

Svend Brinkmann

STANDVASTIG

Onder alle
omstandigheden
jezelf blijven



#1
ANTI-ZELFHULP
BESTSELLER
UIT DENEMARKE

Over het boek

Vermijd onnodig positief denken

Alles gaat tegenwoordig sneller en sneller en we voelen constant druk om ons te blijven ontwikkelen. Een hoop mensen grijpen daarom naar zelfhulpboeken en -cursussen die ons weer in contact willen brengen met ons innerlijke zelf. Svend Brinkmann, hoogleraar Psychologie aan de Universiteit van Aalborg, hekelt deze 'zelfhulpcultuur' en geeft een verfrissend antwoord op alle zogenaamde positieve psychologie.

In *Standvastig* leert hij je, geïnspireerd door onder meer de filosofie van de stoïcijnen, hoe je kunt samenwerken met anderen én toch volledig jezelf kunt zijn, door gewoon af en toe nee te zeggen en bovenal stevig in je schoenen te staan.

Over de auteur

Svend Brinkmann (1975) ontving in 2015 de Rosenkjærprijs, die elk jaar wordt uitgereikt aan iemand die een wetenschappelijk onderwerp inzichtelijk maakt voor een breed publiek. Zijn boek *Standvastig* is een grote bestseller in Denemarken, met meer dan 35.000 verkochte exemplaren.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

SVEND BRINKMANN

STANDVASTIG

**Onder alle omstandigheden
jezelf blijven**



Oorspronkelijke titel

Stå fast

© Svend Brinkmann & Gyldendal, Copenhagen 2014.

Published by agreement with Gyldendal Group Agency.

Vertaling

Corry van Bree

Omslagontwerp

dps Design & Prepress Services, naar een idee van Monotone

Omslagbeeld

Shutterstock

Foto auteur

Lisbeth Holten

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0749 4

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

INHOUD

VOORWOORD 7

INTRODUCTIE: LEVEN IN EEN ACCELERERENDE CULTUUR 9

Voeten en wortels · Houvast vinden

1 STOP MET NAAR JE INNERLIJKE STEM TE LUISTEREN 25

De intuïtie · Wel of geen genoeg nemen met jezelf? · De paradoxmachine ·
Wat kan ik doen?

2 CONCENTREER JE OP HET NEGATIEVE IN JE LEVEN 43

De positieve tirannie · Positieve psychologie · De positieve, waarderende,
bevestigende leider · Het slachtoffer verwijten maken · Mopperen ·
Ermee leren leven · Wat kan ik doen?

3 ZET JE NEE-HOED OP 61

Wat is de ja-hoed, en waarom hebben we die op gekregen? · De ethiek van
de twijfel in de risicosamenleving · Wat kan ik doen?

4 ONDERDRUK JE GEVOELEN 79

De gevoelscultuur · De consequenties van de gevoelscultuur · Wat kan ik doen?

5 ONTSLA JE COACH 97

De coachificatie van het bestaan · De gevaren van coaching · Coaching en vriendschap · Wat kan ik doen?

6 LEES EEN ROMAN IN PLAATS VAN EEN ZELFHULPBOEK OF BIOGRAFIE 111

De grote literaire genres van deze tijd · De roman als zelftechnologie · Literatuur zonder illusies · Wat kan ik doen?

7 STA STIL BIJ HET VERLEDEN 133

Persoonlijke betekenis van het verleden · Wat kan ik doen?

