HET BEGIN VAN DE FILOSOFIE



INNERLIJKE RUST
3 adviezen van Seneca

SOCRATES
Filosofie begint met verwondering

DEMOCRATIE?
Socrates voorspelde de opkomst van Trump

EPICTETUS
Zo leer je leven als een stoïcijn

ARISTOTELES
De grote denker ontleedt een inktvis

EPICURUS
Ouderdom is het hoogtepunt van ons leven

DE BESTE ARTIKELEN UIT
FILOSOFIE
MAGAZINE

€ 8,25

00118
8 718868 892638

HET BEGIN VAN DE FILOSOFIE

COLOFON

KLANTENSERVICE
Voor opgave lidmaatschap, verhuizing of bezorging.
Ga naar **www.filosofie.nl/klantenservice**
Bellen kan ook: +31 (0) 88 – 700 2790
Post: Klantenservice, Postbus 11249, 3004 EE Rotterdam
E-mail: klantenservice@filosofiemagazine.nl

REDACTIE
Herculesplein 94, 3584 AA, Utrecht
Telefoon: +31 (0)88700 2910
E-mail: filomag@veenmedia.nl (alléén redactiezaken)
Website: www.filosofie.nl

HOOFDREDACTIE
Leon Heuts (leon.heuts@veenmedia.nl)

REDACTIE & EINDREDACTIE
Gwendolyn Bolderink (gwendolyn.bolderink@veenmedia.nl)
Danique van der Bijl (danique.vanderbijl@veenmedia.nl)
Marc van Dijk (marc.vandijk@veenmedia.nl)
Lieke Groen (lieke.groen@veenmedia.nl)
Samuel Ie (samuel.ie@veenmedia.nl)
Evanne Nowak (evanne.nowak@veenmedia.nl)
Florentijn van Rootselaar (florentijn.vanrootselaar@veenmedia.nl)
Lianne Tijhaar (lianne.tijhaar@veenmedia.nl)

BASISONTWERP
Daphne van Langen (RAZA)

COVERONTWERP
Pascal Tieman

VORMGEVING
Sanne Heuker (Twin Media bv, Culemborg)

MET DANK AAN
het Rijksmuseum van Oudheden, Tresoar,
en het Allard Pierson Museum

MEDEWERKERS
Carlo Allegri, ANP, AKG, Sophie van Balen, Bram Budel, Lynn de Bruijn, Haye Bijlstra, Martin Dijkstra, Merlijn Doomernik, Maurits Giesen, René Gude, Pieter Hoexum, Bill Hughes, Bert Keizer, Arjen Kleinherenbrink, Florine Keus, Ksenia Kudelkin, Jannah Loontjens, Berto Martinez, Mokerontwerp, Daan Roovers, Maartje de Sonnaville, Joost Stokhof, Ed Thompson, Marco Visscher, Carolien van Welij.

DIRECTEUR/UITGEVER Suzanne Ermers
BRANDMANAGER Martine Verheij
(martine.verheij@veenmedia.nl)
VERANTWOORDELIJK UITGEVER BELGIË
René van Loon, Ternesselei 326, 2160 Wommelgem
PRODUCTIE Sonja Bon (sonja.bon@veenmedia.nl)

SALES Value Zipper, Entrada 100, 1114 AA,
Amsterdam-Duivendrecht

DRUK Habo DaCosta bv, Vianen **VERSPREIDING NEDERLAND** Aldipress, Utrecht **VERSPREIDING BELGIË** AMP NV, Brussel ISSN 0928-1789

LIDMAATSCHAPSPRIJZEN
Jaarlidmaatschap Nederland en België: € 85,00. Buiten Nederland/ België betaalt u extra portokosten. Bij betaling per acceptgiro betaalt u € 2,- extra. Het lidmaatschapsgeld dient vooruit te worden betaald, u ontvangt hiervoor een factuur. Lidmaatschappen worden tot wederopzegging aangegaan, tenzij anders vermeld. Opzegging kan telefonisch, schriftelijk of per webformulier plaatsvinden. Na de eerste abonnementstermijn is uw lidmaatschap altijd per drie maanden opzegbaar. Filosofie Magazine is onderdeel van Veen Media. Veen Media legt van leden gegevens vast voor de uitvoering van de (lidmaatschaps)overeenkomst. Deze gegevens kunnen gebruikt worden om u te informeren over relevante diensten en producten. Indien u op deze informatie geen prijs stelt, kunt u mailen naar klantenservice@veenmedia.nl of schrijven naar: Veen Media, Afdeling logistiek, Postbus 11249, 3004 EE, Rotterdam

veenmedia
Nederlands uitgeversverbond
Groep publieks-tijdschriften
HOI 2019 KEURMERK

3 Innerlijke rust

adviezen van Seneca

Hoe kies je je vrienden? Hoe ga je om met bezit? En: wat doe je in een moeilijke situatie? Drie adviezen van de Romeinse filosoof **SENECA**.

