over jezelf) te leren, regelmatig nieuwe dingen te ervaren en te werken aan je vaardigheden, zodat je brein betere voorspellingen maakt.

Emotie, gedachte of gevoel?

Het is een gegeven dat onze gedachten, gevoelens en emoties continu in elkaar overlopen. Een emotie gaat namelijk nooit zonder gevoelens en onze (bewuste en onbewuste) gedachten hebben allemaal invloed op ons gedrag en ons gevoel.

Toch is het essentieel om te weten dat een emotie en een gevoel niet hetzelfde zijn en handig om hierin een onderscheid te maken. Ik beschrijf dit simpelweg als volgt:

1) Gevoelens zijn de sensaties van ons lichaam en de waarnemingen van onze zintuigen, die iets zeggen over de '*lichamelijke realiteit*' die we ervaren – en 2) Emoties zijn (subjectieve) voorspellingen van ons brein en alle verklaringen die we geven aan wat we beleven, die iets zeggen over onze '*sociale werkelijkheid*'. Oftewel:

‘Gevoelens ervaren we met ons lijf.
Emoties creëren we met ons hoofd.’

Eenvoudig gezegd, zijn gevoelens *directe ervaringen* van ons lichaam en zijn emoties *indirecte ervaringen*, die gekleurd worden door onze gedachten en gebeurtenissen uit ons verleden.

Dit betekent dat we ons wel (on)prettig, (on)rustig, (on)verzadigd, (on)gezond, gespannen, ontspannen, uitgerust of vermoeid kunnen voelen, maar feitelijk niet afgewezen, vernederd, verontwaardigd of gekwetst, omdat dit *conceptuele verklaringen* zijn voor ons gevoel.

Dit is ook de reden dat er geen bezorgde baby’s bestaan en dat er geen peuters met depressies of paniekaanvallen rondlopen.

In de eerste jaren van ons leven handelen we vanuit onze natuurlijke overlevingsinstincten en hebben we nog niet het expliciete vermogen om te kunnen nadenken en te kunnen reflecteren.

We lachen als we ons veilig voelen, we huilen als we honger hebben en we schreeuwen wanneer onze luier vol zit. We kunnen ons dan (nog) niet schamen of schuldig voelen voor wat we doen, omdat we deze concepten (nog) helemaal niet kennen.

Maar naarmate we ouder worden, worden we steeds zelfbewuster en gaan we verklaringen geven aan wat we ervaren en verzinnen we er allemaal verhalen bij.

Onze gewaarwordingen worden gevoelens, onze gevoelens worden gedachten, onze gedachten worden emoties, onze emoties worden overtuigingen en overtuigingen worden onze verhalen (en onze overlevingsstrategieën) en die halen ons regelmatig uit het nu en uit de realiteit.

We creëren een ‘ik-identiteit’ (wat we ook wel het ego noemen) met ideeën over onszelf en over de wereld en conditioneren onszelf met aannames over wat ‘goed’ en ‘slecht’ voor ons is en wat wel of niet past bij onze aangeleerde persoonlijkheid.

Niets is goed of slecht

Wanneer iets prettig voelt, dan vinden we het meestal positief en als iets pijnlijk is, dan verwoorden we dit als negatief. Maar een gevoel is feitelijk niet 'goed' of 'slecht' en wat we ervaren heeft in principe geen enkel verhaal of bijzondere betekenis.

Gevoelens zijn 'gewoon' sensaties van ons lichaam en een emotie is wat wij er met ons geheugen en onze gedachten van maken. Maar dit is 'slechts' een label dat wij erop plakken, op basis van het verleden en de situatie waar we ons op dat moment in bevinden.

Dit is wat wij mensen de hele dag door doen, maar voortdurend vergeten. Dat we *iets* voelen is een feit, maar *wat* we voelen wordt bepaald door de betekenis die wij eraan geven. En we kunnen wel wat voelen, maar dit betekent niet per definitie dat het ook *'waar'* is wat we voelen en dat onze aanname klopt.

'Emoties zijn voorspellingen van
onze (on)bewuste overtuigingen.'

Emoties zijn een middel van ons brein om ons veilig te houden, maar ze kunnen onze persoonlijke ontwikkeling enorm in de weg staan en ons leven vreselijk ingewikkeld maken, als we er te veel waarde aan hechten en allerlei verkeerde aannames doen.

Het verkeerd interpreteren van lichamelijke sensaties, zoals: 'Ik krijg een beroerte', 'Ik val flauw' of 'Ik krijg een paniekaanval', kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat we (nog meer) stress ervaren en daardoor (nog meer) klachten krijgen.

Gedachten als: 'Dit komt nooit goed', 'Ik kan dit niet', 'Ik ben niet aardig', 'Ik ben niet goed genoeg' of 'Ik ben een loser, kunnen leiden tot meer angst, schuld, schaamte en een laag zelfbeeld of zelfs een burn-out of een depressie.

‘Niets heeft betekenis, behalve
de betekenis die jij eraan geeft.’