TOT BESLUIT: HET STOÏCISME IN EEN ACCELERERENDE CULTUUR 149

Het stoïcisme · Het Griekse stoïcisme · Het Romeinse stoïcisme

NOTEN 167

VOORWOORD

Er bestaan veel boeken over hoe je jezelf kunt ontwikkelen, aan jezelf kunt werken of jezelf kunt leren zijn. Duidzenden van dit soort zelfhulpboeken gaan jaarlijks over de toonbank van de boekhandelaren, net zoals de filosofieën over zelfontwikkeling het zowel in opleidings- als werkomgeving uitstekend doen.¹ Ons leven wordt gekenmerkt door voortdurende omschakeling en verandering, wat wordt gecommuniceerd door een leger aan coaches, therapeuten en levensstijlbegeleiders. Dit boek probeert een verzet tegen – en een alternatief voor – deze ontwikkelingscultuur te bieden. Het gaat er in het kort gezegd niet om hoe je je ontwikkelt, maar hoe je stilstaat. Het gaat er niet om hoe je jezelf vindt, maar hoe je genoeg neemt met jezelf. Dat bereik je in eerste instantie niet door positief, maar door negatief denken. En dat haal je niet uit actuele oppervlakkige filosofieën over zeven goede gewoonten, spiritualiteit of Theorie U, maar uit de nuchtere (echter nooit saaie!) stoïcijnse filosofie zoals die door zowel

de slaaf (Epictetus) als de keizer (Marcus Aurelius) in het antieke Rome zijn verwoord. In eerste instantie klinkt het idee misschien merkwaardig, maar ik beloof je dat het zinvol is.

Ik wil Lise Nestelsø en Anne Weinkouff van Gyldendal Business graag bedanken omdat ze dit boek, dat op meerdere manieren in tegenspraak is met veel andere boeken in de catalogus van de uitgeverij, wilden uitgeven. Juist daarom ben ik van mening dat het boek bij jullie thuishoort, en ik bedank jullie voor het vertrouwen. Ik ben blij met de feedback die ik heb gekregen tijdens het ontstaansproces van dit boek, waarbij Anne een bijzonder behulpzame lezer en redacteur is geweest. Ik wil ook een woord van dank richten aan Anders Petersen, Ester Holte Kofod en Rasmus Birk, die veel waardevol commentaar op het manuscript hebben gegeven.

INTRODUCTIE: LEVEN IN EEN ACCELERERENDE CULTUUR

In de huidige tijd hebben veel mensen het gevoel dat alles steeds sneller gaat. Het leven accelereert. We moeten ons de hele tijd aanpassen aan nieuwe technologieën, eindeloze herstructureringen en veranderende trends voor wat betreft voedsel, mode en wondermiddelen. Heb je een smartphone gekocht, dan duurt het niet lang voordat die moet worden vervangen om de nieuwste applicaties te kunnen gebruiken. Voordat je op het werk gewend bent aan het nieuwste computersysteem, wordt er een nieuw geïntroduceerd, en als je eindelijk hebt leren leven met een lastige collega, vinden er veranderingen in de organisatie plaats en moet je in een nieuw team werken en met nieuwe mensen omgaan. We werken in lerende organisaties, waarin voortdurende verandering de enige stabiele factor is en we, populair gezegd, alleen zeker zijn van het feit dat wat we gisteren hebben geleerd, morgen verouderd is. Daarom zijn levenslang leren en competentieontwikkeling sleutelbegrippen geworden, die overal in on-

derwijssystemen, ondernemingen en organisaties floreren.

Sociologen beschrijven de tegenwoordige tijd met metaforen zoals 'vloeibare moderniteit',² waarbij alles aan voortdurende verandering onderhevig is. Vooral de tijd wordt als vloeibaar ervaren; je zou ook kunnen zeggen dat we het gevoel hebben dat alles in beweging is. Niemand weet echter waarom alles in beweging is en niemand kan weten in welke richting die beweging gaat. Er wordt gezegd dat het door de globalisering komt – en dan vooral de 'dreiging van globalisering' – dat we ons instellen op voortdurende verandering. Bedrijven moeten zich kunnen aanpassen aan de veranderende wensen en voorkeuren van de markt, waardoor hun werknemers flexibel moeten zijn en zich moeten kunnen aanpassen. Sinds een paar decennia is de geijkte formulering in personeelsadvertenties daarom dat 'wordt gezocht naar een werknemer die flexibel is, bereid is zich aan te passen en niet bang is voor beroepsmatige en persoonlijke ontwikkeling'. Het ergste wat je kunt doen is stilstaan. Sta je stil als alle anderen vooruitgaan, dan raak je achter. Stilstaan is tegenwoordig synoniem met achteruitgaan.

