

Lifefilosoof

De stoïcijn tussen je oren.

Balans & rust door een
stoïcijnse mindset.

Eerste hulp bij mentale zelfredzaamheid.

Lifefilosoof

De stoïcijn tussen je oren.

Aart Hoeven

Auteur: Aart Hoeven

Coverontwerp: Aart Hoeven

Tekstcorrectie: Heidi Hoeven en Goossen vd Sluis

Illustratiecover: Envato.com / Moto-Rama & Kaleriia.

Uitgever: Wijleggenuit / Trenger Dienstverlening vof.

ISBN: 9789464850819

© 2023. Aart Hoeven

1e druk.

Kijk voor meer boeken en diensten op:

wijleggenuit.nl of mentaalzelfredzaam.nl of lifefilosoof.nl

Volg ons ook op socialmedia:

Instagram: [@lifefilosoof](https://www.instagram.com/lifefilosoof)

YouTube: [youtube.com/@lifefilosoof](https://www.youtube.com/@lifefilosoof)

Facebook: [wijleggenuit](https://www.facebook.com/wijleggenuit) of Aart Hoeven

Gefeliciteerd met je eerste stap naar gemoedsrust en mentale zelfredzaamheid.

Goed dat jij de keuze gemaakt hebt om te werken aan je mentale zelfredzaamheid en gemoedsrust. In elk proces is de eerste stap altijd het belangrijkste. Door tijd en energie te willen stoppen in het lezen van dit boek heb jij een begin gemaakt op weg naar meer mentale zelfredzaamheid om op die manier wellicht meer (gemoeds)rust in je leven te krijgen. Als lifefilosoof wil ik met dit boek samen met jou op ontdekkingsreis gaan. Een reis die ons weer leert nadenken over ons eigen leven, de wereld om ons heen en de keuzes die wij maken. Een reis waarbij we geholpen worden door de oude (stoïcijnse) filosofen die met hun denk- en leefwijze niet over één nacht ijs zijn gegaan. Ik hoop dat ik met dit boek bij jou iets in gang kan zetten waar jij en je omgeving, ja zelfs onze geliefde moeder aarde, gedurende jouw leven veel voordeel uit kan halen. Besef wel dat dit slechts een eerste stap is en dat het eindresultaat echt in jouw handen ligt. Wat ga jij er mee doen? Hoe ga jij het toepassen in jouw leven? Hoeveel energie ben jij bereid te stoppen in de ontwikkeling van je persoonlijke mentale zelfredzaamheid? Kortom, wees je ervan bewust dat je na deze eerste belangrijke stap bereid moet zijn om nog vele stappen te willen zetten. Rome is tenslotte ook niet in één dag gebouwd. Weet jij deze mooie reis vol te houden, realiseer je dan ook dat de beloning een stukje meer gemoedsrust in je leven zal zijn en dat is toch waar we met zijn allen in deze hectische wereld naar smachten. Ik wens jou en je directe omgeving meer gemoedsrust toe in jullie verdere levens.

Lifefilosoof

Aart Hoeven

Inhoud

- Colofon. 4
- Gefeliciteerd. 5

Inleiding:

- Voorwoord. 10
- Wat kun jij bereiken? 16
- Mijn eerste kennismaking met de stoïcijnen. 19

Aan de slag. Je eerste stap naar mentale zelfredzaamheid en gemoedsrust.

1. Staande blijven in deze chaotische wereld.

- Hoi, hoe gaat het nu echt met jou? 27
- Keuzestress en twijfels, wie kent ze niet. 28
- Er wordt wel veel van mij verwacht. 29
- Dat perfecte plaatje is toch wel een valkuil. 30
- Prikkel, prikkel en nog eens prikkel. 32
- Stop met het vullen van mijn hoofd. 33
- Piekeren? Wat een energie kost mij dit. 34
- Ben ik wel goed genoeg? 35
- Piet paniek woont hier. 36
- Wat heeft de toekomst mij nog te bieden? 37
- Sombor, leeg en een futloos gevoel. 39
- Stress, burn-out en een depressie liggen op de loer. 40
- Het is allemaal de schuld van mijn voor, voor, voor.....ouders. 41
- Is er een oplossing? Een stoïcijn tussen je oren. 44

2. Welke doelen kan en wil ik bereiken?

- Je altijd happy voelen, is dat echt mogelijk? 47
- Blijf realistisch en nuchter. 49
- Even dit boek lezen en alles is opgelost. 50
- Wat heb ik aan die stoïcijn tussen mijn oren? 52

3. Een stukje stoïcijnse historie en oorsprong.	
<input type="checkbox"/> Stoïcijnen zijn toch van die gevoelloze wezens?	54
<input type="checkbox"/> Wie waren deze oude wijze stoïcijnen?	57
<input type="checkbox"/> Filosofie of psychologie?	65
4. Hoe kan die stoïcijn mij verder helpen?	68
<input type="checkbox"/> 1: Een goed werkend moreel kompas is de basis.	74
<input type="checkbox"/> 2: Wat in je macht ligt en wat niet.	86
<input type="checkbox"/> 3: Geluk of gemoedsrust?	95
<input type="checkbox"/> 4: Hoe de dood je verder kan helpen.	107
<input type="checkbox"/> 5: Schikken naar de natuur.	120
<input type="checkbox"/> 6: Niet emotioneel, maar de baas over je gevoel.	130
<input type="checkbox"/> 7: Alleen jouw gedachten en oordelen bepalen je kijk op de wereld.	135
<input type="checkbox"/> 8: Leer je keuzes te accepteren, want je kiest altijd.	142
<input type="checkbox"/> 9: Medelijden of mededogen, wat is verstandig?	149
<input type="checkbox"/> 10: Waarden of normen?	153
<input type="checkbox"/> 11: Als het mij gegund is.	159
<input type="checkbox"/> 12: Hopen of verwachten?	164
<input type="checkbox"/> 13: Gras is aan de overkant altijd groener en andere (social) media bullshit.	169
<input type="checkbox"/> 14: Genoeg is echt genoeg.	177
<input type="checkbox"/> 15: Het is een denk- en leefwijze. De stoïcijn als maatje voor het leven.	184
<input type="checkbox"/> Korte samenvatting stoïcijns denken.	189
5. De verleiding van snelle oplossingen.	
<input type="checkbox"/> Zoektocht naar gemoedsrust zit hem vaak niet in spullen, genotsmiddelen en te snelle oplossingen.	193
<input type="checkbox"/> 'Kop in het zand' problematiek en uitstelgedrag.	196
<input type="checkbox"/> Blijven wijzen naar een ander, wat schiet jij daarmee op?	199

