

'Leven volgens de Natuur'

Over de principes achter Stoïcijnse Coaching

Een filosofische benadering van werk en leven, gebaseerd op de wijsheid van Marcus Aurelius, Epictetus, Seneca en Musonius Rufus

Auteur: Dennis de Gruijter

Stoïcijnse coaching is een nieuwe methodiek geworteld in oude wijsheid. De wereld zit ingewikkelder in elkaar dan we zouden willen. Als mens hebben we maar beperkt de macht over wat er gebeurt, wat andere mensen doen en hoe onze eigen plannen uitpakken. En soms doet dat zeer.

De stoïcijnse filosofen uit het oude Griekenland en Rome leren dat we niet bang hoeven te zijn voor de onvoorspelbaarheid van het leven. Sterker nog, door de alledaagse uitdagingen met wijsheid, moed, rechtvaardigheid en discipline op te pakken worden we sterker en daadkrachtiger. Hierdoor ontdekken we hoe we beter kunnen bijdragen aan onze eigen ontwikkeling en de omgeving.

Deze brochure verkent de principes achter de stoïcijnse mentaliteit en coachmethodiek en is als volgt opgebouwd. We beginnen met de basis van de stoïcijnse filosofie: wat ligt wel in je macht, en wat niet?

Daarna verkennen we de drie pijlers van het stoïcisme: natuur, psychologie en ethiek. Oftewel, *physis*, *logos* en *ethos*.

Vervolgens staan we kort stil bij de 'kardinale' deugden en hoe deze bijdragen aan een stoïcijnse mentaliteit.

We sluiten af met enkele oefeningen aan de hand van Marcus Aurelius, keizer en stoïcijnse filosoof.

Veel plezier en wijsheid toegewenst!

Werkelijkheid en macht

Sommige dingen liggen binnen onze macht, sommige dingen liggen buiten onze macht.

Deze fundamentele onderscheiding vormt de basis van alle stoïcijnse wijsheid. Het klinkt zo nuchter, maar als je goed kijkt wat nu in welke categorie valt kan het nogal paradoxaal overkomen. Hè? Mijn lichaam, bezit, reputatie en werk vallen buiten mijn macht? Daar heb ik toch juist invloed op?

Dat klopt, invloed heb je altijd. Maar je hebt geen macht over wat er met je lijf, bezit of werk gaat gebeuren. Een ziekte, een inbraak, een onverdiend ontslag of een valse beschuldiging: binnen enkele seconden kan het leven jou in een duistere diepte gooien.

Dus wat als je je nu eens écht focust op wat wel binnen jouw macht ligt? Zoals de keuzes die je maakt, de oordelen die je velt, of waar je waarde aan hecht en waaraan niet. Dan blijkt het zo maar dat wat zo klein leek, heel groot wordt. Want de keuzes die je maakt kunnen je leven blijvend veranderen.

Dat is de kracht van de stoïcijnse filosofie: eigenaarschap opnemen voor wat écht van en aan jou is, en je op de juiste manier verhouden tot al het andere. Al meer dan tweeduizend jaar beoefenen mannen en vrouwen deze manier van denken en leven. En jij kan dat ook.



'De werkelijkheid is in twee categorieën te verdelen: wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt. Wel in onze macht liggen onze overtuigingen, impulsen, ons streven, ons vermijden, in één woord alles wat tot onze taken behoort; niet in onze macht liggen ons lichaam, bezit, reputatie, ambten, in één woord alles wat niet tot onze taken behoort.'

- *Epictetus, Encheiridion I*

Binnen onze macht

- Onze overtuigingen
- Onze impulsen
- Ons streven
- Ons vermijden

Buiten onze macht

- Ons lichaam
- Bezittingen
- Reputatie
- Carrière

Het Credo van De Stoïcijnse School

Aanvaard alles

(wat buiten je macht ligt)

en leg je nergens bij neer!