In de vloeibare moderniteit, die ook wel flexibel kapitalisme, postfordisme of consumptiemaatschappij wordt genoemd, moet je als individu vooral bijblijven. Maar in een cultuur waarin de snelheid van alles voortdurend wordt opgevoerd, wordt het steeds moeilijker om bij te blijven.³ De snelheid waarmee we iets in ons leven doen (zoals van baan veranderen, een probleem oplossen, eten koken) is de afgelopen jaren voortdurend toegenomen. We slapen tegenwoordig bijvoorbeeld gemiddeld een halfuur minder

per nacht dan in de jaren zeventig van de vorige eeuw, en tot twee uur minder dan aan het eind van de negentiende eeuw.⁴ Bijna alle aspecten van het bestaan hebben een versnelling meegemaakt, zodat we het tegenwoordig bijvoorbeeld hebben over fastfood, speeddating, povernaps en kortdurende therapie. Onlangs probeerde ik een app (met de naam Spritz) waarmee de leessnelheid van ongeveer 250 woorden per minuut naar 500 tot 600 woorden per minuut verhoogd kan worden door op een slimme manier één woord per keer te tonen. Plotseling is het mogelijk om een roman in een paar uur te lezen! Maar geeft deze kwantitatieve snelheidsverhoging een kwalitatief beter begrip van literatuur? Waarom is snelheid een doel op zich geworden?

Critici van de accelererende ontwikkeling wijzen erop dat snelheidsverhoging leidt tot een algemene vervreemding van onze activiteiten en het ervaren van een permanent gevoel van tijdgebrek. De technologische vooruitgang zou eigenlijk tijd moeten opleveren – zodat we kunnen voetballen met onze kinderen, pottenbakken of over politiek discussiëren – maar het omgekeerde is het gevolg als we deze vrijgekomen tijd (doordat er steeds meer technologie komt voor wat betreft lopende banden, routineklussen en andere werkzaamheden – of door outsourcing naar de derde wereld) voor steeds meer projecten gebruiken die we in onze overvolle agenda's noteren. In een gesecculariseerde samenleving kunnen we geen eeuwigdurende, paradijselijke situatie in het hiernamaals meer verwachten, en in plaats daarvan proberen we zo veel mogelijk in ons nog altijd relatief korte leven te prop-

pen. Om je leven op deze manier te vullen is natuurlijk een hopeloze onderneming die is gedoemd te mislukken. Het ligt voor de hand om de huidige epidemieën van depressies en opgebrandheid te interpreteren als een reactie van het individu op de voortdurende acceleraties. Het decelererende individu, dat zijn snelheid verlaagt in plaats van verhoogt – en misschien zelfs stil komt te staan – past niet in een manische ontwikkelingscultuur en wordt gemakkelijk als pathologisch (gedepimeerd) beschouwd.⁵

Hoe probeer je bij te blijven als de cultuur accelereert? Bijblijven houdt in dat je je voortdurend op ontwikkeling moet instellen. Het gaat hierbij deels om beroepsmatige ontwikkeling – sceptici noemen dat ‘leren tot de dood erop volgt’, en veel mensen beschouwen de eeuwige cursussen, gegeven door goedbedoelende consultants, inderdaad als een ware kwelling, misschien zelfs een soort vagevuur – maar zeker ook om persoonlijke ontwikkeling. In moderne, lerende organisaties met een platte organisatiestructuur, gedelegeerde verantwoordelijkheid, zelfsturende teams en een diffuse of niet-bestaande grens tussen beroeps- en privéleven zijn vooral persoonlijke, sociale, emotionele en leergerichte competenties belangrijk. Als de taken niet onduidelijk worden opgedragen door een autoritaire baas, dan moet je zelf kunnen onderhandelen met anderen, samenwerken en nagaan of iets goed voelt. De ideale werknemer ziet zichzelf tegenwoordig als een reservoir van competenties, waarbij hij zelf verantwoordelijk is om deze te monitoren, te ontwikkelen en te optimaliseren.