6. Hoe komt die stoïcijn tussen jouw oren?	
<input type="checkbox"/> Waarom veel methodes falen. Volhouden!	202
<input type="checkbox"/> Niet twijfelen, gewoon doen.	206
<input type="checkbox"/> Blijf altijd aan je morele kompas werken.	210
<input type="checkbox"/> Perfectie bestaat niet. Leer van je fouten.	212
<input type="checkbox"/> Kracht van ritme, herhaling en oefeningen.	216
<input type="checkbox"/> Blijf investeren in kennis en praktische wijsheid.	220
<input type="checkbox"/> Geef niet op. Je zoektocht naar gemoedsrust en mentale zelfredzaamheid is net begonnen.	224
<input type="checkbox"/> Handige OJHA-methode. In 5 stappen betere keuzes maken.	226
<input type="checkbox"/> Aanvaard extra hulp. Video- & audio verdiepingen en sparren.	235
<input type="checkbox"/> Lost die stoïcijn alles voor mij op?	237
7. O ja, nog even dit. Wat een toeval dat jij hier bent! Stop met slaapwandelen.	240
• Sparren met de lifefilosoof, video- & audio verdiepingen en overige boeken en publicaties.	244
• Over de auteur.	245
• Dankwoord.	246
• Geraadpleegde bronnen en boekentips.	249
• Copyright.	252
• Disclaimer.	253

*'Geef me de moed te accepteren wat niet in
mijn vermogen ligt, de kracht om alles te doen
wat in mijn vermogen ligt en de wijsheid
tussen die twee onderscheid te maken.'*

- Epictetus -

Romeins stoïcijns filosoof ca. 50-130 AD

Voorwoord.

Wat mij bewogen heeft om dit belangrijke boek te schrijven:

'*Hoe gaat het met jou?*' is een veel gestelde vraag die de meesten van ons vaak beantwoorden met de veel voorkomende sociaal verantwoorde reactie: *Goed!* De vraag: '*Hoe gaat het nu echt met jou?*' stelt men minder vaak, maar is eigenlijk veel belangrijker, omdat het kleine woordje 'echt' je dwingt om een eerlijker en oprechter antwoord te geven en die is vaak heel anders dan we meestal sociaal verantwoord geneigd zijn te geven. Het gaat namelijk helemaal niet zo goed met de mentale gesteldheid van veel mensen om je heen. Misschien loop je zelf wel rond met bepaalde mentale problemen of kun jij je draai in deze hectische wereld niet helemaal goed vinden.

We leven in een spannende en complexe tijd en maatschappij. Vele crisissen hebben we de afgelopen tijd moeten doorstaan en er zullen helaas nog velen volgen. Als je zo naar de geschiedenis kijkt, zal dit waarschijnlijk ook nooit veranderen. Mijn eerste (stoïcijnse) tip als lifefilosoof is daarom ook: deal ermee, want er zullen nog veel dingen in jouw leven gebeuren of op je pad komen waar jij geen macht over hebt of zult krijgen, laat staan veranderen!

De komende jaren zullen we ons waarschijnlijk steeds meer zorgen gaan maken over onze gezamenlijke en persoonlijke toekomst, het klimaat/milieu en de algehele staat van de natuur. Want de wetenschap en onderzoekers laten ons toch duidelijk inzien dat het niet altijd goed gaat met onze geliefde Moeder Aarde en de mentale gezondheid van haar bewoners.

Jij en ik ontkomen er hoogstwaarschijnlijk niet aan dat er nog vele mindere en spannende momenten zullen volgen op het gebied van:

- Privé en relatie;
- Strubbelingen op je werk of eigen bedrijf;
- Studie en opleiding;

- Economische onzekerheden;
- Klimaat, natuur en milieu;
- Polarisatie, sociale spanningen en onrust in de maatschappij;
- Pandemieën;
- Oorlogen;
- Vul zelf maar in.....

Het gevoel van onzekerheid, angst, geestelijke onrust en ontevredenheid zal hoogstwaarschijnlijk alleen maar toenemen in deze snel veranderende wereld. Vele mensen, met name jongeren, vragen zich terecht steeds vaker af wat de toekomst hen te bieden heeft. Slapeloze nachten, (keuze)stress, overprikkelingen, een hoge prestatiedruk en het gevoel van constant aan moeten staan, kunnen ervoor zorgen dat jij je moe, somber, neerslachtig en soms nutteloos voelt in deze snel veranderende en veeleisende maatschappij. Je dreigt het gevoel te verliezen dat je nog enigszins grip hebt op jezelf, laat staan de wereld om je heen. Een groot en groeiend probleem dat zich mede hierdoor wereldwijd uitrolt, is de staat van onze mentale zelfredzaamheid. Diverse wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat met name bij jongvolwassenen deze zelfredzaamheid achteruit holt en dat is een zorgelijke situatie waar, naar mijn mening, snel wat aan moet veranderen. Grote groepen mensen hebben last van een burn-out of een depressief gevoel en kunnen zich moeilijk aarden in het type maatschappij waar we op dit moment in leven. Deze wordt (uitzonderingen daargelaten) naar ons gevoel steeds drukker en veeleisender. De reden dat jij dit voorwoord aan het lezen bent, is hoogstwaarschijnlijk dat jij ook in meer of mindere mate last hebt van bepaalde negatieve (emotionele) gevoelens of onrust tussen je oren. En je staat niet alleen. Volgens een onderzoek van het Trimbos Instituut uit 2022/2023 heeft ruim 48% van alle volwassenen in Nederland (18-75 jr) in zijn of haar leven één of meerdere psychische aandoeningen gehad.

