

## *Inhoud*

Wenken voor een evenwichtig leven 7

Over Epictetus 69

### *Nawoord*

De filosofie van de stoa 73

Bibliografische notitie 83

Al wat bestaat is in twee categorieën te verdelen: de ene valt binnen ons bereik, de andere niet. Zaken als opvattingen en neiging, verlangens en afkeer, kortom alles waarin wij een actieve rol hebben, vallen erbinnen, maar ons lichaam, bezit, reputatie en positie—dus alles wat niet ons eigen werk is—vallen erbuiten. De eerste groep is van nature vrij en wordt door niets of niemand gehinderd of aan banden gelegd; maar wat buiten ons bereik valt, bezit geen eigen kracht, is slaafs, belemmerd en steeds van anderen afhankelijk.<sup>1</sup>

Stel dat je alles wat van nature slaafs is, vrij noemt, en wat van anderen is als eigen beschouwt, houd er dan maar rekening mee dat je op verzet zult stuiten, tot je verdriet volledig van slag zult raken en goden én mensen verwijten gaat maken. Maar wanneer je alleen dat wat van jou is als je eigen bezit ziet en wat aan anderen toebehoort met recht andermans eigendom noemt, zal niemand dwang op je uitoefenen en kan geen mens je ooit dwarsbomen, geen beschuldiging of verwijt zal er nog over je lippen komen en je zult niets, maar dan ook niets noodgedwongen hoeven doen. Niets zal je schade berokkenen en je zult geen vijanden hebben, om de eenvoudige reden dat je geen schade kunt lijden.

1 Dit onderscheid is voor het begrip van de filosofie van Epictetus van groot belang. In ons handelen moeten we ons uitsluitend richten op de dingen die binnen ons bereik liggen, dat wil zeggen: de dingen waarop wij invloed kunnen uitoefenen. Hiermee bedoelt hij ons denken, redeneren, conclusies trekken en voelen. Onder de dingen die niet binnen ons bereik liggen, dat wil zeggen: de dingen waarop wij geen enkele invloed kunnen uitoefenen, verstaat hij alles wat ons van buitenaf bereikt, wat met het lichaam verbonden is, de bezittingen, de relaties die wij met elkaar onderhouden en alles wat ons overkomt. Wanneer we de denkfout maken dat we op dit soort dingen invloed kunnen uitoefenen, dan moet ons leven onvermijdelijk volledig mislukken. Aan deze dingen kunnen we namelijk niets veranderen. Ze zijn zoals ze zijn, alleen ons denken erover kunnen we beheersen.

Om dat ideaal te bereiken, zul je voorbeeldig je best moeten doen, houd dat steeds voor ogen. Je zult heel wat moeten opgeven en soms dingen een tijdje moeten uitstellen. Wanneer je daarnaast ook nog vermogend en aanzienlijk wilt worden, kan het zijn dat dit niet lukt, omdat je ook de andere, zojuist genoemde doeleinden nastreeft. Het is in ieder geval zeker dat je die dan nooit zult bereiken, terwijl alleen daaruit de ware vrijheid<sup>2</sup> en het ware geluk voortspruiten.

Maak er van meet af aan een goede gewoonte van tegen elke pijnlijke indruk van buitenaf te zeggen: 'Jij bent niet meer dan een indruk! Jij bent heel anders dan je je voordoet.' Ga die indruk dan eens op de keper beschouwen en pas de normen toe waarover je nu beschikt, eerst en vooral de vraag of het hier gaat om een van de zaken die al dan niet binnen je bereik vallen. Is dat niet het geval, houd dan de volgende repliek paraat: 'Het gaat me niet aan!'<sup>3</sup>

- 2 Gelet op de tweedeling die Epictetus heeft gemaakt tussen wat binnen ons bereikt ligt en wat niet, heeft vrijheid voor hem alleen betrekking op de dingen die binnen ons bereik liggen, dat wil zeggen ons denken. Vrijheid is bij Epictetus vrijheid van de geest, niet van het lichaam: voor de mens bestaat er geen vrijheid om te handelen maar om te denken.
- 3 Een van de belangrijkste functies van de ziel is het reageren op de indrukken van buiten. De juiste verwerking van deze indrukken of voorstellingen door de ziel is voor de mens van wezenlijk belang voor zijn autonomie tegenover de buitenwereld. Onder indrukken of voorstellingen verstaat Epictetus niet alleen eigen waarnemingen, maar ook opvattingen van anderen over de vraag of iets het geval is, of iets goed, slecht, mooi of lelijk enzovoort is. Het is zaak onjuiste opvattingen waarmee iemand geconfronteerd wordt, te corrigeren of af te wijzen.

Denk steeds hieraan: het devies van onze begeerte is bevrediging, dat van onze afkeer is vermindering van alles wat we juist uit de weg willen gaan. Dit betekent dat ieder die zijn streven niet kan verwezenlijken, zich mislukt voelt en dat een ander, die datgene op zijn pad vindt wat hij juist uit de weg wilde gaan, niet gelukkig is. Welnu, wanneer jij uitsluitend met zaken te maken krijgt die natuurlijk zijn en binnen je bereik liggen, zal jou nooit iets overkomen dat tegen je zin indruist. Nu is het de angst voor ziekte, dood en armoede die ons zo ongelukkig maakt. De oplossing zou zijn die angst over te plaatsen naar het gebied dat natuurlijk is en binnen ons menselijk bereik ligt.

Maar voorlopig kun je 't beste elk streven volledig laten varen. Als dat namelijk gericht is op het gebied buiten ons bereik, lukt het je nooit. Daar komt bij dat je voorlopig niet over alle zaken binnen ons bereik die terecht begerenswaardig heten, kunt beschikken. Beperk je daarom tot voor- en afkeuren, maar ook dan met mate, onder voorbehoud en op een ontspannen manier.

Vergeet niet om, telkens als iets je fascineert, van nut is of dierbaar, even stil te staan bij de waarde van het object.

Begin maar helemaal onderop. Stel, je bent aan een potje gehecht. Zeg dan: 'Aan een pótje, meer niet, ben ik gehecht.' Mocht dat ooit breken, dan raak je niet van streek. En stel dat je je kind of je vrouw kust, dan is het: 'Een sterveling, meer niet, geef ik een kus.' Komt die ooit te overlijden, dan raak je namelijk niet van streek.