Allerlei menselijke relaties en praktijkvormen die vroeger als privé werden beschouwd, zijn tegenwoordig mid-

delen in organisaties en bedrijven waarmee de ontwikkeling van de werknemers wordt veiliggesteld. Gevoelens en persoonlijke eigenschappen worden geïnstrumentaliseerd, en als we niet bestand zijn tegen de druk – als we te langzaam zijn, geen energie hebben of instorten – dan hebben we coaching, stresshantering, mindfulness en positief denken tot onze beschikking. ‘Leer om aanwezig te zijn in het nu’ is de boodschap, want je kunt je oriëntatie en gevoel voor tijd volledig kwijtraken als alles accelereert. Het wordt als reactionair beschouwd om in het verleden te blijven hangen en de toekomst alleen te zien als een serie vrijblijvende suggesties en niet als een overzichtelijk, samenhangend levenspad. Wie is in staat om op de lange termijn te plannen als de wereld zo gefocust is op de korte termijn? Moeten we eigenlijk wel op de lange termijn plannen? Nee, want intussen kan er immers van alles veranderen, en dan is het een uiting van lastig en rigide ‘verzet tegen verandering’ (zoals veranderingsconsulenten het noemen) als je vasthoudt aan een langetermijnplanning voor wat betreft idealen, stabiele doelstellingen en waarden. ‘Denk positief en werk oplossingsgericht’, wordt er gezegd, want we willen geen gezeur horen of chagrijnige gezichten zien. Kritiek moet ingeslikt worden, want die vestigt de aandacht op datgene wat verkeerd gaat, en iedereen weet dat het beter is om ‘te doen waar je het beste in bent’, nietwaar?

VOETEN EN WORTELS

In de accelererende cultuur heb je voeten in plaats van wortels nodig, zoals een filosoof ooit heeft gezegd.⁶ Als je voe-

ten hebt, dan kun je bewegen. Je bent mobiel, stroomt, bent veranderlijk. Je kunt lopen, dansen en in alle richtingen bewegen, wat er ook maar vereist is. Heb je daarentegen wortels, dan sta je stil en ben je vastgegroeid. Je kunt misschien nog buigen als een plant, maar je kunt je niet onmiddellijk verplaatsen. Zelfs in de accelererende cultuur heeft de uitdrukking ‘wortel schieten’ echter nog steeds een positieve, hoewel lichtelijk ouderwetse klank. Wortel schieten heeft te maken met verbonden zijn met andere mensen – familie, vrienden, kinderen, idealen – en misschien met een plek waar je graag bent, of een werkplek waar je een zekere loyaliteit voor voelt. Vandaag is de positieve betekenis van wortel schieten echter vaak vervangen door een negatieve. Er zijn ook steeds minder mensen die in demografisch opzicht wortel schieten. We veranderen vaker van baan, partner en woonplaats dan vroegere generaties. We zeggen ook vaker dat iemand is ‘vastgegroeid’ en beschouwen dat als iets negatiefs. ‘Ben je niet vastgegroeid in je baan?’ kunnen we vragen, en dat bedoelen we niet positief.

Een plek waar de huidige situatie zich werkelijk laat zien, is de reclame. Reclame is de poëzie van het kapitalisme – de plek waar de onbewuste, symbolische structuren van de maatschappij opduiken – en een paar jaar geleden stuitte ik op een reclame voor de hotelketen InterContinental, die luidde: *‘You can’t have a favorite place until you’ve seen them all’*. Deze tekst werd vergezeld van een foto van een tropisch eiland en de vraag: *‘Do you live an InterContinental life?’* We kunnen volgens deze reclame geen favoriete plek hebben, verbónden zijn met een plek die een bijzondere betekenis voor ons heeft, voordat we

