Stoici Brugis

Over de invloed van de Stoa
op het oplossingsgerichte gedachtegoed

Eindwerk Bram Vanhaesebrouck 2025

Inleiding

Het Stoïcisme is een Hellenistisch filosofie die begon bij Zeno van Citium in ongeveer 300 voor Christus. De naam is afkomstig van de 'stoa poikile', wat zoveel betekent als de geschilderde zuilengang op de Atheense markt, waar de oorspronkelijke Stoïcijnen samen kwamen om te discussiëren over hun filosofie. In Griekenland kende de school een geleidelijke evolutie met nieuwe schoolhoofden, waarvan Chrysippus, Panaetius en Posidonius de belangrijkste waren. Pas later, toen de filosofie verhuisde naar Rome, zien we een verschuiving van focus. Musonius Rufus, Epictetus, Seneca en Marcus Aurelius maakten van de filosofie iets praktisch door zich te richten op het ethische aspect. Hun Griekse voorgangers spraken eerder over logica (epistemologie, taalfilosofie) en fysica (toen een combinatie van natuurwetenschappen en metafysica). Omdat deze laatste twee aspecten niet erg belangrijk zijn voor dit werk laat ik ze voor wat ze zijn. Het ethische aspect[1] – die zich de vraag stelt hoe een mens zich moet gedragen om een goed leven te leiden – is daarentegen van groot belang en zal de basis vormen voor mijn eindwerk.

De Stoa is ook een eudaimonistische filosofie, wat wil zeggen dat ze op zoek gaan naar menselijk welzijn. Wat kan de mens daar concreet voor doen? Socrates argumenteerde al in *Euthydemus* dat het naleven van de 4 kardinale deugden – wijsheid/phronesis, gematigdheid/sophrosyne, gerechtigheid/dikaiosyne en moed/andreia - het enigste en hoogste goed zijn. In die zin valt de stoa ergens tussen het Peripathetische gedachtegoed en het Cynisme. Beiden zijn in wezen niet zo makkelijk na te leven. Zo stelde Aristoteles in zijn *Ethica Nicomachea* voor dat er eerder 12 waarden waren, en dat externe factoren zoals opleiding, rijkdom, gezondheid en goeie looks ook een rol spelen voor een goed leven. Daartegenover vonden de Cynici dat net het omgekeerde waar was, en dat slechts een handvol waarden nodig waren. Al de rest is afleiding: uiterlijk, materiële rijkdom… Het speelt geen rol om het welzijn te maximaliseren. Aristoteles' visie is voor velen al uitgesloten omdat het moeilijk is om die criteria te voldoen waar je vaak geen impact op hebt. Ook is het moeilijk om op een extreem minimalistische manier te leven zoals de Cynici voor ogen hadden. Ergens daartussenin zit de Stoa. Pigliucci beschrijft het als volgt: 'What the Stoics tried to do, then, was to strike a balance in the middle, by endorsing the twin crucial ideas, that virtue is the only *true* good, in itself sufficient for eudaimonia regardless of one's circumstances, but also that other things—like health, education, wealth—may be rationally preferred (*Proēgmena*) or "dispreferred" (*Apoproēgmena*), as in the case of sickness, ignorance, and poverty, as long as one did not confuse them for things with inherent value.' Vooral de filosofen van de jonge stoa hebben veel geschreven over hoe de mens integer kan leven, dikwijls met heel concrete adviezen en instructies. En het zijn net deze ideeën die mij zo oplossingsgericht lijken, ook al dateren ze uit de ijzertijd.

De Stoa kende een korte (en milde) heropleving in de renaissance. Het is pas vanaf de 20e eeuw dat er een echte wederbloei komt. De laatste decennia werd hierover bijzonder veel geschreven, onder andere in populaire boeken bedoeld voor een breed publiek. Vaak ontbreekt het aan filosofische diepte, waar citaten uit context worden gehaald en voor een ideologisch kar worden gespannen. Andere werken zijn dan wel weer de moeite waard, eerder in de filosofische en psychologische sfeer. Denk bijvoorbeeld aan de impact van Epictetus op de cognitieve gedragstherapie. Ongeveer 2000 jaar geleden beschreef hij onder meer de relatie tussen indrukken en gedachten als volgt: 'Men are disturbed not by things, but by the views which they take of things.' Albert Ellis, de grondlegger van REBT, wees Epictetus aan als filosofisch fundament voor zijn stroming.

[1] Ethiek heeft in deze context vooral te maken met gewoontes, en niet zozeer met moraliteit. Denk bv aan het woord werkethiek, die iets zegt over welke werkgewoontes we als mens gebruiken.

In het begin was het de bedoeling geweest om de volledige antieke wereld hierin te betrekken. Een onmogelijke opdracht, zo bleek. Begrenzing was nodig, en de raad van Seneca bracht helderheid in mijn opzet. In zijn tweede brief naar Lucilius benadrukt hij het belang van focus op één bepaald thema om niet te verzanden in de oeverloosheid. Lucilius wil werkelijk iedere mogelijke auteur lezen, maar Seneca zegt hem het volgende:

> You should be extending your stay among writers whose genius is unquestionable, deriving constant nourishment from them if you wish to gain anything from your reading that will find a lasting place in your mind. To be everywhere is to be nowhere.

To be everywhere is to be nowhere – Nusquam est qui ubique est – Hij die overal is, is nergens. Best wel bruikbare raad. En zo verdwenen de andere scholen op de achtergrond. Zij zullen enkel terugkomen om de Stoa extra te duiden.

Ik heb het gevoel dat de Griekse en Romeinse Stoïcijnen in hun filosofie op fundamenteel menselijk aspecten gebotst zijn. Misschien heeft het Christendom daarom de vier waarden overgenomen in hun zeven deugden? De botsing met menselijke universaliteit zorgt voor een tijdloosheid. Wat toen werkte voor een grote groep mensen - die leefden in een volledig andere cultuur met een andere taal, andere munt, andere gewoontes - werkt nog steeds, voor wij die technologieën bezitten waar zij nog niet eens aan konden denken. Onze omgeving is sterk veranderd, de aard van de mens niet. Maar toegegeven, soms zaten ze er ook naast. De impact van Zeus en Apollo op ons dagelijks leven is niet meer zo groot. Door gebrek aan degelijke wetenschappelijke kennis trokken ze verkeerde conclusies, of was er geen beter alternatief voorhanden, of konden ze geen verklaring bieden waarom iets goed werkte. Vermoedelijk merkten ze proefondervindelijk of iets functioneerde. Het is pas sinds de komst van de evolutietheorie, de psychologie, de neurowetenschappen… dat we de interne mechanismen kunnen blootleggen die zij bijna 2000 jaar geleden samenstelden.

Deze ideeën, die dikwijls bijzonder oplossingsgericht overkomen, zijn zo oud als de straat (als de straat in kwestie een heirweg is). En dat wil logischerwijze ook zeggen dat het oplossingsgerichte gedachtegoed voor een deel van uit die tijd dateert. In wezen is het dus niet zo nieuw. Ik denk dat dat iets zegt over de universaliteit van de Stoa, en de tijdloosheid van het oplossingsgerichte gedachtegoed.

De wijsgeer en de therapeut

De Stoa is een prescriptieve levensfilosofie. Het schrijft nadrukkelijk iets voor: specifieke waarden dienen nageleefd te worden, schooleigen oefeningen worden uitgevoerd; allemaal met de bedoeling om uiteindelijk de menselijke 'eudaimonia'[2] te versterken. Long beschrijft het als volgt: 'What the school throughout its history primarily offered, was a systematic plan of life that would, ideally, assure purposefulness, serenity, dignity and social utility at every waking moment, irrespective of external circumstances.' Epictetus zag het ook zo. Hij vond dat deze filosofie een soort van mentale geneeskunde was:

> Friends, the philosopher's school is a doctor's office; when you leave, you should have suffered, not enjoyed yourself. Because you enter, not in a state of health, but with a dislocated shoulder, it may be, or an abscess, a fistula, or head pain. So am I supposed to sit down alongside you and recite clever thoughts and phrases, so that patients applaud and leave with their shoulder in the same condition as when they were admitted, their head, their abscess, their fistula the same? Is it for this that young people should travel abroad, leaving behind their parents, friends, relations and possessions – all so that they can say 'Bravo!' when you deliver your clever phrases? Is this what Socrates, Zeno or Cleanthes did? (3.23.30)

Elders waagde Chrysippus zich ook een medische analogie. Let à propos op de relevantie die het vandaag nog steeds heeft:

> It is not true that there exists an art that we call medicine, concerned with the diseased body, but no corresponding art concerned with the diseased soul. Nor is it true that the latter is inferior to the former, in its theoretical grasp and therapeutic treatment of individual cases. (…) For the correlative affinity of the two will reveal to us, I think, the similarity of therapeutic treatments and the analogical relationship of the two modes of doctoring. (Nussbaum, 1994)

Seneca op zijn beurt:

> I am committing to writing some helpful recommendations, which might be compared to the formulae of successful medications, the effectiveness of which I have experienced in the case of my own sores, which may not have been completely cured but have at least ceased to spread. (Sen, ep 8)

Musonius Rufus zegt iets gelijkaardigs:

> Just as a medical argument is no use unless it brings human bodies to health, so too, if someone grasps or teaches an argument as a philosopher, that argument is no use, unless it conduces to the excellence of the human soul. (Nussbaum, 1994)

En zo zijn er nog heel wat gelijkaardige analogieën, maar de boodschap is duidelijk. Ze zagen hun filosofie als een geneeskunst van de geest, nog lang voor er sprake was van psychotherapie. Ik vind dit een opmerkelijk gegeven, want in wezen wilden zij hetzelfde als wij: een verandering in gewoonte bij de student/cliënt die helend, constructief en duurzaam is.

[2] Eudaimonia betekent letterlijk 'goede geest'. Je kan het ook breed vertalen als welzijn. Marta Nussbaum noemt het 'human flourishing'.

Methode en stijl

Hoewel ze in hun opzet naar hetzelfde streven, is de methode toch anders. De wijsgeer zet zichzelf uitdrukkelijk in de expertpositie, en legt aan de studenten uit wat ze kunnen doen om een beter leven te leiden. Dit lijkt op een hedendaagse dokter die medicatie voorschrijft. Op dezelfde manier schrijft de wijsgeer in zijn lessen een filosofie voor – een medicijn voor de ziel.

Alleen Musonius Rufus en Epictetus zijn daadwerkelijk lesgevers geweest, en enkel van die laatste zijn er heel wat documenten overgebleven. In de vorm van netjes samengevoegde lesnotities maakte zijn student Arrianus twee boeken: de leergesprekken/Diatribai en het zogenoemde handboekje/Enchiridion. Hieruit leren we dat Epictetus een zeer specifieke stijl had die leek op die van Socrates. Long beschrijft onder andere twee aspecten in de stijl van Epictetus: het protreptische en elenctische component. Soms overlapt deze stijl gedeeltelijk met die van de hedendaagse therapeut. Op andere vlakken verschilt hij. Een overzicht.

