

Stoïcijns leven volgens Dennis de Gruijter

Essentie uit het interview in Filosofie Magazine

Djuna Sprekse & Dennis de Gruijter

23 februari 2026

Waarom een sneeuwpop een stoïcijns gebaar is

- **Concentrische cirkels:** begin bij jezelf, breid uit naar geliefden, familie, buurt, de wereld.
- Het kwaad bestrijden heeft weinig zin **als je achtertuin niet op orde is.**
- Focus op je **directe omgeving** – zoals een beterschapsboodschap voor een zieke buurman.

Wat is stoïcisme écht? Niet alleen onverstoobarheid

- Niet emotioneel, maar **emoties kritisch tegen het licht houden**.
- Innerlijke rust is een **bijproduct**, geen doel op zich.
- Doel: leven **overeenkomstig met de natuur** (kosmische orde).
- Tegenspoed (ziekte, verlies, dood) hoort erbij – **niet aan jou, dus niet onnodig lijden**.

Hoe Epictetus hielp bij depressie

- **“Niet de dingen zelf, maar je oordelen over de dingen”** maken je van streek.
- Leed kwam door dingen van mij te maken die **niet van mij waren**:
 - hoe anderen mij zagen
 - hoe ze met mij omgingen
- Vrijheid = je bezighouden met **wat wél aan jou is**.

Wanneer is een keuze goed?

- Goed en kwaad zitten **niet in de wereld**, maar in je **keuzes**.
- Een daad is pas goed als:
 - ① je **weet** dat het een goede daad is
 - ② de handeling **voortkomt uit een juist oordeel**
- “Meestal is iets **mazzel**.”

Wat te doen bij een vervelende collega?

- **Zelfonderzoek**: waarom heb ik last van die persoon?
- Marcus Aurelius: “Je wegwijzer wijst altijd naar **binnen**.”
- Mogelijke uitkomsten:
 - **Verdraagzaamheid** – ermee moeten leren leven.
 - **Waarheid spreken** – confronteren met gedrag.

Hoe weet je of je op het goede pad zit?

- Je weet het **nooit helemaal zeker** – je hebt de waarheid niet in pacht.
- Seneca: je kunt het **ervaren**:
 - Welke dingen roepen weerstand bij je op?
 - Hoeveel **last** heb je daarvan?
- Hoe **minder** je je belemmerd voelt door tegenslagen, hoe meer je op de goede weg zit.

Seneca als voorbeeld van menselijkheid

- Seneca was **schatrijk** door woekerrentes, maar predikte zelfbeheersing.
- Deze **spanning is waardevol**: aspiratie om te verbeteren lukt niet altijd.
- Schuld en schaamte tonen: er is iets in jezelf **waarmee je niet samenvalt**.
- “Seneca is mijn favoriet omdat hij **zijn menselijkheid toonde**.”

- Doelgroep: werkende mensen die **uit koers** zijn geraakt.
- Meestal: last van anderen? Nee – mensen stellen **onredelijke eisen aan zichzelf**.
- Gevolg: misschien zit je **niet op je plek** (bv. decaan terug naar docent).
- Daarvoor moet onzekerheid overwonnen: “Vinden ze me nu een loser?”

Stoïcijnse oefening: ochtendritueel

- 's Ochtends **opschrijven** wat je die dag verwacht tegen te komen dat je niet leuk vindt.
- Als het gebeurt: onderzoek **wat er bij jou gebeurt**.
- Andermans gedrag raakt misschien je ego, reputatie of gevoel – maar **niet je karakter of deugden**.
- Grote vragen: Wie is de ziel die in mij huist? Wat moet beschermd worden?

- “Ik schilder het leven **niet mooier af** dan het is.”
- Je krijgt niet altijd wat je wil – dat leren kinderen.
- Fysiek meehelpen in huis = leren bijdragen aan het geheel.
- Epictetus: bij kinderen krijgen ligt het **niet meer in onze macht** om niet van ze te houden.
- In plaats van de weg plaveien: help ze **sterk karakter en zelfvertrouwen** ontwikkelen.

- 1 Begin bij jezelf – **achtertuintuin op orde**.
- 2 Richt je op **wat aan jou is** (oordelen, keuzes).
- 3 Goed en kwaad zitten in je **keuzes**, niet in de wereld.
- 4 Weerstand niet uit de weg gaan – **zelfonderzoek**.
- 5 Leef **overeenkomstig met de natuur**: redelijk én sociaal.
- 6 Karakter vormen > comfortabel leven.