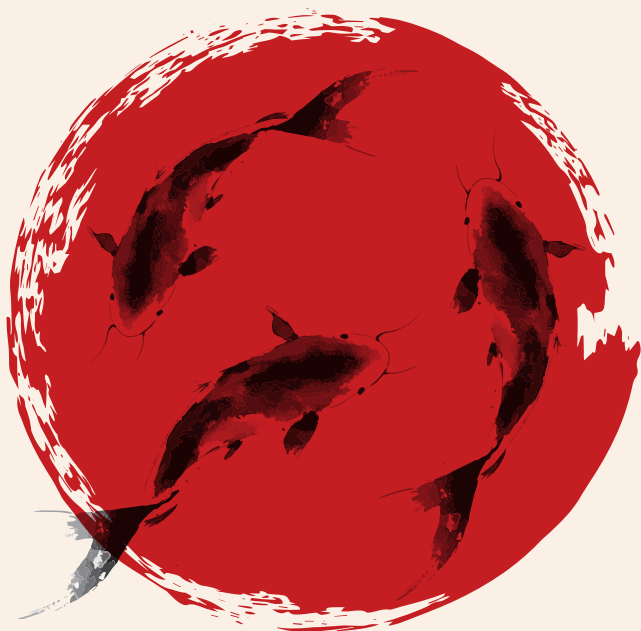


LEEF ALS EEN STOÏCIJN

De weg naar een goed leven



KEN MOGI

KOSM • S

LEEF ALS EEN STOÏCIJN

De weg naar een goed leven

KEN MOGI

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Opgedragen aan de eerste vlinder die ik als kind heb gezien

Inhoud

Woordenlijst 9

Voorwoord 13

Inleiding 15

DEEL EEN

STOÏCISME EN HET DAGELIJKS LEVEN

1. Wat bedoelen we wanneer we iemand stoïcijns noemen? 31
2. Kun je het beheersen? 36
3. Je verzoenen met emoties 47
4. De uitdaging van interpretatie 60
5. De uniekheid van anderen accepteren 70
6. De diversiteit van het leven vieren en de beperkingen ervan accepteren 81
7. Stoïcisme en creativiteit 89
8. Stoïcisme en geluk 102

DEEL TWEE

STOÏCISME EN DE TOEKOMST VAN MENSEN

- 9. Stoïcisme en vrije wil 117
- 10. Stoïcisme en bewustzijn 126
- 11. Stoïcisme en AI 134
- 12. Stoïcisme en de maatschappij 146
- 13. Stoïcisme en de aarde 156
- 14. Stoïcisme en het universum 165
- 15. Stoïcisme en het accepteren van de dood 175
- 16. Het beste van alle mogelijke werelden 185
- 17. Het oneindige onder ogen zien 196
- 18. Alle wegen leiden naar Socrates 202
- 19. Je afstemmen op het universum 210
- 20. Stoïcisme en jij 217

Inleiding

Ooit was dit een wereld van schaarste. Onze voorouders, en dan gaan we helemaal terug naar de micro-organismen die ons honderden miljoenen jaren geleden zijn voorgegaan, moesten vechten om te overleven. Ze zochten dingen om te eten en plaatsen waar ze veilig konden schuilen. De tijden zijn veranderd. Nu wonen we in een wereld van overvloed – in elk geval de meer fortuinlijken onder ons. Dit geldt niet alleen voor materiële rijkdom, maar ook en vooral voor de overvloed aan informatie. Tegelijkertijd voelen sommige mensen zich misschien wel beangstigend leeg vanbinnen, zelfs op het randje van een burn-out, verloren in de weidse oceaan van het leven, die soms zinloos en wreed lijkt te zijn. Misschien heb je om die reden dit boek wel gepakt en lees je het nu.