Protreptische stijl

Het is niet eenvoudig om dit woord te vertalen, maar de meeste bronnen zeggen er ongeveer hetzelfde over: het is een beïnvloedende, waarschuwende, terechtwijzende en aandringende stijl. Dit heeft de bedoeling om de student aan te sporen om bepaalde gewoontes te veranderen. Niet echt oplossingsgericht, als je het mij vraagt. Vandaag zou zo'n techniek niet meer werken in de therapiekamer. Lees bijvoorbeeld de volgende passage van Epictetus, die zelf beschrijft wat deze stijl voor hem betekent:

> It is the ability to show people, both individuals and groups, the inconsistencies they are caught up in, and that they are focused on everything except what they want. For they want the sources of happiness, but they are looking for them in the wrong place. (3.23.34)

Opnieuw is duidelijk dat we naar dezelfde finishline kijken als de Stoïcijnen. Ligt onze focus ook niet eerder bij wat de cliënt wil, en welke resources daar voor kunnen ingezet worden? Ik denk van wel, alleen gaan ze anders te werk. Kan je je voorstellen dat wij onze cliënten voortdurend confronteren met hun tekortkomingen? Ze halen het einde van de sessie zelfs niet. Het is niet voor niets dat Socrates 'de horzel van Athene' werd genoemd. En ik begrijp ook niet helemaal waar dit vandaan komt. Het speelt duidelijk in het nadeel van Socrates. In Menon, een werk van Plato die ik hieronder bespreek, valt hij zelfs in ruzie met Anytos. Na wat confronterende vragen loopt hij gewoon weg omdat hij een abstract filosofisch probleem niet helemaal begrijpt. En het toeval wil dat deze man ook in de jury zal zitten wanneer Socrates ter dood wordt veroordeeld! Ik durf mij amper voor te stellen dat ik een van mijn cliënten een dwaas zou noemen omdat hij niet begrijpt wat ik te vertellen heb. Epictetus heeft daar weinig problemen mee, bijvoorbeeld wanneer hij spreekt over 'externals' die niet te bereiken zijn:

> But if you wish for figs in winter, you are a fool. (3.24)

Marcus Aurelius kwam soms nog extremer uit de hoek.

> To look for the fig in winter is the act of a madman and such is he who looks for his child when it is no longer allowed. (11.33)

Vermoedelijk was deze stijl de beste die toen voorhanden was; ik kan het niet anders verklaren. Ik denk dat we blij mogen zijn met de vooruitgang die de psychologie de laatste 150 jaar gemaakt heeft, en dat het berispende vervangen werd door het empathische. Het is net door deze empathisch grondhouding – weten we dankzij Rogers – dat de defensiemechanismen kunnen zakken om zo tot een vruchtbare verandering te komen. Het verworven mandaat is het fundament waarop gedragsverandering plaats vindt, een berisping breekt het weer af. Dit valt ook onmogelijk te rijmen met de zogenoemde 'common factors' van Barry Duncan. Sterker nog, het is er volledig in strijd mee en detoneert de therapeutische relatie.

Het valt natuurlijk niet te bewijzen, maar ik gok dat Socrates langer zou hebben geleefd mocht dit element in zijn methode ontbreken. Als hij minder het bloed van onder de nagels had gehaald van de Atheners, wie weet welke boeken Plato dan nog over hem had kunnen schrijven. Gelukkig bestond de Socratische methode uit meerdere onderdelen, en was hij niet alleen maar horzel.

Elenctische stijl

Met deze stijl zijn we meer vertrouwd. Dit is het ondervragende, onderzoekende, weerleggende in de methode van Socrates. We passen het als hulpverlener zelf ook dikwijls toe. Door te concretiseren zijn we al elenctisch bezig. We vragen onze cliënten om hun gedachten uit de doeken te doen, zodat ze zichzelf beter leren begrijpen. Dit is een methode die de cliënt toe laat om onverkende overtuigingen te begrijpen en misschien zelfs te herzien. Wij als therapeut krijgen daardoor ook meer zicht op de gewoontes, de uitzonderingen daarop, en de resources.

Plato noemde dit de Elenchus. Samen met de protreptische stijl vormen ze gecombineerd de ideale docent uit de oudheid.

> The person who can show each individual the conflict responsible for his error, and clearly make him see how he is not doing what he wants to do and is doing what he does not want to do – that is a person who combines expertise in argument, exhortation (protreptikos), and refutation (elenktikos). (2.26.4)

Laat ons wel wezen: enkel de Elenchus is nuttig voor de hedendaagse therapeut. In de Therapeutische alliantie lezen we nog een aantal eigenschappen van de therapeut die helpend zijn: interesse, aanvaarding, respect, empathie, intelligentie (oa mètis), authenticiteit, humor… Over het algemeen heb ik gemerkt dat al deze eigenschappen altijd wel ergens terug komen in de antieke teksten, maar hun tegenpool vaak ook. De meerwaarde zit volgens mij vooral in de filosofische oefeningen, en niet zozeer in de methode. Bepaalde citaten van buiten leren was niet voldoende voor Epictetus. Nee, het kwam er op aan om gewoontes aan te pakken. Deze filosofie heeft in de antieke oudheid iets meer dan een half millenium de tijd gekregen om te rijpen, en met resultaat. Sommige van deze denkstrategieën en oefeningen zijn vandaag nog steeds up-to-date.

De Socratische paradoxen

Net zoals de meeste andere filosofische scholen van die tijd, werd ook de Stoa diepgaand beïnvloed door Socrates. De oudste Stoïcijnen beschreven zichzelf zelfs als 'Socratici'. Rond het jaar 384 v Chr. schreef Plato het werk 'Meno': een Socratische dialoog die onderzoekt wat voortreffelijkheid/aretè is, en of het al dan niet kan aangeleerd worden. Een moeilijke kwestie zo blijkt, ook vandaag nog. Zelfs het definiëren van het begrip voortreffelijkheid loopt niet makkelijk. In het nawoord lezen we dat het Griekse woord 'aretè' een veelzijdig begrip is dat gebruikt wordt 'voor een mens die het goede doet, maar ook om de nuttige eigenschap van een voorwerp aan te duidelijk, zoals we zeggen: dat scheerapparaat deugd niet.' Ik zou daar zelf aan toevoegen dat het naleven van bepaalde waarden ook een vorm van voortreffelijkheid is. Samen met Menon gaat Socrates niet op zoek naar deugden, maar naar dé deugd. Na heel wat geduw en getrek komen ze er op het einde niet uit, en zegt Socrates dan maar doodleuk dat hij geen tijd meer heeft en ergens anders naartoe moet.

Ook aan relevantie moet dit werk na al die tijd nog steeds niet inboeten. Het zijn interessante vraagstukken voor het onderwijs - denk aan de recente discussies of meer strengheid op school ook zal leiden tot betere resultaten - maar ook voor ons in de therapieruimte. Moeten wij als therapeuten voortreffelijkheid aanleren aan onze cliënten? Horen wij dat te doen? Kunnen we dat zelfs doen? Ook Socrates botste op gelijkaardige problemen. In dit werk stelt hij zich de volgende vragen:

- Streeft ieder zijn eigen geluk na?
- Zal ieder die op de hoogte is van het goede (aretè), het ook naleven?
- Is voortreffelijkheid een vorm van kennis die aangeleerd kan worden?

De oplossingsgerichte versie van deze vragen kan er als volgt uit zien:

- Heeft iedere cliënt autopoïetische capaciteiten om zijn welzijn te vergroten?
- Gebruikt iedere cliënt zijn resources maximaal?
- Is het verstandig om als therapeut onszelf in de expert positie te zetten?

We vinden dit ook allemaal terug bij de Stoa, zij het wel in de filosofische taal van die tijd. Maar laat ons beginnen met Socrates. Ergens naar het einde van het werk toe komen we bij dit stuk, waar Socrates samen met Menon zich afvraagt wie mogelijks goeie leraren in de deugd zijn.

Paradox 1

> **Socrates**: Vertel mij eens: als iets te onderwijzen valt, wat dan ook, niet alleen deugd, moet je op dat gebied toch leraren en leerlingen hebben?
>
> **Menon:** Dat lijkt me wel.
>
> **Socrates:** En omgekeerd is het toch juist om aan te nemen dat als er geen leraren en geen leerlingen zijn iets niet te onderwijzen valt?
>
> **Menon:** Dat is waar. Maar zijn er volgens jou geen leraren in de deugd?
>
> **Socrates:** In elk geval heb ik dikwijls naar leraren hiervoor gezocht, maar ondanks alle pogingen kan ik er geen vinden. Toch zoeken velen met me mee, en dan vooral mensen van wie ik denk dat ze het meest deskundig zijn op dit gebied.

Intussen komt er een nieuw karakter op het toneel: Anytos, die mee helpt zoeken naar goede leraren.

> **Socrates**: (…) Je moet het zo benaderen: als we zouden willen dat onze Menon een goede dokter werd, naar welke leraren zouden we hem dan sturen? Naar dokters?
>
> **Anytos:** Zeker.
>
> Socrates: En als we zouden willen dat hij een goede schoenmaker werd toch naar de schoenmakers?
>
> **Anytos:** Ja.
>
> **Socrates:** (…) Hetzelfde geldt toch ook voor het bespelen van de fluit, voor de andere dingen? Het zou vreselijk dom zijn om wanneer we van iemand een fluitspeler wilden maken te weigeren hem naar de mensen te sturen die je beloven het vak te leren en een honorarium vragen, en in plaats daarvan andere mensen lastig te vallen door om les van hén te vragen, mensen die zich niet voor leraren uitgeven en geen enkele leerling hebben in het vak waarvan we verwachten dat hij het aan wie we naar hem toe sturen zal bijbrengen. Dat vind jij toch ook vreselijk stom?
>
> **Anytos:** Ja natuurlijk, en idioot op de koop toe.
>
> **Socrates**: Goed gezegd!

Daarna vraagt Sokrates wie hij zou aanduiden als een goede leraar. Iedere welopgevoede Athener, zegt hij, zolang het maar geen sofisten zijn!