Het is zo vanzelfsprekend voor ons geworden om overal een betekenis aan te geven en ergens direct een oordeel over te hebben of er een label op te plakken, dat we dit niet eens meer door hebben.

We realiseren ons niet, dat we zelf kunnen bepalen wat iets voor ons betekent en wat we willen geloven – en daar zouden we ons allemaal veel meer bewust van kunnen worden, volgens mij.

Ook heb ik in mijn vorige e-book al beschreven dat gedachten en gevoelens gewoon in ons opkomen en dat we niet onze gedachten en gevoelens *zijn*, maar dat we deze *ervaren* en we ons er niet mee moeten identificeren.

Een emotie is niet iets wat je hebt of wat je bent, maar wat je doet. Het is jouw eigen perceptie en interpretatie van de wereld en iets wat je zelf verzint.

Dit is cruciaal om te onthouden en het is belangrijk om te beseffen, dat onze emoties *geconditioneerde concepten* zijn, waarmee we uiteindelijk onze eigen *subjectieve werkelijkheid* creëren.

Dus als jij jezelf ermee identificeert en jezelf hebt aangeleerd om ergens heftig op te reageren, dan is het tijd om bij jezelf na te gaan welke verhalen jij jezelf vertelt en welke stemmen in je hoofd je saboteren.

Feel your feelings

De stoïcijnen vonden dat we onze emoties niet te serieus moeten nemen en veel meer moeten vertrouwen op beredenering en ons rationele verstand.

Hoewel ik van mening ben dat wij hiervoor veel te irrationeel zijn en allemaal blinde vlekken hebben, ben ik het er, tot op zekere hoogte, wel mee eens.

Hiermee zeg ik niet dat gevoelens niet belangrijk zijn en dat emoties er niet toe doen, maar dat het onhandig is om altijd je emoties te vertrouwen en je verstand daarbij te negeren.

Het is essentieel om naar ons lichaam te leren luisteren, maar veel mensen hebben hun intuïtie aan de kant geschoven en weten helemaal niet meer hoe ze bij hun ware gevoelens kunnen komen en hoe het is om écht in verbinding met zichzelf en anderen te zijn.

Dit is ook veel gemakkelijker gezegd dan gedaan, omdat we niet meer in staat zijn om te voelen wat we voelen, maar vooral 'voelen wat we denken' of wat we 'zouden moeten voelen', wanneer we in een psychologische overleefstand staan.

'Gevoelens gaan over het leven.
Emoties helpen je met overleven.'

Gevoelens zijn buitengewoon belangrijk, maar niet op de manier waarop we denken en al helemaal niet als het gaat om onze emoties – en de gedachten en gevoelens die daarbij horen.

In de meeste gevallen hebben helemaal geen idee wat onze emoties daadwerkelijk betekenen of wat we nou werkelijk voelen, ook al *denken* we op dat moment van wel.

Onze emoties worden namelijk beïnvloed door ontelbaar veel interne en externe factoren en kunnen volstrekt willekeurig zijn.

Soms zorgen slechte dingen ervoor dat je je slecht voelt en soms zorgen goede dingen ervoor dat je je goed voelt. Maar dat betekent niet dat ze goed of slecht zijn.

Soms kun je je slecht voelen over iets goeds en goed voelen over iets slechts, en je kunt je ook slecht voelen, omdat je je goed voelt over iets slechts.

En iets wat goed voelt is uiteindelijk niet altijd goed voor ons en iets wat goed voor ons is, geeft ons niet altijd direct een goed gevoel. Begrijp je wat ik bedoel?

“Choose Not To Be Harmed –
And You Won't Feel Harmed.
Don't Feel Harmed –
And You Haven't Been.”

– Marcus Aurelius

Neem afstand van je emoties

Wat doe je als je in een stressvolle situatie beland en je emoties de overhand nemen? Hoe kun je voorkomen dat je (nog meer) controle verliest en situaties escaleren? Simpel. Doe niks!

Ik weet dat dit een gigantisch cliché is, maar het helpt echt om tot 10 (of 100 of 1000!) te tellen en jezelf eerst tijd te gunnen om je zenuwstelsel te kalmeren en jezelf te leren observeren.

Gedachten en gevoelens komen vanzelf in ons op en gaan vanzelf weer weg als je ze de ruimte geeft. En, geloof me, geen enkele situatie wordt er beter van, als je niet leert om eerst je lijf weer te ontspannen: “So calm the fuck down first!”

Dit doe je door diep in te ademen en langzaam uit te ademen of door je lijf te bewegen om uit je hoofd te komen en je brein te ‘resetten’.

Dan kun je daarna weer rationeel nadenken en bij jezelf nagaan wat er werkelijk aan de hand was en waar je een probleem van maakt – en het antwoord daarop is doorgaans: helemaal niets.

Wanneer we emotioneel zijn, dan trekken we altijd verkeerde en overhaaste conclusies, omdat onze emoties ervoor zorgen dat we niet meer helder kunnen nadenken en ons een andere interpretatie van de werkelijkheid geven.