De mens heeft een keuze in hoe hij zich verhoudt tot de situaties waarin hij terecht komt. Het gaat niet om wat er gebeurt, maar hoe je ermee omgaat.

i Een voorbeeld: een gemiste opdracht ligt buiten mijn bereik, dus ik moet deze situatie accepteren. Als ik focus op wat wel binnen mijn bereik ligt kan ik beslissen betere producten te ontwikkelen. Dit vereist moed en wijsheid om mezelf te verbeteren. En in dat laatste zit de kracht van de stoïcijnse filosofie. Want ook als je een andere keuze had gemaakt, zou je nog steeds iets moeten gaan doen met je innerlijke houding. Ga je klagen, of ga je aan de bak? Met het eerste kom je nooit ergens, met het tweede altijd!

Deze stoïcijnse mentaliteit kun je ook goed gebruiken op je werk, of je nu zelfstandig ondernemer bent, leidinggevende of werknemer. Want er zullen altijd zaken op je pad komen die je niet verwacht, je uit het lood slaan of overrompelen. Je eerste reactie kan zijn: emotie. Angst, woede, verdriet, jaloezie of wraakzucht.

De stoïcijnse filosofen menen dat zo'n reactie begrijpelijk is, maar weinig effectief. Je zit daarmee niet alleen een ander, maar voornamelijk jezelf in de weg. Al je energie gaat op aan een houding die je niet verder brengt. Erger nog, je sluit je daardoor af voor iets waar je iets van kunt leren. Door niet te aanvaarden wat er op je pad komt doe je jezelf tekort.

Dit is de uitdaging: wat als alles dat jou overkomt niet een vervelend ongeluk is, maar een natuurlijke gang van zaken waarin je soms iets krijgt en soms iets moet afstaan? Waar je soms ruimte moet nemen, en soms ruimte moet geven? Wat als de natuur gewoon haar gang gaat, maar jij degene bent die nog moet invoegen op haar weg? Zonder morren, zonder klagen.

De pijlers van de stoïcijnse filosofie

De stoïcijn Posidonios (135 – 51 v. C.) vergeleek het stoïcisme met een dier: deze bestaat onder andere uit bloed, spieren en botten. Je kunt deze delen van het dier apart onderzoeken, bijvoorbeeld hoe sterk een bot is, welke verschillende spieren en pezen er zijn en hoeveel zuurstof er in het bloed zit. Maar je begrijpt het dier pas echt als je het als één geheel bestudeert.

Hetzelfde geldt voor filosofie. In theorie kun je het opdelen in verschillende onderzoeksgebieden, maar onthoud wel dat deze gebieden in de praktijk onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Alles vult elkaar aan, heeft elkaar nodig, en versterkt elkaar. Niets staat louter op zichzelf. Alles is één.

De stoïcijnen deelden hun filosofie op in drie onderzoeksgebieden: Natuur, psychologie en gedrag. Maar in de volle overtuiging dat ze in de praktijk onlosmakelijk verbonden zijn.



Fysica (Natuur)

Alles is natuur, alles groeit en bloeit en alles draagt bij aan het grotere geheel. Om te begrijpen wat jouw plek in de natuur is moet je deze onderzoeken en ervaren.



