



Benjamin Franklin

Benjamin Franklin was geen genie dat zomaar wakker werd met wijsheid in zijn hoofd. Nee, hij was iemand **die keihard sleutelde aan zichzelf** alsof hij een eigen uitvinding was. En precies dat maakt hem zo interessant. Terwijl wij vandaag massaal bezig zijn met mindfulness-apps, zelfhulpboeken en coachingstrajecten, had Franklin het allemaal al in de achttiende eeuw uitgevonden — en stukken simpeler ook nog.

Zijn uitgangspunt was glashelder: deugdzaam leven is geen kwestie van toeval, maar van **training**. Je moet jezelf kneden, slijpen, corrigeren en opnieuw beginnen. Niet lullen, maar doen.

Franklin maakte een lijst van dertien deugden. Geen vage praat, maar **harde gedragsregels**: matigheid, stilte, orde, spaarzaamheid, arbeidzaamheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid, en ga zo maar door. Geen rocket science. Maar wel een systeem. Elke week koos hij één deugd waarop hij zich volledig richtte. Een week stilte, een week orde, een week nederigheid. Daarna de volgende. Na dertien weken begon hij opnieuw. Vier rondes per jaar. Dit was geen vrijblijvende inspiratielijst; dit was een schema, bijna een fitnessprogramma voor de ziel.

Hij hield een **dagboek** bij waarin

hij zijn fouten turfde. Elke deugd kreeg een kolom, elke dag een rij. Ging hij de fout in, dan zette hij een stip. Te veel gedronken? Stip. Te veel geluld? Stip. Lui geweest? Stip. Het doel was niet om perfect te zijn, maar om steeds minder stippen te hebben. Franklin maakte zichzelf meetbaar. Wie vandaag een smartwatch om heeft die slaap, stress en stappen telt, doet eigenlijk niets anders. Franklin deed het al, met pen en papier.

Franklin was genadeloos **eerlijk naar zichzelf**. Hij wist dat emoties je gedrag kleuren, maar hij liet ze nooit de baas spelen. Boos? Dan zwijgen. Trots? Dan nederigheid trainen. Onrustig? Dan orde herstellen. Hij gebruikte humor en relativering als wapens om zijn gevoel in toom te houden. Geen drama, geen zelfmedelijden, maar relatieve rust. Hij was bijna stoïcijns: emoties bestaan, maar jij beslist wat je ermee doet.

Wat Franklin deed was niets mysterieus. Hij hamerde zijn principes zijn systeem in door **ritme en herhaling**. Elke dag opnieuw, elke week een focus, elk kwartaal een nieuwe cyclus. Hij maakte van zijn bewustzijn een gewoonteapparaat. Internaliseringsproces? Nee. Hij noemde het gewoon oefenen. En nog eens oefenen. Tot het vanzelf ging.

Zijn aanpak bleef niet binnenskamers. In Parijs, waar

hij als diplomaat zat, liep hij rond als het boegbeeld van de Nieuwe Wereld. Geen dure pruiken, maar een simpele beverhoed. Geen gladde praatjes, maar **nuchtere wijsheden**. Hij werd een fenomeen. Zijn Poor Richard's Almanack met spreken en tips ging als zoete broodjes over de toonbank en werd vertaald. Zijn autobiografie inspireerde Europese revolutionairen. Waarom? Omdat hij niet preekte maar voorleefde. Hij was het bewijs dat principes niet zweverig zijn, maar praktisch.

Wat kunnen wij met Franklin? Simpel. Stop met zweven. Stop met eindeloos zoeken naar de perfecte cursus of het magische boek. **Maak een lijst van wat jij belangrijk vindt**. Houd bij waar je de fout in gaat. Kijk er elke dag naar. Lach om je stippen, maar probeer er morgen eentje minder te zetten. Herhaal dit weken, maanden, jaren. Geen trucjes, geen shortcuts, gewoon herhaling en discipline.

Franklin bewijst: wie zichzelf wil verbeteren, hoeft geen goeroe te volgen. Je moet alleen bereid zijn om keihard eerlijk naar jezelf te kijken en **je principes keer op keer in te slijpen**.

Internaliseringsproces? Mooie term. Franklin zou zeggen: "Hou op met zeuren, **pak een pen** en turven maar."

Stem op **Youri Hazeleger**