Emoties gaan ook nooit over wat er *nu* is. Het zijn ‘slechts’ verhalen over een verwachting die je hebt, over jezelf of over anderen of over de toekomst of over iets uit het verleden.

Dus stop met het verklaren van je emoties, want hoe meer je op zoek gaat naar een oorzaak voor je negatieve gevoelens en hoe langer je erover nadenkt, hoe groter de kans is dat je er een reden voor vindt.

Hierdoor blijf je juist in je hoofd hangen en kom je in een destructieve feedbackloop terecht van angstige of negatieve of depressieve gedachten.

Daarbij worden we extreem egoïstisch en zijn we niet meer in staat om dingen niet persoonlijk te maken en om onszelf minder serieus te nemen en te kunnen relativeren.

‘Laat je emoties bewust met rust.’

Wij mensen hebben de neiging om ‘iets te doen', wanneer we overweldigd en overspannen raken, maar schiet voor de verandering eens niet direct in de weerstand en ga eens niet meer mee in het dramatische verhaal.

Emoties kunnen ons waardevolle feedback geven over wat we diep van binnen (over onszelf) denken, maar een verklaring voor die gevoelens komt (eventueel) later wel.

Haal eerst eens een paar keer diep adem, neem afstand van de situatie en realiseer je dat, wanneer je emoties het van je overnemen, je door een heel wazige bril naar het leven kijkt – en niets is wat het lijkt.

Ga niet geforceerd proberen om van een nare emotie af te komen, want emoties zijn net als drijfzand: hoe meer je worstelt om eruit te komen, hoe verder je erin zakt als je ertegen vecht.

Denk de volgende keer dat je weer de strijd aangaat met je emoties aan deze bekende uitspraak van Carl Jung: “Alles waar je tegen vecht dat hecht!”

Doe wat goed is, niet wat goed voelt

Het is vanzelfsprekend voor ons om onze emoties bij anderen neer te leggen en verleidelijk om onze omgeving of onze omstandigheden de schuld te geven, zodra wij een situatie onveilig, ongemakkelijk of onprettig vinden.

Toch is het essentieel om te erkennen dat niemand verantwoordelijk kan zijn voor jouw emoties. Niemand. Niet. Never. Nooit.

Hiermee wil ik niet zeggen, dat er geen invloed of aanleidingen van buitenaf zijn om je bang, verdrietig of ellendig te voelen, maar het zijn onze eigen gedachten en overtuigingen, die ons emotioneel maken.

Ik denk dat dit één van de lastigste lessen is om te leren, omdat het wel degelijk *lijkt* alsof het onze omgeving is die ons 'triggert' of emotioneel maakt, maar het tegenovergestelde is waar.

Emoties komen niet uit de buitenwereld, maar zijn concepten en constructies van onze binnenwereld – en die creëren we zelf.

En als je een ander (of jezelf!) als 'de dader' gaat aanwijzen, dan maak je daarmee 'een slachtoffer' van jezelf en geef je direct de controle van je leven uit handen.

'Neem 100% verantwoordelijkheid
voor je eigen emoties!'

Je kunt ervoor kiezen om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoel en het besluit nemen om voortaan je emotionele ervaringen (uit het verleden) niet meer bij anderen neer te leggen.

Dit betekent dat je stopt met projecteren en dat je leert om je bewust te worden je overlevingspatronen en te weten wanneer een emotie je niet (meer) dient.

Dit doe je door 1) niets persoonlijk op te vatten, 2) geen aannames te doen, 3) eerlijk uit te spreken waarmee je zit, en 4) na te denken over wat je waarden zijn, want als je daar nooit bewust over nadenkt, dan zal je regelmatig onhandige en ongezonde beslissingen blijven nemen.

'Verzet je niet tegen emoties,
maar verander de betekenis.'

Het is onmogelijk om je emoties tegen te houden of om te voorkomen dat je ergens door 'getriggerd' wordt, maar je hebt wél het vermogen om te observeren en te onderzoeken wat je over jezelf en anderen gelooft.

Je hebt niet de macht om de realiteit te veranderen, maar wel de macht om er anders naar te kijken.

Onthoud dat emoties ‘slechts’ signalen zijn die aangeven dat ‘iets’ je aandacht vraagt. Vervolgens kun je zelf beslissen of dat 'iets' wel of niet belangrijk voor je is en waarnemen wat ‘íets’ met je doet.

Als je angst, pijn, frustratie, verdriet of spanning voelt, dan is het goed om dit bij jezelf te herkennen en die gevoelens toe te laten én om met anderen in verbinding te blijven.

Niet om te veroordelen of te vluchten of te vechten of om altijd je gelijk te willen krijgen en in de verdediging te gaan.

“Doe wat goed is, niet wat goed voelt”, zullen de stoïcijnen zeggen, want als je het leven blijft baseren op basis van getraumatiseerde gevoelens en vluchtige emoties, dan heb je geen vaste grond om op te staan.

“Strong Emotions Arise Only
When We Fail In Our
Desires And Aversions.”

– Epictetus

Les 5: Leef het goede leven

"To Live A Good Life: We Have The Potential For It. If We Learn To Be Indifferent To What Makes No Difference."