overall zijn geweest. Dat is de boodschap, en die drukt tot in het extreme de filosofie van voeten in plaats van wortels uit. Als je je verbindt aan iets bepaalds, dan sluit je je af voor het beleven van alle andere interessante plekken die er zijn. Gerelateerd aan het bestaan in het algemeen wordt de bewering van de reclame absurd, zo niet zeldzaam als levenswaarde: je kunt geen favoriete bezigheid hebben voordat je ze allemaal hebt geprobeerd. Je kunt geen favoriete echtgenoot hebben voordat je allerlei partners hebt 'getest'. Wie weet of ik me in een andere baan meer kan ontwikkelen als mens? Wie weet of een andere persoon mijn leven meer kan verrijken dan degene met wie ik op dit moment samen ben? Mensen in de eenentwintigste eeuw die eerder voeten dan wortels hebben, hebben uitgesproken veel moeite om verplichtende relaties met anderen te onderhouden, onder wie geliefden, huwelijkspartners en vrienden. Relaties zijn in de meeste gevallen zogenaamde pure relaties: relaties die uitsluitend in stand worden gehouden door gevoelens.⁷ Externe criteria voor de relatie zijn niet aanwezig, en praktische overwegingen (bijvoorbeeld financiële zekerheid) mogen geen rol meer spelen. Het gaat erom emotionaliteit te beleven in het samenzijn met de ander. Word ik 'de beste uitgave van mezelf' samen met mijn partner, dan is de relatie gerechtvaardigd, en anders niet. We beschouwen relaties tussen mensen als tijdelijk en vervangbaar. Andere mensen zijn eerder middelen ten behoeve van de persoonlijke ontwikkeling dan een doel op zich.

Dit boek is geschreven met het uitgangspunt dat het moeilijk is geworden om wortel te schieten. We hebben in

de eerste plaats voeten gekregen. Dat zal in de nabije toekomst vermoedelijk niet veranderen, en dat zou ook nauwelijks wenselijk zijn als we niet kunnen terugkeren naar een situatie waarin het bestaan van het individu diep geworteld is op grond van parameters zoals familie, klasse en geslacht. Natuurlijk is het vermogen van de vloeibare moderniteit om een relatieve bevrijding van zulke 'wortels' te creëren uniek en humaniserend. Ik schrijf 'relatief' aangezien omstandigheden zoals geslacht en klasse nog steeds een grote rol spelen met betrekking tot de mogelijkheden die mensen in hun leven hebben – zelfs in een op gelijkheid georiënteerde welvaartsmaatschappij zoals de Deense.⁸ Het idee dat mensen tegenwoordig 'alle mogelijkheden' hebben (zoals men vooral de jongeren heeft wijsgemaakt), is natuurlijk een illusie, waarin velen helaas geloven, waardoor het voor de hand ligt om jezelf verwijten te maken als je er niet alles uit haalt wat erin zit. Als je alle mogelijkheden hebt, dan is het tenslotte je eigen schuld als je het verwachte succes voor wat betreft partner- of werkmarkt niet bereikt (*lieben und arbeiten* waren voor Freud de twee belangrijkste existentiële arena's). Het is niet zo vreemd dat veel mensen op zoek zijn naar een psychiatrische diagnose die hen kan vrijpleiten van het schuldgevoel dat je kan kwellen als je persoonlijk onvermogen beleeft.⁹ Een andere half poëtische reclametekst – de slogan van geneesmiddelengigant GlaxoSmithKline, die onder andere de 'gelukspil' Paxil produceert – luidt: *'Do more, feel better, live longer'*. Dat is blijkbaar het doel in een accelererende cultuur, en een doel dat bereikt moet worden met behulp van psychofarmaca: om méér te kun-

nen (ongeacht wat je kunt?), je béter te voelen (ongeacht de reden voor je gevoelens?) en länger te leven (ongeacht de kwaliteit van de jaren die je leeft?). In de accelererende cultuur moeten we meer beter en langer doen, zonder onderscheid voor wat betreft de inhoud of de zin van datgene wat we doen. De ontwikkeling is een doel op zich geworden. En het ego is een centrale spil voor ons geworden: als we van mening zijn dat we weerloos zijn tegenover een wereld die met de woorden van socioloog Zygmunt Bauman wordt beschouwd als 'een globale wervelwind', dan raken we meer georiënteerd op onszelf, maar helaas worden we des te weerlozer door deze zelforiëntatie.¹⁰ Er ontstaat een vicieuze cirkel, waarin we ons naar binnen richten om ons te kunnen handhaven in de onzekere wereld, die steeds onzekerder wordt omdat we alleen komen te staan met onze levens en eenzame zelforiëntatie.