> **Socrates:** (…) Maar zijn die welopgevoede mensen vanzelf zo geworden? Kunnen zij zonder van iemand les te hebben gehad toch anderen de dingen onderwijzen die ze zelf niet hebben geleerd?
>
> **Anytos**: Ik neem aan dat zij het op hun beurt van hun voorouders hebben geleerd, dat waren welopgevoede mannen. Of geloof jij niet dat deze stad vele goede mannen heeft voortgebracht?
>
> **Socrates**: Dat geloof ik zeker Anytos. Ook geloof ik dat we hier, vroeger evengoed als nu, mannen hebben die goede politici zijn. Maar de vraag is: zijn ze in hun eigen deugd ook goede leraren gebleken? Over dat onderwerp hebben we het nu eenmaal. Of er hier al dan niet goede mannen zijn of in het verleden geweest zijn, is niet aan de orde. Nee, we zijn al een hele tijd aan het onderzoeken of deugd te onderwijzen valt. En dit onderzoek is terug te brengen tot de vraag of de goede mannen van nu en van vroeger de deugd, waarin ze zelf zo goed zijn, ook aan anderen weten door te geven. Of kan de deugd niet worden doorgegeven, niet van de ene mens op de andere overgaan? Dat is het probleem dat Menon en ik al een hele tijd aan het onderzoeken zijn. Bekijk het, om van je eigen gedachte uit te gaan, eens zo: jij vindt toch dat Themistokles een goed man is geweest?
>
> **Anytos:** Dat vind ik zeer zeker.
>
> **Socrates**: Aangenomen dat er ooit iemand leraar van z'n eigen deugd kon zijn, dan moet hij daarin toch ook een goede leraar zijn geweest?
>
> **Anytos**: Ik denk van wel, als hij er tenminste iets voor voelde.
>
> **Socrates**: Maar voelde hij er dan volgens jou niet voor dat bepaalde mensen welopgevoed werden? En dan vooral, neem ik aan, zijn eigen zoon. Of denk je dat hij hem dit niet gunde en

hij opzettelijk de deugd, waarin hij zelf goed was, niet doorgaf? Je hebt toch wel gehoord dat Themistokles zijn zoon Kleofantos tot een goede ruiter heeft opgeleid? In elk geval kon die op een paar staan zonder te vallen en in die houding de speer werpen. En hij kon nog allerlei toeren verrichten, die z'n vader hem had geleerd en waarin hij hem bedreven had gemaakt, voor zover dat van goede leraren afhangt. Dat heb je toch wel van de oude mensen gehoord?

Anytos: Inderdaad

Socrates: We mogen het dus niet op de aanleg van Themistokles' zoon schuiven: die was niet slecht.

Anytos: Vast niet.

Socrates: Maar hoe zit dat dan? Heb je ooit van een oud of jong iemand gehoord dat Kleofantos, de zoon van Themistokles, een goed en bedreven man is geworden op het gebied waarin zijn vader dat was?

Anytos: Absoluut niet.

Socrates: Moeten we dan, aangenomen dat de deugd te onderwijzen avlt, geloven dat Themistokles zijn zoon wel zelf in die toeren met paarden onderrichtte maar dat hij hem geen zier beter wilde maken dan willekeurige mensen uit de buurt op het gebied waarin hij zelf zo bedreven was?

Anytos: Dat kan ik moeilijk geloven.

Socrates: Zo staat het er dus met die leraar in de deugd van jou voor! Iemand van wie ook jij erkent dat hij tot de beste mannen uit het verleden behoort.

Socrates gaat verder door nog een aantal mannen uit het verleden aan te halen: Perikles, de briljante redenaar – generaal – staatsman, die uit zijn twee zonen niet veel heeft gehaald. Ook Thukydides, niet de historicus maar een Atheens politicus, onderging hetzelfde lot met zijn zonen. En in alle eerlijkheid kunnen we dit ook zeggen over Marcus Aurelius. Hij was de laatste van de adoptiefkeizers. Na zichzelf liet hij zijn zoon Commodus keizer worden, en eindigde zo de 'Gouden Eeuw van Rome'. Het terreurbewind van Commodus valt goed te vergelijken met dat van Caligula en Nero. Dit is best wel een opmerkelijk gegeven, en ik denk dat Socrates gelijk had. Hoe is het mogelijk dat een van de beste keizers van het Romeinse rijk - die hemel en aarde verzette om niet in corruptie te vervallen, om aan de grootste verleidingen ter wereld te weerstaan, om zijn geduld te bewaren wanneer hij voor de zoveelste keer geconfronteerd werd met de politieke slangen uit de Romeinse politiek – er toch niet in slaagde om een zoon na te laten die tenminste een klein beetje degelijk was? Als hij het al niet kan, hoe kunnen wij als hulpverleners het dan toebrengen aan onze cliënten die we meestal maar 1 uur per week zien? Dat moet toch een onmogelijke opdracht zijn?

Hierin zit de paradox: we treffen voortreffelijkheid aan bij andere mensen, zonder dat het echt duidelijk is hoe ze daartoe komen. Het is een duidelijke waarschuwing om het als therapeut ook niet zelf in te vullen. Durft iemand op te staan en te zeggen dat hij/zij voortreffelijker is dan Marcus Aurelius? Ik hoop van niet. Dit lijkt mij vooral een bevestiging om opnieuw te starten vanuit de cliënt, om te zien hoe hij zelf een voortreffelijk leven ziet. En nog belangrijker: door ons als therapeut af te vragen waarin hij al voortreffelijk is. Wat zijn de waarden van de cliënt en hoe worden die nageleefd? Hoe doet 'ie dat? Door deze 'not-knowing-stance' te gebruiken, trappen we niet in de val om zelf iets in te vullen. De complexiteit van het leven verbiedt het ons.

Paradox 2

Op een andere plaats in deze dialoog spreekt Socrates met Menon over geluk. Zou ieder mens het goede nastreven? Dit lijkt op het eerste zicht niet zo, want heel wat mensen kunnen zich zelfdestructief gedragen. Ook hier ondervraagt Socrates Menon:

Socrates: Houdt dit in dat sommige mensen slechte dingen nastreven en andere goede dingen? Denk jij niet, m'n beste, dat alle mensen goede dingen nastreven?

Menon: Nee, dat denk ik niet.

Socrates: Streven sommige mensen juist slechte dingen na?

Menon: Ja.

Socrates: Zien die mensen volgens jou slechte dingen voor goede dingen aan? Of weten ze dat het slechte dingen zijn, maar streven ze die toch na?

Menon: Ik denk dat beide situaties voorkomen.

Socrates: Denk jij werkelijk, Menon, dat iemand die weet dat slechte dingen slecht zijn ze toch nastreeft?

Menon: Zeer zeker.

Socrates: Wat versta je onder nastreven? Dat iets van jou wordt?

Menon: Ja, dat kan toch niet anders?

Socrates: En gelooft wie slechte dingen krijgt dat hij daar baat bij heeft, of weet hij dat wie slechte dingen heeft daar nadeel van ondervindt?

Menon: Je hebt mensen die geloven baat bij slechte dingen te hebben, maar ook mensen die weten dat je er nadeel van ondervindt.

Socrates: En weten de mensen die geloven baat bij slechte dingen te hebben volgens jou dat slechte dingen slecht zijn?

Menon: Helemaal niet, volgens mij.

Socrates: Dan is het duidelijk dat mensen die niet weten dat slechte dingen slecht zijn deze niet nastreven. Zij streven juist dingen na die zij voor goed aanzien, al zijn ze dan slecht. Zodoende streven de mensen die niet weten dat slechte dingen slecht zijn en ze voor goed aanzien in feite naar goede dingen, nietwaar?

Menon: Vermoedelijk wel.

Socrates: Hoe zit het met de mensen die, zoals jij zegt, slechte dingen nastreven, terwijl volgens hen wie slechte dingen krijgt daar nadeel van ondervindt? Die weten toch dat zij nadeel van de slechte dingen zullen ondervinden?

Menon: Dat moet wel.

Socrates: Maar vinden zij niet dat mensen die nadeel ondervinden naar gelang van dit nadeel te beklagen zijn?

Menon: Ook dat moet wel.

Socrates: Wie beklagenswaardig is, staat toch onder een slecht gesternte?

Menon: Volgens mij wel.

Socrates: Bestaan er soms mensen die beklagenswaardig willen zijn en onder een slechte gesternte willen staan?

Menon: Dat lijkt me niet, Socrates.

Socrates: Als geen mens er zo aan toe wil zijn, dan wil ook niemand slechte dingen, Menon. Want beklagenswaardig zijn, komt toch uitsluitend neer op slechte dingen nastreven en ze krijgen?

Menon: Het ziet er naar uit dat je gelijk hebt, Socrates, en dat geen mens slechte dingen wil.

Socrates: Heb je zojuist niet gezegd dat deugd is: goede dingen willen en die kunnen doen?

Menon: Ja, dat heb ik gezegd.

Socrates: Als je het zo stelt, ontbreekt het toch niemand aan willen, en overtreffen de mensen elkaar in dit opzicht toch niet?

Menon: Blijkbaar.

Socrates: Nee, als de een de ander overtreft, houdt dat natuurlijk in: het beter kunnen doen.

Menon: Inderdaad.

Socrates: Dat is dan, naar het schijnt, jouw definitie van de deugd: het kunnen binnenhalen van goede dingen.

Zo oud, en zo relevant. In oplossingsgerichte woorden kunnen we dit stukje tekst misschien samenvatten als: ieder mens probeert het beste van zijn leven te maken met de middelen[3] die voorhanden zijn. Of nog anders gezegd: ieder mens probeert zo voortreffelijk mogelijk te leven. Er is in de antieke wereld een duidelijk verband te zien tussen aretè en eudaimonia, wat zich vandaag doorzet in het naleven van waarden en psychologisch welzijn. Intuïtief lijkt dit niet zo, vind ik. Soms tref ik destructieve patronen aan die moeilijk te plaatsen zijn. In het bijzonder als er een cliënt met een persoonlijkheidsstoornis voor mij zit, of iemand die agressief uit de hoek komt, of iemand met een ernstige drugsverslaving. Geen mens ter wereld kan zoiets gezond noemen. En toch zal een drugsverslaving een betere optie zijn dan pakweg zelfmoord. Toxisch gedrag zal de minst slechte manier zijn voor deze persoon om om te gaan met de medemens.

Een tijdje terug had ik een cliënt die zijn bewondering voor Hitler niet kon wegsteken. Na een paar sessies bracht hij zelfs nazi memorabilia mee die hij had gevonden tijdens zijn speurtochten met een metaaldetector. Het ging over kogels, riemgespen, onderdelen van een wapen, emblemen... Op een dag lag er zowaar een huls van een ontmantelde obus op mijn bureau. Een mens is altijd voor iets gemotiveerd, nietwaar? Ik heb zo goed als mogelijk verkend en erkend om mandaat te kweken, en

[3] Wij gebruiken meestal het woord ‘resources’ of ‘hulpbron’, de Stoa gebruikt het woord ‘aphormai’.

toen er een aantal attributen waren gepasseerd, vroeg ik hem wat er hem daar in aantrok. Hij benoemde een aantal etniciteiten en religies die naar zijn mening heel wat schade aan de maatschappij zouden aanrichten. Ik probeerde het te herkaderen als: 'Je bent iemand die begaan is met je medemens en je wil dat ze veilig zijn.' Dat gaf een volledig andere wending aan het gesprek. Het ging niet meer over beschuldigingen, maar over de waarden waar hij voor stond. Zo benoemde hij ook voorspelbaarheid, verbondenheid en zekerheid. Met de inhoud van zijn woorden kan ik niet akkoord gaan, maar met zijn waarden zeker wel. Wie zou daar begod niet mee akkoord gaan? Vanuit de handleiding van deze man waren dit de beste woorden die hij kon geven aan zijn overtuiging.

Dit inzicht nodigt uit om empathisch te zijn tegenover onze medemens. Epictetus vertelde aan zijn studenten dat iedere handeling vertrekt vanuit een verlangen om het goede te doen. De meeste mensen willen voortreffelijk leven. Het heeft daarom geen zin om blijvend kwaad te zijn op mensen die ons uitschelden, schade berokkenen en bestelen.