1 MOEILIJKE SITUATIES



Stel, je bent in een lastig parket geraakt. Door omstandigheden in de politiek of je privéleven zit er ineens, zonder dat je iets doorhad, een strop om je nek en die krijg je niet los of weg...
Denk dan eens aan geketende slaven. In het begin kunnen ze hun zware last, dat blok aan hun been, nauwelijks verdragen. Later zien ze dat boosheid en verzet niet helpen, alleen aanvaarding, en zo leren ze die ketens te dragen. Door noodzaak doen ze dat dapper, door gewenning gemakkelijk. In elke situatie in het leven kun je wel iets vinden wat afleiding, ontspanning en plezier biedt. Als je tenminste je narigheid liever licht opvat dan groot maakt door haat.

Je moet berusten in je toestand en daar zo min mogelijk over klagen

Ja, dit is wel de beste dienst die moeder natuur ons heeft bewezen. Al bij onze geboorte wist zij wat voor ellende ons te wachten stond en daarom bedacht zij een middel om de rampen te verzachten: gewenning. Hoe erg iets ook is, we raken er snel mee vertrouwd. Als tegenspoed ons steeds even hard zou raken als bij de eerste klap, hield niemand het vol. We zitten vast aan Fortuna, allemaal. Sommigen met een ruimvallend gouden snoer, anderen met een strakke ketting van goedkoop materiaal. Wat maakt het uit? Iedereen zit in dezelfde gevangenis. Wie anderen in de boeien heeft geslagen is zelf ook geboeid. De een is gebonden aan zijn eervolle positie, de ander aan zijn rijkdom. Sommigen komen niet los van hun hoge geboorte of juist van hun lage afkomst, anderen staan onder strikt commando van vreemden of van zichzelf, weer anderen zitten klem op één plek vanwege ballingschap of een priesterambt. Alle leven is slavernij.
Je moet dus berusten in je toestand en daar zo min mogelijk over klagen. Kijk naar de goede kanten ervan en grijp die vast. Iets kan nog zo verschrikkelijk zijn, wie het hoofd koel houdt vindt iets van troost. Een smalle strook grond biedt vaak allerlei mogelijkheden als je de dingen handig inricht, de kleinste ruimte wordt bewoonbaar door een goede indeling. Ga de problemen rationeel te lijf. Wat hard is kun je verzachten, wat nauw is verbreden, wat zwaar is minder op je laten drukken door het slim te dragen.
En daarnaast zijn er je verlangens. Geef die niet de vrije loop tot de horizon, maar houd ze in je directe omgeving — helemaal opsluiten laten ze zich niet. Wat niet realiseerbaar is, of alleen met veel moeite, laat dat allemaal los. Richt je op dingen die dichtbij staan, waar we echt op mogen hopen. Zolang we maar beseffen dat alles even weinig voorstelt: van buiten ziet het er verschillend uit, van binnen zit er nergens iets in.
We moeten ook niet jaloers zijn op mensen die hoog staan. Het lijkt misschien 'de top' maar het is de rand van de afgrond. En kom je zelf per ongeluk terecht op zo'n riskante plek? Denk dan om je veiligheid. Raak niet hoogmoedig, richt je niet op wat daar zo ongenaakbaar oprijst, maar haal alles zoveel mogelijk naar onderen, naar de vlakte.
O zeker, er zijn tal van mensen die geen keus hebben. Zij moeten hun toppositie wel aanhouden en kunnen daaruit alleen maar omlaag door te vallen. En wat is daarbij de grootste last die hen bezwaart? De dwang om anderen tot last te zijn. Deze mensen moeten inzetten op rechtvaardig optreden. Op mild en vriendelijk gedrag, op royaal en onbekommerd uitdelen. Ja, want daarmee bouwen zij reserves op voor goede dagen later. Dat is wat zij hopen, en zo kunnen zij zich nu, hoog en onvast, zekerder voelen. Maar hoe kunnen we al die innerlijke onrust eigenlijk het best bestrijden? Door steeds een grens te stellen aan het groeien en de beslissing waar het stopt niet over te laten aan Fortuna. Nee, we moeten er zelf al veel eerder een streep onder zetten. Op deze manier hebben we dan een paar verlangens die ons scherp houden, maar die ook begrensd zijn. Het wordt niet oeverloos en onbestendig.



