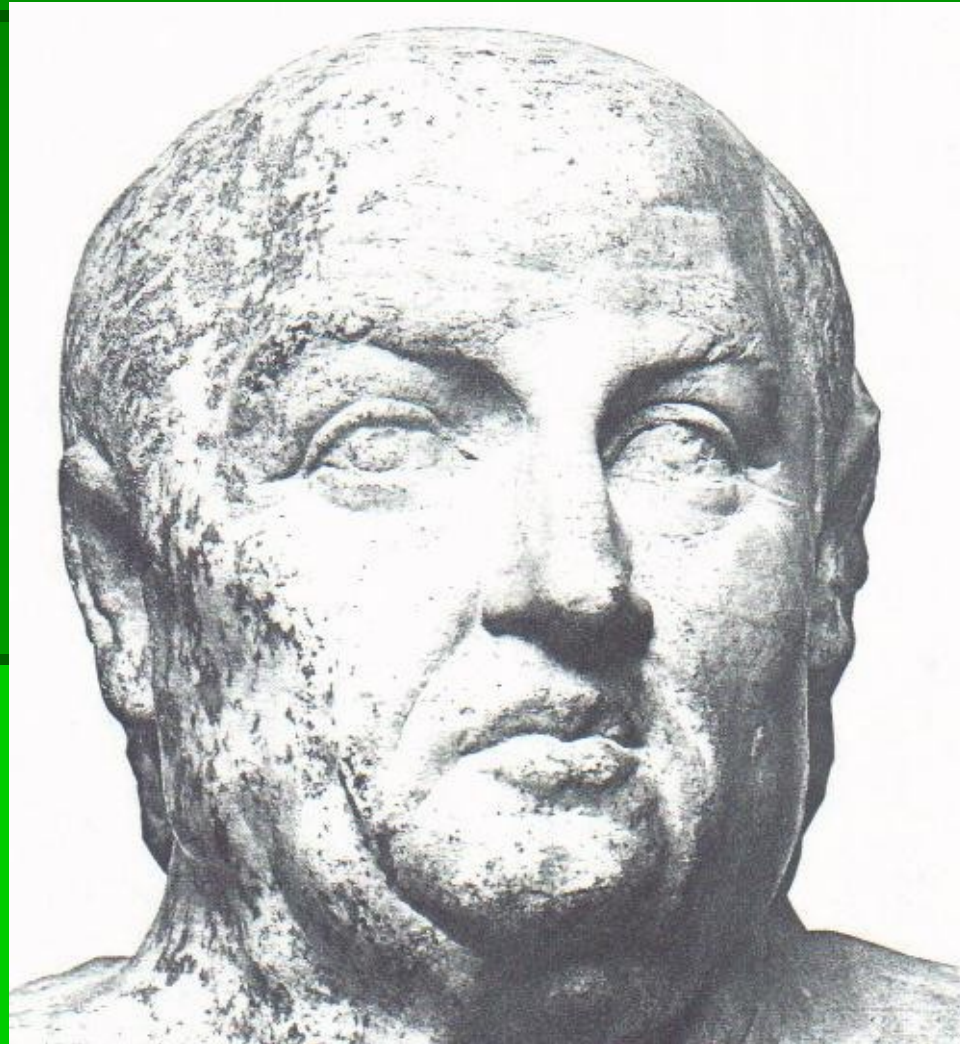


# Frustratie

Over de filosofie van Seneca

# **Lucius Anneaus Seneca** **(4 v.Chr. - 65 n.Chr.)**



# Levensloop

- Geboren in Córdoba (Spanje)
- 16 – 31 in Egypte vanwege zwakke gezondheid
- 37 In ongenade bij Caligula
- 41-49 verbanning naar Corsica
- 49 opvoeding van Nero
- 62 trekt zich terug uit openbare leven
- 65 ter dood veroordeeld