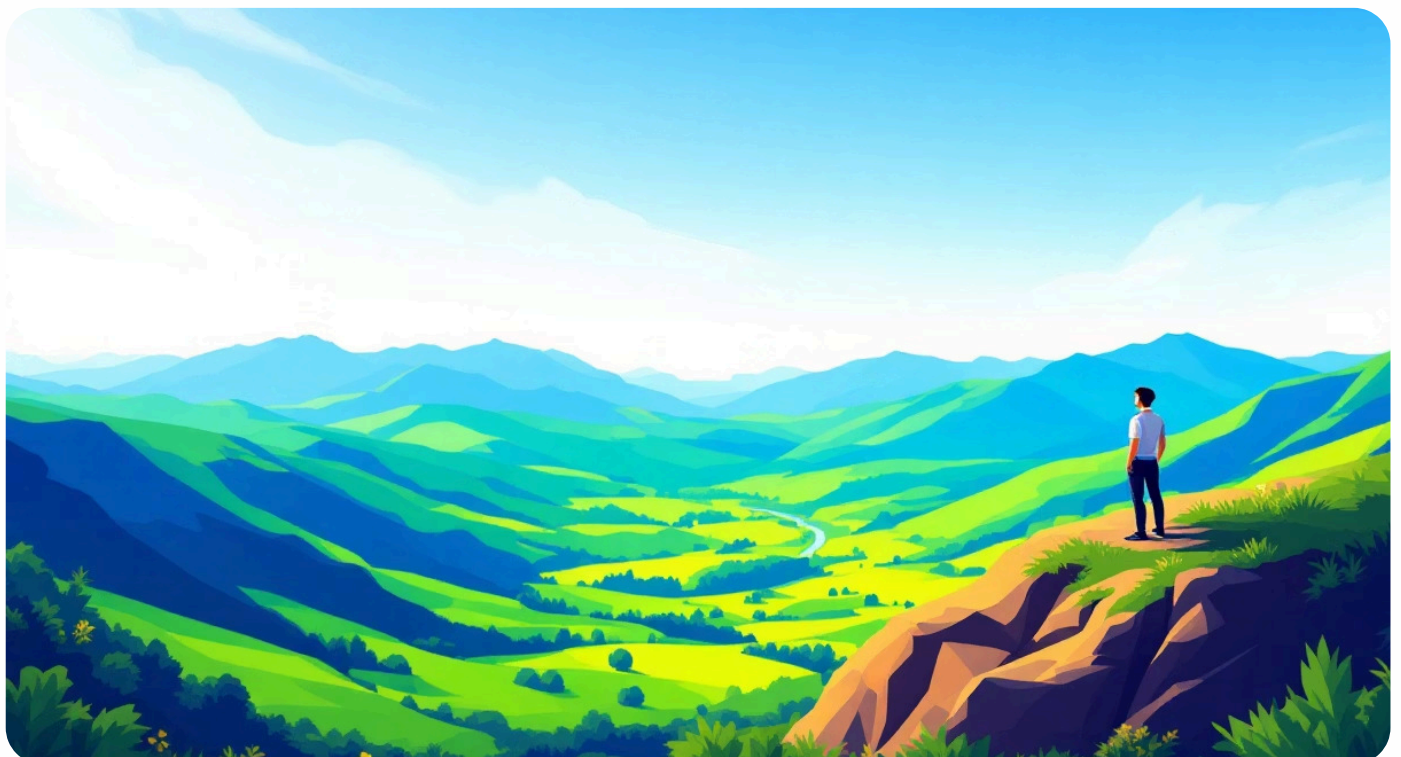
Logica (Psychologie)

Alles heeft een natuurlijke intelligentie en 'denkt' op een bepaalde manier. Ons denken zit ons vaak in de weg, dus moeten we het onderzoeken en ophelderen.



Ethiek (Gedrag)

Elk organisme gedraagt zich op een manier die past bij hun natuur. Mensen leven uit verbinding met hun natuur en moeten dus op zoek naar het 'gepaste' gedrag.



Fysica: Leven volgens de Natuur

Voor de stoïcijnen omvat fysica (*physis*) het gehele universum - een natuurlijk ecosysteem waarin alles met elkaar is verbonden. De mierenkolonie onder de tegel, de bladluizen en bijen in de bloemen, de schimmels tussen de wortels, alles getuigt van een complexe samenwerking in het kader van een gemeenschappelijk belang: leven!