— Marcus Aurelius

Een van de belangrijkste uitgangspunten van de stoïcijnse filosofie, is dat de wereld één is en kan worden beschouwd als een groot levend organisme die natuurwetten kent en een aantal universele principes heeft.

Oftewel, we zijn allemaal onderdeel van een veel groter geheel en er is geen twijfel over mogelijk dat de keuzes van ieder mens, en zijn of haar staat van zijn, een directe of indirecte invloed heeft op zijn omgeving en op de rest van de wereld.

In oude inheemse en spirituele tradities weet men dit al duizenden jaren, maar tegenwoordig wordt het ook door de wetenschap en door de kwantumfysica bevestigd, dat alles voortkomt uit hetzelfde energetische veld en dat alles in de kosmos met elkaar verbonden is.

Dit is allang geen zweverige boodschap meer en wat ik ook zelf heb ervaren: "Wij staan niet los van de natuur waarin we leven, maar we zijn onderdeel van een veel groter bewustzijn en eigenlijk een expressie van dat wat álles waarneemt en van het leven zelf!"

Als we vitaal willen blijven, dan moeten we dus niet alleen goed voor onszelf zorgen, maar ook bijdragen aan het (eco)systeem waarin we leven en als individu de verantwoordelijkheid moeten nemen om zoveel mogelijk onnodig lijden te voorkomen.

Het betekent dat de keuzes die we maken niet alleen passen bij onze eigen normen en waarden, maar dat we ook rekening houden met onze omgeving en met de behoeften en waarden van anderen, zonder dat dit ten koste gaat van onze eigen autonomie.

Dit primaire stoïcijnse principe is naar mijn mening het beste tegengif tegen de geïndividualiseerde, materialistische en narcistische consumptiemaatschappij van deze tijd.

> ‘Een goed leven, is een leven dat in harmonie is met onszelf en met anderen en met de planeet.’

Wat is het goede leven?

Voor de oude stoïcijnen gaat het in het leven in de eerste plaats om de deugden die je bezit en niet om wat je hebt of om wat je bereikt.

Ze pleiten daarom niet voor de bevrediging van al onze behoeftes en al onze verlangens, maar voor een leven op basis van beheersing en onze bevrijding ervan.

Dit houdt in dat we ons veel minder moeten bezig houden met onze dromen en doelen, maar meer moeten focussen op het ontwikkelen van ons karakter en ons talent.

Wat natuurlijk niet betekent dat we geen ambitie of plezier mogen hebben, maar ‘een waardig mens zijn’ en ‘je plicht doen’ staat bij de stoïcijnen bovenaan.

De stoïcijnse deugden

Hieronder volgt een omschrijving van de vier stoïcijnse deugden en de sterke karaktereigenschappen die ermee gepaard gaan.

1. Wijsheid

Sterke kanten: *nieuwsgierigheid, leergierigheid, bedachtzaamheid, kritisch denken, humor, creativiteit.*

Volgens de stoïcijnen en vele andere filosofieën is wijzer worden de weg naar een bewust en beter leven.

Het betekent dat we op de juiste manier denken, dingen zien zoals ze zijn, accepteren wat we niet kunnen veranderen en doelen nastreven die niet ten koste gaan van onze omgeving en van onze eigen vitaliteit.

Wijsheid is de kunst om in alle levensomstandigheden juist te handelen, ons eigen morele kompas te ontwikkelen en niet altijd 'de regels' te volgen, als de situatie daarom vraagt.

Het houdt ook in dat we onze eigen intenties en motivatie blijven bevragen, niet blijven vasthouden aan onze oude overtuigingen en ons niet laten leiden door onze aannames en vooroordelen, omdat we enorm beperkt zijn in ons bewustzijn en in wat we werkelijk weten over de wereld en over onszelf.

Voor mij betekent wijsheid dat ik altijd open sta voor verandering en mezelf zal blijven ontwikkelen en dat ik iemand wil zijn die dankbaar is voor alles wat hij hier mag meemaken en daarbij volledig op de flow van het leven vertrouwt.

Ik vind het leven een fascinerende zoektocht naar meer zelfkennis en zingeving, waarbij ik vol verwondering en met humor blijf observeren hoe het leven zich vóór mij en dóór mij ontvouwt.

2. Moed

Sterke kanten: *authenticiteit, eerlijkheid, oprechtheid, kwetsbaarheid, doorzettingsvermogen, dapperheid, loyaliteit.*

Moed betekent dat we onze eigen waarheid durven uit te spreken en onze eigen waarden durven na te leven. Het is de bereidheid om angst, onzekerheid, tegenslag, teleurstelling, intimidatie en de confrontatie met lichamelijke pijn aan te gaan en te doorstaan.

Het betekent niet dat we nergens bang voor zijn, maar dat we besluiten om iets tóch te doen, omdat het belangrijk voor ons is, zelfs als we er (op dat moment) door zullen lijden.

Het houdt ook in dat we kwetsbaar durven te zijn en dingen die ons niet meer dienen durven loslaten en dat we bereid zijn om met de onzekerheid van het leven om te gaan.