- If all this is true, then what grounds do we have for being angry with anyone? We use labels like 'thief' and 'robber' in connection with them, but what do these words mean? They merely signify that people are confused about what is good and what is bad. So should we be angry with them, or should we pity them instead? Show them where they go wrong and you will find that they'll reform. But unless they see it, they are stuck with nothing better than their usual opinion as their practical guide[4]. (1.18.3-4)

Het is niet mijn taak geweest om zijn visie aan te passen of uit te dagen. Daar had ik geen mandaat voor. Maar door naar zijn verhaal te luisteren en proberen empathisch te zijn, kon hij vertellen over de dood van zijn broer. En daar kreeg ik dan wel weer mandaat voor om rond te werken. Milton Erickson ging er van uit dat ieder mens over voldoende resources beschikt om de problemen van het leven te ontrafelen. Ook in dit geval was dat waar. Zijn hobby als beeldend kunstenaar bracht hem er toe om iets te maken voor zijn overleden broer. Zoveel jaar na datum vond hij iets van verzachting in zijn rouwproces. We zouden hier niet toe zijn gekomen, mocht ik hem van in het begin hebben afgewezen omwille van zijn ideologie. Het is daarom goed om dit oplossingsgericht en Stoïcijns uitgangspunt te herinneren. Epictetus vat het samen als volgt:

- As a general rule, nature designed the mind to assent to what is true, dissent from what is false and suspend judgement in doubtful cases. Similarly, it conditioned the mind to desire what is good, to reject what is bad, and to regard with indifference what is neither one nor the other. (3.3.2)
- Philosophers say that people are all guided by a single standard. When they assent to a thing, it is because they feel it must be true, when they dissent, it is because they feel something isn't true, and when they suspend judgement, it is because they feel that the thing is unclear. Similarly, they say that in the case of impulse people feel that its object must be to their advantage, and that it is impossible to consider any one thing advantageous and desire something different, or consider one thing right and have an impulse to do so. (1.18.1-2)

[4] Een rudimentaire vorm van 'de handleiding'?

Ook Marcus Aurelius wist hierover iets te schrijven:

- When you wake up in the morning, tell yourself: The people I deal with today will be meddling, ingrateful, arrogant, dishonest, jealous, and surly. They are like this because that can't tell good from evil. But I have seen the beauty of good, and the ugliness of evil, and have recognized that the wrongdoer has a nature related to my own. (2.1)

In extremere situaties raak ik dit snel kwijt. Als therapeut kan ik proberen mee te gaan in ideeën waar ik helemaal niet akkoord mee ga, zonder daarom dezelfde ideeën te delen – net zoals een wijnsommelier de wijn proeft maar niet inslikt. Zowel de therapeut als de wijsgeer zijn, vanuit de not-knowing-stance, benieuwd naar hoe iemand op hun eigen specifieke manier in elkaar zit.

Akrasia als kritiek?

Het idee dat ieder mens het beste leven leidt dat mogelijk is, heeft ook heel wat kritiek gekregen. In de oudheid bedacht Aristoteles het concept 'akrasia', wat zoveel wil zeggen als 'wilszwakte'. Soms weet eens mens heel goed welk pad hij best bewandelt, maar doet het daarom nog niet. In het Brugs model redeneren we dat pathologisch gedrag een symptoom is met een functie. Die ontstaat als de cliënt geen keuzemogelijkheid meer ziet. Maar wat als er wel een keuze mogelijk is? Wat als er een duidelijk (en beter) alternatief bestaat, en toch niet genomen wordt? Ik heb mezelf al vaak schuldig gemaakt aan het verslinden van een taartje te veel, en in dit gedrag zit (denk ik) geen functie.[5]

Ook de antieke Stoa heeft geprobeerd om een antwoord op te geven op de vraag waarom een mens dit zichzelf, tegen beter weten in, aan doet. Hedendaagse filosofen van de 20e eeuw hebben ook geprobeerd om hierover iets nuttigs te zeggen. In alle eerlijkheid, ik ben er niet aan uit geraakt. Maar toen trof het mij: het is eigenlijk niet nodig. In onze stroming hebben wij (voor zover ik weet) geen 'theory of mind', omdat het niet nuttig is. Het spreken over problemen biedt niet noodzakelijk een oplossing. Het hele punt is net om eerder te focussen op hoe een mens er wél toe komt om naar zijn waarden te leven. Wij zetten een vergrootglas op de uitzonderingen zodat de resources tevoorschijn komen.

En hier overlappen de twee strekkingen elkaar opnieuw. We vinden deze pragmatische impuls in beide terug. Zowel het Brugs model, als de antieke Stoa, zeggen dat aretè in verband staat met resources/aphormai. De mens bezit hulpbronnen, aangeboren of verworven, die ons kunnen leiden naar een beter leven. Afhankelijk van hoe we ze inzetten, en welke gewoontes we nastreven, zal bepalen in welke mate we daar in slagen.

Voortreffelijkheid kan je misschien daarom zo definiëren: het is de gewoonte om je waarden na te leven door je resources strategisch in te zetten. De neiging om de gewoonte te laten starten vanuit de waarden en de existentiële keuze, zie ik ook terugkomen bij Epictetus. Hieronder volgen slechts een paar voorbeelden, maar er zijn er van hem nog heel wat andere te vinden.

[5] Bestaat er een symptoom, bv in de vorm van gedrag of een gedachte, die geen functie heeft? Of is werkelijk alles wat we doen een symptoom? Of maakt een symptoom altijd en alleen maar deel uit van een pathologie?

- First, tell yourself what you want to be, then act your part accordingly. (3.23.1)
- Every habit and faculty is formed or strengthened by the corresponding act – walking makes you walk better, running makes you a better runner. If you want to be literate, read, if you want to be a painter paint.[6] Go a month without reading, occupied with something else, and you'll see what the result is. And if you're laid up a mere ten days, when you get up and try to walk any distance you'll find your legs barely able to support you. So if you like doing something, do it regularly. If you don't like doing something, make a habit of doing something different.[7] (2.18.1-4)
- The same goes for moral inclinations. When you get angry, you should know that you aren't guilty of an isolated lapse, you've encouraged a trend and thrown fuel on the fire.[8] When you can't resist sex with someone, don't think of it as a temporary setback; you've fed your weakness and made it harder to uproot. It is inevitable that continuous behavior of any kind is going to instill new habits and tendencies, while steadily confirming old ones. (2.18.5-7)
- For you yourself are neither flesh nor hair, but choice (prohairesis), and if you render that beautiful, then you yourself will be beautiful. (3.1.40)

Mooie keuzes maken ook de mens mooi. Stapsgewijs komen we hiertoe. Vergelijk deze twee citaten en merk hoe weinig ze van elkaar verschillen, ook al zit er +/-2300 jaar tussen:

- "Well-being is attained little by little, and nevertheless it is no little thing itself." (Zeno van Citium)
- Stap voor stap: kleine en schijnbaar onbelangrijke veranderingen die op elkaar gebouwd worden, kunnen leiden tot grote en belangrijke veranderingen. (Therapeutische alliantie)

[6] De effectiefste manier om nieuwe gewoontes aan te leren is door je niet te richten op wat je wil bereiken, maar op wie je wil worden. (Therapeutische alliantie)
[7] Een gewoonte kan je niet afleren. Ze kunnen enkel vervangen worden.
[8] De antieke versie van 'water the flowers, not the weeds'.

Nog iets anders

Tijdens mijn reis naar Turkije in september 2024 kwam ik in Efeze iets opmerkelijks tegen. Vooraan de bibliotheek van Celsus kijken vier grote standbeelden uit op de bezoekers. Ze beelden elk de waarden uit die voor hem het meest belangrijk waren. Een er van had een inscriptie die mijn aandacht trok: APETH/Aretè.

Ook al was Socrates toen al lang gestorven, ik zie hem daar al grijnzend binnenstappen, klaar om Celsus slechts ‘een paar vraagjes’ te stellen over zijn standbeelden.



De dichotomie van controle

Wat ligt binnen onze controle, en wat niet? Het is de start van onze oplossingsgerichte flowchart, en de start van Epictetus' Enchiridion[9]. Het zal bepalen waarin we best onze energie steken, en waarin niet. In de Therapeutische alliantie staat daarover het volgende te lezen:

> Bepaalde aspecten van de realiteit kunnen veranderd worden, andere niet. De therapeut zal de cliënten helpen om het onderscheid te maken tussen die aspecten van hun moeilijkheden die problemen zijn en die kunnen veranderd worden, en die aspecten die beperkingen zijn en dus niet kunnen veranderd worden. (blz 28)

De Stoa heeft er zowaar een Olympische discipline van gemaakt om dit onderscheid te zien. Ze hebben doorheen de eeuwen een uitgebreide filosofie bedacht om elke student er op te wijzen hoe ze los kunnen komen van datgene waarover geen enkel mens volledige controle heeft. Het is zeer gelijkaardig aan het Brugs model in zijn opzet. In zijn Enchiridion steekt Epictetus met de volgende zin van wal:

> We are responsible for some things, while there are others for which we cannot be held responsible. The former include our judgement, our impulse, our desire, aversion and our mental faculties in general; the latter include the body, material possessions, our reputation, status – in a word, anything not in our power to control. The former are naturally free, unconstrained and unimpeded, while the latter are frail, inferior, subject to restraint – and none of our affair. (Ench, 1.1-2)

In deze ene alinea valt er veel uit te pakken. Intuïtief merk ik snel weerstand. Het kan toch niet kloppen dat we geen controle hebben over ons lichaam? Kan ik niet mijn armen omhoog houden en mijn adem inhouden? Zag Epictetus dit over het hoofd? Het volgende is misschien nog vreemder. Iedereen kan toch iets kopen en bezitten? En kunnen we onze reputatie niet opbouwen of onderhouden met onze collega's, vrienden en familie? Het lijkt tegenstrijdig.

Datgene waar we volledige controle over zouden hebben, klinkt nog vreemder. In het citaat hierboven lezen we dat dit te maken heeft met ons oordeel (hypolepsis), impuls (horme), verlangen (orexis) en afkeer (ekklisis). Een opvallend kort lijstje… Je zou denken dat er meer had ingestaan, maar dus niet volgens Epictetus. Hij beweert namelijk dat we slechts controle hebben over een hele specifieke, kleine set van mentale activiteiten. In de eerste plaats is dat ons oordeels/inschattingsvermogen, en alles wat daaruit volgt. Hierin is de mens vrij, volgens de Stoa. Het bepaalt hoe we denken over datgene dat ons overkomt.