De Natuur als zelf-organiserend systeem

Marcus Aurelius vergelijkt de Natuur met een klomp klei die zichzelf kan boetsen. Alles dat bestaat is zowel een deel van de klei als de klei zelf. 'Ken Uzelf' betekent hier: 'begrijp wat je bent en waar je deel van uitmaakt'.

Voor ons moderne mensen klinkt dat soms een beetje gek, want we zijn gewend te denken dat de natuur een soort machine is die wij moeten onderhouden. Maar voor de stoïcijnen is de natuur één grote bonk levenskracht waar ook de mens een deel van uit maakt.



'Bedenk hoeveel lichamelijke en psychische processen, in hetzelfde korte tijdsbestek, zich afspelen in elk van ons. Dan zul je er niet verbaasd over zijn dat nog veel meer, liever gezegd alle, gebeurtenissen in het ene en alomvattende geheel, dat wij kosmos noemen, tegelijkertijd plaatsvinden.'

Marcus Aurelius

De mens is dus een proces binnen processen. Het accepteren van die toestand is een goed begin van een stoïcijnse mentaliteit, want het drukt je met je neus op een belangrijk feit: jij bent een deel van de natuur, of je nu wilt of niet. Als je je gedraagt of denkt dat dat niet zo is zul je volgens de stoïcijnen onvermijdelijk met jezelf in de knoop raken. Je zult dan je denken en doen opnieuw moeten afstemmen op de natuur. Andersom is geen optie.

Logica: De natuurlijke intelligentie

De natuur heeft een eigen universele intelligentie, de *logos*. De logos geeft orde en structuur aan alles. Er is een harmonisch verloop van groei en verval, van de seizoenen, van de ontwikkeling planten en dieren. Die structuur helpt ons de natuur te begrijpen en te verstaan, en er gebruik van te maken. Dankzij het ordelijk verloop kunnen we op het juiste moment zaaien, snoeien en oogsten. Ons voorbereiden op kou en warmte of de kracht van de zomer aanwenden en in de rust van de winter landen.

Alle andere organismen zijn ook deel van de natuurlijke intelligentie. Ze werken en rusten mee met de universele kringloop en dragen zo bij aan het welzijn van de natuur. Wormen, paardenbloemen en bacteriën verrijken de aarde en daardoor kunnen andere planten en dieren weer zuurstof krijgen. Hetzelfde geldt voor elk ander organisme: door je natuur te volgen help je al het andere ook hun natuur te volgen.



Een bij

Gaat niet naar school en over haar gedrag hoeft ze niet te reflecteren. Ze gedraagt zich 'zoals het hoort', als lid van een zwerm die samenwerkt met de omgeving. De gehele zwerm is samen intelligent.



Een octopus

Heeft behoefte aan creativiteit en 'puzzelt' met de dingen in haar omgeving. Otto in het Duitse Sea Star Aquarium wist elke nacht het lichtnet uit te schakelen door water naar het stopcontact te spuiten.



Een mens

Is sociaal en redelijk, maar niet altijd op de goede manier. Het stoïcijnse geluk ligt in vreedzaam en zinvol samen zijn met andere mensen. Helaas doen we dat nog te weinig.

- Ons natuurlijke vermogen sociaal en redelijk te leven maakt ons heel bijzonder (alleen wij denken in termen van goed en kwaad, betekenis en schoonheid) en toch ook heel gewoon (alles is van nature intelligent, alleen niet op dezelfde manier). Sommige stoïcijnse filosofen stelden de mens boven 'de dieren', anderen zagen een gelijkwaardige samenwerking tussen alle levende wezens.

Intelligente overtuigingen

Een antilope graast op de savanne. Plots schiet een leeuw tevorschijn en gaat de antilope er vandoor. Na enkele seconden staakt de leeuw de achtervolging. De antilope remt af, kijkt eens rond en begint weer te grazen. Dit is de logica van de savanne. Een forens rent door de stationshal en kijkt naar de klok. Hij rent nog harder want de trein vertrekt over twee minuten. Ondertussen gaat het volgende in hem om:

"Ik kom te laat! Wat een shitzooi! Die klok loopt niet goed, joh!"