Dit heb ik zelf ervaren, toen ik besloot om; een punt achter een langdurige relatie te zetten; als zelfstandig ondernemer aan een derde carrière te beginnen; de wereld rond te reizen; aan de andere kant van deze aardbol te gaan wonen; en afscheid te nemen van mijn goedbetaalde IT-baan.

Hier was wel wat moed voor nodig, maar achteraf ben ik blij dat ik destijds dichtbij mezelf en bij mijn eigen waarden ben gebleven en ben ik dankbaar dat ik het heb gedaan.

Moedig zijn betekent ook dat we onze verantwoordelijkheid nemen en onze eigen shit niet meer op anderen projecteren en dat we extreem eerlijk naar onszelf leren kijken en onze schadelijke schaduwkanten onder ogen durven zien.

Wat verdomd ingewikkeld is, omdat we onszelf vaak voorliegen en vreselijk voor de gek houden en omdat we de neiging hebben om onszelf 'speciaal' te vinden en graag willen geloven dat wij 'goede' mensen zijn en willen vasthouden aan wat we weten.

We vinden het extreem lastig om toe te geven dat we iets niet weten – of dat we ons onzeker of onveilig voelen en dat we de behoefte hebben het leven te controleren en onze omgeving te manipuleren. Dit is gewoon een overlevingsmechanisme van ons brein en onderdeel van onze psychologie, waar we allemaal last van hebben.

Daarbij willen we naar mijn idee niet graag erkennen, dat we zelf (als mens) ook tot vreselijke dingen in staat zijn en hebben we werkelijk geen idee hoe moedig we zijn, als het er daadwerkelijk op aankomt.

Hoe trouw of dapper ben je eigenlijk, als je daarin nog nooit echt bent getest? Hoe eerlijk ben jij naar jezelf en anderen, als je jezelf niet goed kent?

Er is moed voor nodig om naar je hart te luisteren en je intuïtie te volgen en het is niet eenvoudig om je niet te laten misleiden door je emoties of door wat een ander van je vindt.

Heb jij het lef om authentiek te blijven en helemaal jezelf te zijn? Durf jij jezelf echt te leren kennen? Dit is de grootste uitdaging en het avontuur van je leven, volgens mij. Dus durf kritisch naar jezelf te kijken en zeg eens eerlijk: "Hoe moedig ben jij?"

'Als je de moed toont om je eigen weg te gaan,
dan pas toont de weg zich aan jou.'

---

3. Rechtvaardigheid

Sterke kanten: *verantwoordelijkheid, vertrouwen, compassie, vriendelijkheid, sociale intelligentie, leiderschap, tolerantie.*

Rechtvaardigheid betekent dat we onszelf en anderen niet veroordelen en mensen gelijkwaardig behandelen, want als we onrechtvaardig handelen, dan raakt dit nooit alleen onszelf.

Keizer Marcus Aurelius schreef ooit: “Wat niet goed is voor de zwerm, is ook niet goed voor de bij.” Dit zou je simpelweg kunnen omschrijven als ‘rekening houden met een ander’, maar volgens mij gaat het veel dieper dan dat.

Voor mij houdt het niet alleen in dat we verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen leven, maar dat we daarbij ook de autonomie van anderen respecteren, andere meningen accepteren, het leven op deze planeet waarderen en zoveel mogelijk streven naar ‘win-win’.

Rechtvaardigheid is doen wat goed is voor onszelf én voor onze omgeving. Het gaat over leven vanuit ons hart en over beslissingen maken vanuit liefde, compassie en vertrouwen. Niet vanuit veroordeling, angst, afgunst, schuld, schaamte en spijt.

Voor mij betekent het dat ik onvoorwaardelijk wil geven, zonder dat ik daar direct iets voor terugverwacht en dat ik iets wil bijdragen aan het welzijn van anderen, zonder mezelf daarbij te verliezen en me bewust te blijven van mijn eigen behoeftes en draagkracht.

4. Gematigdheid

Sterke kanten: *zelfregulatie, discipline, gelijkmoedigheid, dankbaarheid, waardering voor schoonheid, bescheidenheid.*

Gematigdheid is wat we in het Nederlands als ‘Het Juiste Midden’ of ‘De Gulden Middenweg’ beschrijven en wat in het Boeddhisme wordt aangeduid als het bewandelen van ‘The Middle Way’.

Het is de doorlopende dans en oneindige dialoog van het leven. De balans tussen: zijn en niet-zijn, geboorte en destructie, actie en abstractie, orde en chaos, gehechtheid en afkeer en onze vrije wil en dat wat vastligt.

Voor mij gaat gematigdheid over de juiste balans tussen werken en spelen, tussen inspanning en ontspanning, tussen discipline en overgave en het creëren van meer flow.

Het gaat over het helen van oude trauma's, het doorzien van destructieve denkpatronen en het vermogen om niet aan extreme zelfafwijzing of oneindige zelfbevrediging ten onder te gaan.

