

Fasering en werkvormen

1. Het vraagstuk formuleren
2. Verkennen van het vraagstuk
3. Het opschonen van het vraagstuk: *Wat is echt in je macht, Emotie onderzoeken*
4. Levenskunstinstek: *Je levenskunst uitgelegd*
5. Het formuleren van de uitdaging: *Van de nood een deugd maken, Negatieve visualisatie*
6. Het uitwerken van de uitdaging: *Handel onder voorbehoud, Projectieve visualisatie*
7. Het doen en/of laten
8. Reflectie: *Dagelijkse reflectie*

Mogelijke werkvormen

Je levenskunst uitgelegd

Vragen naar de eigen levenskunst: Wat is voor jou het goede leven ? Heeft het goede leven oefening nodig ? Heb je zelf oefeningen en gewoontes waarmee je de kwaliteit van je leven vergroot of op peil houdt ?

Wat is echt in je macht?

Om te leren zien wat binnen je macht is en wat niet en om te leren je hierbij neer te leggen.

Beroemd is het volgende citaat van Epictetus. “*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. Wat in onze macht ligt, is van nature vrij, onbelemmerd, ongehinderd; wat niet in onze macht ligt, is zwak, onderworpen, belemmerd, van een ander.*” (Epictetus, 2011, 229) Bedenk in het laatste geval: “*Het gaat me niet aan!*” Het gaat eerst en vooral om de vraag of het hier gaat om een van de zaken die al dan niet binnen je bereik vallen. Is dat niet het geval: ‘*Het gaat me niet aan!*’”

Emotie onderzoeken

Op zoek naar de irrationele gedachten achter een emotie. Volg daarbij de volgende stappen:

1. Haal je de emotie die je bezighoudt voor de geest
2. Wat gebeurde er precies, wat zag je, wat deed je, wat voelde je?
3. Welke gedachten schoten door je hoofd?
4. Zet die gedachten op een rijtje. Maak een onderscheid tussen feitelijke en normatieve oordelen.
5. Toets elk oordeel of ze logisch, rationeel, zijn, in strijd met (andere) feiten, waardevol zijn etc.
6. Vervang “irrationele” oordelen eventueel door “rationele” oordelen.

Projectieve visualisatie

Leren omgaan met tegenslagen, leren verduren van het gevoelde ongemak.

“*Wanneer bijvoorbeeld andermans slaaf een beker breekt, dan zeg je meteen: “Tja, dat kan gebeuren.” Als nu ook jouw beker stuk gaat, bedenk dan dat je net zo moet reageren als je deed toen die beker van de ander stuk ging. Dit moet je ook toepassen op belangrijker zaken.*” (Epictetus, 2011, 338)

Maak er een gewoonte van om iedere keer dat u zich ergens aan ergert of ergens angstig van wordt te bedenken of u net zo zou reageren als hetzelfde iemand anders zou overkomen. Bekijk vervelende gebeurtenissen als een buitenstaander.

Negatieve visualisatie

Een training om tegenspoed onder ogen durven te zien

Een contemplatie van mogelijke aankomende tegenspoed. Wat is het ergste dat kan gebeuren? Neem de tijd om in gedachten iets te beleven wat je verschrikkelijk vindt, zoals: het verlies van je geliefde, het kwijtraken van al je geld, ernstig ziek worden. Door middel van negatieve visualisatie kan je jezelf eraan herinneren hoe blij je mag zijn met alles wat je hebt en wie je bent.

Van de nood een deugd maken:

Om te leren dat elke tegenspoed kansen oplevert om jezelf te ontwikkelen.

‘Bij alles wat er gebeurt, moet je bij jezelf onderzoeken welke vermogens je hebt om ermee om te gaan. Als je een knappe jongen of een mooi meisje ziet, dan zul je bij jezelf het vermogen van de zelfbeheersing vinden. Als je te maken krijgt met pijn, dan zul je volharding vinden. Als mensen je uitschelden, dan zul je verdraagzaamheid vinden. Als je je dit aanwent, zullen je indrukken niet met je aan de haal gaan.’ (Epictetus, 2011, 332)

Denk een probleem, een obstakel of een ander ongemak en formuleer de door jou in deze situatie in te zetten, dan wel te ontwikkelen deugd. Voor een ieder is het steeds van belang je de vraag te stellen hoe je je deugden kunt trainen als de situatie er aanleiding toe geeft. Hoe kan ik in het hier en nu deugdzaam handelen?

“Ook het volgende is nuttig om terstond te bedenken: welke deugd heeft de natuur de mens geschonken om tegenover deze ondeugd te stellen? Want als medicijn tegen gevoelloosheid gaf zij zachtmoedigheid en voor iets anders weer een andere mogelijkheid.” (Aurelius, 2011, 165)

Dagelijkse reflectie

Zelfonderzoek, zelfinspectie voor de eigen ontwikkeling van leefregels.

Het zelfonderzoek houdt volgens Epictetus in dat je direct bij het opstaan bedenkt: *“Wat ontbreekt me nog om vrij te zijn van emoties, vrij van onrust? Wie ben ik? Toch niet zomaar een lichaam, een stuk eigendom, een goede naam? Niets daarvan. Wat dan wel? Een redelijk wezen.’ Wat wordt er dan van je gevraagd? Dat je je daden overdenkt. “Wat heb ik verkeerd gedaan” – bij het streven naar gemoedsrust?” “Wat heb ik gedaan” – dat onvriendelijk was, asociaal, gevoelloos?” “Welke plicht heb ik niet vervuld” – wat betreft deze dingen?” (Epictetus, 2011, 289)*

Of aan het eind van de dag, door Seneca: *“Wanneer het licht rondom mij verwijderd is en mijn vrouw, die met mijn gewoonte wel bekend is, stil is geworden, onderzoek ik mijn hele dag en neem ik nog eens door wat ik heb gezegd en heb gedaan. niets verberg ik voor mijzelf, niets sla ik over. want waarom zou ik bang zijn voor enig gevolg van mijn misstappen, omdat ik immers kan zeggen.: “Je moet oppassen dat je dit niet meer doet; nu vergeef ik je.” (Seneca, 1983, 145)*

Handel onder voorbehoud Besef dat je door invloeden van buitenaf, buiten je invloedssfeer, je doel niet bereikt kan worden. Maak daarom altijd, vooraf, voor jezelf een voorbehoud. *“Wanneer je aan een bepaalde activiteit begint, realiseer je dan wat de aard van die activiteit is. Als je gaat baden, haal je dan voor de geest wat er zoal gebeurt in een badhuis: mensen die je nat spatten, die tegen je opbotsen, die je uitschelden, die stelen.” (Epictetus, 2011, 330)*