

Troost 2

Als licht in donkere tijden


Maieutiek najaar 2022
Petra Bolhuis
M.m.v. Gradus van Florestein



1

Stoïcijnen

- Waarom zijn de Stoïcijnen zo prominent aanwezig in de geschiedenis van de filosofie? Ze zijn degenen die een weg proberen te vinden uit het lijden door middel van het gebruiken van de menselijke rede/ratio.
- Denken dat het ook anders kan is de basis. Denken is ook patroonherkenning, logica en wetenschap. Doel is het kunnen hanteren van de werkelijkheid en het opheffen van lijden.
- Er is aanvankelijk geen aandacht voor schuld of zonde.




Maieutiek-Troost 2022-2

2

Stoïcijnen en andere stromingen

- Stoïcijnen baseren hun uitgangspunten m.n. op Plato
- Andere oplossingen waren er ook, maar de Stoïcijnen waren effectief en machtig. Hun ideeën waren bruikbaar in de Griekse en Romeinse filosofie, overleefden de opkomst van het christendom en bestaan nog in de huidige tijd.
- Wat ze zeggen is dat denken dé methode is om het lijden het hoofd te bieden;
 - Of je verandert iets buiten jezelf
 - Of je verandert het denken over iets




Maieutiek-Troost 2022-2

3

Cicero (106-43 BCE)

- Zijn schrijven bevat uitleg hoe goed denken in elkaar zou moeten zitten. Daarbij is hij in discussie met standpunten van Democritus, Epicurus en anderen.
- Men heeft de kracht van het redeneren ontdekt en past dat volop toe, maar zoekt na Plato en Aristoteles naar nieuwe bronnen van zekere kennis. Doel is niet waarheid, maar vrijheid van het noodlot.
- Vrijheid van lijden is daarbij heel belangrijk. Plato heeft al vastgesteld dat lijden ontstaat door denkfouten, zoals tijdelijke zaken en het eeuwige met elkaar verwarren.




Maieutiek-Troost 2022-2

4

Marcus Aurelius (121-180)

- Schreef overpeinzingen die bewaard gebleven zijn, maar pas laat zijn teruggevonden.
- Staat bekend als de laatste goede keizer (via Hadrianus aan de macht gekomen).
- Het is de redelijkheid die mensen van een godheid hadden gekregen en hen in staat stelde te leven in overeenstemming met hun natuur. Dat zou uitmonden in matigheid, zelfdiscipline en oog voor de zwakkeren.
- De rede stelt de mens ook in staat in harmonie met de universele orde te leven.



Maieutiek-Troost 2022-2

5

Boëthius (480-525)

- Dante zag in Boëthius de 'laatste van de Romeinen en de eerste van de scholastici'. Boëthius wordt veel gekopieerd en gelezen in de middeleeuwen.
- De toepassing van het stoïcijnse denken en de bijbehorende logica is nu een redenering naar God als enige waarheid die altijd zal bestaan. God is dé eenheid en bron van het eeuwig goede, maar niet de bron van het kwaad.
- De theologische en filosofische discussies over een goede God en het bestaan van kwaad beginnen hier vorm aan te nemen.



Maieutiek-Troost 2022-2

6

Stoïcijnen en troost

- Troost is voor de Stoïcijnen ervaren dat je middels je verstand greep kunt krijgen op een wereld vol lijden. Je kunt iets doen, óf je kunt loslaten waar je last van denkt te hebben. Dat kun je omdat je weet wat er echt toe doet.
- Pierre Hadot schrijft dat in toenemende mate de eigenmachtige vrijheid, wat zelf ook een bron van troost is, naar de achtergrond verdwijnt. In het christendom wordt dit vervangen wordt door genade.
- Daarbij gaat het hiernaars een plaats innemen die het bij de klassieke stoïcijnen in beginsel niet had.



Maieutiek- Troost 2022-2

7

Moderne varianten

- Management Covey's circles of concern
- Neurowetenschappen/psychiatrie (het goede brein, al dan niet operatief)
- Psychologie (RET, cognitieve therapie)
- Orthopedagogiek (ADHD, hoe haal je het uit je hoofd?)
- Sportcoaches (<https://marktuiter.nl/stoicijnse-mindset-en-filosofie>)



Maieutiek- Troost 2022-2

8

Covey



Maieutiek- Troost 2022-2

9

Psychologie en neurowetenschappen

- RET rationeel emotieve therapie; welke taal gebruiken we om onze situatie en onszelf te beschrijven en helpt dat?
- Neurowetenschap kan kijken wat iemand treurig maakt/does lijden. (dopamine, serotonine) en daar iets aan doen.
- Ja, het helpt, maar er is een keerzijde.
- Het imperatief van de vooruitgang (Yalom) speelt een rol.
- Iedere vorm van betekenisverlening is weg.



Maieutiek- Troost 2022-2

10

Dapper doen

- Ignatieff stelt zelf vast dat veel mensen, met name mannen lijden onder de stoïcijns doctrine van het niet huilen.
- Lijden is in het ergste geval een vorm van verkeerd -of niet- gebruiken van je ratio. Daarom huilen vrouwen ook; die hebben niet zoveel rationaliteit, tenminste dat is lang de heersende opinie.
- Emoties tonen laat zien dat je het niet aankunt; Theodoor Holman in het Parool 'Ik wil niet dat de minister president gaat zitten janken', Ann Branbergen over de vrouwelijke minister in Italië (2016) 'vrouwelijk touch'.



Maieutiek- Troost 2022-2

11

Troost uit het niet haalbaar zijn van dit stoïcisme

- Ignatieff zegt niet dat het 'stoïcijns blijven' ons troost!
- De werkelijke troost zit er in dat mannen met grote namen die hun hele leven bezig zijn geweest met een stoïcijns houding in het uur van hun nood openhartig zijn over hun angst, hun eenzaamheid en hun wanhoop. Dan wijst hij op Marcus Aurelius en Boëthius. Die laatste is vooral in de herinnering gebleven als christen- martelaar.
- Het autonome als kenmerk van het stoïcisme is lange tijd uit beeld, maar past goed bij huidige ideeën als zelfverantwoordelijkheid en autonomie.



Maieutiek- Troost 2022-2

12

Troost en de stoïcijnen

- De Grieken en Romeinen beginnen bij het ervaren van noodlot. Dat je door nadenken greep kunt krijgen op het noodlot biedt troost.
- Vandaag de dag kan het Stoïcisme ook bijdragen aan het noodlot. Immers als je iets overkomt heb je niet goed nagedacht, kun je er niet mee omgaan of ben je niet rationeel genoeg.
- Daarbij blijft de informatie die uitgaat van de emoties geheel buiten beschouwing. Dat doet de mens als geheel tekort.



Maieutieik- Troost 2022-2

13

Troost en rouw hedendaags

- Invoegen bij het huidige gevoel van de achtergebleven ander.
- De verlaten ander heeft recht op 'onredelijkheid'.
- Kan de ander dat wat is verloren, waarderen?
- Kan de ander hetgeen mogelijk werd verwacht en nooit is gekomen onder ogen zien?
- Het delen van eigen verlieservaringen kan steunen, maar ook het verdriet van de ander afpakken.
- Rouwverwerking is ook: telkens weer het verdriet, het gemis, het alleen zijn etc. verwoorden, ook al is het al gezegd.
- En liever niet zeggen: het komt wel goed, je komt er wel overheen.
- Zo nodig: focussen op de pijn, hoe verschuift de pijn.
Recept: 3 x daags 10 minuten huilen.



Maieutieik- Troost 2022-2

14