Eén cruciale factor in deze leegte is het verdwijnen van traditionele waarden en manieren van denken. Veel mensen laten zich niet langer leiden door vooraf vastgestelde ideeën en normen om in spiritueel opzicht een bevredigend leven te leiden. Niet dat we minder menselijk zijn dan onze voorouders – misschien zijn we dat zelfs wel meer – maar we zijn op zoveel verschillende manieren menselijk en hebben

input uit allerlei culturen. Er is sprake van diversiteit in plaats van monocultuur en dat is prachtig, maar soms ook overweldigend.

We leven in een tijd waarin het steeds moeilijker wordt om passende keuzes voor onszelf te maken. In 1970 voor-spelde futurist Alvin Toffler een toestand die hij ‘keuzestress’ noemde. In het informatietijdperk, zoals hij het noemde, zouden we worden geconfronteerd met het vooruitzicht dat we uit een veelheid aan alternatieven moesten kiezen die ofwel virtueel ofwel fysiek aan ons werden voorgehouden – steeds meer van de eerste soort – en dat zelfs nog vóór de tijd dat de metaverse een rol ging spelen. Maar die tijd is nu een feit. Een tiener die snel door het aanbod van TikTok, Instagram of YouTube scrolt, doet iets wat specifiek is voor deze tijd, maar ook decennia geleden al voorspeld is door Toffler. Met de stroom aan content die wordt gegenereerd door kunstmatige intelligentie zal ‘keuzestress’ de komende jaren alleen maar nóg overweldigender worden.

Het probleem is niet het teveel aan informatie. Het moderne leven is ingewikkeld en onze levens waaieren in zoveel richtingen uit. Het speelt zich letterlijk overal ineens af, zelfs voor de gewoonste mensen. En ook al nemen we op een belangrijk kruispunt de beste beslissing, dat garandeert niet dat de resultaten geweldig of positief zullen zijn. Dat komt door ‘dynamische chaos’, zoals meteoroloog Edward Lorenz het in de jaren zeventig noemde. Complexe systemen vertonen een enorme onvoorspelbaarheid – zelfs kleine verschillen in de aanvankelijke toestand kunnen leiden tot nogal onverwacht grote verschillen in de uitkomst. Dat is het beroemde vlindereffect, dat inhoudt dat een vlinder

die in het tropische Amazone-regenwoud met de vleugels slaat, uiteindelijk kan zorgen dat er een tornado ontstaat in bijvoorbeeld Texas. Het verbluffende is dat dit niet alleen een metafoor is, maar ook een wiskundige zekerheid in de meest strikte zin.

Je moet weten dat het vlindereffect in ons leven geen onderscheid maakt tussen belangrijke en onbelangrijke keuzes. Naar welke universiteit je gaat, welk beroep je kiest, waar je woont, met wie je trouwt: we vinden dit belangrijke beslissingen in het leven. Maar als je de chaostheorie klakkeloos aanneemt, dan zou kiezen wat je vanmiddag eet, welke kleding je draagt en of je bij de volgende kruising links of rechts gaat, kunnen leiden tot enorme verschillen in hoe je leven uitpakt. De wereld is een chaotisch oord, en je kunt op geen enkele manier weten of een specifieke keuze optimaal is of niet, hoe slim en goed geïnformeerd je ook bent, en hoe je het ook probeert.

Tegenwoordig gaan dynamische chaos en informatiestress samen met de onzekerheden van globalisering, milieuveranderingen en kunstmatige intelligentie. Met schijnbaar niet op te lossen problemen zoals de opwarming van de aarde, fakenieuws en politieke echokamers wordt het leven steeds lastiger. En in ons persoonlijke leven hebben we nog steeds dezelfde problemen als altijd, met familie, vrienden, carrièrekeuzes en hoe we rondkomen. We hebben duidelijk een visie en richtlijnen nodig. Maar hoe vinden we die in deze liberale maar onrustbarende leegte waarin vaste waarden ontbreken? Kunnen we op een verstandige manier verder komen?

Ik stel voor dat we ons in dit tijdperk serieus verdiepen

in een specifieke filosofische traditie, die we ons wellicht eigen moeten maken: stoïcisme.

