

# STOÏCIJN OP SLICKS

---

EEN ZOEKTOCHT NAAR GRIP

JORIK STOKMAN

ISBN: 9789465460444

© 2026 Jorik Stokman

Alle rechten voorbehouden

# INHOUD

<i>Woord vooraf</i>	v
<i>Inleiding</i>	ix
Deel I	
HIER WORDT DUIDELIJK WAAR HET OVER GAAT	
Grip	3
De startgrid	5
Stoïcisme	9
Geen tijd voor filosofie	17
De drie stoïcijnse denkers	19
Vier deugdelijke banden	31
Terug naar ons	34
Deel II	
VANAF HIER GAAT HET SNELLER	
Alles gaat sneller	39
Gas en rem	42
ERS	46
Focus	50
Filesofie	53
Kimi Räikkönen	56
Boordradio met jezelf	59
Rijderstypes	64
Simona de Silvestro	68
Altijd leerling	71
Stoïcijns genoeg	74
Een gesprek tussen Toto en Marcus	77
Deel III	
DIT IS WAAR PLANNEN MEESTAL STUKLOPEN	
Geen handleiding	81
Overstuur en Onderstuur	83
Eigen race	86

De auto weet het beter	90
Track Limits	92
Blauwe vlaggen	95
Robert Kubica	98
De stilte na het schreeuwen	101
Je lichaam is geen tempel. Het is een machine	108
Downforce	111
Dario Franchitti	113
Plan Z	115
Een gesprek tussen James en Epictetus	118
Deel IV	
HIER BLIJKEN ANDERE MENSEN INEENS MEE TE RIJDEN	
Goed verhaal, lekker kort ook	123
Don't Numb and Drive	125
Bijrijders	129
Vertrouwen	135
Bijrijder zijn	139
Kevin Estre	142
Under investigation	144
Verschillende vizieren	147
Jules Bianchi	150
Een gesprek tussen Ayrton en Seneca	152
Circus Maximus	154
Deel V	
DIT IS GEEN EINDE	
Inlap	159
De pitstop	161
Valentino Rossi	166
Iedereen doet maar wat	168
De outlap	171
Goede race pace	176
Race pace vasthouden	179
Maak je geen zorgen	185
Obstakels	187
De finish	190
<i>Glossarium</i>	193

## WOORD VOORAF

Hoi,

Ik ben geen filosoof, psycholoog, coach of coureur. Ik ben wel een paar keer goed op m'n bek gegaan en heb te lang genegeerd wat mijn lichaam allang probeerde te zeggen. Juist daardoor kwam ik op een punt waarop ik niet meer verder kon zoals ik deed. Mijn lijf dwong me om het anders aan te pakken, en vanaf daar begon de zoektocht: revalideren, lezen, luisteren, reflecteren. Want ja, ook ik kwam pas tot levenswijsheden toen ik stilviel. Zoals iedereen. Eerst valt alles stil, daarna weet je ineens hoe het zit. En dan schrijf je er een boek over.

Misschien is dat ook precies waarom ik dit ben gaan schrijven. Niet omdat ik het allemaal weet, dat is natuurlijk gelul. Maar omdat die ervaringen me dwongen om te zoeken, en ik onderweg inzicht en woorden vond die ik hier probeer te uiten. Het verliezen van grip. En de zoektocht om het te vinden.

Je kunt veel begrijpen en verklaren, maar dat verandert zelden iets aan wat je voelt. Iedereen probeert op z'n eigen manier die grip te zoeken. Door gas te geven. Te praten. Of stil te worden. Sommigen zoeken hulp. Anderen vermijden het juist. Toen ik zelf eindelijk een keer hulp zocht, kwam ik bij een bedrijfsmaatschappelijk werker terecht. Pas later, toen ik echt uitviel, belandde ik bij de huisarts. Zij luisterde, knikte en schoof me door naar de praktijkondersteuner. Die verwijst liever niet, omdat de GGZ het al niet meer trekt.