# Romeinse keizers

- 31 v.Chr. - 14 n.Chr. Augustus
- 14 – 37 Tiberius
- 37 – 41 Caligula
  - 41 vermoord door lijfwacht
- 41 – 54 Claudius
  - 38 - 48 getrouwd met Mesalina
  - 48 – 54 getrouwd met Agrippina (moeder van Nero)
- 54 – 68 Nero

# Seneca's dood



# Seneca's filosofie

- Gebaseerd op stoïcisme
- Mede geïnspireerd door Epicurisme
- Filosofie als levensleer
  - Overwinning conflict wensen / werkelijkheid
  - Niet een puur intellectuele exercitie

# Invloeden

- Leermeesters
  - Attalus (stoïcijn)
  - Sotion (pythagoreeër): cyclus van leven en dood vergelijkbaar met cycli van sterren en planeten. Dieren hebben mogelijk ook een ziel, dus wees vegetariër.
- Inspiratiebron: Epicurus

# Stoïcisme

- Doel: onverstoobarheid (ataraxia)
- Het enige dat je beheerst zijn je eigen gedachten
- Beoefening van deugd (askèsis)
- Leven volgens de natuur
- Studie van filosofie & wetenschap
  - Doorgronden natuurlijke gang van zaken

# Frustratie

- Wens botst op werkelijkheid
- Werkelijkheid onbuigzaam
- Wens onhaalbaar
  - → Woede, zelfmedelijden, vrees, verbittering, eigendunk, paranoia
- Verlangens aanpassen
  - 'go with the flow'

# Emotionele aandoeningen

- Woede
- Hevige schok
- Gevoel van onrecht
- Angst
- Gevoel te worden bespot

# Woede

- Vorm van krankzinnigheid
- Berust op redeneerfout
- Onverantwoord optimisme
- Veroorzaakt door afwijking van wat we als normaal beschouwen
- 'Succes voedt de woede'
- Remedie: bijstellen verwachtingsniveau

# Hevige schok

- Werkelijkheid: dagelijkse gang van zaken / onaangekondigde rampspoed
- 'Fortuna is tot alles in staat'
- Wees voorbereid op rampen
  - Het mogelijke i.p.v. het gangbare
- Er is geen ontkomen aan
  - Geen plaats en tijd is veilig
- Praemeditatio: aan alles denken en alles verwachten

# Gevoel van onrecht

- Marcia verliest haar zoon Mentilius
- De wereld is niet rechtvaardig
  - Ongeluk is geen straf voor wangedrag
- Niet alles wat ons overkomt heeft betrekking op hoe we zijn
- Fortuna brengt toevalselement in

# Angst

- Angst is onrust over onzekere situatie
- Troost: geruststelling
- Vrees vaak erger dan realiteit
- Geniet van je rijkdom, maar stel je in op een sober leven
- De wijze heeft aan zichzelf genoeg

# Het gevoel te worden bespot

- Achterdocht: neiging om ergernis aan opzet toe te schrijven
- Achterdocht leidt tot agressiviteit
- Ergernis mogelijk gevolg van zelfbeeld (onwelwillendheid jegens jezelf)
- Vat vriendschap op voor jezelf (Hecaton)

# Frustraties: wat te doen?

- Waarom moet het zo zijn (onderzoek)?
- Hoeveel vrijheid wordt ons geboden om in te grijpen?
- Zoek de kansen, niet de onmogelijkheden
  - Accepteer het onvermijdelijke
  - Verzet je tegen het vermijdbare
- Keuze van eigen houding is vrij, ook t.o.v. het onvermijdelijke

# Vragen

- Is redelijkheid voldoende?
- Wat is het verschil tussen inzicht en acceptatie?
- Hoever moet je gaan in je anticipatie?
  - gangbaar, waarschijnlijk, onwaarschijnlijk, onmogelijk; voorstelbaar / onvoorstelbaar
- Mogen we nog ergens op hopen?
- Waarop berust ons gevoel van rechtvaardigheid?
- Wat moet je als je echt gepest wordt?