Wanneer we altijd bezig blijven met de behoeftes van ons getraumatiseerde en gekwetste ego en blijven streven naar de bevrediging van al onze materiële verlangens, dan zullen we nooit tevreden zijn.

Volgens de stoïcijnen is de zin van het leven, dat we werken aan ons karakter, meer vervulling halen uit datgene wat we al hebben en zo min mogelijk leunen op externe zaken voor ons geluk.

'Een nobel mens zijn en een waardig leven leiden
is het hoogste doel om na te streven.'

Een goed mens is een gelukkig mens, aldus de stoïcijnen.

Externe factoren als status, succes, geld en gezondheid zijn prettige bijkomstigheden, maar voor ons geluk niet van belang.

Ik geniet volop van mijn gezondheid en ik heb ook niets tegen geld en gave spullen, maar voor mij draait het leven vooral om eenvoud.

De essentie van het leven draait niet om wat ik bezit, maar om de kwaliteit van mijn relaties en om het ontwikkelen van mijn competenties en de persoon die ik wil zijn.

Dit vind ik een prachtige quote van Dr. Wayne Dyer: "Je krijgt nooit *wat je wilt hebben*, maar *wat je bent* dat trek je aan."

Wijsheid, moed, rechtvaardigheid en gematigdheid zijn volgens de stoïcijnen dé voorwaarden voor het goede leven.

Voor welke waarden wil jij staan?

“Just That You Do The Right Thing.
The Rest Doesn’t Matter.”

— Marcus Aurelius

Bonus: Memento Mori

"You Could Leave Life Right Now. Let That Determine What You Do And Say And Think."

— Marcus Aurelius

'Memento Mori' ('Vergeet niet dat u sterfelijk bent') is een spreuk die we regelmatig tegenkomen in de stoïcijnse filosofie, want de stoïcijnen vierden het leven en erkende de dood als een onvermijdelijk onderdeel ervan.

Sta jij hier ook wel eens bij stil? Of ben je onlangs nog bij een begrafenis geweest en was daar heel even die gedachte: "Vanaf nu ga ik het allemaal anders doen!"

Maar na een aantal dagen was die motivatie alweer verdwenen en werd je weer afgeleid door de waan van de dag en kwam er van al die goede voornemens weinig terecht.

Verwachting en spijt

Dit is een bekende uitspraak van auteur Stephen Covey: "Niemand wenst op z'n sterfbed dat hij meer tijd op kantoor had doorgebracht". Maar wat willen we dan wel?

De stoïcijnen en veel andere leraren, schrijvers en filosofen hebben zich al eerder bezig gehouden met deze vraag: "Hoe kijken wij terug als we het einde van ons leven hebben bereikt?"

De veronderstelling is, dat als we onze gedachten verplaatsen naar ons sterfbed of onze begrafenis, we aan de hand daarvan orde op zaken gaan stellen in ons leven.

Deze gedachte is helemaal zo gek nog niet, want als we nadenken over de toekomst, dan hebben verwachte teleurstellingen en verwachte spijt hierbij veel invloed.

Toch is dit niet altijd positief.

Het kan er namelijk ook voor zorgen dat we hierdoor juist ons gevoel van veiligheid kwijtraken en onzeker worden en bang worden om verkeerde beslissingen te maken.

Dit kan ertoe leiden dat we onze verwachtingen aanpassen en onze dromen en doelen eindeloos voor ons uitschuiven. Dus toch maar niet voor jezelf beginnen, niet solliciteren op die ene baan of niet uit die relatie stappen en de hoop loslaten dat het anders kan.

Het voorspellen van de toekomst

Hoe goed zijn we eigenlijk in het voorspellen van onze toekomst? Hoe goed denken we te weten wat we willen en wat we zouden voelen als we onze doelen hebben bereikt? Het antwoord hierop is: “Superslecht!”.

Volgens veel psychologische onderzoeken maken we doorlopende denkfouten op dit gebied, omdat we nooit alle factoren van toekomstige situaties kunnen voorzien.

Daarbij onderschatten we onze veerkracht en ons vermogen om ons aan te passen bij pijnlijke tegenvallers.

Het blijkt dat we helemaal niet goed kunnen inschatten welke criteria we in de toekomst zullen hanteren om ons leven te beoordelen en helemaal niet weten wat ons dan gelukkig maakt.

Ik zie dagelijks mensen die worstelen met keuzes maken, omdat ze in de veronderstelling zijn dat zij dit wel kunnen voorspellen.

Tussen mijn twintigste en mijn dertigste was ik totaal niet met mijn gezondheid bezig en kon je mij blij maken met een fles Bacardi, een bord spareribs en een slof sigaretten.

Nu drink ik niet meer, rook ik niet meer en eet ik geen vlees meer, dus daar hoef je nu niet meer mee aan te komen.

Ons hoofd verzint van alles, maar we hebben werkelijk geen idee waar we in een volgende fase van ons leven meer waarde aan zullen hechten. Maakt het dan überhaupt nog uit wat we doen en waar we voor kiezen?