HOUVAST VINDEN

Als we metaforisch gezien in de eerste plaats voeten hebben en we het niet gemakkelijk vinden om te wortelen, wat kunnen we dan zelf doen? Zoals de titel van dit boek suggereert, kunnen we ons erin oefenen om stil te staan op onze voeten en misschien gaandeweg toch wortel te schieten. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, want overal horen we over ontwikkeling, verandering, omschakeling, innovatie, leren en veel andere dynamische begrippen die karakteristiek zijn voor onze accelererende tijd. Met het risico om nog verder bij te dragen aan de belasting door de verantwoordelijkheid waaraan het individu in deze tijd wordt blootgesteld, wil ik degenen die

graag houvast willen vinden en zich willen oefenen in het stilstaan met dit boek een manier aanreiken. Laat ik met-
een zeggen dat ik me realiseer dat er mensen zijn die niet
stil willen staan en die het fantastisch naar hun zin hebben
in de accelererende cultuur. Ook al ben ik van mening dat
ze daarmee het risico lopen van ontbrekende integriteit,
respecteer ik hun keuze uiteraard en laat ik ze hun gang
gaan. Dit boek is niets voor hen. Maar het staat ook vast
dat andere mensen houvast willen vinden, en dat het in de
accelererende cultuur moeilijk is om de woorden te vin-
den om die wens mee uit te drukken. Probeer je het, dan
word je er gemakkelijk van beschuldigd dat je rigide, con-
servatief of reactionair bent.

Er heerst in onze seculiere tijd een vorm van levensfio-
sofische verwarring waardoor het moeilijk is geworden
om stil te staan. De meesten van ons zijn daarom om-
koopbaar met alle mogelijke vormen van levenswegbege-
leiding, therapie, coaching, mindfulness, positieve psy-
chologie of zelfontwikkeling in het algemeen. Binnen de
terreinen zoals voeding, gezondheid en lichaamsbeweging
is een variabele religie ontstaan die voortdurend nieuwe
regimes bepaalt die gevolgd en nageleefd moeten worden.
De ene maand moet je eten volgens je bloedgroep, de vol-
gende maand volgens het oerdieet. Het ziet ernaar uit dat
we – en ik ben niet bang om mezelf tot die ‘we’ te reke-
nen – oriëntatie missen, en daarom volgen we elk recept
dat ons geluk, ontwikkeling en succes belooft. Vanuit een
psychologisch perspectief lijkt het bijna een collectieve af-
hankelijkheidstoestand. Sommigen (steeds minder) zijn
verslaafd aan alcohol en sigaretten, maar een meerderheid

van de bevolking (die voortdurend groeit) lijkt verlaafd aan levenswegbegeleiders, zelfontwikkelaars of gezondheidsgoeroes. Een leger van coaches, therapeuten, zelfontwikkelingsdeskundigen en positiviteitsconsulenten is opgestaan als acteurs in de accelererende cultuur om ons te helpen met veranderingen en omschakelingen, en er zijn veel zelfhulpboeken en zevenstappengidsen geschreven die de persoonlijke ontwikkeling moeten bevorderen en ondersteunen. Kijk alleen naar de bestsellerlijsten: er staan altijd boeken op over voedsel, gezondheid, biografieën van succesvolle mensen en zelfhulp literatuur.

Daarom heb ik dit boek geschreven als een zevenstappengids die hopelijk een aantal van de tot stand gekomen waarheden over positiviteit en ontwikkeling het hoofd kan bieden. Ik hoop dat je – als je dit boek leest – de problematische aspecten van de huidige tijd in je eigen leven herkent en misschien een tegengeluid vindt met betrekking tot de positieve termen over eeuwige ontwikkeling en verandering. Het idee is ook dat dit boek – een soort antizelfhulpboek – je kan inspireren om de manier waarop je je leven bekijkt en het leeft te veranderen. Mijn boodschap is dat je, om in de huidige accelererende cultuur te overleven, om stil te leren staan, op weg geholpen kunt worden met behulp van de klassieke stoïcijnse filosofie die belang hecht aan zelfbeheersing, gemoedsrust, waardigheid, plichtsbesef en bezinning met betrekking tot de eindigheid van het leven. Deze deugden kunnen een diepere blijdschap geven dan de oppervlakkige aandacht voor voortdurende ontwikkeling en omschakeling. Stoïcisme, een essentiële traditie binnen de westerse filosofie, is