De vraag naar zelfhulpboeken, mindfulness trainingen en het inroepen van de hulp van allerlei coaches en lifestyle goeroes is groot, wat aangeeft dat er een enorme behoefte is om ‘tussen de

oren' geholpen te worden. Vele methodes denken je te kunnen helpen bij je zoektocht naar je innerlijke ik, het streven naar een constant geluksgevoel en dat een focus op een continue stroom van positieve gedachtes je verder gaan helpen in deze vaak harde maatschappij. Ze vertellen je vaak dat de antwoorden van jouw levensgeluk al diep in je geworteld liggen, maar dat je ze alleen nog maar moet weten te vinden. Het aantal mensen met mentale problemen blijft echter groot, waardoor je misschien wel vraagtekens kunt zetten (uitzonderingen daargelaten) bij de werkwijze en nut van al deze vaak goedbedoelde zelfhulpboeken, coaches en methodes. Natuurlijk zullen sommige mensen baat hebben bij eerdergenoemde hulp en oplossingen en daar mogen we blij mee zijn, maar het aantal mensen, met name jongvolwassenen, met mentale problemen blijft mij persoonlijk wel verbazen. Hoe kan het nou dat velen van ons mentaal in de knoop blijven zitten, ondanks de vele hulp die van allerlei kanten geboden wordt? Nou praat ik natuurlijk niet over ernstige en problematische mentale klachten bij bepaalde mensen en groepen, want die moeten sowieso altijd hulp inroepen van specialisten en deskundigen, maar wel de groep die te kampen heeft met een slecht ontwikkelde mentale zelfredzaamheid. Dat is een vraag die mij de afgelopen jaren sterk heeft beziggehouden.

Nou Aart, zul je denken, dat is best wel een somber beeld en vooruitzicht wat jij schetst en dat ga jij als lifefilosoof met één boek toch echt niet voor mij persoonlijk of de wereld veranderen, laat staan oplossen. Dat klopt. Ik realiseer me heel goed dat die kans klein is. Er zullen meerdere oplossingen en methodes moeten worden gevonden om de vele (persoonlijke) problemen waar we nu met zijn allen mee te maken hebben, maar ook die er zeker nog zullen komen, het hoofd te bieden of op te lossen. Toch ben ik er persoonlijk van overtuigd dat dit boek, *de "stoïcijn tussen je oren"* een bijdrage kan leveren aan het vergroten van de zo noodzakelijke en gewenste mentale zelfredzaamheid van jou en mij. Het zal in eerste instantie een druppel op de welbekende gloeiende plaat zijn, maar bedenk wel dat vele druppels deze plaat wel kunnen afkoelen! Ik ben de eerste die toegeeft niet het antwoord te hebben op alle vragen waar jij mee zit of waar we allen mee te kampen hebben,

maar het is zeker de moeite waard om een poging te wagen om samen met mij deze reis naar gemoedsrust te maken. Niet geschoten is altijd mis en we zullen toch echt eens een stap vooruit moeten zetten in het verbeteren van onze mentale zelfredzaamheid. We zullen mentaal sterker moeten worden om de uitdagingen waarvoor we staan, het hoofd te kunnen bieden.

Als lifefilosoof zie ik dat een gedeelte van de oplossing zit en gaat zitten in hoe jij en ik zelf naar de verschillende (persoonlijke) situaties en crisissen kijken. Hoe beoordelen wij deze zelf tussen onze oren en hoe kijken wij hiernaar? Hoe denken wij erover en hoe gaan wij om met die vele soms nare momenten waarin we zitten of terecht denken te komen. Hoe beoordelen jij en ik bepaalde (persoonlijke) situaties en hoe kijken we naar onze wereld? Kunnen jij en ik hieraan wat veranderen? Waartoe zijn wij echt in staat? Wat ligt in onze macht en wat niet? Hoe weet jij je mentaal en emotioneel staande te houden in deze wereld die constant in beweging is? Hoe geven jij en ik weer een stukje zingeving aan ons leven?

Veranderingen beginnen altijd bij jezelf. Met dit boek wil ik bereiken dat je (persoonlijke) situaties en gevoelens, hoe erg ze ook zullen zijn of lijken, beter het hoofd kunt bieden. Dat je mentale gesteldheid en psychische weerbaarheid sterker en flexibeler worden om de vele situaties en crisissen waar je nog mee te maken zult krijgen, het hoofd kunt bieden of in ieder geval er beter mee leert omgaan, zonder te vervallen in pessimistische denkkronkels en piekerende gedachtestromen. Want te veel pessimistische gedachten en piekermomenten helpen je echt niet altijd verder bij het oplossen van jouw persoonlijke problemen, laat staan die van ons allemaal.