‘Aan de afgunst kun je ontkomen als je de kunst verstaat in stilte blij te zijn’

Seneca

2 EIGENDOM



Bezit en kapitaal vormen de grootste bron van menselijke zorgen. Kijk maar eens naar alle andere dingen die ons benauwen (sterfgevallen en ziekten, angsten en verlangens, pijn lijden, grote inspanningen) en vergelijk ze met de ellende die we hebben door geld. Dat laatste weegt duidelijk zwaarder.

Daarom moeten we bedenken dat iets kwijtraken veel erger is dan het niet bezitten. Dan beseffen we dat je bij armoede minder angsten hoeft te doorstaan, doordat je ook minder kans op schade loopt.

Zouden rijke mensen hun verliezen gemakkelijker opnemen? Vergeet het maar! Hoe groot of klein een lichaam ook is, een wond doet altijd pijn. Bion zegt het heel mooi: haren uittrekken doet bijna kale mensen evengoed zeer als langharigen. Realiseer je dat voor armen en rijken precies hetzelfde geldt, dat hun angst dezelfde is. Beide groepen zitten vast aan hun geld, je kunt ze er niet van losmaken zonder dat ze het voelen.

Iets niet in bezit krijgen is beter dan het verliezen, ik zei het al, en dat is ook gemakkelijker. Zo zie je dat mensen naar wie Fortuna nooit heeft omgekeken zich blijer voelen dan mensen die door haar in de steek zijn gelaten.

Diogenes, een man met enorme mentale kracht, zag dat en zorgde ervoor dat hem niets meer afgepakt kon worden. Noem jij dat gerust armoede, nood, gebrek; plak maar een lelijk etiket op die vrijheid van zorgen. Diogenes ongelukkig? Dat geloof ik pas als jij iemand anders vindt die niets verliezen kan. Nee, als ik mij niet vergis moet het voelen als een koning: te midden van graaiers, rovers, fraudeurs en kidnappers de enige zijn die geen schade lijden kan.

Twijfelt iemand over het geluk van Diogenes? Dan kan hij ook twijfelen hoe de onsterfelijke goden eraan toe zijn. Zou er iets ontbreken aan hun geluk omdat ze geen landgoederen of tuinen bezitten, geen kostbare landerijen met pachters erop, geen investeringen met hoog rendement?

Al wie zich vergaapt aan rijkdom moet zich schamen. Vooruit, kijk eens naar de hemel, dan zie je hoe de goden volledig bezitloos zijn. Alles geven ze, niets hebben ze. Dus wat vind je van de man die zich van alles heeft ontdaan wat van Fortuna komt? Is die nu arm of lijkt hij op de onsterfelijke goden?

Als we ons kapitaal en bezit beperken zijn we minder kwetsbaar voor de klappen van Fortuna

Diogenes had maar één slaaf, en toen die vluchtte en men hem vertelde waar hij zat, vond hij het niet de moeite hem terug te halen. ‘Manes kan leven zonder Diogenes’, zei hij, ‘maar Diogenes niet zonder Manes? Dat zou vreselijk zijn.’ Daarmee zegt hij volgens mij: ‘Fortuna, bemoei je met je eigen zaken, bij Diogenes heb je niets meer te zoeken: mijn slaaf is gevlucht. Beter gezegd, ikzelf ben vrij geworden.’