Alfred Korzybski was dit ook op het spoor, toen hij schreef over hoe onze taal zal bepalen hoe we naar de realiteit kijken. Elk van ons maakt een linguïstische kaart aan om wegwijs te raken in het leven. Maar mentale abstracties zijn niet hetzelfde als het ding zelf. Door ons oordeelsvermogen kunnen we in de val trappen om een abstractie te zien als dé realiteit, in plaats van een subjectieve realiteit. In het dagelijks leven gaat dit bijna vanzelf. Het lijkt eerder op een automatisch proces dan op een keuze. Soms gaat het zo snel en onopvallend dat we het ding in kwestie *op zichzelf* als goed of slecht zien. En datgene dat we als goed beoordelen, zullen we ook verlangen (orexis), en daarna najagen (horme).[10]

[9] De Enchiridion is een kort samenvattend boekje waarin de kernideeën van Epictetus staan.
[10] Dit maakt een belangrijk deel uit van de spreekwoordelijke handleiding van ieder mens.

Epictetus beschrijft dit oordeelsvermogen als volgt in het 5e hoofdstuk van de Enchiridion:

> It is not events that disturb people, it is their judgements concerning them. Death, for example, is nothing frightening, otherwise it would have frightened Socrates. But the judgement that death is frightening — now, that is something to be afraid of. So when we are frustrated, angry or unhappy, never hold anyone except ourselves — that is, our judgements — accountable. An ignorant person is inclined to blame others for his own misfortune. To blame oneself is proof of progress. But the wise man never has to blame another or himself.

Dankzij deze hypolepsis kan de mens zijn visie aanpassen waar nodig. Dit komt van pas in de therapiekamer. Wanneer wij (therapeuten) doorvragen en concretiseren, verdwijnt de abstractie, en komen we tot de subjectiviteit van de cliënt. In abstracties valt er moeilijk te praten. De mens wordt pas echt een subject in het concrete. Mocht ons oordeelsvermogen ontbreken, dan zouden we minder flexibel zijn, en vast lopen met 1 idee over hoe de wereld in elkaar zit. Concretiseren dus, het helpt de cliënt om zichzelf te worden, want zonder oordeelsvermogen is er ook geen subject. Tegen zijn leerlingen verwoorde Epictetus het als volgt:

> How about Antisthenes? It was he who wrote, 'The beginning of education is the examination of terms.' And as we know from Xenophon, Socrates routinely began his talks by analysing terms, in order to forestall any uncertainty as to their meaning. (1.17.12)

Vanuit de mogelijkheid om te kiezen door het bestaan van deze mentale faculteit, ontstaat er ook een gedeeltelijke vrije wil (prohairesis). Het is mij niet duidelijk of dat dit een deel is van het Brugs model of niet. Ik redeneer dat er minstens ook moet uitgegaan worden van een gedeeltelijke vrije wil als een mens existentiële keuzes kan maken. Want in een volledige gedetermineerd universum is een keuzemogelijkheid nooit mogelijk.[11]

Hier voeg ik graag een kritische noot aan toe. Zou deze vrijheid ook gelden voor NAH patiënten? Mocht er effectief een gedeeltelijke vrije wil bestaan, dan zal die drastisch ingeperkt zijn bij deze doelgroep. En wat met mensen met een diepe mentale beperking? En dementie, of eender welk frontaal syndroom? Kunnen zij ook allemaal reflecteren over het leven, hun waarden kiezen en proberen voortreffelijk te leven? Het lijkt mij voor hen allemaal te cognitief. En zelfs los van neurologische stoornissen: doodgewone vermoeidheid zal ons oordeelsvermogen toch ook bepalen? Dit idee is dus geen waterdicht gegeven en bevestigt opnieuw dat dogmatische denkstrategieën ons niet verder helpen. Op sommige vlakken is het een overschatting van het menselijk kunnen, en een onderschatting van de impact van het menselijk lichaam op de geest. Misschien is het beter om te denken dat dit een algemene regel is, die voor de meeste mensen in de meeste situaties geldt, en niet zozeer voor werkelijk iedere mens in iedere situatie op eender welk ogenblik.

De wetenschappelijke inzichten van de cognitieve wetenschappen limiteert ook sterk de zogezegde psychologische vrijheid van de mens. Nudging stuwt ons bijvoorbeeld in een bepaalde richting zonder dat we het zelf beseffen. Epictetus kon dit natuurlijk niet geweten hebben. Heel wat beïnvloedt ons beslissingsproces, maar daarom determineert het ons nog niet. Misschien blijft een deel van de Stoïcijnse doctrine toch overeind (tenzij je een absolute determinist bent). Ik vermoed zelf dat er wel wat ruimte is om te manoeuvreren, alleen is het niet 'naturally free, unconstrained and unimpeded'. Deze vrijheid om te kiezen noemde de Stoa 'prohairesis'[12], en zegt iets over de mogelijkheid van de

[11] De Stoïcijnen waren compatibilisten. Ze geloofden dat de mens een vrije wil had in een gedetermineerd universum. Zijn de Brugse SF therapeuten dat ook?

[12] Dit begrip is vooral bij Epictetus belangrijk en wordt meestal vertaald als wil, intentie, wilsuiting, keuze… Het komt niet minder dan 168 keren voor in zijn werken.

mens om een deel van zijn eigen leven te bepalen aan de hand van de keuzes die hij maakt. De gewoontes horen daar ook bij.

Naast datgene wat te controleren valt, is er ook heel wat die niet - of moeilijk - te controleren valt. Deze laatste groep is gigantisch veel groter dan de eerste. En toch moet de mens een manier vinden om daar mee om te gaan. Halverwege het tweede hoofdstuk komen we een reismetafoor tegen die licht werpt op hoe we dit kunnen doen.

> We act very much as if we were on a voyage. What can I do? I can choose out the helmsman, the sailors, the day and the moment. Then a storm arises. What do I care? I have fulfilled my task: another has now to act - the helmsman. If the weather is bad for sailing, we sit distracted and keep looking continually and ask: 'What wind is blowing?', 'The north wind.' What do we have to do with that? 'When will the west wind blow?' When it so chooses, good sir.' (2.5.10-11)

Hier zien we hoe Epictetus – op lichtjes protreptische wijze – zijn studenten duidelijk maakt hoe zinloos het is om zich zorgen te maken over iets wat niet controleerbaar is. We hebben natuurlijk een impact op onze reis, maar geen volledige controle. Het is waar dat een individu geen impact heeft op hoe de wind blaast. Aan de andere kant is het ook waar dat het binnen onze controle ligt om goeie voorbereidingen te treffen. De kapitein kan gekozen worden (volledige controle), maar misschien valt hij ziek op het moment van vertrek (geen controle). We kunnen gezond eten, regelmatig sporten en voldoende drinken, maar dit is geen garantie om nooit in een ongeval terecht te komen, kanker te krijgen en nooit te sterven. Over het lichaam hebben we dus maar gedeeltelijk wat controle. Dezelfde logica gaat op voor bezittingen, onze reputatie en status. Daarom vond William Irvine het nuttiger om te spreken over een trichotomie van controle. Want over sommige dingen hebben we controle, over andere dingen hebben we totaal geen controle, en over de meeste dingen hebben we gedeeltelijke maar geen volledige controle. Alles in het leven valt in één van deze drie categorieën.

Pigliucci vertelt ons dan weer dat de dichotomie geen intellectuele slordigheid is van Epictetus, en wel integendeel. Hij heeft er een dichotomie van gemaakt omdat al onze focus maar beter gericht is op datgene wat we volledig kunnen controleren, tegenover al de rest. De mens heeft een opvallende neiging om zich te focussen op net datgene wat moeilijk te controleren valt, met een daling in welzijn als gevolg.[13] Het is verstrikkend en energieslopend om moeite te steken in iets die onbeweeglijk is. Zo krijg je het angstaanjagende gevoel dat niks werkt. En dit lijkt mij de ultieme Stoïcijnse diagnose: Eudaimonia verdwijnt als we ons identificeren met datgene waar we geen controle over hebben. In oplossingsgerichte termen kunnen we het als volgt uitdrukken: psychisch lijden ontstaat wanneer de cliënt geen keuzemogelijkheid meer ziet.

Daarom loont het de moeite, wetende dat deze aanleg bestaat, om al onze energie te steken in de elementen van het leven waar we wel controle over hebben. Sterker nog, het zou bijzonder vreemd zijn om dat niet te doen. Door in gesprek te gaan met de cliënt over deze kwestie komt er misschien een opening, een inzicht, een verandering, waardoor er opnieuw een mogelijkheid ontstaat om keuzes te maken. [14] Het zal er mogelijks voor zorgen dat de cliënt zich gesterkt voelt wanneer we hem in de actor/expertpositie zetten. [15]

---

[13] De negativity bias zal hier ongetwijfeld wel voor iets tussen zitten.

[14] De flowchart gebruikt een variant van de dichotomie, en stelt zich de vraag of een oplossing denkbaar is. Afhankelijk van het antwoord spreken we over een probleem of een beperking. Zeer Stoïcijns dus. Alleen bekijken wij wat oncontroleerbaar is, en al de rest. Epictetus bekijkt wat controleerbaar is, en al de rest.

[15] Ook hier is het belangrijk om niet enkel te spreken over datgene waar een mens controle over heeft, en over de rest te zwijgen. We mogen niet 'problem-fobic' zijn, wel solution focused.

Cicero[16] heeft ook heel wat geschreven over het belang om je te focussen op datgene waar je wel controle over hebt. In een bekende passage uit 'De finibus bonorum et malorum' beschrijft hij hoe een boogschutter probeert om zijn doel te raken. Hij beslist welke boog en pijl hij gebruikt, in welke mate hij zijn materiaal onderhoudt, welke technieken hij toepast, hoe vaak hij traint, hoe lang hij mikt op zijn doel, en wanneer hij zijn pijl los laat. Verder kan hij niet veel meer doen en ligt het buiten zijn controle of hij ook effectief raak schiet. Misschien vliegt er wel net een duif langs zijn hoofd, of begint er een tegenstander 'per ongeluk' plots te hoesten. De kans dat hij zijn doel mist, is reëel. Dit is ook waar voor onze cliënten – en eigenlijk iedere mens – die probeert zijn zelfgekozen waarden te na te leven. Vanuit deze redenering is het niet zo realistisch om te verlangen naar het raken van het doel.. Enkel het proces, daar kunnen we iets mee doen. Cicero schreef daarom dat het doel wel gekozen, maar niet verlangd moet worden – chosen, but not desired. In deze paradoxale stelling zit er een wijsheid. Door onze energie te steken in het proces, zetten we onze cliënt in een actor positie, en ligt de locus van controle weer intern. Wanneer iemand een goede moeder probeert te zijn, kijken we dus best niet resultaat als eindpunt: kinderen die zich altijd gedragen, of een huwelijk die voor eeuwig stand houdt... Op die manier ben je nooit gearriveerd, tenzij op de dag dat je sterft. Het is zinvoller om te bekijken hoe de cliënt het voor ogen ziet wat ze zelf kan doen om een goeie moeder te zijn. Wat moet er daarvoor gebeuren? Hoe gedraagt ze zich? Welke gewoontes hebben daar mee te maken? Wie maakt daar dan deel van uit? Op welke manier ben je nu al een goeie moeder en hoe kan je daar verder uitdragen?

Onze schaalvragen komen hier prima van pas om nuance en vooruitgang te zien. Het stapsgewijze is van groot belang.