"Waarom is het zo druk?! Wat ben ik toch een sukkel, had ik kunnen weten!"

"Als ik zo door ga verlies ik mijn baan! Mijn baas gaat me haten..."

Zijn deze overtuigingen logisch? Zien we hier ook een logica van de menselijke savanne? Volgens de stoïcijnen niet. De antilope is weer veilig en maakt geen probleem van de situatie. De forens in de stationshal voegt echter veel problemen toe aan zijn werkelijke situatie: dat de trein over twee minuten gaat. De antilope is in het hier en nu. De forens al in een toekomst die wellicht nooit gaat plaatsvinden.

In tegenstelling tot de antilope is de mens één groot kluwen van overtuigingen en oordelen. Veel daarvan zijn aangeleerd in de opvoeding, op school, op het werk, in de vriendengroep en via de media. Die overtuigingen botsen vaak, waardoor we in de war raken en niet weten wat we moeten doen.

'Ga ik eerder weg om mijn kinderen op te halen van de BSO? Maar ik word wel tot half zes betaald. Is dat dan wel oké? Is het eerlijk als ik mijn partner voor de zoveelste keer vraag de kinderen op te pikken? Die emails kunnen trouwens ook niet wachten tot morgenochtend. O nee, nóg een email erbij!'

Onze overtuigingen liggen binnen onze macht en behoren daarom 'tot onze taken' - de taak ze te onderzoeken, te corrigeren waar nodig en er verantwoordelijkheid voor te nemen. Als mijn dispositionele oordeel is mijn leidinggevende te gehoorzamen tenzij hij onredelijke eisen stelt, en hij vraagt mij om over te werken, dan hangt mijn reactie af van de beoordeling van de situatie. Is deze redelijk of onredelijk? En hoe bepaal ik dat? Welke maatstaf gebruik ik bij het beoordelen van de situatie?

Door onze oordelen en overtuigingen te onderzoeken scheppen we ruimte tussen een gebeurtenis en onze reactie, zodat we beter kunnen kiezen. De stoïcijnen noemen deze vertragende houding ook wel 'bedachtzaamheid' (*prosochè*), waardoor je beter kunt kiezen.

Ethiek: De mens als redelijk dier

De Stoïcijnen menen dat de natuurlijke aard van de mens redelijk en sociaal is. We zoeken elkaar op, enerzijds op basis van zelfbehoud en anderzijds op basis van behoefte aan gezelschap, intimiteit, gezamenlijke arbeid en betekenis.

De mens is geen individu

Wij staan altijd in relatie tot onszelf, de ander en de wereld om ons heen. Mensen zijn geen eilandjes die langs elkaar heen drijven. In die relaties liggen ook onze rollen: vader/moeder, collega, leidinggevende, teamspeler, vrijwilliger, buurman/-vrouw, en wat nog meer.

Paradox van redelijkheid

Wij zijn redelijke dieren, maar dat betekent niet dat we ons altijd redelijk gedragen. Het betekent simpelweg dat we vatbaar zijn voor redenen. We doen altijd iets op basis van een 'waarom' of 'omdat'. En daarin maken we soms verkeerde keuzes of vergissen we ons.

Onze impulsen, handelingen en gedrag komen samen in het Griekse begrip *ethos* - gedragsimpulsen die voortkomen uit onze overtuigingen over wat goed en slecht is, mooi en lelijk, zinvol en zinloos. De kunst van het filosoferen ligt in het verbinden met de ander, ook als hun denken en doen vreemd op ons overkomen. De stoïcijnen zochten de dialoog met andersdenkenden op om zo tot meer gedeelde wijsheid te komen.