Dus moet je eerst bewijzen dat het zwaar genoeg is. Althans, zo voelt het. Tot die tijd krijg je een energiedagboek, wat tips om te ontspannen en tegen het piekeren.

De afspraken liggen weken uit elkaar. Soms word je afgebeld. Soms vergeet je zelf dat je ergens in zit, omdat het nergens naartoe lijkt te gaan. Je herhaalt voor de derde keer wat je een vorige keer al zei, maar de ander heeft je dossier niet gelezen. Het systeem is overvol, iedereen is te druk.

En als je regulier vastloopt, kom je vanzelf uit bij alles wat geen zorg heet, maar het wel speelt. Voor velen vult het een gat. Mensen die na hun eigen crash nu voor groepen staan. Ex-militairen, coaches in weerbaarheid. Ik zie het vaak, misschien omdat ik zelf ook uit die wereld kom. Ik heb een militaire achtergrond, en ja, ik zie wat het met mensen doet, in goede en slechte zin.

Mannen die jarenlang alles hebben genegeerd, en nu anderen leren om te voelen. Of juist het tegenovergestelde: harder worden. Mannelijker. Je moet je plek innemen. Rammen. Grenzen verleggen. Je excuses opvreten. En als je het niet trekt, dan wil je het gewoon niet graag genoeg. Dan zijn er de apps en programma's. Voor dertig euro per maand koop je hoop op rust. Omdat je niks anders meer weet. Of je gaat ademen in een zaaltje. Liggend op een mat, hand op je buik. Een begeleider fluistert dat je contact moet maken met je bekken. Daarna een mannenles in het bos. Stokken gooien. Schreeuwen. Leren huilen. En dan weer terug de auto in. Retraites in Spanje, Mongolië of Drenthe. Yin yoga. Systemisch werk. Cacao-ceremonies. Vrouwencirkels waarin je de "wilde vrouw" mag herontdekken. Sound healing. Ayahuasca in groepsverband.

Ik hou al op. Maar geloof me, er is nog veel meer. Voor sommigen werkt het en kan het een hoop opleveren. Maar voor velen voelt het ook als zoeken in een doolhof zonder uitgang. Op een gegeven moment merkte ik vooral moe te worden van alles wat je tegenkomt als je zelf ergens uit probeert te komen. Er wordt ook flink verdiend aan mensen in kwetsbare situaties, simpelweg omdat je op dat moment

vaak niet meer weet wat je anders moet. Dat maakt je geen sukkel, dat maakt je mens.

Tegelijk kun je veel leren van andere mensen. Door gesprekken. Door te lezen. Door iets te herkennen in iemand anders zijn woorden. Daar hoeft je niet altijd iets voor te kopen of te volgen. Maar ik wilde zelf niet weer iets bijhouden, uitvoeren of volhouden. Mijn leven voelde al als een fulltime project. Ik wilde juist ruimte om zelf te lezen, zelf na te denken, zelf te voelen wat klopte. Zonder abonnement, zonder stappenplan, zonder dat iemand me vertelde hoe het zou moeten. Er zit ook een hele industrie achter. Vaak goed verpakt, vaak met dezelfde belofte: als je dit volgt, snap je het eindelijk. Sommige mensen hebben daar echt iets aan, maar veel ervan voelt ook als steeds dezelfde boodschap in een nieuw jasje, met een ander prijskaartje. Alsof het allemaal iets is wat je kunt aanschaffen, mits je bereid bent er genoeg tijd, geld en aandacht tegenaan te gooien.

Ik merkte dat ik daar alleen maar onrustiger van werd. Niet omdat het allemaal onzin is, maar omdat het suggereert dat je altijd nog iets mist. Nog een inzicht, nog een methode, nog een betere versie van jezelf. En voor je het weet ben je niet bezig met leven, maar met jezelf managen. Dat wilde ik niet.