> You have to assemble your life yourself – action by action. (Meditations 8.32)

Ook in de Diatribai is vooruitgang een belangrijk onderdeel:

> What is progress then? If there is anyone who renounces externals and attends instead to their character, cultivating and perfecting it so that it agrees with nature, making it honest and trustworthy, elevated, free, unchecked and undeterred; and if they've learned that whoever desires or avoids things outside their control cannot be free or faithful, but has to shift and fluctuate right along with them, subject to anyone with the power to furnish or deprive them of these externals; and if from the moment they get up in the morning they adhere to their ideals, eating and bathing like a person of integrity, putting their principles into practice in every situation they face- the way a runner does when he applies the principles of running, or a singer those of musicianship – that is where you will see true progress embodied, and find someone who has not wasted their time making the journey here from home. (1. 4. 18-22)

Het goede leven zit verscholen in het naleven van een aantal specifieke waarden.[17] Onze Marcus schreef in zijn Meditaties[18] hoe frustrerend het voor hem was om te leven zonder dit kompas.

---

[16] Cicero is een eclectisch denker en geen doorwinterde Stoïcijn. Hij schreef over zowat alle scholen van in zijn tijd, waaronder dus ook de Stoa.

[17] Wij vertrekken vanuit de waarden die de cliënt zelf geeft. Mijn gok is dat ze waarschijnlijk dicht zullen liggen bij de waarden van de Stoa. Sommige aspecten van de mens zijn quasi universeel. De concrete invulling van een mensenleven is altijd zeer specifiek (hobby's, relaties, interesses, persoonlijkheidseigenschappen…), maar de contouren zijn eerder gelijkaardig. Basisbehoeften en waarden zijn daarom nooit echt radicaal anders.

[18] De Meditaties zijn de neergeschreven gedachten van Marcus Aurelius, meestal van filosofische, psychologische en sociale aard. Op het einde van zijn leven beval hij om alles te verbranden. Gelukkig heeft niemand dat toen gedaan.

> You've wandered all over and finally realized that you never found what you were after: how to live. Not in syllogisms, not in money, or fame, or self-indulgence. Nowhere.

Volgens de Stoa is er verder niks meer nodig om tot welzijn/eudaimonia te komen, wat op zich nogal een ferme uitspraak is. Ook Long erkent dat dit niet min is: 'The hardest and most distinctive thesis was that genuine and complete happiness requires nothing except moral virtue.' (p.68) Wanneer zij spreken over 'het goede', dan gaat dit enkel en alleen maar over een handvol waarden: wijsheid, gematigdheid, gerechtigheid en moed. Enkel de waarden zijn goed (agathon) *op zichzelf*, omdat ze in alle omstandigheden in ons voordeel spelen. Het omgekeerde, de 'zonden', of ondeugden (kakia) zijn slecht (kakon) op zichzelf. Alles uit de niet-morele sfeer - geld, eigendom, de medemens, gezondheid etc. zijn volgens Zeno ethisch onverschillig/neutraal (oudetera), maar ook wel waardevol (axia) en nuttig. Onze natuur dicteert dat we ze zullen opzoeken om te overleven. We waarderen het om gezond te zijn, om gerespecteerd te worden en om voldoende geld te hebben. Maar toch zijn ze op een andere manier 'goed' dan de waarden. Zeno was zich bewust van dit onderscheid, en bedacht daarom de begrippen 'dispreferred indifference' (apoproegmena) en 'preferred indifference' (proegmena)[19]. Geld is belangrijk om te overleven (preferred), maar bevat geen 'kern van goedheid' (indifference). Het kan daarom moeilijk een basis vormen voor ons welzijn. Alleen het naleven van de waarden kan zoiets doen. Geld is nuttig omdat we het kunnen inzetten om naar onze waarden te leven. Het is verkiesbaar (preferred), maar niet inherent goed op zichzelf (indifferent). Milton Erickson zou deze preferred indifference identificeren als een potentiële resource: een middel om in te zetten in de zoektocht naar een beter leven. Erickson slaagde er blijkbaar zelfs in, als ik zo de verhalen lees, om nagenoeg alles te gebruiken als een potentiële hulpbron. Hij was zo inventief dat hij ook apoproegmena (tegenslagen, ziekte…) utiliseerde als resource. Naar mijn mening is dit een van de grootste krachten van het oplossingsgerichte gedachtegoed. Zeno en Erickson, ze zouden het wel kunnen vinden met elkaar. Daarover meer in het volgende deel.

Ik herinner mij nog een verhaal dat Geert vertelde in de les. Een cliënt van hem kwam maar niet tot rust voor het slapen gaan. Geert vroeg of er soms iets was die een klein beetje meer rust gaf, waarop de cliënt vertelde dat een oude Vlaamse serie (Nonkel Jef?) soms hielp om de angsten te bedaren. Deze serie is een verkozen onverschilligheid volgens de Stoa, en een resource voor de cliënt. Omgekeerd kan je zoiets uiteraard niet doen. Je kan niet bij iedereen met slaapproblemen voorstellen om eens naar Nonkel Jef te kijken. Resources zijn zeer particulier en cliënt-eigen.

Merk op dat het rechtstreeks opzoeken van geluk een onmogelijke opdracht is. Zeno zou dit klasseren als proegmena: mooi om te omarmen, maar moeilijk om te kiezen als rechtstreeks doel; want het ligt niet binnen onze controle. Door het naleven van de waarden kan er een leven ontstaan die de moeite waard is, maar dit is zeker geen garantie op een constant gevoel van geluk. Iemand die een goede vader wil zijn, zal bijvoorbeeld soms 's nachts moeten opstaan om zijn kind te verzorgen. Een uitdaging, als je de dag nadien ook moet gaan werken. Het goede leven bevat dus volgens de Stoa per definitie mooie en minder mooie momenten. In de flowchart zou de vraag om gelukkig te worden geïnterpreteerd worden als een niet-werkbare hulpvraag (zoekende relatie). De hulpvraag om een goeie vader te zijn, inclusief een verduidelijking van wat dat kan betekenen voor de man in kwestie, zal eerder een consulterende of expertrelatie zijn.

[19] (niet) verkozen onverschilligheid: een schijnbare contradictio in terminis die zich niet zo goed vertaalt in het Nederlands.

Door het opnemen van deze zelfgekozen rollen, krijgt de mens een specifieke innerlijke rust. De Stoa noemde dit ataraxia, en ontstaan vanuit de wetenschap dat je gedaan hebt wat gedaan moest worden. Als we als mens het onderscheid kunnen leren zien tussen datgene waarover we wel en geen controle hebben, dan is deze rust weer iets bereikbaarder. De beroemde Serenity Prayer drukt de eerste woorden van de Enchiridion poëtisch uit:

> God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
> the courage to change the things I can,
> and the wisdom to know the difference.

De grote drie – Epictetus, Marcus Aurelius en Seneca - hebben elk op hun eigen manier geschreven over de dichotomie. Hieronder volgt als laatste van elk nog een kort citaat:

- What, then, is to be done? To make the best of what is in our power, and take the rest as it occurs. (1.1.17)
- To live a good life: we have the potential for it. If we learn to be indifferent to what makes no difference. (Meditations 11.16)
- Fortune has no jurisdiction over character. (Brief 36)

Het symptoomvoorschrift

Wat kan een mens doen met niet-verkozen onverschilligheden of apoproegmena? Het klinkt wel wreed om therapeutisch potentieel te zien in de elementen van het leven waar we van af willen. En toch, toch vond de Stoa soms strategieën om er mee om te gaan. Marcus Aurelius schreef in zijn Meditaties dikwijls over zijn dagdagelijkse frustraties, en wat hij daar mee kon doen:

> In a sense, people are our proper occupation. Our job is to do them good and put up with them. But when they obstruct our proper tasks, they become irrelevant to us – like sun, wind, animals. Our actions may be impeded by them, but there can be no impeding our intentions or our dispositions. Because we can accommodate and adapt. The mind adapts and converts to its own purposes the obstacle to our acting.
>
> The impediment to action advances action.
> What stands in the way becomes the way. (5.20)

Deze bijzondere passage heeft talrijke mensen beïnvloedt, en mij dus ook. Met een oplossingsgerichte bril lees ik hier losweg het symptoomvoorschrift in. De keizer-poëet vertelt hoe het obstakel de weg wordt, een deel van het parcours, een bruikbaar deel van het leven. Deze strategie laat de mens bloeien, niet ondanks, maar *omwille* van lastigheden. En net zoals Erickson slaagde hij er in om zelfs dit te utiliseren als resource.

In 'De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie' lezen we dat het symptoom iets ongewilds en daarom autonoom is. Een duidelijk geval van apoproegmena. Je kan ook zeggen dat het daarom spontaan gebeurt door de cliënt. Zo spontaan dat het oncontroleerbaar is. 'Juist dit heen en weer schommelen tussen spontaniteit en dwang maakt het symptoom paradoxaal, zowel in de ervaring van de patiënt als in zijn uitwerking op anderen.' (blz 194) Vaak zullen die anderen proberen zelf het symptoom te controleren door goedbedoeld advies te geven. Met voldoende wilskracht lukt het misschien wel om het symptoom te dempen? Of heb je misschien al eens mindfulness geprobeerd? Dit zet de cliënt in een onmogelijke positie: het lijkt wel alsof hij moet kiezen tussen normaliteit of pathologie. Maar dit is een valse keuze, een 'illusie van alternatieven'. En wanneer de mens geen keuze meer kan maken...

Een waardig alternatief is noodzakelijk. Een alternatief waar keuzes toch weer mogelijk zijn. Watzlawick en zijn handlangers bedachten een bijzondere strategie die tegen alle intuïtie indruist: het voorschrijven van het symptoom zélf. Datgene die in de weg staat, wordt deel van weg. Deze paradoxale interventie is een vorm van een therapeutische dubbele binding, die de cliënt in staat stelt opnieuw te kiezen zonder nefaste gevolgen. Het paradoxaal gebod *is* de genezende factor. Similia similibus curantur – wat de mens waanzinnig maakt, moet uiteindelijk ook bruikbaar zijn om hem weer normaal te maken. *The impediment to action advances action.*

Epictetus kon deze paradoxale insteek ook wel appreciëren. Hoewel dit strikt genomen niet is zoals Watzlawick bedoelde, denk ik toch dat er iets voor te zeggen valt.

> The wand of Hermes[20] promises that 'whatever you touch will turn to gold'. For my part, I can say, 'bring what challenge you please and I will turn it to good account: bring illness, death, poverty, slander, a judgement of death: they will all be converted to advantage by my wand of Hermes. (3.20.12)

[20] Er zit hier ergens een ruwe mirakelvraag in verborgen.