- ✔ Normen en waarden zijn slechts een deel van dit verhaal. Deze zijn geworteld in de kardinale **deugden** - karaktereigenschappen die mensen gezamenlijk opbouwen binnen een sociale gemeenschap. Dat kan je gezin zijn, je sportvereniging, buurt, dorp of werkomgeving. Soms werken we samen, soms werken we elkaar tegen. In die wrijving ontstaat de mogelijkheid je karakter te onderzoeken, te verbeteren en te testen.

De 'kardinale' deugden

De Grieken noemden het *aretè* en de Romeinen noemden het *virtú*. Beiden doelden op het opbouwen van een voortreffelijk karakter, uitmuntendheid, of zoals de stoïcijnse filosoof Seneca het noemt: 'voortreffelijkheid van geest'.

De deugden zijn als natuurlijke eigenschappen die volgens de stoïcijnen zijn aangeboren. Net zoals benen en armen ons in staat stellen goede tennisspelers te worden, zo stellen de deugden ons in staat goede mensen te worden die bijdragen aan hun omgeving. Goed worden in tennis vereist natuurlijk wel oefening en doorzettingsvermogen, en hetzelfde geldt voor een voortreffelijk karakter.



Zelfbeheersing

Laat je niet afleiden door ruis en onzin, en ga doelgericht te werk



Moed

Durf te kiezen voor wat echt belangrijk is, en handel daarnaar



Rechtvaardigheid

Wees scherp op wat wel en niet van jou is, en bewaak je grenzen



Wijsheid

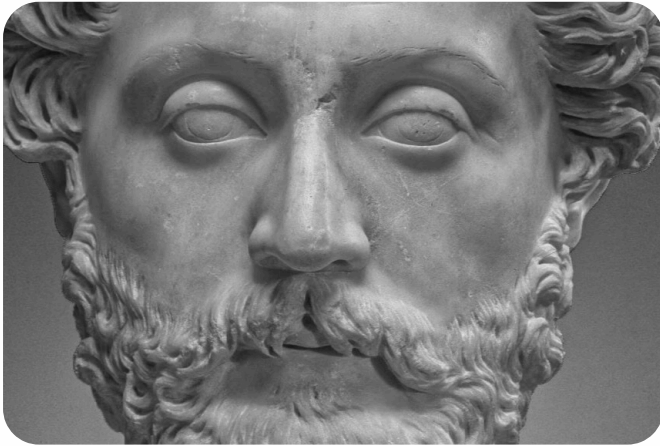
Begrijp wie je bent en wat je doet, en verbind je met een groter geheel

De stoïcijnen noemen externe zaken zoals reputatie, gezondheid en bezittingen *adiafora* - moreel neutrale dingen. Ze zijn niet goed of slecht van zichzelf. Hoe wij ze gebruiken bepaalt of ze goed of slecht worden. Zelfs iets als een heftige ziekte kan goed worden op het moment dat we de deugden in de praktijk brengen. Iemand die haar ziekte met moed en wijsheid kan dragen wordt zo een inspiratie voor andere mensen die worstelen met iets waar ze niet omheen kunnen.

De stoïcijnse mentaliteit

De stoïcijnse filosofie is complex, gelaagd en je raakt er niet snel op uit gekeken. In deze brochure heb je enkele belangrijke aspecten kunnen verkennen, zoals de natuur, psychologie en ethiek. Dit is genoeg om te beginnen met het ontwikkelen van een stoïcijnse mentaliteit. Gebruik de tekst en oefeningen van Marcus Aurelius op de volgende pagina om je mentaliteit vorm te geven of aan te scherpen.

Marcus Aurelius



Marcus Antoninus Aurelius leefde van 121 tot 180 en was de laatste twintig jaar van zijn leven keizer van Rome. Voor veel politieke en zakelijke leiders is hij een rolmodel: een man die bedachtzaam beleid voerde, daar soms ook in struikelde of op tegenstand stuitte, maar toch aan zijn filosofische principes vast bleef houden.