Waar mensen spijt van hebben aan het einde van hun leven

Een manier om iets te leren over hoe we mogelijk zullen terugkijken op ons leven, is het voeren van gesprekken met mensen die daadwerkelijk op hun sterfbed liggen.

Dat is precies wat de Australische palliatieve zorgverpleegster Bronnie Ware deed. Ze schreef er een blog en een boek over met de titel: 'The Top Five Regrets Of The Dying'.

Dit zijn de 5 dingen die zij leerde van mensen op hun sterfbed:

1. Ik wilde dat ik de moed had gehad om trouw te blijven aan mijzelf, in plaats van te leven zoals anderen van mij verwachtten.

Dit werd het vaakst genoemd. Veel patiënten vertelden dat ze het betreurden dat ze hun dromen te snel hadden opgegeven.

2. Ik wilde dat ik niet zo hard had gewerkt.

Veel patiënten hadden diepe spijt dat ze, door hun werk, te weinig tijd hadden doorgebracht met hun familie en hun vrienden.

3. Ik wilde dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens uit te spreken.

Veel mensen hadden te vaak hun emoties onderdrukt om anderen niet voor het hoofd te stoten. Dit had geleid tot verbittering en wrok.

4. Ik wilde dat ik mijn vriendschappen beter had onderhouden.

Veel patiënten vertelden dat ze hun vrienden van vroeger heel erg misten.

5. Ik wilde dat ik mezelf had toegestaan om gelukkiger te zijn.

Angst voor verandering had ervoor gezorgd dat veel mensen waren blijven hangen in een leven waar ze eigenlijk diep van binnen niet tevreden over waren.

Denk aan de dood

Ik weet niet of we deze vijf punten allemaal moeten afvinken, maar het kan zeker geen kwaad om na te denken over het einde van ons leven en hier eens wat vaker bij stil te staan. Reflecteren op de dood kan ons helpen om andere keuzes te maken en dingen te gaan doen, die er voor ons daadwerkelijk toe doen.

Hoe wil jij later terugkijken op je leven? De meesten van ons staan hier zelden bij stil of we negeren het, omdat we diep van binnen bang zijn om ons eigen leven te gaan leven en onze (schijn)veiligheid kwijt te raken.

Ja, het loslaten van je oude identiteit en iets nieuws omarmen is altijd een spannend en soms pijnlijk proces, maar wat is het alternatief?

Het is ongetwijfeld beter dan jezelf aan het einde van je leven af te vragen "Had ik maar ..." of "Wat nou als ...?" en er dan pas achter te komen dat je je hebt laten (mis)leiden door allemaal angsten en onnodige randzaken. Of zoals Mark Manson het heerlijk verwoordt:

"You and everyone you know are going to be dead soon. And in the short amount of time between here and there, you have a limited amount of fucks to give. Very few, in fact. And if you go around giving a fuck about everything and everyone without conscious thought or choice — well, then you're going to get fucked."

Wat zou jij doen als je écht zou realiseren dat je dood gaat? Blijf je dan doorgaan met wat je doet of zou je vanaf nu andere prioriteiten stellen?

Je dag is je leven

1. Wat als ik de afgelopen dagen oneindig zou moeten herleven? Word ik daar dan blij van? Waarom wel/niet?
Wat zou ik dan meer of minder of helemaal niet meer willen doen?

2. Wat als ik na vandaag nog maar twee jaar te leven had?
Hoe zou ik mijn dagen en weken dan inrichten? Zou ik dan iets willen veranderen of zouden mijn dagen min of meer hetzelfde zijn?

“It Is Not Death That
A Man Should Fear,
But He Should Fear Never
Beginning To Live.”

— Marcus Aurelius

Dankwoord

Bij deze wil ik je bedanken voor je tijd en je aandacht en voor het lezen van dit e-book. Thanks!

Ik wens je ontzettend veel liefde en wijsheid bij het ontdekken wat voor jou 'het goede leven' is en welke 'shit' jouw dagen meer zin geeft.

Ook wens ik je de moed en het vertrouwen om meer jezelf te zijn en te doen waar jij écht blij van wordt.

Dit gun ik je oprecht en voel je hierbij altijd vrij om vragen te stellen – of om iets met mij te delen.

De wereld heeft meer bewuste mannen én vrouwen nodig, dus ga op avontuur, leer jezelf beter kennen en vindt jouw eigen heilige graal.

Dat is wat ik iedereen wil meegeven: Doe je plicht, deel je talent en durf te leven. Dan word je de held of heldin van je eigen verhaal!

– Leon

“How Long Are You Going
To Wait Before You Demand
The Best For Yourself?”

— Epictetus

Nawoord

Ja, ik weet dat ik in herhaling val, maar ik wil dit e-book er toch mee afsluiten en deze boodschap blijven benadrukken.....

Als je het mij vraagt zijn we in de westerse wereld vergeten wat de voorwaarden voor 'het goede leven' zijn en nogal in de war geraakt over wat er werkelijk toe doet.

We leven tegenwoordig in een (virtuele) wereld waarin we, via verschillende mediakanalen, geconditioneerd worden om vooral 'gelukkig' te zijn, veel geld te verdienen, onze passie te vinden, al onze dromen te verwezenlijken en van ons leven een groot succes te maken.