Ik heb dit boek ook niet geschreven omdat ik zo nodig mijn verhaal kwijt moest of om te vertellen hoe het moet. Eerder het tegenovergestelde. Ik heb er nooit zo'n behoefte aan gehad om alles te delen of uit te leggen. Veel van wat hier staat, zijn dingen die ik zelf had willen horen op momenten dat ik vastzat. Je kunt dit boek dus net zo goed lezen alsof ik soms hardop tegen mezelf praat.

Ik ben nooit een held geweest in praten. Ik ben kort van stof en deel het liefst zo min mogelijk. Als opkroppen een filosofie is, dan was ik de belichaming. Maar schrijven hielp me om woorden te vinden voor wat lastig te grijpen is. Misschien helpt het lezen jou ook.

## WOORD VOORAF

Mensen zoeken voor zichzelf toevluchtsoorden op het platteland, aan zee of in de bergen. Ook jij verlangt daar vaak naar. Maar dat is iets voor de meest gewone mensen, want het staat altijd in je macht je in jezelf terug te trekken.'

- Marcus Aurelius, Meditatie I.3

## INLEIDING

Dit boek heeft geen sluitend antwoord op de vraag hoe je grip vindt. Laat ik dat maar vast verklappen. Wat het dan wel heeft? Een poging om te kijken hoe je door kunt rijden, zelfs wanneer het voelt alsof je onderweg iets kwijt bent geraakt. Je hoeft daarvoor geen crash meegemaakt te hebben. Soms gebeurt het zonder botsing. Je doet wat je altijd deed, maar ineens werkt het niet meer. Je merkt dat doorgaan meer kost dan dat het oplevert. Dat je snelheid maakt, maar niet meer weet waarheen. Of waarom.

Dit is geen boek dat je "beter" maakt. Het is ook geen boek dat je moet uitlezen of afronden. Je kunt stoppen wanneer het genoeg is, en later weer terugkomen. Sommige stukken zullen herkenbaar zijn, andere niet. Soms lees je door, soms leg je het weg. Dat is precies hoe het bedoeld is. Gebruik wat werkt, laat de rest. Want dit boek beweegt. De tekst schakelt tussen denken en meemaken, tussen algemeen en concreet, tussen afstand en nabijheid. Soms blijft het licht en observerend, soms wordt het persoonlijker en zwaarder. Ook de stem verandert, want de ene keer kijk je mee, de andere keer word je aangesproken, en soms sta je er middenin. Die wisselingen horen bij dit boek.

Er speelt ook iets anders mee. Ik had veel in mijn hoofd en ik wilde het er allemaal in kwijt. Gedachten, ideeën, observaties, dingen die ik zelf heb meegemaakt en dingen die ik onderweg tegenkwam en niet meer loslieten. In plaats van daar één strak verhaal van te maken, heb ik geprobeerd ze aan elkaar te knopen. Soms pakt dat verrassend goed uit, soms zie je precies waar het bij elkaar is gehouden met ductape en tie-wraps. Dat betekent ook dat bepaalde dingen soms terugkomen. Ze lopen door meerdere hoofdstukken

heen en duiken later opnieuw op. Niet per ongeluk, en ook niet omdat ik dat zo mooi vond, maar omdat ze simpelweg op meer dan één plek relevant zijn.

Tegelijk is er ook veel uit gegaan. Dingen die hier niet pasten, of waar ik nog niet klaar mee was. Wat overbleef, is dit.