De onderstaande tekst is misschien wel het beroemdste fragment uit zijn filosofisch dagboek, de *Meditaties*. Marcus schreef het in zijn laatste levensjaren. Na zijn dood aan de pest werd het regelmatig genoemd in historische bronnen, maar pas duizend jaar later vindt men een versie in een oude bibliotheek.

Je kunt deze tekst gebruiken om je eigen gedachten en principes te onderzoeken en aan te scherpen. Lees eerst het fragment aandachtig door en onderneem daarna de bijbehorende oefeningen.

's Morgens vroeg moet je tegen jezelf zeggen: vandaag zal ik mensen ontmoeten die bemoeiziek zijn, ondankbaar, agressief, onbetrouwbaar, jaloers, egoïstisch. Zo zijn ze geworden omdat ze niet weten wat goed en slecht is.

Ik echter heb ingezien dat het goede van nature mooi en eervol is en het slechte lelijk en beschamend, en dat de boosdoener zelf, door zijn natuur, met mij verwant is, niet omdat we van hetzelfde bloed of zaad zijn, maar omdat we allebei deelhebben aan dezelfde rede, dat wil zeggen: een klein stukje van het goddelijke in ons hebben.

Daarom kan ik door geen van hen geschaad worden en kan ik ook niet boos worden op wie met mij verwant is of hem haten. Wij zijn toch geboren om samen te werken, zoals de voeten en de handen, de oogleden en de onder- en boventanden.'

- Marcus Aurelius, *Persoonlijke Aantekeningen*, boek II.1

01

Eerste Oefening

Kauw op dit fragment en markeer de natuurlijke, logische en ethische aspecten van de stoïcijnse filosofie

02

Tweede Oefening

Herschrijf dit fragment naar jouw eigen situatie. Wat voor lastige mensen kom jij tegen in jouw praktijk, en waarom?

03

Derde Oefening

Hoe verwoord jij je relatie tot hen en op basis van welke principes? Kloppen die principes ook?

Dennis de Gruijter

Bio



- ☐ Ik committeer me al meer dan tien jaar aan een stoïcijnse levenswijze. De lessen die ik heb geleerd geef ik door via podcasts, boeken, coaching en training. Als coach help ik je meer inzicht, balans, lef en focus te vinden. Niet door je te vertellen wat je moet doen, maar door jou te volgen waar je nu bent en oplossingsgericht met je mee te denken. Aanvaard alles en leg je nergens bij neer!

Over de school

De Stoïcijnse School is in december 2022 opgericht door Dennis de Gruijter. De missie: de oorspronkelijke stoïcijnse filosofie ontsluiten voor een hedendaags publiek. De middelen: cursussen, lezingen, workshops, podcasts en het boek [De Stoïcijnse School: Aanvaard alles en leg je nergens bij neer](#) (co-auteur Dr. Michiel Buis, Noordboek, 2025).

De Stoïcijnse Coach is in december 2023 opgericht om de stoïcijnse filosofie te vertalen naar een praktische coachmethodiek voor professionals en leidinggevenden. Ontwikkel je positieve levenshouding, autonomie, morele kracht en standvastigheid door een combinatie van stoïcijnse reflectie, praktische oefeningen en diepgaande gesprekken.

Dennis deelt zijn inzichten via [De Stoïcijnse Podcast](#), [LinkedIn](#) en [De Stoïcijnse Nieuwsbrief](#).

Ben jij een coachende professional en wil je je bekwamen in stoïcijnse coaching? In oktober 2026 start de tweede Leergang Stoïcijns Coachen aan de *Internationale School voor Wijsbegeerte*. De Leergang is geaccrediteert bij NOBCO voor 60 PE punten.

Meer weten over wat stoïcijnse coaching voor jou of je team kan doen? Boek dan nu een kennismakingsgesprek [via de website](#) en meld je aan voor De Stoïcijnse Nieuwsbrief!