

# Standvastigheid en discipline – tegendraadse boodschappen

Svend Brinkmann, **Standvastig. Onder alle omstandigheden jezelf blijven**,

A.W. Bruna Uitgevers, Amsterdam 2016 (oorspr. 2014), ISBN 9789400507494, 176 pag., € 18,99

Miriam van Reijen, **Stoïcijnse levenskunst. Evenveel geluk als wijsheid**,

ISVW Uitgevers, Leusden 2016, ISBN 9789491693830, 168 pag., € 17,50

Marli Huijjer, **Ritme. Op zoek naar een terugkerende tijd**,

Boom, Amsterdam 2015 (oorspr. Klement 2011), 9789089536082, 276 pag., € 19,90

Marli Huijjer, **Discipline. Overleven in overvloed**,

Boom, Amsterdam 2013, ISBN 9789461059697, € 19,90

## Christien den Draak

EEN BOEK MET ALS TITEL *Standvastig. Onder alle omstandigheden jezelf blijven*, dat maakt wel nieuwsgierig. Zeker met een sticker van de uitgever erop die roept ‘#1 Anti-zelfhulp bestseller uit Denemarken’. En bij het opslaan van de inhoudsopgave neemt de nieuwsgierigheid alleen maar toe.

### Zeven tegendraadse adviezen

Svend Brinkmann (1975), hoogleraar psychologie in Denemarken, moet niet veel hebben van de zelfhulpcultuur, zoveel is duidelijk. Zijn analyse start bij wat hij noemt het leven in een accelererende cultuur. In een krappe tien pagina's schetst hij een beeld van de vloek van een steeds snellere samenleving die ons dwingt om almaar in beweging te blijven, te veranderen, en jezelf te ontwikkelen. Een samenleving die ons de illusie voorhoudt dat we alles kunnen bereiken. Hij pleit er daarentegen voor om stil te staan, als het ware wortel te schieten, en gaat daarvoor te rade bij de stoïcijnse levensfilosofie uit de Griekse en Romeinse oudheid. In de daaropvolgende zeven hoofdstukken – geheel naar analogie van traditionele zelfhulpboeken – ontmaskert hij een aantal populaire mantra's.

- Hoezo luisteren naar je innerlijke stem? Kijk liever om je heen. En doe eens iets wat vanbinnen *niet* goed voelt. Nee zeggen

tegen een dessert, of boodschappen doen in de regen bijvoorbeeld. Het zal je sterker maken, en beter bestand tegen échte tegenslag.

- Concentreer je op het negatieve in je leven. (Duidelijk een antwoord op het ongebreidelde positivisme). Besef dat niets blijvend is, en wees je bewust van je eigen sterfelijkheid.
- Zet je nee-hoed op. Het bestaande kan goed genoeg zijn, en hoeft niet steeds veranderd te worden.
- Onderdruk je gevoelens. Ze zijn niet belangrijk genoeg om je daardoor te laten meeslepen.
- Ontsla je coach. Besteed meer aandacht aan je vrienden. Of aan onbekenden.
- Lees een roman in plaats van een zelfhulpboek. Daar word je pas echt wijzer van.
- Sta stil bij het verleden (in plaats van voort te jagen naar de toekomst). Schat het op waarde en maak het van jezelf.

## Grote stappen, snel thuis

Het aardige van het boek zit vooral in de gendraadsheid en de ontmaskering van adviezen die in onze cultuur haast gemeengoed zijn geworden. Zijn remedie heeft echter een hoog grote-stappen-snel-thuis gehalte, al is een aantal elementen uit de stoïcijnse traditie wel duidelijk herkenbaar (Hollak, 2016). Geestelijk verzorgers zullen opgelucht zijn realiteitsprincipe onderstrepen; leven is niet altijd leuk – soms zit het mee en soms zit het tegen. In een interview verwoordt Brinkmann zijn visie zo: ‘We zullen onszelf moeten heroriënteren op nieuwe bronnen die ons stabiliteit en betekenis geven in ons leven. Volgens mij vinden we stabiliteit door radicaal te breken met onze afhankelijkheid van ontwikkeling en therapie, en gewoon eens stil te staan. Betekenis vinden we juist buiten onszelf: in onze relaties met anderen en de gemeenschap waartoe we behoren. Mijn tegengif bestaat uit de suggestie dat het wellicht meer zin geeft om eens te reflecteren op de vraag hoe je een goed en fatsoenlijk mens kunt worden, toegewijd aan het welzijn van anderen en de

wereld om je heen, dan om je te concentreren op je eigen persoonlijke ontwikkeling en succes’ (Visscher, 2016).