Het hoofdonderwerp van dit boek is niet het stoïcisme. Maar het rijdt wel voortdurend mee. Het is niet bedoeld om het volledig uit te leggen, en zeker niet om je er alles over te leren. Daar is het te groot voor, en dit boek te klein. Bovendien zijn er boeken die dat veel beter en grondiger doen. Ik heb hier lang niet alles over gelezen, dat zou ook een dagtaak zijn, en ik heb al moeite genoeg met m'n eigen leven. Maar juist doordat ik me er wel in verdiepte, werd duidelijk hoe vaak stoïcisme tegenwoordig wordt vereenvoudigd, verkeerd uitgelegd of gereduceerd tot losse quotes die vooral lekker klinken. En voordat ik daar te hard over oordeel: ik ben daar zelf ook in meegegaan. Maar hoe verder ik las, hoe duidelijker het werd dat dit een veel bredere, complexere en soms ronduit ongemakkelijke filosofie is dan de versie die nu vaak rondgaat. Wat je hier leest is daarom geen samenvatting en geen pleidooi. Je hoeft het ook niet altijd met alles eens te zijn, dat ben ik zelf ook niet. Zie het stoïcisme in dit boek vooral als context, door mijn bril. Genoeg om te begrijpen waar bepaalde gedachten vandaan komen en waarom ze ertoe doen.

Het helpt ook niet dat dat allemaal uit een andere tijd komt en in andere talen is geschreven. Grieks, Latijns, en daarna nog een hele stoet aan vertalers, samenvatters en mensen met meningen. Tel daar het internet bij op en je hebt al snel meer versies dan zekerheid, waarbij zelfs de vindplaatsen van teksten soms per editie verschillen. Ik heb dus ook niet gedaan alsof ik met dé juiste vertaling of lezing werkte. De citaten zijn daarom vrij vertaald, maar zo waarheidsgetrouw mogelijk aan de oorspronkelijke gedachte.

En toch liep ik, dwars door al die varianten heen, steeds tegen dezelfde bekendste namen aan. Ze worden hier geïntroduceerd, maar net als bij het stoïcisme zelf geldt dat ook hun levens en denken te groot en te complex zijn om in dit boek volledig uit te werken. Ik kan hier dus geen recht doen aan wie zij waren en hoe zij dachten; zie dit eerder als een kennismaking dan als een volledig beeld. Ze waren verschillend, maar kwamen allemaal op iets vergelijkbaars uit: niet alles wat gebeurd is van jou, maar hoe je ermee omgaat wel. Dat is zonder twijfel een versimpeling, maar het raakt aan wat voor mij de kern van grip werd.

Dat idee begon ik op een gegeven moment terug te zien in een heel andere wereld. In de autosport. In racen draait het niet alleen om snelheid, maar om controle onder druk. Om te weten wanneer je moet doorzetten, wanneer je moet lossen, wanneer je moet bijsturen. Om omgaan met omstandigheden die je niet kiest, maar waar je het wel mee moet doen.

Daar zit een parallel met het dagelijks leven. Niet omdat het leven een race is die je moet winnen, maar omdat het soms voelt alsof je onderweg bent, met beperkte grip, terwijl het tempo hoog ligt en fouten snel worden afgestraft. In die vergelijking fungeert het stoïcisme als bijrijder. Iemand die niet overneemt, maar af en toe iets kan zeggen om te helpen op de baan te blijven.

De korte verhalen over coureurs die gaan volgen moet je trouwens ook niet lezen alsof ik hier even hun levens samenvat. Dat zou nogal ambitieus zijn, zeker gezien het aantal races, seizoenen en contexten die ik oversla. Zie het meer als meekijken bij een boodschap die ik zag in hun carrières, en waar ik iets in herkende wat verder gaat dan autosport.

Dit boek vraagt verder niet om grote inzichten of doorbraken. Het vraagt vooral om aandacht. Om even blijven bij wat je leest, en bij wat dat met je doet. De echte diepte zit niet in de tekst, maar in wat jij erin herkent. Autosport

## INLEIDING

koppelen aan het leven en filosofie is op z'n minst een vreemde hobby. Maar wel eentje die voor mij opvallend vaak klopt.

En ja, er staan veel autosportmetaforen in. Maar het gaat niet om autosport. Je hoeft er niets van te weten om dit boek te kunnen lezen. En mocht je toch denken: waar heeft 'ie het nú weer over? Dan staat er achterin een woordenlijst.