Het stoïcisme gaat terug tot het oude Griekenland. De stoïcijnse school zoals we die nu kennen, begon met Zeno van Citium (ca. 334-262 voor Christus). ‘Stoïcijns’ komt van het woord *stoa*, oftewel overdekte zuilengang: de plaats waar Zeno in het oude Athene zijn ideeën onderwees. Als jonge man had Zeno een schipbreuk meegemaakt en overleefd. Later stuitte hij in een Atheense boekwinkel op een verhandeling over Socrates, in *Memorabilia*, geschreven door Socrates’ leerling Xenophon. Zeno was onder de indruk van Xenophons betoog en raakte geïnteresseerd in filosofie. Dat was het begin van zijn filosofische speurwerk, dat uiteindelijk leidde tot het ontstaan van de stoïcijnse school.

Op een indirecte maar nogal essentiële en spirituele manier zou je dan ook kunnen zeggen dat Socrates de vader van het stoïcisme is. Veel geleerden zien hem ook inderdaad als een van de belangrijke denkers van het stoïcisme, en veel stoïcijnse auteurs – onder wie Zeno, Seneca, Marcus Aurelius en Epictetus – hebben inspiratie en sturing gevonden in zijn leven en lessen.

Socrates streefde er bijvoorbeeld zijn hele leven naar om in harmonie met de rede en de natuur te leven. Hij wist hoe hij een open gesprek met andere mensen kon aangaan en daarvan kon leren. Hij was ook tolerant voor eigenaardigheden van anderen en was zich terdege bewust van zijn eigen onwetendheid. Uiteindelijk heeft Socrates zijn eigen dood gelaten onder ogen gezien. Veel van die eigenschappen vormen de basis voor de stoïcijnse manier van leven, en

deze socratische methode geeft diepte en weerklink aan het stoïcijnse ethos. Daar komen we later in dit boek op terug.

De stoïcijnse school bleef meer dan 500 jaar populair en de werken van latere stoïcijnse schrijvers zoals Seneca (eerste eeuw na Christus), Epictetus, voormalige tot slaaf gemaakte, en Marcus Aurelius, Romeins keizer van 161–180 na Christus, bieden ons geweldige zuilen van wijsheid ter referentie. Maar heeft zo'n oude wijsheid de moderne mens buiten de context van een studie in de vrije kunsten ook maar iets te bieden?

Dat heeft ze zeker. Er is niets nieuws onder de zon. Wat levensfilosofie betreft is er misschien niet eens veel toe te voegen aan wat er al is geschreven in de stoïcijnse canon. De essentiële boodschappen van het stoïcisme blijven relevant omdat we allemaal nog altijd mens zijn, en de essentie van ons bestaan is in de loop van de jaren niet erg veranderd. We blijven dromen, liefhebben en worden soms teleurgesteld, op stoïcijnse manieren. Is dat niet prachtig?

En toch heb ik het gevoel dat er een dringende behoefte is aan een verse versie van de benadering van het stoïcisme, waarin de parameters van de moderne wereld en de praktische en psychologische behoeften van de hedendaagse mens worden gereflecteerd.

Eén voordeel van onze tijd is dat wij mensen meer kennis over onszelf en de wereld om ons heen hebben dan de grote stoïcijnen. Een moderne interpretatie en uitbreiding van het stoïcisme kan putten uit gebieden als neurowetenschap, cognitieve wetenschap, psychologie, netwerkwetenschap, economie en kunstmatige intelligentie. Inzichten uit de fysica en kosmologie zijn ook verrassend relevant. En vooral

die uit de neurowetenschappen vertellen ons hoe we ons aan de veranderende omgeving van het moderne leven aanpassen door zintuiglijke data van buitenaf te absorberen en te interpreteren, en door gepaste actie te ondernemen, waardoor we de plasticiteit van neurale netwerken in de hersenen beïnvloeden. In dit proces wordt het cruciaal dat we de concepten die onze gewoonten ten opzichte van de wereld beschrijven begrijpen en implementeren. Een geüpdatete versie van het stoïcisme begrijpen en je die eigen maken, is daar onderdeel van.