Als de individuele mens, dus ook jij, zich mentaal sterker en weerbaarder weet te maken, zullen wij in de toekomst in staat zijn veel beter de huidige en toekomstige (persoonlijke) problemen en crisissen het hoofd te bieden. Want we zullen het echt toch zelf met zijn allen als mensheid met elkaar moeten zien te rooien en dat begint naar mijn mening bij het sterker maken van de individuele

en persoonlijke mentale weerbaarheid en zelfredzaamheid. Als die er niet is, wordt het op zoek gaan naar de gewenste oplossingen die hard nodig zijn in deze wereld, wel heel erg moeilijk. Toen ik lang geleden als dienstplichtig militair in dienst zat, was één van de eerste dingen die je leerde de kreet: ZHKH. Dit betekent: Zelf Hulp Kameraden Hulp. In het begin denk je dat dit een egoïstische manier van denken en handelen is. Eerst aan jezelf denken en dan pas aan een ander, paste in eerste instantie helemaal niet bij mijn denkbeelden. Toch kwam ik er gaandeweg achter dat dit helemaal geen egoïstische denkwijze is. De mensen en de wereld om je heen hebben niets aan jou als jij lichamelijk en/of geestelijk niet in staat bent hen verder te helpen of de juiste hulp te kunnen bieden. Je zult dus echt eerst aan jezelf moeten werken en dingen op een (mentaal) rijtje zien te krijgen alvorens jij de juiste en noodzakelijke hulp kunt geven aan anderen. Want hoe kun jij anderen helpen als jij zelf nog in de knoop zit of te kampen hebt met mentale of lichamelijke problemen? Dan breng je niet alleen jezelf in gevaar, maar ook degenen die hulp nodig hebben. Als jij mentaal sterk genoeg bent om te dealen met hetgeen er om je heen gebeurt, dan ben jij ook beter in staat om anderen te helpen en zo te proberen er met zijn allen iets moois van te maken! Zorg daarom eerst voor je eigen mentale zelfredzaamheid en help daarna anderen om deze ook te vinden. Hoe jij en ik deze mentale zelfredzaamheid kunnen bereiken? We hebben met zijn allen weer een goed en eerlijk verhaal nodig dat velen van ons op dit moment niet meer hebben of dreigen te verliezen. Een houvast waar je weer in durft te geloven en die er mede voor kan zorgen dat jij en ik weer de noodzakelijke stappen kunnen en durven te maken om (mentaal) verder te komen in deze drukke en chaotische wereld. Een eerlijk en realistisch verhaal zonder te vervallen in allerlei zweverige en vage methodes die je vaak beloven dat je snel en makkelijk het geluk zult vinden in jezelf. Geen verhaal van loze beloftes of snelle oplossingen. Nee, een realistisch en eerlijk verhaal waar we met zijn allen, jij en ik, mee aan de slag moeten gaan, voordat we verder komen als individu en samenleving.

Als lifefilosoof gebruik ik hiervoor de vele en beproefde wijsheden van o.a. de oude stoïcijnen. Duizenden jaren geleden waren er ook

vergelijkbare crisissen en hadden mensen het ook moeilijk. Die oude (stoïcijnse) filosofen hadden al snel door hoe je die, tussen de oren, het hoofd kon bieden. Geen gemakkelijke en eenvoudige oplossing, maar voor wie deze denk- en leefwijze weet vol te houden, een mooie, praktische en zeker bereikbare gevoelstoestand die je uiteindelijk meer persoonlijke gemoedsrust geeft in deze blijvende hectische, chaotische en snel veranderende wereld. Het laat je inzien dat veel niet te veranderen is, omdat je daar geen macht over hebt, maar dat je wel de benodigde en noodzakelijke gemoedsrust weet te vinden die het leven de moeite waard zal maken en dat we ons moeten focussen op waar we wel macht over hebben. Dan zal je ook merken dat we best wel in staat zijn veel te kunnen veranderen of in ieder geval de manier waarop we met bepaalde situaties omgaan en reageren.

Als we met z'n allen als mensheid, klein of groot, jong of oud, deze zo noodzakelijke gemoedsrust en mentale zelfredzaamheid in onszelf weten te vinden, dan zal de mensheid, de natuur, onze geliefde Moeder Aarde, ja zelfs ons universum daar veel voordeel uit weten te halen, zodat alles misschien toch een beetje beter, eerlijker, rechtvaardiger en leefbaarder zal worden. Hier ligt volgens mij de sleutel naar een beter en succesvoller leven en toekomstbeeld voor jou en mij en alles om ons heen.

Dat zou toch een mooi doel en streven moeten zijn om jou persoonlijk ertoe te bewegen kennis te willen maken met deze mooie en praktische manier van denken en doen. Een leef- en denkwijze die jou als individu sterker kan maken en waarbij je omgeving, mens, dier, plant en de gehele natuur zijn welverdiende vruchten kan plukken. Dat jij in de toekomst met jouw mentale zelfredzaamheid een bijdrage kan leveren aan het beter en leuker maken van onze Moeder Aarde die het op dit moment best wel moeilijk heeft.

Heb jij de moed om jezelf nu meer mentale zelfredzaamheid aan te leren en help jij ons mee om hierdoor alles leefbaarder te houden? Laat dan die “stoïcijn tussen je oren” toe!

Wat kun jij bereiken?