## Gemoedsrust en storende emoties

Kortom: *Standvastig* is best een vermakelijk boek. Maar wie écht iets over stoïcijnse levenskunst wil leren, kan beter het boek van Miriam van Reijen (1946) lezen. Van Reijen is filosofe, en zelf overtuigd stoïcijn. Haar boek, met als veelzeggende ondertitel *Evenveel geluk als wijsheid*, is een bewerking van een collegereeks over stoïcijnen uit de Griekse en Romeinse oudheid en door het stoïcisme beïnvloede moderne(re) denkers als Spinoza en Sartre. Anders dan Brinkmann geeft Van Reijen geen simpele tips. Haar antwoorden zijn minder praktisch, maar geven wel meer inzicht in het denken van de stoïcijnen. Nauwgezet legt Van Reijen uit waar het bij de stoïcijnen om gaat: om het leven vanuit een innerlijk gefundeerde gemoedsrust. Dat begint bij inzicht in wat wel en wat niet binnen onze invloed ligt. Uitgedrukt in de bekende uitspraak van de stoïcijnse filosoof Epictetus: ‘Geef me de moed om alles, alles te accepteren wat niet in mijn vermogen ligt om te veranderen, maar geef me tegelijk de kracht om alles, alles, alles te doen wat in mijn vermogen ligt om te veranderen wat wel te veranderen is’. Daarnaast is oefening nodig in het kritisch denken om irrationele of onware gedachten en daarmee samenhangende negatieve emoties te doorzien en de baas te worden. Dit is een gevoelig punt. De omgang met emoties heeft ‘stoïcijns’ de connotatie gegeven van onaangedaan of onverschillig. Maar wat de stoïcijnen – en Van Reijen – zeggen is dat zinloze emoties als woede en schuldgevoel het zicht vertroebelen, effectief handelen verhinderen en onnodige energie en ruimte innemen. En dat we daarom moeten leren ze meester te worden. Het vierde hoofdstuk, over Willen, kiezen en moeten, is een pareltje van stoïcijnse logica. Van Reijen betoogt: je hebt altijd goede redenen om te doen wat je doet. Als je wat zelfonderzoek doet, kun je er altijd achter komen waarom je hebt gekozen voor dit en niet voor dat. Dus houd je daarbij en

blijf niet achteraf twijfelen of spijt hebben. Hoogstens kun je een volgende keer anders beslissen. En bedenk: niet kiezen is ook kiezen. Zelf vat Van Reijen in een interview de stoïcijnse levenshouding als volgt samen: 'Als stoïcijn verspil je geen moeite aan emoties die én op onware gedachten berusten én je niet verder helpen, zoals woede. Daardoor houd je meer ruimte over om met anderen mee te voelen' (Breebaart, 2017).

### **Nu wel, dan niet: ordenende ritmes**

Tussen de regels door lezen we zowel bij Brinkmann als bij Van Reijen dat op weg naar een grotere standvastigheid (Brinkmann) dan wel gemoedsrust (Van Reijen) een behoorlijke dosis zelfbeheersing aan de dag gelegd moet worden. Dat brengt ons bij een derde denker, de filosoof (geen stoïcijn) en arts Marli Huijer, van 2015 tot 2017 denker des vaderlands. Zij schreef een belangwekkend boek over discipline. In haar eerdere boek *Ritme. Op zoek naar een terugkerende tijd* (2011) wijst Huijer op het belang en de betekenis van gezamenlijke leefritmes. Anders dan vroeger zijn die in de huidige maatschappij niet vanzelfsprekend collectief aanwezig. Haar remedie tegen de alom gevoelde tijdsdruk en stress is echter niet: onthaasting, de tijd stilzetten, er even uit stappen. Ze betoogt dat het veeleer een kwestie is van ritmes die kennelijk opnieuw moeten worden uitgevonden. Huijer onderzoekt wat ritme betekent aan de hand van uiteenlopende voorbeelden uit de natuur en cultuur: het etmaal met zijn dag en nacht; het jaar met zijn seizoenen; het werk met zijn pauzemomenten en zijn vrije dagen; het lichaam met zijn biologische klok; fijne seks; goede muziek; het gezins- en familieleven met verjaardagen en herdenkingen. Ritmes bestaan bij de gratie van afwisseling, van nu wel en dan niet, van begrenzing, en van terugkeer. Daarmee geven ritmes niet alleen structuur, maar ook houvast en betekenis.