Alles draait om grip. En juist omdat niemand die altijd vasthoudt, is het de moeite waard om te blijven zoeken.

'Ik maak gebruik van andermans gedachten,  
maar ik laat ze niet onverteerd.'

- Seneca, Brieven aan Lucilius 84.7

DEEL I

---

HIER WORDT DUIDELIJK  
WAAR HET OVER GAAT



## GRIP

---

G

rip (de; m):

**1** stevig houvast: *met die gladde zolen heb ik geen grip en glijd ik uit*

*figuurlijk* **grip op iets hebben**

er controle over hebben: *hij heeft geen grip op zijn dochter; ze luistert niet naar hem*

**2** houvast van de banden op de weg: *grip op de weg*

**3** handvat

Dat is het. Meer zegt het woordenboek niet. Lekker karig.

Een zoektocht naar grip, jawel. Alsof we met ons nuchtere hoofd op zoek gaan naar iets dat we niet kunnen vasthouden, niet kunnen bezitten, maar blijkbaar wel kunnen kwijtraken.

Grip klinkt technisch, bijna saai. In de autosport is het gewoon wrijving tussen banden en wegdek. Maar het is ook dat ene contactpunt dat het verschil maakt tussen blijven rijden of achterstevoren de muur inrijden. Daarom heet dit boek ook *Stoïcijn op Slicks*. Slicks zijn racebanden zonder profiel. Geen groeven, geen waterafvoer. Ze geven maximale grip, maar alleen onder perfecte omstandigheden. Zodra het regent, ben je de sjaak. Dan glijd je weg, hoe strak je ook stuurt. Ze werken pas echt als ze warm zijn. Te koud, en ze zijn glad als ijs. De banden hebben snelheid nodig om op temperatuur te komen, pas dan bijten ze zich vast in het asfalt. Ga je te langzaam, dan verlies je juist grip.

Dat voelt tegenstrijdig, maar het is precies wat het leven vaak doet. Je vindt pas houvast als je beweegt. Niet door stil te staan tot alles zeker is, maar door te durven rijden, ook als de bocht nog niet zichtbaar is. Je raast vooruit, alles net onder

controle, tot er iets verandert en je ineens meer bezig bent met overeind blijven dan met vooruitkomen.

Het irritante van grip is dat je vooral merkt als het er niet is. Dan sta je te corrigeren, te overcompenseren en te hopen dat niemand doorheeft dat je eigenlijk geen idee hebt wat je aan het doen bent. Toch blijven we zoeken. Serieus, vaak wanhopig, met af en toe een lichte vorm van zelfoverschatting. En af en toe vinden we het ook. Heel even.

Grip zit in je hoofd, in je lijf, in hoe je reageert als het niet lekker loopt. Soms denk je dat je de controle kwijt bent, terwijl je eigenlijk alleen even het gevoel mist van contact, met jezelf, met anderen, met de weg onder je. In de autosport noemen ze dat feedback. Wat je voelt in het stuur, de trillingen in je handen, de druk op het rempedaal. Hoe beter je die signalen opvangt, hoe eerder je kunt bijsturen. Ons lichaam en onze gedachten doen precies hetzelfde. Ze geven voortdurend feedback, alleen luisteren we er zelden naar, tot we beginnen te slippen.

Misschien is grip dus niet iets dat je vindt, maar iets dat je onderhoudt. Een subtiel evenwicht tussen spanning en ontspanning, tussen vasthouden en loslaten. Stoïcijn genoeg om niet te flippen, en coureur genoeg om toch de baan op te gaan, ook als je weet dat je waarschijnlijk dwars over de finish komt.