Zoals ik al eerder schreef, is Rome ook niet in één dag gebouwd. Dus de zo gewenste rust tussen onze oren en meer balans in ons leven is ook niet op een snelle en makkelijke manier te realiseren. Maar wat kan je dan wel bereiken met dit boek, zul jij je terecht afvragen. Het is een eerste stap naar het vergroten van je mentale zelfredzaamheid om op die manier meer balans in je leven te krijgen en beter te kunnen dealen met de wereld om je heen. Volgens sommige stoïcijnen is het uiteindelijke doel: gemoedsrust. Heb je gemoedsrust in je leven weten te vinden, dan kun je namelijk beter omgaan met 'het leven' en maak jij je veel minder druk over wat er allemaal om jou heen gebeurt. Niet dat je in één keer verandert in een emotioneel wezen zonder gevoelens, maar de stoïcijnse gemoedsrust leert je wel beter om te gaan met die emoties en gevoelens die zich continu in jouw brein blijven ontplooiën. Het beter leren kanaliseren van je gevoelens en emoties kun je bereiken door hier goed over na te denken (filosofisch): hoe werken ze en hoe komen ze tot stand tussen jouw oren? Hoe komt het dat bepaalde situaties zoveel gevoelens en emoties bij jou opwekken en hoe ga jij hiermee om? Hoe komt het dat bepaalde zaken in ons leven zoveel energie en kracht kosten? Hoe komt het dat zoveel gevoelens en emoties stress opleveren? Hoe komt het dat ik me soms zo down voel en kamp met depressieve gevoelens? Is er überhaupt een manier van denken en leven waardoor ik mij staande weet te houden in deze drukke en veeleisende wereld?

Als lifefilosoof ben ik ervan overtuigd dat er een manier van denken en leven is die ons kan helpen bij onze zoektocht naar die gewenste rust en (geestelijke) balans in ons leven. Sterker nog, ik ben er zelf het levend bewijs van dat het werkt! Natuurlijk ben ik bij lange na niet die perfecte stoïcijn en trap ik zelf regelmatig nog in bepaalde valkuilen, maar sinds ik mij jaren geleden ben gaan verdiepen in de filosofie en met name de stoïcijnse filosofie, ben ik erachter gekomen dat deze denk- en leefwijze voor mij werkt in het dagelijkse leven. De (stoïcijnse) filosofie dwingt mij namelijk regelmatig te laten nadenken cq filosoferen over situaties waar ik mij in bevind. Over mijn oordeel en kijk op deze wereld. Dat

nadenken geeft mij rust tussen mijn oren en meer balans in mijn dagelijkse leven. Ik merk dat ik persoonlijk beter in staat ben dingen objectief te beoordelen en ik weet beter om te gaan met stressvolle en minder leuke gebeurtenissen, momenten en de wereld om mij heen. Ik ben zelf een constante denker en frequent piekeraar, maar weet met behulp van de denkmethodes en levensinzichten van deze oude stoïcijnen hier beter mee om te gaan en mijn gedachtestromen beter te kanaliseren en onder controle te houden. Ik voel me mentaal en lichamelijk ook veel beter en sterker dan de periode voor mijn ontmoeting met de stoïcijnsse filosofie. Het sleutelwoord voor mij binnen de stoïcijnsse filosofie is dan ook: gemoedsrust. Dat is waar een goede stoïcijns naar streeft in zijn leven.

Deze gemoedsrust kun je volgens mij alleen maar bereiken als jouw mentale zelfredzaamheid groot genoeg is om te kunnen overleven in deze wereld. Het verbeteren en constant werken aan je mentale zelfredzaamheid kan ervoor zorgen dat jij die welverdiende en zo noodzakelijke gemoedsrust in je leven weet te vinden. En daar hebben we de (stoïcijnsse) filosofie voor nodig. Ja, je ziet dat *stoïcijnsse* soms tussen haakjes staat, omdat ik ook ruimte wil laten voor andere filosofische denkwijzen en wijsheden. Mij niet altijd vast laten binden aan één enkele gedachtestroom, maar ruimte bieden aan andere inzichten die ook een mooie en positieve bijdrage kunnen leveren aan het verbeteren van onze mentale zelfredzaamheid. Het gebruiken van de filosofie is naar mijn mening ook een belangrijk onderdeel in het verbeteren van onze mentale zelfredzaamheid. Bij het woord filosofie denken veel mensen al snel aan dat dure academisch gewauwel en haken dan al snel af, maar toch is het belangrijk dat de filosofische denkwijze weer vaker in ons 'gewone' leven gebruikt gaat worden. Maar dan wel op een praktische en meer begrijpelijke manier. Eigenlijk moeten we de filosofie uit de academische wereld weten te trekken en deze in begrijpelijke taal weer laten gebruiken door iedereen. In de tijd van de stoïcijnen was dit ook veel gebruikelijker. Daar werd filosofie ook veel meer gebruikt door de 'gewone' man of vrouw. Sterker nog, je had toen geen psychologen, coaches of ggz hulpverleners, maar men ging bij mentale klachten of problemen

vaak praten of advies vragen aan een filosoof. De voorkeur van mij voor de stoïcijnse filosofie ligt ook in het feit dat dit een praktische filosofie is. Een denk- en leefwijze die toepasbaar is in het gewone leven en niet te veel theoretisch geschoold is.

Dus wat kun je wellicht bereiken na het lezen van dit boek? Je eerste stappen richting gemoedsrust. Die begint met het omarmen van de denk- en leefwijze van de (stoïcijnse) filosofie om zo je mentale zelfredzaamheid te vergroten met als uiteindelijke resultaat: gemoedsrust in jouw en mijn leven om ons staande te kunnen houden in deze drukke, hectische en veeleisende wereld waarin we met zijn allen leven. Ik ben namelijk van mening, dat als er meer mensen gemoedsrust hebben weten te vinden, de aarde een stukje leefbaarder zal worden.

Mijn eerste kennismaking met de stoïcijnen.