Een van de belangrijkste thema's van Socrates' lessen en de stoïcijnse school was bijvoorbeeld het concept van overeenstemming. De stoïcijnen zagen mensen als onderdeel van het universum, onderworpen aan natuurwetten. Zij geloofden dat de individuele aard van iedereen deel uitmaakte van de universele natuur, en dat het aan de mens was om de wereld te accepteren zoals die is, en om zodanig te leven dat dit daarmee overeen zou komen. Of, zoals Marcus Aurelius het zei (*Overpeinzingen* boek 6, LIV): 'Wat niet in het belang van de korf is, is ook niet in het belang van de bij.'

Tegenwoordig heeft 'overeenstemming' meer betekenis, die overigens op een boeiende manier verwant zijn. In de neurowetenschappen slaat alignment op het resultaat van het leerproces van het menselijk brein, het resultaat van zintuiglijke input en daarmee overeenkomende handelingen. In de kunstmatige intelligentie wordt 'overeenstemming/alignment' gebruikt als concept om onderzoek en ontwikkeling te leiden, zoals 'AI-alignment'. Een essentieel aspect van overeenstemming/alignment in AI is dat de met

elkaar overeenstemmende entiteiten (zoals mensen en AI) elk hun individuele bestaan, zeggenschap en kenmerken behouden, en niet per se versmelten en één worden. Maar hoewel ze hun afzonderlijke identiteiten behouden, zorgt overeenstemming/alignment dat ze in harmonie met elkaar kunnen bestaan (of, zoals wij Japanners zouden zeggen, in een toestand van *nagomi*), zodat het systeem als geheel kan functioneren op een robuuste, houdbare manier. De overeenstemmingen tussen mensen en kunstmatige intelligentie, tussen mensen en de natuur en tussen mensen met verschillende en unieke karakters zal in onze moderne wereld van cruciaal belang blijken. In dat opzicht kan het stoïcisme ons laten zien hoe we allemaal als individu kunnen leven, los van maar in harmonie met de grote plannen van het universum.

In alle nederigheid zou ik in dit boek dan ook graag inzichten willen toevoegen die specifiek bij onze huidige tijd horen. Ik zal proberen een zo breed mogelijk scala aan inzichten te bieden, van inzichten die de lezer in het dagelijks leven kunnen helpen tot inzichten die diepgaande implicaties hebben voor ons bestaan als mens. Een van de ultieme doelen van de grote stoïcijnse denkers en de mensen die hun geschriften volgden, was om rust te vinden in de turbulentie van de wereld en troost voor de ziel. Begrijpen we niet wie we werkelijk zijn, dan kunnen we geen troost voor de ziel vinden, zelfs niet in de context van het dagelijks leven. Net als de titel van Seneca's grote werk suggereert, zou ik de lezer graag 'troost' willen bieden.

Vanaf het begin, in de Griekse en Romeinse perioden, tot aan het heden is het stoïcisme een denkstroming die is ontstaan in de westerse wereld en die daardoor ook sterke westerse bijbetekenissen heeft. Toch is het belangrijk te beseffen dat stoïcisme zoals het nu is, en zoals het in de toekomst wellicht wordt toegepast, een verrijkend multi-cultureel ethos is.

Overall ter wereld beoefenen mensen op hun eigen wijze volksstoïcisme (stoïcisme als manier van leven in plaats van als filosofisch concept), en dat zonder dat ze de theoretische, historische of wetenschappelijke basis ervoor kennen. Elk gewoon mens kan een stoïcijn zijn. Een sporter, kunstenaar, zakenman of -vrouw, moeder, vader, kind en een oud mens kan een stoïcijn zijn. Sommige mensen omschrijven zichzelf expliciet als stoïcijn; anderen zijn stoïcijns zonder dat ze zich daarvan bewust zijn. Sommigen hebben nog nooit van het concept gehoord maar beoefenen het toch, vooral in gebieden die niet zijn beïnvloed door de westerse canon. In alle gevallen zijn mensen stoïcijns als ze doorgaan met de dingen van de dag omdat ze wel moeten. Stoïcisme, zo betoog ik in dit boek, is een essentiële houding ten opzichte van het leven.