### **Vrijheid en discipline**

Kennelijk moeten in onze tijd dus nieuwe individuele en collectieve ritmes worden ge-

creëerd. Om daar ook naar te leven is echter discipline nodig. En dat is het onderwerp van haar volgende boek, *Discipline – overleven in overvloed*. Voor Huijer hangen ritme en discipline sterk samen. De eerste zin uit *Ritme* luidt: 'Ritme is discipline en vrijheid in één'. Elders zegt ze: 'Wie zijn ritme verliest, verliest ook zijn vrijheid' (Steenhuis, 2011). Dat voor het behoud van vrijheid kennelijk juist discipline nodig is zal niet voor iedereen een gemakkelijke boodschap zijn. Discipline kan op de nodige weerstand rekenen. Waren we daar nu net niet zo fijn van verlost? Traditioneel vervulden instituties als school, kerk en leger een belangrijke rol bij het aanleren van discipline. Sinds die traditionele ordening in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw doorbroken is, zijn mensen wat discipline betreft op zichzelf aangewezen. Alleen: het individu dat nu zonder uitwendige begrenzingen zelf moet kiezen hoe hij zich gedraagt op het gebied van relaties, werk, studie, financiën, consumptie, voeding en genotsmiddelen, dreigt ten onder te gaan aan de overdaad die is ontstaan. Zo heeft de voortdurende overvloed van voedsel in de westerse wereld geleid tot een obesitas-epidemie met aanzienlijke gezondheidsrisico's. Steeds vaker klinken dan ook stemmen dat we weer meer discipline nodig hebben. In de media worden we keer op keer gewezen op het belang ervan: train je zelfbeheersing, stel langetermijndoelen, studeren lukt niet zonder discipline, breng orde in je leven, echte liefde vereist discipline, controleer je smartphonegebruik, leer kinderen weer manieren, en zelfs: laat de overheid weer strengere eisen stellen aan het gedrag van burgers. Huijer betoogt – en daar heeft ze wat mij betreft een punt – dat een nieuwe maatschappelijke tweedeling op de loer ligt: tussen hoogopgeleiden die van huis uit wel zelfdiscipline meekrijgen en zich daarin oefenen, en laagopgeleiden die dat ontberen en daarmee op steeds grotere achterstand komen. De elite leert zelfdiscipline aan, en de rest leert hoogstens gehoorzaam te zijn. Discipline is echter iets wezenlijk anders dan gehoorzaamheid.



## Naar een nieuwe discipline

In het laatste deel van het boek gaat Huijer in op manieren om de noodzakelijke discipline te organiseren door een externe prikkel. Zij onderscheidt hiervoor twee vormen: met hulp van de techniek, of in onze onderlinge, intermenselijke relaties. Voorbeelden zijn het gebruik van apps om je computertijd te beperken, om je beweging bij te houden of om geld te sparen. Maar ook afspraken met andere mensen die je aan deadlines houden, aan wie je beloften doet die je wilt nakomen en het op vastgestelde tijden iets ondernemen samen met vrienden. Zo ontstaan ook de zo noodzakelijke gemeenschappelijke ritmes. Zijn deze tips revolutionair? Nee, allerm minst. Huijers benadering van discipline is praktisch. Ze houdt rekening met de menselijke conditie: we hoeven geen supermensen te worden, alle discipline uit onszelf halen is eenvoudigweg te hoog gegrepen. Anderzijds hoedt zij zich ook voor een nostalgische terugkeer naar vroeger: een onderwerping aan externe instanties die ons van buitenaf disciplineren is in onze huidige samenleving geen optie meer. Zijn haar oplossingen voldoende? Waarschijnlijk niet. Maar haar filosofische exercitie over de relatie tussen vrijheid en discipline biedt wel veelbelovende gezichtspunten.

## Wartoe?

Technische hulpmiddelen en andere mensen kunnen ons helpen bij het handhaven van discipline. Wie weet helpt het om iets standvastiger te worden. En, om in de lijn van Brinkmann te blijven, 'onder alle omstandigheden jezelf te blijven' – wat dit ook moge betekenen. Zeker zal zelfdiscipline helpen om je te kunnen blijven richten op dat wat je werkelijk belangrijk vindt – zoals de stoïcijnen ons al meer dan 2000 jaar voorhouden.

Drs. Christien den Draak werkt als beleidsmedewerker voor de VGVZ. [cdendraak@vgvz.nl](mailto:cdendraak@vgvz.nl)

## Literatuur

Breebaart, L. (2017). Emotie is vaak maar ballast. *Trouw*, 1 april.

Hollak, R. (2016). Je hebt geen zelfhulpboek nodig om cool te blijven. *NRC*, 2 augustus.

Steenhuis, P. H. (2011). Pleidooi voor een accudag iedere week. *Trouw*, 8 november.

Visscher, M. (2016). Mijd zelfhulpboeken, zegt psychologieprofessor Brinkmann: ze maken je narcistisch. *Trouw*, 21 augustus. Standvastigheid en discipline