Ik kan mij het nog goed herinneren dat eerste moment dat ik persoonlijk in aanraking kwam met de stoïcijnse filosofie. Zelf ben ik niet gelovig of spiritueel aangelegd, maar vóór de kennismaking met de Stoa (dit is een ander woord voor het stoïcisme of de stoïcijnse filosofie) was ik me al meer aan het verdiepen in hoe ons brein nou echt (evolutionair gezien) werkt. Om me heen zag ik steeds meer mensen lopen met mentale klachten en ook bij mezelf merkte ik als man van middelbare leeftijd, dat ik het prettig vond om te weten hoe die grijze massa in ons hoofd nou echt werkt en waarom ik in bepaalde situaties reageerde zoals ik dat op dat moment deed. Ik zocht zelf een stukje houvast om mij beter staande te kunnen houden in deze drukke en complexe wereld. Een stukje controle over mijn brein en de wereld om mij heen was voor mij als 'control freak' destijds de beste oplossing om beter met het leven om te kunnen gaan. Na het lezen van diverse zelfhulpboeken kwam ik er al snel achter dat die niet veel voor mij persoonlijk konden betekenen. Natuurlijk zullen er mensen zijn die er wel baat bij hebben, maar als realistisch en nuchter denkend persoon had ik zelf te weinig aan de vele tips van allerlei positiviteitsgoeroes en de zoektochten naar je innerlijke 'ik'. Natuurlijk beseft ik dat een stukje rust in je leven erg belangrijk is, maar om constant in de natuur al mediterend met een 'zoem' toon in mijn hoofd mijn eigen en de wereldse problematiek op te lossen, dat zag ik persoonlijk niet zitten. Mediteren en yoga kunnen overigens wel een bijdrage leveren aan bepaalde (mentale) problemen, maar als nuchter denkend persoon was dit voor mij niet voldoende. Het constant positief bekijken van de wereld en continu met een glimlach op deze aarde proberen te lopen was volgens mij niet echt realistisch, laat staan haalbaar.

Maar hoe nu verder, want gezien mijn leeftijd heb ik nog een tijdje te gaan. Ik mag mij gelukkig prijzen dat ik van nature niet vatbaar ben voor depressieve gedachten en klachten, maar zoals veel mensen zou het toch wel makkelijk zijn om een bepaald houvast te hebben in je leven om nog beter om te kunnen gaan met alles wat je overkomt of kan overkomen. Een stukje controledrang over mijn

eigen leven of omgeving is mij niet vreemd. In de voorbije jaren heb ik diverse positieve, maar ook negatieve levenservaringen gehad die je vormen en waar je veel van leert, maar zoals ieder mens heb je wel eens behoefte aan een stukje 'wijsheid' dat je verder op weg kan helpen. Ik kan zelf niet terugvallen op een geloof of bepaalde spirituele gedachtestroom, maar merkte wel bij mezelf dat een goed verhaal met visie je soms kan helpen. Zoals één van mijn favoriete schrijvers Yuval Harari in zijn boek 'Sapiens' ook al schreef: 'veel mensen hebben een goed verhaal nodig om in te kunnen geloven dat hen een bepaalde mate van houvast kan bieden in hun leven. Een verhaal waarbij men het gevoel heeft dat dit ons verder kan helpen en duidelijker maakt wat de zin van het leven kan zijn'.

Ik had natuurlijk wel eens gehoord van de stoïcijnen, maar in mijn beleving waren dat van die gevoelloze, norske personen die de wereld niet met een lach en humor konden bekijken. Het is niet voor niets dat de uitdrukking 'doe niet zo stoïcijns' bij velen van ons in eerste instantie een negatieve gedachte oproept. Klopte deze eerste indruk wel? Zijn stoïcijnen van die chagrijnige, gevoelloze wezens en zuurpruimen die totaal geen fun hebben in hun leven? Af en toe kwamen wel wat positieve berichten bij mij binnen over de stoïcijnsse filosofie en langzaam begon ik mij hierin meer te verdiepen. Als continu onderzoekend persoon wil ik er altijd achter zien te komen hoe bepaalde dingen werken en/of bepaalde gedachtes, vooroordelen of berichtgevingen wel kloppen. Ondertussen kocht mijn zoon Robin een boek van de schrijfster Elke Wisse genaamd 'Socrates op sneakers'. Een filosofische gids voor het stellen van goede vragen. Een leerzaam boek waar in 'Jip en Janneke' taal wordt uitgelegd hoe je betere vragen kunt stellen. Dit n.a.v. de wijsheden van o.a. de Griekse filosoof Socrates. Mijn eerste kennismaking met de praktische filosofie was geboren. Na wat surfen in 2019 op het internet kwam ik op het YouTube kanaal van ex-schaatser Mark Tuitert terecht. Een bekende lange baan schaatser en Olympisch kampioen die in het verleden veel successen had gekend, maar ook kennis had gemaakt met de mindere kanten van het leven. Hij had zich verdiept in het stoïcisme en had een interview in zijn podcast (een les in stoïcijnsse filosofie) met de schrijfster Miriam van Reijen. Een interessant interview van ruim

een uur dat bij mij het vuurtje deed ontvlammen m.b.t. de stoïcijnse filosofie. Mirjam had meerdere boeken geschreven o.a. het boek: 'Stoïcijnse levenskunst. Evenveel geluk als wijsheid'. Na het beluisteren van deze interessante podcast besloot ik haar boek te bestellen. Om extra verzendkosten te vermijden heb ik ook maar direct het zakboekje 'wenken voor een evenwichtig leven' van de oude stoïcijnse filosoof Epictetus erbij gekocht.