## DE STARTGRID

---

**J**e plek op de startgrid bepaalt niet wie je bent, maar het heeft wél invloed op hoe je begint. Waar je start maakt verschil. Sta je vooraan, dan heb je vrij zicht, schone lucht en minder verkeer. Start je achteraan, dan moet je niet alleen sneller zijn, maar ook slimmer. Je moet inhalen, ontwijken, risico's nemen. En ondertussen dankbaar zijn dat dit je "karakter vormt". Soms ben je net zo goed als degene op pole position, maar je begint simpelweg verder naar achter. Dat maakt het lastiger. Niet onmogelijk. Maar ook niet eerlijk.

In het leven starten we net zo. Alleen noemen we het geen startgrid, maar jeugd, achtergrond, opvoeding. De één groeit op met ruimte, liefde en het gevoel dat hij mag bestaan. De ander met afleiding, strijd of een gebrek aan veiligheid. De één krijgt vanaf dag één het idee dat hij ertoe doet. De ander moet daar eerst jaren over twijfelen. En soms nog een paar therapiesessies extra. Toch zijn er nog steeds mensen die doen alsof de uitkomst puur een kwestie van inzet is. Alsof iedereen met dezelfde auto, dezelfde banden en dezelfde omstandigheden begint. Maar dat is simpelweg niet waar.

De stoïcijnen leefden in een wereld waarin ongelijkheid dagelijkse realiteit was. Slavernij, erfopvolging, armoede, macht, ziekte, niemand deed alsof dat eerlijk verdeeld was. En juist daarom maakten ze een onderscheid dat alles bepaalt: tussen wat jou overkomt, en wat jij ermee doet. Ze geloofden niet dat geboorte iets zei over waarde. Omdat je je afkomst niet kiest, vonden ze het een slechte maatstaf om jezelf aan op te hangen. Toeval, geluk of pech zijn allemaal wankele

fundamenten. Vandaag sta je vooraan, morgen lig je eruit. Vandaag heb je macht, morgen word je verbannen. Wie zijn rust laat afhangen van startpositie, bouwt op drijfzand. Ze zeiden niet: Iedereen heeft dezelfde kansen. Ze zeiden: iedereen krijgt andere kaarten.

Niet iedereen begint op pole position. En dat hoeft ook niet. Sta je achteraan, dan rijd je in andermans vuile lucht, zie je minder, moet je sneller schakelen en vaker improviseren. Dat maakt je scherp en vindingrijk, maar ook gespannen. Sta je vooraan, dan hoor je het aftellen en voel je de ogen van het hele veld in je rug. Dat leert je omgaan met druk en verwachtingen die anderen nooit kennen. Alle posities branden hun eigen patronen in je systeem.

Ze spraken vroeger over indrukken, eerste reacties, automatische oordelen. Wat wij nu conditionering noemen, zagen zij al als iets wat je niet kiest, maar wel meeneemt. Je eerste impuls heb je geleerd. In een huis. In een klas. In een systeem. Op een bepaalde startpositie. Daarom is er verschil in wat je meekrijgt, en in wat je moet missen. In hoe je wordt gezien, en hoe vaak. In het vertrouwen dat je van anderen ontvangt, en het vertrouwen dat je in jezelf leert hebben. Dat verschil is niet altijd zichtbaar. Iemand kan zich prima staande houden, succesvol lijken, maar van binnen een constante inhaalrace rijden. Altijd bang om terrein te verliezen.

De plek waar je start beïnvloedt ook hoe anderen naar je kijken. Sta je achteraan, dan wordt al snel aangenomen dat je langzamer bent. Minder getalenteerd. Alsof je daar staat omdat je minder waard bent. En als je dat vaak genoeg hoort, subtiel, via verwachtingen en reacties, dan ga je het vanzelf geloven. Niet omdat het waar is, maar omdat niemand je ooit het tegendeel liet ervaren. Dan ga je twifelen of je hier wel thuishoort. Terwijl je, net als iedereen, gewoon wilt rijden. Want wie achteraan start, leert vaak te compenseren. Met presteren en aanpassen.