Vorig jaar had ik een cliënte die steevast haar sociale bruggen opblies. In de DSM zou ze hoog scoren op Borderline. Op een bepaald moment werd ze door haar voorlaatste vriendin uitgenodigd op een trouw. Maar trouwen, een relatie aangaan, en zelfs sociale contacten onderhouden, zijn al jarenlang een serieuze beproeving voor N. Dit zette haar in een serieus lastige positie. Ofwel ging ze niet, en kon ze andermaal een vriendin verliezen, ofwel ging ze toch, en werd ze geconfronteerd door een diep gemis in haar eigen leven. N. zat vast in een double bind. Welke keuze ze ook maakte, slecht kwam ze er altijd uit. Deze illusie van alternatieven legde ze voor, en ik herinnerde mij de woorden van Epictetus: Every circumstance represents an opportunity. (3.20) Kan de trouw ook een kans zijn om singles te ontmoeten? Ik bracht haar een fictief verhaal over twee mensen die elkaar hadden ontmoet op een trouw en later een koppel zijn geworden; en in haar reactie zag ik dat er van binnen iets verschoven was. Ze zag de trouw weer iets meer zitten. Door de focus te verleggen op wat ze wel kan doen om haar toekomst vorm te geven, veranderde haar oordeel (hypolepsis) van afkeer (ekklisis) naar verlangen (orexis). We worden inderdaad getroffen door onze visie op de dingen, en niet door het ding zelf. Datgene die haar kwelde, werd nu een bron van hoop. En ze is inderdaad beginnen spreken tegen onbekenden aan de trouwtafel. Tot een relatie kwam het niet (want het waren vrouwen), maar ze heeft er wel deugd van gehad om eens 'normaal' contact te hebben.

Marcus Aurelius, opnieuw, beschrijft dit deel van haar proces treffend:

> If you accept the obstacle and work with what you're given, an alternative will present itself[21] – another piece of what you're trying to assemble. Action by action. (8.32)

Dit doet denken aan de manier waarop Erickson met weerstand werkte. Niet alleen accepteerde hij het obstakel bij de cliënt, hij moedigde het nog eens aan ook! In 'Uncommon Therapy' krijgen we te lezen dat deze aanpak de cliënt bij wijze van spreken gevangen neemt. Zijn poging om weerstand te bieden wordt omgezet in medewerking. Wanneer er daar sprake van is, kan hij tot nieuw gedrag komen. Haley: 'De analogie die Erickson gebruikt is die van iemand die de loop van de rivier wil veranderen. Als hij tegen de rivier ingaat door te proberen haar te blokkeren, zal deze rivier alleen over en rond hem heen gaan. Maar als hij de kracht van de rivier *aanvaardt* en omleidt in een nieuwe richting, zal deze kracht een nieuwe bedding uitslijpen.' Steve De Shazer dacht er ook zo over. In 'The death of resistance' vertelt hij het volgende over Erickson: 'According to Milton Erickson, the purpose of psychotherapy should be to be help the patient in the most adequate, available and acceptable fashion. In rendering him aid, there should be full respect for and utilization of whatever the patient presents.' Utilisatie van eender wat de patiënt presenteert, dus ook weerstand. Zo herdoopte hij weerstand als een vorm van medewerking, want het is nuttige informatie. Weerstand als resource - *What stands in the way becomes the way.*

Ik herinner mij een amusante anekdote[22] van Erickson die dit goed illustreert. Ergens in de loop van zijn leven zat hij in zijn kabinet te werken toen hij meerdere keren gestoord werd door spelende kinderen in de wachtkamer. Er leek niks te helpen om ze wat te bedaren. Erickson gaf ze daarom elk een geldstuk met de opdracht om nog meer kabaal te maken. Niet veel later werd het weer stil. Gebied het spontane gedrag, en het verdwijnt. Je moet toch wel schrander (mètis) zijn om aan zoiets te denken.

[21] Dirk Quagebeur verwoorde onze therapiestroming in de les eens als 'emergentietherapie': door de juiste vragen te stellen komt er mogelijks een oplossing tevoorschijn.

[22] Ik vind de oorsprong van deze anekdote niet meer terug. Ik denk dat ik ergens Jeff Zeig hierover heb horen vertellen, misschien heb ik het ergens gelezen... Ik weet het niet meer.

Aan schranderheid moest Marcus Aurelius ook niet onderdoen. In boek 4 begint hij opnieuw over het potentieel van obstakels:

> Our inward power, when it obeys nature, reacts to events by accommodating itself to what it faces – to what is possible. It needs no specific material. It pursues its own aims as circumstances allow; it turns obstacles into fuel. As a fire overwhelms what would have quenched a lamp. What's thrown on top of the conflagration is absorbed, consumed by it – and makes it burn still higher. (4.1)

En verder:

> So keep at it, until it's fully digested. As a strong stomach digests whatever it eats. As a blazing fire takes whatever you throw on it, and makes it light and flame. (10.31)

Deze schranderheid stelt de therapeut in staat om kansen te zien waar je ze niet zou verwachten: in de apoproegmena. Ik herinner me nog dat Erwin vertelde dat hij graag werkte met mensen met lastige persoonlijkheden. Koppige mensen, dat zijn de meest interessante! Je krijgt ze heel moeilijk mee, tot je ze meekrijgt. Hun lastige persoonlijkheidseigenschap speelt dan vreemd genoeg in hun voordeel. Door te gebruiken wat al aanwezig is, kan je een positieve draai geven aan wat voordien bekeken werd als iets negatief. Die koppigheid heeft zo zijn nut. Met deze utilisatie gaan we van een of-of naar een en-en. Een eigenschap kan dus zowel én donker én licht zijn, en leidt tot een diepere acceptatie van de subjectieve realiteit.

Elders beschreef Haley hoe Erickson deze eigenschappen inderdaad met open armen ontving.

> 'The most paradoxical aspect of Erickson's therapy is his willingness to accept what the patient offers while simultaneously inducing a change. Therapy is a process of accepting the patient's way while simultaneously diverting the patient in new directions.' (blz. 18)

Door de realiteit van de client te omarmen, komt er een nieuw puzzelstuk tevoorschijn.

> 'There are many types of difficult patients who seek psychotherapy and yet are openly hostile, antagonistic, resistant, defensive and present every appearance of being unwilling to accept the therapy they have come to seek. Such resistance should be openly accepted, in fact, graciously accepted, since it is a vitally important communication of a part of their problems and often can be used as an opening into their defenses.' (blz. 19)

Ik heb dit zelf ook eens 'mogen meemaken' met een zeer brutale cliënt. Deze man – die een zoon was van een welgestelde advocaat - vertelde zijn verhaal met de meest vulgaire woorden. Tijdens het eerste gesprek vertelde hij hoe zijn beste en enigste vriend 'de stront uit de darmen is geslagen' tijdens een moto ongeluk. Soms verhief hij zijn stem wanneer ik volgens hem niet de juiste vragen stelde. Op andere momenten kon hij in een snel tempo opsommen wie hem rancuneus maakte: profiteurs, bedriegers, vrouwen, fils a papa, ambtenaren, buitenlanders… Zonder echt na te denken smeet ik er zelf ook eentje tussen: en advocatezoontjes! Dit stopte hem plots. Op zijn gezicht stond een zoete mix te lezen van verbijstering en appreciatie. En ik kon niet anders dan lachen, want ik had eindelijk de code gekraakt. Door zijn brutaliteit tegen hem te gebruiken, stonden we plots op gelijke voet. Hij begon ook zelf te lachen en zei mij: 'Gij klootzakske!'. Het werd een ander gesprek, en op het einde stond hij er op dat we een hand gingen geven aan elkaar. Door de eigenheid van de cliënt te accepteren, en zijn taal te spreken, kon ik doordringen tot wie hij was. Ik weet nog steeds niet of ik hier trots of gedegouteerd voor moet zijn.

Verder onderzoek

Naast deze onderwerpen vallen er nog heel wat oplossingsgerichte elementen te halen uit de Stoa. Zo hadden ze de neiging om te focussen op het hier-en-nu (hic et nunc) door middel van prosoche: door de aandacht terug te halen naar het heden, weegt het verleden en de toekomst minder zwaar door. Bepaalde passages in de Meditaties lijken wel op de uitgeschreven versie van de 54321 oefening:

- We should remember that even Nature's inadvertence has its own charm, its own attractiveness. The way loaves of bread split open on top in the oven; the ridges are just by-products of the bakery, and yet pleasing somehow: they rouse our appetite without our knowing why. Or how ripe figs begin to burst. And olives on the point of falling: the shadow of decay gives them a peculiar beauty. Stalks of wheat bending under their own weight. The furrowed brow of the lion. Flecks of foam on the boar's mouth. (3.2)

Ik denk dat het fair is om te zeggen dat zijn voorkeurszintuig waarschijnlijk wel visueel moet geweest zijn.

Ondertussen zal ook wel duidelijk zijn dat de triade logos-pathos-ethos, ingebed in de oikos, uitgebreid voor komt in de Stoa. Alle vier maken ze deel uit van de gewoonte. Omdat over de ethos al genoeg gezegd is, geef ik hieronder nog een paar voorbeelden van de rest.

Logos

Logos, de gedachten van de mens, een groot onderdeel van de Stoa. Zo beweerde Seneca dat er veel meer dingen ons angst aanjagen dan dat ze ons schade aanrichten. Vaker zien we af van ons oordeel, dan van de werkelijkheid.

> More things frighten than actually harm us: we suffer more often in our mind than in actuality. (Brief 13)

En Marcus Aurelius:

> The things you think about determine the quality of your mind. Your soul takes on the color of your thoughts. (5.16)

Daarom vond Epictetus het noodzakelijk om onze gedachten onder de loep te nemen. Hoe dit op een oplossingsgerichte manier gebeurt, is nog maar de vraag. Sommige oefeningen zijn het zeker niet, andere dan weer wel. Bijvoorbeeld deze retrospectieve meditatie. Het doet vaagweg denken aan de drie vragen van een goed leven, die meestal gebeurt op het einde van de dag. In De ira – over de woede – vertelt Seneca over deze interessante gewoonte:

> Our soul ought to be brought up for examination daily. It was the custom of Sextius when the day was over, and he had betaken himself to rest, to inquite of his spirit: 'What bad habit of yours have you cured today? What vice have you checked? In what respect are you better?' (…) I make use of this privilege, and daily plead my cause before myself: when the lamp is taken out of my sight, and my wife, who knows this habit, has ceased to talk, pass the whole day in review before myself, and omit nothing: for why should I be afraid of any of my shortcomings, when it is in my power to say: 'I pardon you this time, see that you never do that anymore.' (3.36)

Dit is in wezen een observatie opdracht die kan polsen naar de resources van de cliënt. Zoals gewoonlijk kan je een kritische tint detecteren. Op zich is dat niet slecht – de innerlijke criticus is nuttig – maar of het volledig oplossingsgericht is… De '3 vragen' van Luc Isebaert zijn een completere versie.

Er kan nog heel wat meer gezegd worden over de logos. Zo denk ik oa aan de 'premeditatio malorum' als symptoomvoorschrift, maar de lengte van dit werk laat dit niet meer toe.

Pathos

Naast de logos, is de pathos een onderdeel van de gewoonte. De Stoa had hier veel over te zeggen. In de volksmond is een Stoïcijn iemand die emotieloos door het leven gaat. Het is me niet helemaal duidelijk waar dit vandaan komt.[23] Het spreekt voor zich dat het niet wenselijk is om alle emoties systematisch te onderdrukken, en dat stelde de Stoa dus ook niet voor. Waar ze wel naar zochten, waren strategieën om er mee om te gaan wanneer ze ongetwijfeld naar boven komen. Cultivatie, geen eliminatie.