Bam, dat kwam binnen! Na het lezen van beide boekjes was ik verrast en verbaasd dat er een denkwijze en filosofie was die zo goed aansloot bij mijn gedachten en leefwijze. Een filosofie die niet alleen door hoogopgeleide academici werd gevolgd en begrepen, maar een denk- en leefwijze die veel meer praktijk gericht is en waarvoor je geen universitaire opleiding voor gevolgd hoeft te hebben om het te begrijpen. Geen duurdoenerij, maar een filosofie met beide benen op de grond die mij liet inzien hoe je beter met de wereld om je heen kunt omgaan en ervoor kan zorgen dat je mentale zelfredzaamheid groter wordt. Hier moest ik meer van weten. De zoektocht ging verder en al snel werd de boekenkast bij de familie Hoeven gevuld (Heidi, bedankt voor het beschikbaar stellen van zoveel ruimte) met boeken van o.a. Ryan Holiday, Robert Green, R.W. Wiersma, Massimo Pigliucci, Donald Robertson, Nassim Taleb en vele andere grote schrijvers. Daarna werd het tijd om het echte grote werk te gaan ontdekken. Al snel kwam ik erachter dat er voor mij drie grote stoïcijnse filosofen waren geweest die mede aan de basis stonden van deze praktische filosofie en denkwijze. Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius (keizer/filosoof) wisten al snel mijn hart en brein te vullen. Van deze oude stoïcijnse filosofen waren gelukkig nog boeken, artikelen en geschriften te vinden die aan de basis stonden van deze levensfilosofie. Tijd voor mij om echt kennis te maken met de stoïcijnse bron en hoe zij dachten en omgingen met de wereld om hen heen. Een tweede golf van erkenning en eureka gevoel kwam wederom bij mij binnen. Ondanks dat deze boeken niet altijd in makkelijk te begrijpen taal waren geschreven, viel al snel het welbekende kwartje tussen mij oren. Dit is toch wel een erg goed verhaal. Vooral het boek van Epictetus kwam erg goed binnen in die grijze massa van mij. Al snel werd mij duidelijk dat dit voor mij persoonlijk een goed en passend verhaal is waar ik al die tijd naar

op zoek was geweest. Een denk- en leefwijze die bij mij past en ervoor heeft gezorgd dat ik meer gemoedsrust heb weten te vinden in deze soms drukke, complexe en chaotische wereld. Een realistische en nuchtere manier van denken en doen die geen valse beloftes doet, maar die er wel voor kan zorgen dat je mentale zelfredzaamheid groter wordt. Vol enthousiasme vertelde ik mijn gezin wat ik allemaal had gelezen en delen we regelmatig de wijsheden en gedachtegangen van al die oude stoïcijnse filosofen. Niet dat we er altijd direct baat bij hebben, maar gaandeweg het proces zijn we erachter gekomen dat sommige oude wijze filosofen nog lang niet zo gek waren. Met vallen en opstaan proberen wij ons staande te houden in onze mooie, maar soms complexe leventjes. We beseffen ook goed dat de mentale problemen niet door één gedachte, wijsheid of boek zijn op te lossen, maar dat de vele kleine stapjes ons wel brengen naar de gemoedsrust die wij verlangen in ons leven. Dat we dit alleen maar kunnen bereiken door informatie en ervaringen te delen en elkaar te helpen en ondersteunen wanneer dit nodig is. Dan wordt die stoïcijnse, norske en emotionele mens opeens wel een vriendelijk, behulpzaam en meelevend persoon die ons verder kan helpen.

Ondertussen vele boeken (ook niet op de Stoa gebaseerde literatuur) en ervaringen rijker ben ik tot de conclusie gekomen dat de filosofie en met name de stoïcijnse filosofie, vele mensen op het gebied van hun mentale gesteldheid verder kan helpen. Niet dat dit **DE** oplossing is voor al jouw of mijn problemen, maar wel één van de oplossingen die **KUNNEN** bijdragen aan het leefbaarder maken en houden van onze planeet. Kortom een praktische filosofie, denken en leefwijze die ook jouw persoonlijke mentale zelfredzaamheid kan vergroten. Ik probeer met dit boek in begrijpelijke en niet academische taal uit te leggen wat die oude en wijze filosofen bedoelen en hoe jij dit in de praktijk kunt toepassen.

Aan de slag. Je eerste stap naar mentale zelfredzaamheid en gemoedsrust.

Nu je weet waarom ik dit boek ben gaan schrijven en jij nog steeds geïnteresseerd bent in die “stoïcijn tussen je oren”, want anders was je allang afgehaakt met lezen, wordt het de hoogste tijd om aan de slag te gaan. Dit boek is in diverse hoofdstukken opgebouwd. Ieder hoofdstuk is geschreven om een bepaald doel na te streven of informatie te verstrekken. Ik zal hier in het kort uitleggen wat je van de verschillende hoofdstukken kunt verwachten.

Hoofdstuk 1: Staande blijven in deze chaotische wereld.

Hier omschrijf ik tegen welke problemen veel mensen aan kunnen lopen. In korte omschrijvingen vertel ik de meest herkenbare (mentale) problemen waar veel mensen last van kunnen hebben. De lijst is verre van compleet, maar geeft je wel een goede indruk waar mensen mee rondlopen. Het hoeft natuurlijk niet zo te zijn dat jij je kunt herkennen in alle opgesomde problemen, maar soms herken je ze toch na het lezen van de betreffende informatie. Zo niet, dan heb jij daar gelukkig geen last van en kun jij die van je lijstje afvinken.

Hoofdstuk 2: Welke doelen wil ik bereiken?

De titel zegt het al. Hier probeer ik op een realistische en nuchtere manier te omschrijven wat de mogelijkheden zijn, maar ook de beperkingen. Aan valse beloftes hebben jij en ik niets.

Hoofdstuk 3: Een stukje stoïcijnse historie en oorsprong.

Natuurlijk wil je weten waar al deze wijsheden vandaan komen. Hier vertel ik over de oorsprong en ontstaan van de stoïcijnse filosofie. Verwacht geen complete beschrijving van het ontstaan van de Stoa, maar je krijgt wel een goede indruk waar deze filosofie is begonnen en ontstaan. Wil je meer weten over de geschiedenis, dan zijn er genoeg andere artikelen op het internet en boeken te vinden.