En soms zie je iemand op pole position staan die zegt: “Je moet het gewoon willen. Iedereen heeft het zwaar.” Maar niet iedereen heeft in de eerste ronden al zoveel energie verspild aan overleven, dat er weinig ruimte overblijft voor strategie. Het is verleidelijk om te denken dat alles eerlijk is zolang je maar hard werkt. Er is ongelijkheid. Er is pech. Er zijn achterstanden die niet zichtbaar zijn, maar alles beïnvloeden. En toch is het juist daarom bewonderenswaardig als iemand blijft rijden. Met overtuiging. Omdat hij weet: ik wil deze race uitrijden, op mijn manier.

Ook wie vooraan start, is niet automatisch veilig. Goede banden en een sterk team zijn geen garantie. Ook dan kun je uit de bocht vliegen. Of vastlopen in verwachtingen. Of bevrozen van de druk om vooral niet te falen. Ruimte voor je kan net zo verstikkend zijn als verkeer om je heen. Startpositie zegt iets over je begin, niet over je waarde.

En vergeet niet dat je startpositie niet alleen wordt bepaald door geld, kansen of afkomst, maar vooral ook door de mensen die je leerden kijken, denken en reageren. Die je leerden wat normaal is, en wat niet mag. Die je lieten voelen, of juist niet, dat je er mocht zijn zonder iets te hoeven bewijzen. Ouders, opvoeders, leerkrachten. Zij stellen je stuurgedrag af, je repunt. Soms stevig en stabiel. Soms onhandig of pijnlijk. En dat blijft doorwerken, vaak zonder dat je het doorhebt.

Maar nu rijd je je eigen race. Alleen soms nog in een auto die is afgesteld op een oud parcours. Met remmen die te vroeg grijpen. Met een motor die hapert bij afwijzing.

En dan kun je jezelf blijven pushen om harder te gaan, maar misschien is het eerst tijd om te kijken wie jou ooit leerde schakelen, en of dat nog past bij waar jij nu heen wilt. De startgrid zie je maar even. Daarna telt alleen hoe jij rijdt.

STOÏCIJN OP SLICKS

'Een gewoonte die lang is ingesleten, laat zich  
niet zomaar verwijderen.'

- Seneca, Brieven aan Lucilius 94.57

## STOÏCISME

---

**D**it hoofdstuk doet iets wat de rest van het boek zo min mogelijk probeert te doen, namelijk uitleggen. Niet volledig, niet academisch en zeker niet als cursus stoïcisme, maar als achtergrond voor wie dat prettig vindt. Je kunt het lezen, of er globaal doorheen bewegen. Zie het als context. Wat ermee gebeurt, volgt later vanzelf.

Filosofie. Voor veel mensen klinkt het als iets voor in stoffige boeken of aan een universiteit. Een wereld van moeilijke woorden, oude mannen met baarden en discussies waar niemand na afloop per se beter van slaapt. Iets abstracts. Iets waar je je pas mee bezighoudt als het leven rustig is en je tijd over hebt om na te denken. Dat beeld is niet helemaal onterecht. Veel filosofische stromingen zijn uiteindelijk precies dat geworden: theorie, analyse, interpretatie. Interessant misschien, maar weinig behulpzaam in het dagelijks leven. Althans, zo dacht ik erover.

In het oude Griekenland ontstond een compleet nieuwe manier van denken. Het was geen hobby voor de vrije tijd, maar een serieuze poging om de wereld echt te begrijpen. In die tijd was filosofie eigenlijk gewoon 'wetenschap'. Vragen over hoe de natuur werkt en hoe je als mens moet leven, hoorden voor de Grieken onlosmakelijk bij elkaar.

Deze zoektocht kreeg een gezicht door drie grote meesters die elkaar opvolgden. Het begon bij Socrates (ca. 470–399 v.Chr.), de man van de scherpe vragen. Hij dwong mensen om na te denken over hun eigen overtuigingen en liet zien dat we vaak veel minder weten dan we denken. Zijn leerling Plato