natuurlijk interessant om ideeënhistorische redenen, maar in het huidige verband is het uitsluitend om pragmatische redenen gebruikt. Waarom zouden we het buskruit opnieuw uitvinden als de stoïcijnen dat al hebben gedaan? Ik ben in dit boek geïnteresseerd in stoïcisme als relevant voor ónze tijd en de uitdagingen waarvoor we ons geplaatst zien en ik kan me er helaas geen zorgen over maken of ik het in de juiste verhouding tot de eigen tijd interpreteer (dat doe ik nauwelijks).

Stoïcisme was oorspronkelijk een levensfilosofie uit het oude Griekenland en later het Romeinse Rijk, en dit boek is beslist geen introductie voor wat betreft de stoïcijnse denkers, zoals de Romeinen Seneca, Epictetus, Marcus Aurelius en Cicero (deels) waren.¹¹ Ik probeer in dit boek gebruik te maken van de stoïcijnse mentaliteit als antwoord op een paar van de uitdagingen van deze tijd:

- In plaats van de huidige positieve visualisatie (denk aan alles wat je graag wilt bereiken!) adviseren de stoïcijnen negatieve visualisatie (wat gebeurt er als je kwijtraakt wat je hebt?).
- In plaats van de aansporing om in constante mogelijkheden te denken adviseren de stoïcijnen dat je je beperkingen kent en daar blij mee bent.
- In plaats van altijd en overal uiting te moeten geven aan je gevoelens adviseren de stoïcijnen dat je leert om je gevoelens in de hand te houden en soms te onderdrukken.
- In plaats van de dood te mijden als een taboe adviseren de stoïcijnen dat je elke dag nadenkt over je sterfelijk-

heid om dankbaarheid te ontwikkelen voor het leven dat je hebt.

Kortom, dit boek is geschreven voor de lezer die een tegengeluid zoekt voor de verering van het ontwikkelingsimperatief van de accelererende cultuur. De verschillende crises – op het gebied van klimaat, economie en de explosies van psychische kwalen – zijn grotendeels veroorzaakt door een kortzichtige groeifilosofie en algemene culturele acceleratie, en ook al is het stoïcisme geen wondermiddel, het kan inspireren tot nieuwe manieren om je leven te leiden, om stil te staan bij wie je bent en wat je hebt in plaats van je voortdurend te ontwikkelen en om te schakelen. Het klinkt als conservatisme, maar het argument van dit boek is dat juist een vorm van conservatisme de ware progressiviteit is terwijl alle anderen in de cultuur accelereren. Wie kan stilstaan, is op paradoxale wijze degene die het beste kan omgaan met de toekomst en zijn plicht kan doen. Ik ben me er volledig van bewust dat dit boek, dat zich richt tot de afzonderlijke lezer, niet zal helpen bij het oplossen van de fundamentele problemen die vooral collectieve oplossingen en politieke handelingen nodig hebben. Maar misschien kan het boek de afzonderlijke lezer helpen die zich – net als ik – onbehaaglijk voelt bij de tendensen van deze tijd, die in alles tot uiting komen, van opleiding en beroepsleven tot privésfeer, en die zich manifesteren als absurd en grotesk als je er een beetje nuchter naar kijkt. Ik ben me er volledig van bewust dat het boek paradoxaal genoeg onvermijdelijk een symptoom is geworden van de individualisering waarmee

het wil afrekenen. Ik hoop echter dat een verduidelijking van deze paradox (die door middel van deze gekarikaturiseerde zevenstappengids wordt gepresenteerd) kan bijdragen aan het toenemen van de bewustheid met betrekking tot de ellende van de accelererende cultuur. Door een grotesk contrast met de tot stand gebrachte waarheden te schetsen zullen deze zich hopelijk manifesteren als minstens zo grotesk en op veel manieren problematisch.