Hoofdstuk 4: Hoe kan die stoïcijn mij verder helpen?

Hier moet het gaan gebeuren. In 15 stappen probeer ik jou de verschillende (stoïcijnse) denkwijzen uit te leggen die ervoor

moeten zorgen dat die “stoïcijn tussen je oren” komt. Het zijn praktische denkwijzen die natuurlijk wel enige oefening vereisen, alvorens de welbekende vruchten ervan geplukt kunnen worden. Natuurlijk is het lijstje bij lange na niet compleet en zullen er ook andere (filosofische) methodes en wijsheden zijn, maar dit is al wel een mooi begin en kan je een stevige basis verschaffen voor het vergroten van je mentale zelfredzaamheid.

Hoofdstuk 5: De verleiding van snelle oplossingen.

Ik probeer je hier uit te leggen dat snelle oplossingen meestal niet bestaan. Dat je de verleiding moet weerstaan naar het zoeken van de oplossing van jouw problemen in middelen die je vaak niet verder helpen. Sterker nog, je meer problemen kunnen bezorgen. Want de sleutel ligt echt bij jou persoonlijk en niet bij anderen of bepaalde middelen.

Hoofdstuk 6: Hoe komt die “stoïcijn tussen jouw oren”?

Hier wil ik aan toevoegen: hoe die “stoïcijn ook tussen je oren” blijft. Je kunt nu wel allerlei methodes en denkwijzen geleerd en gelezen hebben, maar de ervaring leert ons dat na het lezen van een boek men enthousiast is, maar dat na verloop van tijd de kennis snel weer wegebt en men er geen voordeel meer uit weet te halen of slechts een deel ervan gebruikt. Jammer, want dat is nu echt niet de bedoeling van de stoïcijnse denk- en leefwijze. Ik probeer hier uit te leggen hoe je dit kunt voorkomen.

Hoofdstuk 7: O ja, nog even dit. Wat een toeval dat jij hier bent! Stop met slaapwandelen.

Een korte uitleg waarbij ik hoop dat jij gaat beseffen dat het toch wel heel bijzonder is dat we op deze aardbol mogen rondlopen.

Na het doorlopen van deze hoofdstukken hoop ik dat je in staat bent om die “stoïcijn tussen je oren” toe te laten. Dat je zijn denk- en leefwijze weet te omarmen en te verankeren in je brein waardoor je er mentaal sterker uit weet te komen. Dat je de wijsheden toe weet te passen om jezelf en wellicht anderen verder te helpen of te inspireren. Dan kunnen we samen de wereld een stukje mooier en leefbaarder maken.

1. Staande blijven in deze chaotische wereld.

Zoals ik al eerder schreef, hebben veel mensen en met name jongvolwassenen, last van allerlei mentale problemen. Het ene probleem lijkt erger dan het andere, maar tezamen kunnen ze toch voor een hoop (geestelijke) ellende zorgen. Mocht je je herkennen in de problemen die ik hierna ga omschrijven en je klachten zijn ernstig of van dien aard dat je er zelf niet meer uitkomt, dan adviseer ik je altijd om tijdig hulp in te schakelen van een deskundige en/of specialist. Neem dan bijv. tijdig contact op met je huisarts zodat die je verder op weg kan helpen. Schaam je er nooit voor en blijf niet met je problemen rondlopen, want je bent echt niet de enige die soms een beetje extra hulp kan gebruiken. Praat erover!

Ik omschrijf hier alleen de meest herkenbare problemen en ga nog niet over oplossingen praten of hoe je hiermee moet omgaan. Dit lijstje is ook verre van compleet, maar ik heb wel geprobeerd de meest voorkomende (herkenbare) klachten en problemen in het kort te beschrijven. Troost je ook alvast met de gedachte dat de meeste problemen (uitzonderingen daargelaten) van alle tijden zijn. Ook in de tijd van de oude stoïcijnen waren tijden onzeker, chaotisch en kampte men ook met allerlei mentale problemen en klachten. Er zijn altijd in de geschiedenis chaotische momenten geweest en je kunt misschien wel stellen dat onzekere en chaotische tijden meer regel dan uitzondering waren en zijn. Ook jouw vele voorouders hadden waarschijnlijk met allerlei 'uitdagingen' te maken. Ik wil hiermee niet de huidige problemen afdoen als een lachertje of nietszeggend, maar het besef dat dit voorkomt in alle tijden moet je in eerste instantie doen realiseren dat we er wel wat aan kunnen en moeten doen. Wel hebben we in de huidige tijd en maatschappij te kampen met andere soorten (mentale) problemen en uitdagingen. We staan dus voor een zware klus om hier samen enige verbetering in aan te brengen. Het mooiste van die "stoïcijn tussen je oren" is dat de wijsheid te gebruiken is in vele situaties en omstandigheden en dat de tijd waarin je leeft er niet zoveel toe doet.

De volgende uitdagingen en problemen beschrijf ik in het kort. Hier wordt nog niet gesproken over oplossingen of hoe ermee om te gaan!

- Hoi, hoe gaat het nu echt met jou?
- Keuzestress en twijfels, wie kent ze niet.
- Er wordt wel veel van mij verwacht.
- Dat perfecte plaatje is toch wel een valkuil.
- Prikkel, prikkel en nog eens prikkel.
- Stop met het vullen van mijn hoofd.
- Piekeren? Wat een energie kost mij dit.
- Ben ik wel goed genoeg?
- Piet paniek woont hier.
- Wat heeft de toekomst mij nog te bieden?
- Sombler, leeg en een futloos gevoel.
- Stress, burn-out en een depressie liggen op de loer.
- Het is allemaal de schuld van mijn voor, voor, voor.....ouders.
- Is er een oplossing? Een “stoïcijn tussen je oren”.