De ethiek en gedragscodes die resoneren met het stoïcisme zijn in allerlei verschillende culturen te vinden. In de traditie van de Chinese filosofie vind je parallellen in het gedachtegoed van *Tao*, waarin mensen worden gestimuleerd de natuurlijke orde te volgen in plaats van zich ertegen te verzetten. Veel mensen zien de traditionele *haka* van het inheemse Maori-volk in Nieuw-Zeeland als een uiting van de stoïcijnse geest. In Afrika vertoont de levensfilosofie van

de Massai in Kenia en Tanzania schitterende interpretaties van stoïcijns denken. Sommigen zouden zelfs kunnen stellen dat de spirituele waarden in Hollywoodfranchises zoals *Star Wars* en *The Karate Kid* in essentie stoïcijns zijn, beïnvloed door allerlei verschillende culturele bronnen. En ik ben er vrij zeker van dat de muziek en dans van Taylor Swift stoïcijns zijn, vooral omdat ik het geluk heb mogen hebben haar Eras-tour in de Tokyo Dome bij te wonen, waar ze met een verbluffende vaardigheid en vastberadenheid heeft opgetreden. Stoïcisme is tegenwoordig inderdaad een wereldwijd fenomeen, en terecht, gezien het centrale belang ervan voor onze manier van leven.

In mijn geboorteland Japan kwam het concept van stoïcisme pas als een expliciet idee tijdens het proces van modernisering, dat begon tijdens de Meiji-restauratie van 1868, toen een snelle herstructurering van het land onder keizerlijk bevel werd afgetrapt. Als zodanig is het betrekkelijk nieuw. Maar als je terugkijkt in de Japanse geschiedenis, zul je zien dat er altijd iets is geweest wat lijkt op het stoïcisme. Het Japanse volk kent het dan ook al eeuwenlang op een belichaamde, robuuste manier. Het confucianisme, dat de nadruk legde op sociale harmonie, heeft de ‘stoïcijnse’ manier waarop Japanners zichzelf inhouden beslist beïnvloed – vooral in sociale contexten waar verschillende leeftijdsgroepen aanwezig zijn. Daarnaast is het concept *gaman*, het idee dat je tegenslag met waardigheid verdraagt, een alomtegenwoordige eigenschap die verschillende manieren beschrijft om je daden en uitspraken in te houden, zodat je niet de sociaal aanvaardbare grenzen overschrijdt. Gaman is deels beïnvloed door het confucianisme, maar

blijft opvallend Japans, vooral in zenboeddhistische context. Gaman komt naar alle waarschijnlijkheid voort uit de oorspronkelijke leefomstandigheden in Japan, waar de eisen van rijst verbouwen in een bergachtig land betekenden dat mensen manieren moesten vinden om harmonieus naast elkaar te leven. Zelfs nu is gaman nog altijd merkbaar in elk aspect van de Japanse samenleving. Een moeder zal het doorgaans aan haar kind leren, vooral in een situatie waarin andermans ogen het gedrag van het kind kunnen zien. Gaman is ook het protocol voor de meerderheid van de werknemers, die vaak lange dagen maken zonder te klagen. Shinto, de inheemse religie van Japan, is ook van cruciaal belang geweest voor de vorming van het Japanse karakter, vooral met betrekking tot de zuiver- en reinheid van geest die worden benadrukt in de samoerai-ethiek.