Specifieke emoties werden als constructief beschouwd, andere vermeed je best. De ongezonde kregen de naam 'passies', pathe of pathos in het Grieks. Denk hoe we dit woord nog steeds gebruiken in ons vak: psychopathologie. De Stoa had uitgebreide beschrijvingen voor iedere passie, die elk in een bepaalde categorie pasten. Chryssipus bij uitstek heeft daarover een volledig boek geschreven die de tand des tijds niet overleefd heeft: Peri pathōn – Over passies. Enkel fragmenten blijven over. Een mens die er volledig in slaagt om naar zijn waarden te leven, zal er volgens deze filosofie vrij van zijn. Deze mens bevindt zich dan in een staat van gelijkmoedigheid (apatheia) - wat helemaal iets anders is dan apathisch zijn. Ik volg deze logica wel: door ons te focussen op hoe we zelf willen leven, en hoe we daar incrementeel zullen raken, is er minder plaats voor passies die de Stoa als onnuttig beschouwde.

Emoties correleren met 'impressies' (logos). Hoe we ons voelen hangt af van hoe we naar de dingen kijken, hoe we iets interpreteren. Het zal ook bepalen hoe we ons verder zullen gedragen (ethos) in onze omgeving (oikos). Dit kluwen van de gewoonte zit impliciet en expliciet in de filosofie van de Stoa. De cognitieve gedragstherapie heeft dit overgenomen en hervormd tot het ABC model: A (activating events), B (beliefs), C (consequences). Patronen kunnen we doorbreken door onze impressies/beliefs aan te pakken. Epictetus in Enchiridion:

> So make it a practice at once of saying to every strong impression: 'An impression is all you are, not the source of the impression.' Then test and assess it with your criteria, but one primarily: ask, 'Is this something that is, or is not, in my control?' (1.5)

Hoe we daar oplossingsgericht mee om gaan is maar de vraag. Wat helder is voor de therapeut, is niet noodzakelijk nuttig voor de cliënt. Het oplossingsgerichte stapt duidelijk niet mee in het prescriptieve verhaal. Wij starten vanuit de cliënt en gaan er van uit dat emoties, hoe explosief ze ook kunnen zijn, ook hun nut hebben. Een paniekaanval kan je interpreteren als een alarmsignaal. De Stoa zou dit wegwuiven als een passie. En op zich is dit redelijk inconsistent. In het deel over de Socratische paradoxen hebben we gezien dat ieder mens het beste van zijn leven probeert te maken. Zijn donkere emoties daar dan geen nuttig onderdeel van?

[23] De Epicuristen worden op dezelfde manier door het slijk gehaald. In de volksmond zijn zij bon vivants met grote buiken en nog grotere ogen wanneer het eten geserveerd wordt. In realiteit staan ze net voor soberheid.

Ik heb ook vaak het gevoel dat de Stoa het lichaam vergeet, of niet zo belangrijk vindt, of simpelweg onderschat. Emoties zijn nochtans een heel fysiek fenomeen, maar daar wordt weinig over gesproken. Dit kan natuurlijk ook komen omdat er doorheen de millennia maar een handvol documenten overleefden. Voor hetzelfde geld beschreef Chyssipus dit uitgebreid in zijn boek. Misschien kan dit nog gesynthetiseerd worden in de nieuwe Stoa, en misschien ook in de oplossingsgerichte analyse van de gewoonte: logos-pathos-ethos-soma, omringd door de oikos.

Oikos

Hierocles, een Stoïcijnse filosoof die ongeveer leefde wanneer Marcus Aurelius keizer was, schreef het boek: Ἠθικὴ στοιχείωσις – Elements of Ethics. Daarin schetst hij hoe ieder mens spreekwoordelijk omringd wordt door concentrische cirkels. In iedere cirkel zit een ander deel van ons sociaal netwerk. Het start bij onszelf, gevolgd door onze dichte familie, verdere familie, het dorp, de aanliggende dorpen, het land, en uiteindelijk alle levende mensen.

In deze uitleg baseert hij zich op de theorie van oikeiosis (afgeleid van het woord 'oikos'). Je zou het kunnen vertalen als toe-eigening, of de affiniteit met de ander. Volgens Hierocles is het onze opdracht om de medemens van de buitenste cirkel naar binnen te brengen en als kosmopoliet te leven. Ieder mens is een 'broeder' (of zuster). En zo lees ik het zelf ook: de Stoa is helemaal niet kieskeurig. Het is van weinig belang welke sociale rang of status je hebt. Marcus Aurelius was misschien keizer, maar de geschiedenis zit vol met kleurrijke stoïcijnen, van steenkappers tot slaven, van sporters tot politieke raadgevers.

Seneca schreef ook een boek over de medemens en de maatschappij. Meer concreet: De beneficiis, een boek over het belang van goede daden.

> I wish to make use of an illustration that our Chrysippus drew from playing catch. Of the ball falls to the ground, it is undoubtedly the fault either of the thrower or the catcher. It maintains its course only so long as it is kept in play between the hands of the two players throwing and catching it just right. If we are dealing with a practiced and educated partner, we should be bolder in our throwing of the ball. No matter how it comes, his ready, nimble fingers will whip it back. But if we are playing with an uneducated novice, we shall not throw it so hard or with such force, but lob it more gently – in fact we shall move towards him in a relaxed manner and guide the ball right into his hand.
> The same strategy should be adopted in helping people. There are some people we have to teach how to receive help. And we should judge it sufficient if they try, if they dare, if they are willing. (2.17.3)

Empathie voor de medemens lijkt iets logisch als je redeneert dat de ander sterk gelijkt op onszelf. We zijn niet alleen voor onszelf geboren – ons land en onze vrienden hebben een aandeel in ons, zegt Cicero in De officiis.

> Non nobis solum nati sumus ortusque nostri partem patria vindicat, partem amici.

Oikos, het omringende element rond de triade en een niet te vergeten bestanddeel in de therapieruimte wanneer we spreken over gewoontes.

Epiloog

Samenvattend kan ik wel zeggen dat er een duidelijke verbinding te zien is tussen de hedendaagse psychotherapie en de antieke filosofie. Toch zijn ze niet hetzelfde. De Stoa is eerder de ruwe versie van het oplossingsgerichte model, net zoals de Homo Erectus dat is tegenover de Homo Sapiens. Ook al is deze filosofie gevormd in andere landen, in een ander tijdperk, met andere gewoontes en talen; toch zit er een gemeenschappelijke deler in die minstens meer dan twee millennia geleden begon. Deze traditie, die ons allen verbindt, zit nog steeds verweven in de manier waarop we vragen stellen, waarop we ons focussen en hoe we kijken naar psychisch leed.

Oplossingsgericht werken is dus niet nieuw. In de Therapeutische alliantie staat te lezen dat dit model op de schouders van reuzen is gebouwd: Erickson, Bateson, Korzybski… Wellicht staan zij ook op oudere, antieke schouders, als reuzen op reuzen. Luc Isebaert – ik heb hem helaas nooit gekend – zou de rivaliserend school van de Stoa er ook nog aan toevoegen: het Epicurisme. Ik vond het treffend hoe de omringde triade ook bij de Stoa voor kwam, samen met nog heel wat gemeenschappelijke elementen. Je zou beginnen denken dat al die rivaliteit voor niks nodig is geweest. Maar hoe het toen ook liep, in beide kampen ligt er een therapeutische goudmijn, die misschien nog maar voor een deel ontgonnen is. Deze levensfilosofieën zijn gesmeed in de vlammen van het leven, een labo in vivo, om weerstand te bieden aan weerbarstige tijden. Dat ze na zoveel jaar nog steeds relevant zijn, moet wel iets zeggen over hun tijdloosheid.

In het schrijven van dit werk heb ik volgens de logica van het Dunning-Kruger effect veel in de ‘valley of despair’ gezeten. Ik heb veel gebotst op mijn eigen onwetendheid, maar achteraf is het dat wel waard geweest. Op deze manier heb ik het oplossingsgerichte beter leren kennen door de lens van het Stoïcisme, en zo leeft het Stoïcisme verder in ons. Voor een deel is iedereen die in onze richting afstudeert dus een soort Stoïcijn: Stoici Brugis. Er valt iets voor te zeggen.

Bibliografie

Primaire werken

Aurelius, M. (2025). Meditations. New York: Modern Library.

Cicero , M.T. (1961). De finibus bonorum et malorum. Harvard: Harvard University Press.

Epictetus (2008). Discourses and selected writings. London: Penguin Books.

Laertius, D. (1853). The lives of the eminent philosophers. London: Henry Bohn.

Plato (2012). Verzameld werk I, II & III. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

Seneca (1912). De Beneficiis - On Benefits. London: Chiswick Press.

Seneca (2001). Dialogen. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Seneca (2004). Letters from a Stoic – Epistulae morales ad Lucilium. London: Penguin Books.

Secundaire werken

Hadot, P. (1998). The inner citadel – the Meditations of Marcus Aurelius. Harvard: Harvard University Press.

Holiday, R. (2015) The obstacle is the way – The ancient art of turning adversity into advantage. London: Profile Books LTD.

Inwood, B. (2003). The Cambridge companion to the Stoics. Cambridge: Cambridge University Press.

Irvine, W. (2009). A guide to the good life – The ancient art of Stoic joy. Oxford: Oxford University Press.

Joyce, R. (1995). Early Stoicism and akrasia. Princeton: Princeton University Press.

Long, AA. (2002). Epictetus - A Stoic and Socratic guide to life. Oxford: Oxford University Press.

Nussbaum, M. (1994). The therapy of desire – Theory and practice in Hellenistic ethics. Princeton: Princeton University Press.

Pigliucci, M. (2017). How to be a Stoic – Ancient wisdom for modern living. London: Rider.

Pigliucci, M. (2018). What is and is not in our power – A response to Christian Corseru. Reason Papers Vol. 40.

Pigliucci, M. (2018). The fifth stoa – The return of virtue ethics. Reason Papers Vol. 40.

Pigliucci, M. (2024). The moral psychology of anxiety – a Stoic perspective. Lexington Books

Sellars, J. (2020). Lessons in Stoicism – What ancient philosophers teach us about how to live. United Kingdom: Penguin Books.

Stephens, W. (2017). Stoic ethics – Epictetus and happiness as freedom. London: Bloomsbury Academic.

De Shazer, S. (1984). The death of resistance. Family Process, 23, 11-17.

Duncan, B. (et al.) (2010). The heart and soul of change – Delivering what works in therapy. Washington: American Psychological Association.

Haley, J. (1993). Jay Haley on Milton H. Erickson. New York: Brunner-Routledge.

Haley, J. (1975). Buitengewone therapie – De methoden van Milton H. Erickson. Haarlem: De Toorts

Isebaert, L., Lefevere, G. (red.) (2022). De therapeutische alliantie – Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie. Gent: Academia Press.

Watzlawick, P. (et al.) (2001). De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie. Antwerpen: Bohn Stafleu van Longhum.