Aangezien ik ook in deze branche zit, doe ik daar met mijn eigen coaching en marketing (ondanks het feit dat ik geen valse beloftes doe en geen voorspelbare resultaten garandeer) wel min of meer aan mee.

Maar als je hier net even iets langer dan drie seconden over nadenkt, dan kom je er vrij snel achter dat (sociaal) 'succes' niet zomaar 'een keuze' is en dat je echt niet alles kunt bereiken, als je het maar graag genoeg wilt.

En zelfs als we bereid zijn om er extreem hard voor te werken, dan geeft dit nog steeds geen garantie en onderschatten we daarbij de rol van toeval en de invloed van ontelbaar veel externe factoren.

We kunnen niet alles hebben of worden wat we willen en hoe meer we gaan geloven dat geluk buiten onszelf te vinden is en dat het leven maakbaar is, hoe ongezonder het voor ons wordt.

Dit is alleen niet zo eenvoudig om af te leren, omdat we van jongs af aan min of meer getraind worden om ontevreden over onszelf te zijn en continu bezig zijn om onszelf met anderen te vergelijken.

We groeien ook op met het idee, dat we later 'iets moeten worden' en worden gestimuleerd om 'te slagen in het leven' en 'succesvol te zijn'.

Ik zeg daarentegen:

‘Het leven is je al gegeven, dus je bent al een succes!’

Wat natuurlijk niet wil zeggen dat je niets van je leven moet maken, want volgens mij is het wel verstandig om goed voor jezelf te zorgen en waardevol om jezelf te ontwikkelen en iets zinnigs te doen.

Het doen is het doel

Het is belangrijk om richting te hebben in het leven, maar het stellen van doelen wordt hierbij denk ik overschat, omdat dit altijd gaat over onze hoop, onze verlangens en onze verwachtingen voor de toekomst.

Wanneer je al je focus hierop richt, dan ben je nooit bezig met wat er op dit moment al in je leven is – en als jij je doelen belangrijker gaat maken dan het doen zelf of de weg ernaartoe, dan loop je het risico dat je gaat vastlopen en te veel inlevert op je vitaliteit.

Je wordt dan voornamelijk gedreven door iets dat buiten jezelf ligt en je behandelt jezelf (en anderen!) daarmee niet als mens, maar als middel – en deze externe vorm van motivatie is niet alleen immoreel, maar houdt ook zelden lang stand.

Het is goed om jezelf af te vragen waarom je de dingen doet die je doet, want als je *nu* niet blij wordt van je dagen en geen voldoening haalt uit wat je doet, waar ben je dan mee bezig?

Wordt je leven er daadwerkelijk beter van?

Doe je het omdat je het zelf graag wil of doe je het meer vanuit een gevoel van verplichting tegenover anderen?

Haal je er nu al voldoening uit? Of verlang je alleen maar naar het einddoel en de resultaten?

Wil je het proces? Of ben je alleen maar bezig met wat het je in de toekomst hopelijk of mogelijk gaat opleveren?

Denk hier goed over na en vraag jezelf altijd af wat de nadelen zijn en wat je ervoor moet opgeven, voordat je ergens je tijd en energie aan gaat besteden, want misschien kom je dan wel tot heel andere conclusies.

Meer hebben of meer zijn?

Doelen die aansluiten bij onze eigen waarden geven ons leven meer betekenis en zorgen ervoor dat we een authentieker en standvastig leven leiden.

In mijn coachingstrajecten gaan we daarom altijd aan de slag met het ontdekken van je waarden en met het ontwikkelen van je karakter en je competenties en jouw unieke talent.

In plaats van alsmaar bezig te zijn met het fixen van je tekortkomingen (of die van anderen) of te doen wat anderen van je verwachten en iets te worden wat je diep van binnen niet bent.

Als jij je eigenwaarde laat afhangen van wat je bezit, wat je bereikt, hoeveel geld je verdient, hoe je eruitziet of alleen maar baseert op wat je omgeving vindt, dan ga je absoluut in de problemen komen.

Voldoening haal je niet uit de buitenwereld en vind je niet door meer te willen en meer te hebben, maar door jezelf weerbaar te maken en door steeds wijzer te worden en meer jezelf te zijn.

Dit is de basis van een bewust en beter leven. Vraag niet: “Wat wil ik van het leven?”, maar vraag jezelf af: “Wie ben ik?” en: “Wat wil er door mij heen komen?” en: “Wat wil het leven van mij?”

‘Wie het leven begrijpt en zichzelf goed kent
is een bewuste en standvastige vent!'

Be you.
Be more.
Be man.

“Existence Wants
You To Be You.”

— Osho

Heb je een vraag?

Stuur me een WhatsApp bericht via **deze link**
of mail naar **hallo@leonnan.nl** en laat me weten
waarmee ik je kan helpen of hoe het met je gaat.

Even kennis maken?

Ga naar **leonnan.nl** of **klik hier**
en plan direct een gratis gesprek.