Doordat ik ben opgegroeid in Japan, werd ik vanzelf door deze elementen beïnvloed. Maar toen ik een jaar of tien was, begon ik vrij veel westerse literatuur te lezen – wat veel kinderen met een academische interesse doen in het moderne Japan – en maakte ik voor het eerst kennis met de Griekse filosofen, inclusief Socrates. Als tiener las ik ook Marcus Aurelius en andere stoïcijnse schrijvers. Toen was het me niet duidelijk hoe deze stoïcijnse canons zich verhielden tot de Japanse manier van leven, nu zie ik de parallellen tussen de culturele erfgoederen wel. Want bestaat er bijvoorbeeld een verband tussen de samoerai-ethiek van *bushidō*, die prioriteit geeft aan dienstbaar zijn aan de meester en de gemeenschap boven de eigen belangen, zelfs tot zo nodig het opofferen van het eigen leven, en de filosofie van Socrates, die zijn eigen dood zonder al te veel gedoe

accepteerde? En hoe zit het met Albert Einstein, die ooit zei dat hij als de laatste dag van zijn leven zou zijn aangebroken, gewoon zou gaan liggen en wachten tot het tijd was? Zijn Socrates en Einstein beiden samoerai in de stoïcijnse geest? Ik denk dat dergelijke overpeinzingen nuttig zijn om ideeën en gedachten die te maken hebben met stoïcisme in het mondiale dorp van tegenwoordig – verder dan de nationale grenzen – in een historisch en cultureel perspectief te plaatsen.

Er zijn grote schrijvers die stoïcijnen zijn zonder dat expliciet te benoemen: Leo Tolstoj, Marcel Proust, Virginia Woolf, Ernest Hemingway en Kazuo Ishiguro, om er maar een paar te noemen. Ishiguro's karakter Stevens, de plichtsgetrouwe butler in zijn epische roman *De rest van de dag*, zou voor velen het toonbeeld van stoïcisme zijn. Hij zwoegt maar door met een stiff upper lip. Maar ik denk dat het stoïcisme dat hierin tot uiting komt van nature al multicultureel is. Hoewel de geschetste maatschappij en het menselijke gedrag duidelijk Brits zijn, heeft de auteur (die op vijfjarige leeftijd van Japan naar het Verenigd Koninkrijk is geëmigreerd) iets van de Japanse versie van het stoïcisme in deze roman ingebracht, vooral elementen uit de traditie van het zenboeddhisme en samoerai-ethiek. Wanneer Stevens voor het dilemma staat of hij bij zijn vaders sterfbed moet zijn of zijn plicht als butler tijdens een belangrijk diner in het grote huis moet uitvoeren, laat hij een uiterst Japanse versie van het stoïcisme zien, waarin men wordt gestimuleerd iemands emoties of *ninjo* (een Japans woord dat letterlijk 'menselijke emotie' betekent, en gezien wordt als het verbindende principe van Japan) in te houden om de

rol in de groep te kunnen vervullen. *Giri* (een ander Japans woord, dat ‘verplichtingen’ betekent) tonen maakte deel uit van de samenwerking die nodig was om rijst te verbouwen, maar is ook een belangrijke manier van je gedragen in het Japan van nu. Het was Ishiguro’s geniale idee om een verhaal te schrijven dat enkel Engels was, terwijl de ondertoon van stoïcisme in essentie multicultureel was.

Misschien is het stoïcisme van toepassing in allerlei culturen en tijdperken omdat het niet wordt gezien als een stroming met een charismatische figuur van wie het volledige principe afkomstig is. Het stoïcisme is juist ontstaan vanuit de ontkenning van een *persoonsverheerlijking* (later meer daarover). Hoewel bepaalde individuen een cruciale rol hebben gespeeld in het definiëren van wat stoïcisme is, is het nooit een beweging geworden onder één specifieke persoon. Stoïcisme is eerder een collectieve en open discipline, waar iedereen aan kan werken en die door iedereen kan worden verbeterd. Met andere woorden: stoïcisme gaat over ons allemaal.