In de volgende zeven hoofdstukken wordt elke afzonderlijke stap op weg naar het vinden van houvast en stilstaan uitgelegd. Het doel is dat de lezer ontsnapt aan de afhankelijkheid van ontwikkeling, omschakeling, therapie en levenswegbegeleiding. Als je een cursus in positief denken hebt gevolgd, dan zal het natuurlijk lijken om het bezwaar te maken dat dit boek een heel overdreven somber beeld van het heden schetst. Dat geef ik toe! En dat is juist een van de punten van dit boek: gezeur, kritiek, melancholie en misschien zelfs onmiskenbare zwartgalligheid zouden ons kunnen helpen. Het geeft bovendien een zekere blijdschap om – te midden van de accelererende cultuur – een stap terug te kunnen doen en te constateren dat het glas half leeg is. Dat zul je ontdekken nadat je de zeven stappen hebt doorgenomen. Je zult met een milde, toegeeflijke blik leren observeren hoe de anderen vrolijk rondjes rennen in hun hamsterrad en bijna puberaal op zoek zijn naar de volgende identiteitscode, ontwikkelings-tendens of verovering (van marktaandeelen of aantrekkelijke partners). Je zult waarschijnlijk ontdekken hoe je zelf in beslag bent genomen door die jacht, maar je zult leren begrijpen dat die in principe een nogal onvolwassen ma-

nier is om je leven te leiden. Kinderen en jonge mensen moeten zich ontwikkelen en flexibel zijn – daarover bestaat geen twijfel – maar volwassenen moeten stil kunnen staan.

De negativiteit die in dit boek wordt aangeraden, heeft zijn eigen weldadige psychologie. Die moet echter niet degenereren naar nihilistische zwartgalligheid die leidt tot opgeven, levensmoetheid of depressie. Integendeel, het is de bedoeling dat die ertoe leidt dat je op goed geluk probeert om je plicht te doen in het leven dat je hebt gekregen. De stoïcijnen wisten dat het nadenken over de eindigheid van het leven en de vele onvermijdelijke problemen leiden tot solidariteit met de anderen, dat wil zeggen alle mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Het is de bedoeling dat de negativiteit tijd creëert en een reden om je blik te richten op de problematische aspecten van het bestaan en er kritiek op uit te oefenen. En je zult de behoefte ontwikkelen om belangstelling te tonen voor wat wezenlijk is in ons leven: het doen van onze plicht.

De zevenstappengids is oorspronkelijk als een column in *Psykolog Nytt* verschenen.¹² Ik heb de stappen daarna herzien en een nieuwe zevende stap toegevoegd. Oorspronkelijk luidde de laatste stap in al zijn eenvoud: ‘Vertrouw nooit op een zevenstappengids.’ Dit advies geldt natuurlijk nog steeds, maar het was een beetje te kort om er een heel hoofdstuk op te bouwen. De zeven stappen zijn nu dus als volgt:

1. Stop met naar je innerlijke stem te luisteren.
2. Concentreer je op de negatieve aspecten in je leven.

3. Zet je nee-hoed op.
4. Onderdruk je gevoelens.
5. Ontsla je coach.
6. Lees een roman in plaats van een zelfhulpboek of biografie.
7. Sta stil bij het verleden.

Elk hoofdstuk wordt ingeleid met een aforisme, waarna ik motiveer en toelicht waarom het relevant is om te ageren zoals ik aangeef. Op plekken waar dat relevant is, wijs ik in het kort op de inspiratie van de stoïcijnse filosofen, die de noodzakelijke vaccinatie tegen de ellende in de accelererende cultuur kunnen geven en soms uitgesproken oefeningen aanbieden die ons kunnen helpen om stil te staan. Het afsluitende hoofdstuk van het boek gaat iets verder op de stoïcijnse levensfilosofie in en is in eerste instantie voor de lezer die meer uitleg over deze gedachtewereld en de relevantie ervan in de moderne tijd wil hebben.