Een slavenbestand vereist een budget voor kleding en voedsel. Al die magen van altijd hongerige wezens die je moet vullen, en kleren die je moet kopen! En dan moet je oppassen dat ze niet alles stelen wat los en vast zit en hun gejammer aanhoren als ze iets voor je doen. Gelukkiger de man die maar bij één persoon in het krijt staat, iemand tegen wie hij heel gemakkelijk ‘nee’ kan zeggen. Zichzelf. Maar zo’n innerlijke kracht hebben wij niet. Daarom moeten wij ons kapitaal en bezit in ieder geval beperken. Dan zijn we minder kwetsbaar voor de klappen van Fortuna. In de oorlog heb je meer aan lichamen die in hun wapenrusting passen dan die eruit steken en door hun grootte aan alle kanten verwondingen kunnen oplopen. Als het om geld gaat, wat is dan de beste maat? Geen echte armoede, maar ook niet het tegendeel.

3 VRIENDEN KIEZEN



Als het om mensen gaat moeten we selectief zijn. Zijn ze de moeite waard om een deel van ons leven aan te besteden? Of is ons tijdverlies alleen maar in hún voordeel? Ja, er zijn er die ons onze goede daden in rekening brengen... Neem bijvoorbeeld die uitspraak van Athenodorus: iemands gast zijn bij een diner? Alleen als de gastheer vindt dat hij daarvoor iets moet 'terugdoen'!

Laat staan, je begrijpt het, dat hij zou aanschuiven bij calculerende gastheren. Mensen dus die vrienden onthalen al naar gelang geleverde prestaties, die gangen van een maaltijd verstrekken bij wijze van verdiende premies. Alsof mateloos geven anderen tot eer zou strekken. Haal bij zulke gastheren maar eens alle getuigen en toeschouwers weg. Dan worden hun tafelgenoegens een privézaak en hebben ze er geen aardigheid meer in.

Als het om mensen gaat moeten we selectief zijn

Niets geeft zo veel plezier als een trouwe, aangename vriendschap. Wat is het heerlijk als er mensen voor je klaarstaan aan wie je elk geheim gerust kunt toevertrouwen! Wat zij weten van jou hoef je minder te vrezen dan wat jij weet van jezelf. Praten met hen vermindert je zorgen, hun ideeën ondersteunen wat jij besluit. Hun vrolijkheid verdrijft jouw sombere buien, ja, hun aanblik alleen al doet je plezier!

We moeten hiervoor natuurlijk mensen selecteren die zo veel mogelijk vrij zijn van passies. Slechte eigenschappen grijpen om zich heen, springen over op wie ernaast staat, schaden door direct contact. Bij een epidemie moet je geen mensen opzoeken die fysiek al zijn aangetast, die door ziekte al in brand staan. Want dan loop je risico's; zelfs hun adem kan een bron van besmetting zijn. Op dezelfde manier moet je opletten bij het kiezen van vrienden: neem ze zo min mogelijk bedorven! Gezond en niet-gezond mengen is het begin van ziekte.

Hiermee wil ik niet zeggen dat je sympathie of toenadering uitsluitend mag uitgaan naar een wijs man. Want ja, waar vind je die? We zoeken hem al eeuwen... Het beste is: een zo min mogelijk slecht mens.

Je zou niet snel een gelukkiger keus maken als je echt goede mensen zocht bij figuren als Plato en Xenofon, bij die hele oogst aan denkers uit de sfeer van Socrates. En ook niet als je kon beschikken over heel de periode van Cato. Een tijd die heel veel mensen heeft voortgebracht die hun geboorte in Cato's dagen werkelijk verdienen (en evengoed een tijd met veel mensen die slechter waren dan ooit en die de meest monsterlijke misdaden pleegden. Beide groepen waren nodig voor een juist begrip van Cato. Goede mensen moest hij hebben om waardering te krijgen, slechte om zijn krachten op te testen.)

Maar nu? Het gebrek aan goede mensen is nu zo enorm dat je niet meer zo kieskeurig kunt zijn.

Er is in ieder geval één groep waarmee je alle contact moet vermijden. De negatievelingen. De eeuwige zwartkijkers. De lui die alles aangrijpen voor geklaag en gemopper. Natuurlijk, zulke mensen kunnen best loyaal zijn en jou alle goeds toewensen. Maar iemand in je buurt die altijd ergens mee zit, die over alles zucht en steunt? Dat is een vijand van jouw innerlijke rust!

© AUTEUR **SENECA**
ILLUSTRATIES **JOOST STOKHOF**

Dit is een selectie uit het boek *Innerlijke rust* van Seneca.



Innerlijke rust
Seneca | Vertaling/nawoord Vincent Hunink | Athenaeum–Polak & Van Gennep | 90 blz. / € 9,95