Stoïcisme gaat ook niet over een specifieke traditie die wordt omschreven door een specifieke eigennaam. Het gaat over algemene manieren waarop mensen hebben geleefd, waarop ze nu leven en, met een beetje geluk, waarop ze nog eeuwenlang zullen blijven leven. Stoïcisme laat ons zien hoe het menselijke brein kan omgaan met grote onzekerheid en moeilijkheden, en hoe het veerkrachtig kan worden en zelfs creativiteit aan de dag kan leggen in tijden van enorme onzekerheid en moeilijkheden. En dat is nooit meer nodig geweest dan nu.

Nu ik begin met de beoordeling van het stoïcisme in de moderne context, zou ik je graag tien stellingen voorleggen voor een werkdefinitie van wat stoïcisme in de moderne wereld voor ons zou kunnen betekenen. Ze zijn niet uitputtend en ook niet onderling afhankelijk van elkaar, maar ze zijn misschien iets om te overwegen terwijl je dit boek leest.

1. Stoïcisme gaat om hoe je bronnen en inspanningen op elkaar afstemt terwijl je door de onzekerheden van het leven beweegt.
2. Stoïcisme is een manier om je onder alle omstandigheden zo goed mogelijk in te spannen.
3. Stoïcisme is een proces waarin je je emoties nog eens beoordeelt om een positieve, proactieve kijk op het leven te bereiken.
4. Stoïcisme is het handhaven van een balans tussen je zelf, je lichaam en je persoonlijke zeggenschap terwijl je te maken hebt met een complexe en onvoorspelbare omgeving.
5. Stoïcisme is je verzoenen met je eigen unieke eigenschappen en karaktertrekken, jezelf accepteren en zelfliefde koesteren.
6. Stoïcisme is bevrijd raken van surrogaatlevensdoelen en toewerken naar de ware verlangens van je hart.
7. Stoïcisme is het overeenstemmen van je leven met de innerlijke stemmen en de wereldlijke wetten.
8. Stoïcisme gaat erom dat je dingen duidelijk ziet en je eigen beperkingen kent, terwijl je een gevoel van verwondering hebt over het onbekende en droomt over je eventuele mogelijkheden.

9. Stoïcisme gaat om het waarderen en vieren van de diversiteit in jezelf en in het universum.
10. Stoïcisme gaat om het bewaren van je persoonlijke integriteit, onder alle omstandigheden, zodat je de vorm van je ziel duidelijk kunt zien.

Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, vallen deze statements hopelijk op hun plek voor jou, op een belonende, diepgaande manier. Tegelijkertijd hoop ik dat het verkennen van de weg van de stoïcijnen jou beter voorbereidt op de uitdagingen in het heden, met een optimistischere kijk op de toekomst.

Optimistisch zijn is stoïcijns zijn. En optimistisch zijn is menselijk.

Inderdaad: stoïcijns zijn is menselijk.

Dus laten we beginnen met onze reis naar het hart van het stoïcisme.

VIND RUST IN EEN WERELD DIE CONSTANT VERANDERT

Hoe blijf je kalm, veerkrachtig en gefocust als alles om je heen continu in beweging is? In *Leef als een stoïcijn* kijkt Ken Mogi verder dan de klassieke Griekse filosofie en verbindt hij het stoïcisme met inzichten uit verschillende culturen. Daarmee verweeft hij ook zijn eigen Japanse achtergrond.

Als neurowetenschapper onderzoekt hij wat er in ons brein gebeurt wanneer we veerkracht ontwikkelen. Zo laat hij zien hoe stoïcijnse principes kunnen helpen om met de uitdagingen van alledag om te gaan, zonder het plezier in het leven uit het oog te verliezen.

Van persoonlijke groei tot klimaatverandering en kunstmatige intelligentie: Mogi laat zien waarom de eeuwenoude wijsheid van het stoïcisme niet alleen waardevol is voor het heden, maar ons ook kan helpen met vertrouwen naar de toekomst te kijken.

KEN MOGI is een Japanse neurowetenschapper en schrijver. Hij publiceerde meer dan 50 boeken, waaronder de bestseller *Ikigai*. Zijn werk verbindt wetenschap, filosofie en zingeving.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 728
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen