

## EPICTETUS, EPICURUS en SEXTUS EMPIRICUS

Wel eens bij een fysiotherapeut geweest? Een paar keer kneden en masseren, wat oefeningen mee voor thuis en het lichamelijke ongemak is verdwenen. Een psychotherapeut doet net zoets maar dan niet met je fysiek, maar met je geest, je psyché. Als het “tussen je oren zit” praat je een paar keer met een psychotherapeut, je krijgt wat oefeningen mee en je probleem is verholpen. Als het allemaal gaat zoals je zou willen.



Ongelukkig? Eenzaam? In de klassieke oudheid ging je bij een filosoof langs. Zij zagen zich als een soort zielendokters. Epictetus, Epicurus en Sextus Empiricus hadden alle drie hun eigen idee over hoe je je problemen moest oplossen. Wel vonden ze alle drie dat de oplossing bestond uit beter denken. Door verkeerd over de wereld of over je leven na te denken veroorzaak je de problemen eigenlijk zelf. Door juist na te denken over de wereld of over je leven los je die problemen ook weer op. We gaan na wat deze drie filosofen uit de klassieke oudheid te melden hadden.

### A. Epictetus en het Stoïcisme

Epictetus was een stoïcijner. Eerst dus maar eens: wat is dat “stoïcijn?”

Anelka was (of keek, of handelde) stoïcijn. Maar wat was dat dan? Kijk eens of je iets kunt vinden over dit bericht en zoek uit wat Anelka nou precies deed toen hij iets stoïcijns deed.

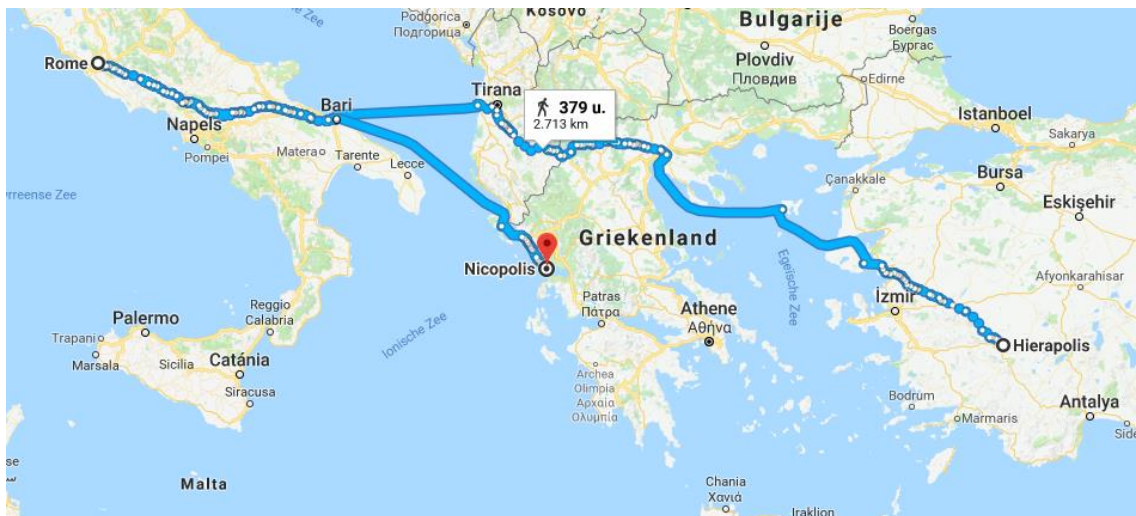
# OMSTREDEN ANELKA STOÏCIJNS BIJ AANKOMST IN LIMBURG



Heel kort door de bocht: een Stoïcijn gaat er vanuit dat alles door een soort noodlot bepaald wordt. Daar valt dus niets aan te veranderen. Leuke dingen, nare en vervelende gebeurtenissen, het gebeurt gewoon allemaal. Als je pech hebt denkt een stoïcijn dus “Maak je je daar boos over? Dan heb je twee keer pech, één keer omdat je pech had en een tweede keer omdat je daar nog eens boos over werd. Niet doen dus!”

## Wie was Epictetus?

Epictetus leefde in het Romeinse Rijk. Hij werd geboren in 50 na Chr. (ongeveer) en stierf op tachtigjarige leeftijd in 130 na Chr. (ongeveer). Hij werd geboren in Hierapolis in het westen van het tegenwoordige Turkije, verhuisde naar het wereldcentrum Rome en stichtte later een eigen school in het westen van Griekenland. Een reis van in totaal zo’n 2950 kilometer.

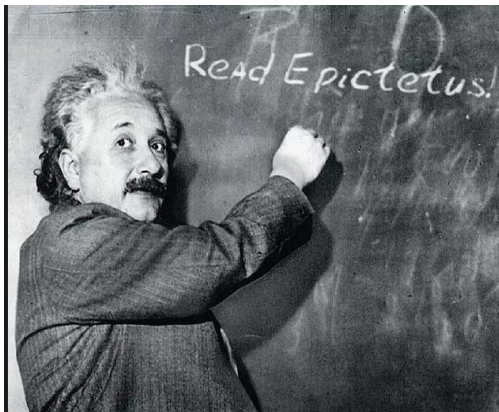


Er is een inscriptie uit zijn geboortestreek bewaard gebleven:

“Vreemdeling, Epictetus werd geboren uit een slavin als moeder, een adelaar onder de mensen, een om zijn wijsheid vermaarde geest. Wat moet ik over hem zeggen? Hij was goddelijk. Iedereen bidt dat er nu nog eens zo’n man uit een slavin wordt geboren, tot nut en vreugde van de mensen.”

Overigens geen totaal vrijwillige reis. Hij was als slaaf verkocht aan een hoge ambtenaar van keizer Nero. Hij werd hier goed behandeld, hij kon bij een zekere Rufus filosofie studeren. Maar er is ook een ander verhaal. Zijn meester was een keer boos op Epictetus en mishandelde hem. Het liep wat uit de hand. Epictetus waarschuwde zijn meester: “Kijk uit, straks breek je mijn been nog.” En dat gebeurde inderdaad. Kalm reageerde Epictetus: “Ik zei je toch dat het zou breken?”. De rest van zijn leven liep Epictetus mank. Of het verhaal waar gebeurd is of niet, het past wel goed bij de stoïcijnse levensfilosofie van Epictetus.

Toen hij ongeveer 40 jaar oud was werd Epictetus vrijgelaten. Kort daarna werd hij met alle andere filosofen door keizer Domitianus uit Rome verbannen. Gevaarlijke gasten, die filosofen. Epictetus opende een filosofische school in Nicopolis in Griekenland. Dit werd echt een belangrijk centrum. Hij was één van de beroemdste filosofen van zijn tijd.



Er zijn twee teksten overgebleven: de *Colleges*, het *Handboekje*. En daarnaast nog enkele fragmenten.

## Wat dacht hij?

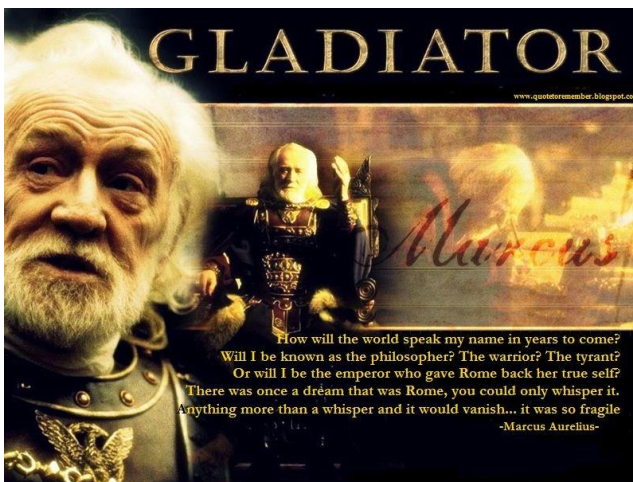
De vertalers van zijn verzameld werk zeggen er het volgende over:

“Kort samengevat komt zijn leer hierop neer: een mens heeft zijn lot niet in de hand, maar bepaalt wel de manier waarop hij op de gebeurtenissen reageert. Gezondheid, maatschappelijk aanzien, rijkdom: maak je er niet druk om en neem het zoals het komt. Die levenshouding leidt tot volmaakte vrijheid en geluk.”

Het woord Stoïcijn komt van Stoa. De Stoa is een filosofische stroming, begonnen rond 300 v. Chr. door Zeno in Athene. Zeno gaf les in de schaduw van een zuilengalerij, oftewel een stoa.



Epictetus werd ongeveer 350 jaar later geboren. De Stoa als filosofische stroming bestond nog steeds, en werd inmiddels de Nieuwe Stoa genoemd. Naast Epictetus waren Seneca (ong. 1 v. Chr. – 65 n. Chr.) en Marcus Aurelius (121 – 180 n. Chr., bekend uit de film Gladiator) beroemde namen van deze Nieuwe Stoa.



In een notendop geeft Epictetus aan wat er nodig is om gelukkig te worden:

“Je moet niet verlangen dat de dingen gebeuren zoals jij wilt dat ze gebeuren, maar je moet de dingen willen zoals ze gebeuren: dan zal je levensweg gelukkig zijn.”

De dingen in de natuur en de wereld gebeuren gewoon. Daaraan kun je niet zoveel veranderen. Boos worden omdat het regent heeft niet zoveel zin. Laat je niet meeslepen door emoties, maar aanvaard dat allemaal blijmoedig. Weten hoe de wereld in elkaar zit en dat sommige dingen gewoon gebeuren noemde Epictetus de Deugd. Je verzetten tegen de loop der dingen noemde hij het Kwade. Rijkdom, armoede, gezondheid, ziekte en dood, aanzien, slavernij bestaan en daaraan kun je niet zoveel veranderen. Deze zaken zijn noch



goed noch slecht, maar ethisch neutraal. Dus als je ziek wordt kun je wel denken: “Waarom ik? Waarom op dit moment?”.

Maar dat heeft volgens Epictetus geen enkele zin. Het gebeurt je, en verder niet zeuren! Seneca zei ook zoiets: “Ducunt fata volentem, nolentem trahunt”. Het lot geleidt de willende en sleurt de niet-willende mee. Een hond is vastgebonden aan een wagen. Als de hond een beetje meeloopt (volentem) heeft hij een leuke wandeling voor de boeg. Maar als hij de andere kant op wil (nolentem) dan waar de wagen heen gaat heeft hij een groot probleem.



De vraag is dus in iedere situatie steeds dezelfde: valt wat gebeurt binnen de categorie van goed of slecht of binnen de categorie van neutrale zaken? De meeste dingen die je overkomen behoren tot die neutrale zaken. Dit geldt voor heel onbelangrijke dingen (je regent nat, iemand botst tegen je aan, iemand vindt jou leuk, of juist niet) maar ook voor echt belangrijke zaken (dood, oorlog). Het enige waar je wel invloed op hebt zijn de gedachten die je over deze dingen hebt. Ergens in je ziel, zegt Epictetus, is er de mogelijkheid om over deze dingen na te denken. Met dit nadenken besluit je of je ergens mee instemt. Meer in het algemeen zo ongeveer als volgt: er valt een boom op je netvlies, en je denkt: ja, dit is een boom, of nee dit is toch iets anders, het lijkt misschien een boom, maar het is toch iets anders. De indruk op je netvlies is hetzelfde, maar je oordeel kan anders zijn. Ook kun je nadenken over de vraag of iets hoort binnen de categorie van goed of slecht of binnen de categorie van neutrale zaken. Deze denkmogelijkheid noemde hij de *prohairesis*, ongeveer zoiets als de morele keuze. Speciaal met deze *prohairesis* kun je besluiten of iets wel of niet binnen je macht ligt. Je hebt macht over je denken over een situatie, maar die situatie is er gewoon, die kun je niet veranderen. De *prohairesis*, de morele keuze bepaalt welke dingen dit zijn.

Behoort wél tot wat in onze macht ligt	Behoort niet tot wat in onze macht ligt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvattingen</li> <li>• Overtuigingen</li> <li>• Verlangens</li> <li>• Afkeer</li> <li>• Angsten</li> <li>• Alles waarmee we reageren op de wereld</li> <li>• Onze geest, ziel, ons ware ik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Succes</li> <li>• Rijkdom</li> <li>• Gezondheid</li> <li>• Ziekte</li> <li>• Ongeluk</li> <li>• Dood</li> <li>• Ons lichaam waarmee van alles kan gebeuren</li> </ul>

Nu is het natuurlijk niet zo dat die neutrale zaken helemaal niet van belang zijn. De stoïcijnen is ook liever gezond dan niet, hebben liever wel vrienden en familie. Sommige van die neutrale zaken hebben zijn voorkeur, andere juist niet. Maar hun aan- of afwezigheid is níet van doorslaggevend belang voor iemands geluk. Gelukkig wordt je door een goed gebruik te maken van de aanwezigheid van zaken die je voorkeur hebben, maar er ook niet mee te zitten als deze er niet zijn. Steeds weer moet je beseffen dat alle tegenslag, ziekte, natuurgeweld, lastige mensen, niet in onze macht ligt én dus niet van belang is voor je geluk.

### Waarom was dat van belang?

Voel je druppels op je arm? Dat kan komen door de regen, of een lekke dakgoot. Geeft de buurvrouw de planten op het balkon misschien water? Dit is iets waarover we een juiste overtuigende indruk kunnen hebben en die is onbetwistbaar. Geen discussie mogelijk. Is regen vervelend? Dat is een andere kwestie.

“Ik stel vast dat het regent, maar omdat dit iets is wat buiten mijn macht ligt, onttrekt het zich aan de kwalificaties “goed” of “slecht”. Ik moet het dus ook niet vervelend vinden. Het raakt me niet.”

Nog een beroemd citaat waarin Epictetus dit zegt:

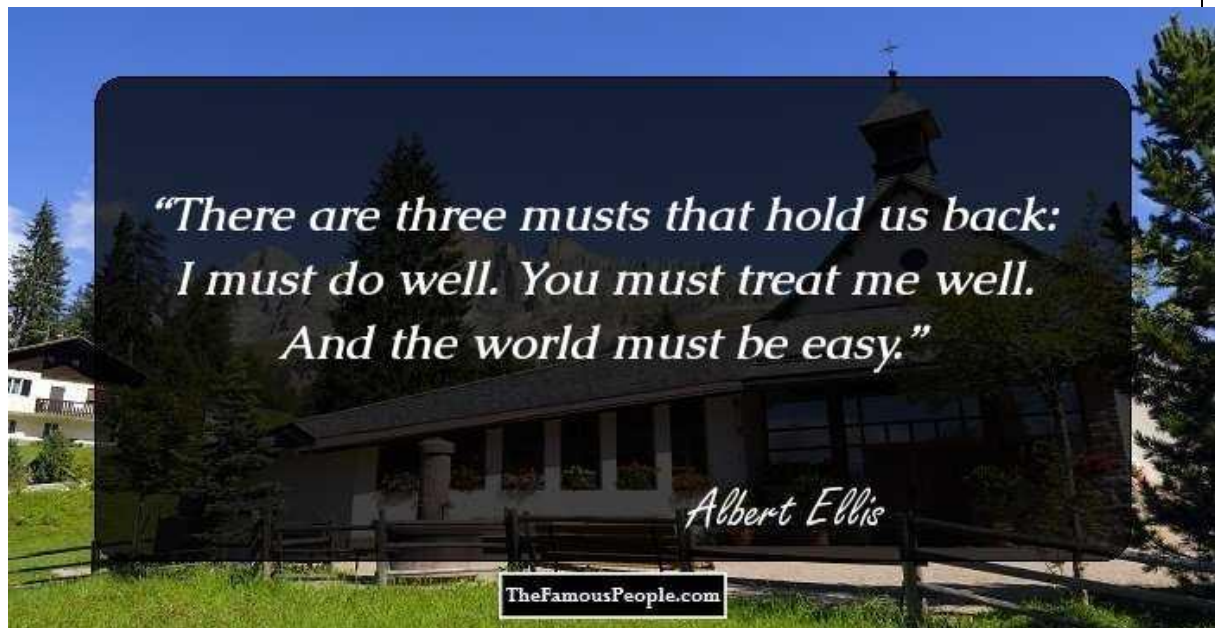
“Mensen worden niet in verwarring gebracht door de gebeurtenissen, maar door hun opvattingen over de gebeurtenissen. De dood bijvoorbeeld is niet angstaanjagend, want dan zou Socrates ook bang geweest zijn voor de dood. Nee, de opvatting dat de dood angstaanjagend is, díé maakt ons bang. Wanneer we dus gehinderd worden of in verwarring gebracht worden of verdriet hebben, laten we dan niet iemand anders de schuld geven, maar onszelf, dat wil zeggen onze opvattingen.”

Aan de ene kant dus de feiten, er gebeurt wat gebeurt. Niets aan te doen. Aan de andere kant wat je daarvan vindt. En daaraan kun je wél het een en ander doen. Anders denken bijvoorbeeld!

## Waarom is dat voor jou nog steeds van belang?

Volgens de zogenaamde Rationeel-Emotieve Therapie (RET) worden we ongelukkig omdat we verkeerd over de dingen denken. Hieronder een stukje uit een reclamefolder. Herken je Epictetus al in dit stukje tekst?

De Rationeel Emotieve Therapie of Rationeel-emotieve gedragstherapie (RET/REBT) gaat ervan uit dat het niet omstandigheden en situaties zijn die mensen in de problemen brengen, maar de wijze waarop wij ze interpreteren. Onze houding ten opzichte van de situatie bepaalt hoe we ons voelen en gedragen. Door onnauwkeurigheden en onjuistheden in onze gedachten op te sporen en deze te vervangen door rationele gedachten, is het mogelijk om een meer realistische kijk op onszelf en onze omgeving te krijgen. We zullen hierdoor beter functioneren. Aan de hand van het ABC-schema van de RET demonstreren we hoe 'de werkelijkheid' ontstaat en dit wordt uitgewerkt in een voorbeeld met de vijf G's, het Nederlandse model van het ABC-schema van Albert Ellis



Volgens deze methoden kunnen we in onze handelingen en ons denken drie momenten tegenkomen:

- A. De situatie waarin je zit (in RET taal: de "Activating Event")
- B. Je gedachten over deze situatie (in RET taal: je "Beliefs")
- C. Je gedrag of je emoties (in RET taal: de "Consequences")

Een voorbeeldje? De scheidsrechter keurt je doelpunt af wegens buitenspel. Maar jij stond zeker weten niet buiten spel. Gevolg? Je wordt boos en scheldt op de scheidsrechter. Rode kaart. Je hebt hier dus een situatie A en je gedrag en emoties C. Zonder dat je het in de gaten

hebt zit daar wel een denkactie tussen: iets als “foute beslissingen bestaan niet”, “de scheidsrechter maakt nooit fouten” of nog erger “de scheidsrechter mag mij niet”. Handige gedachten? Het lijkt me niet.

Toen ik een keer een overstap met de trein miste omdat mijn trein vertraging had, was ik ontzettend boos. Stomme NS, overkomt mij weer, grrr.. Zo zat ik behoorlijk chagrijnig op het perron. Er kwam een dame aanlopen die mij vroeg of de trein, die zij blijkbaar ook wilde hebben, al vertrokken was. Ja zei ik. “Ach wat jammer nou, maar niets aan te doen.” Zij ging rustig en onverstoord een boekje lezen. Dezelfde situatie (A) en twee verschillende gevolgen (C). Waarom? Blijkbaar dacht ik dat de NS altijd op tijd rijdt, dat vertragingen nooit voorkomen. Dat als ik een keer vertraagd zou zijn de aansluiting wel op mij zou wachten. Het gaat dus anders, niet heel Nederland past zich aan mijn wensen aan. Wie was er uiteindelijk beter aan toe? Ik, boos voor me uitkijkend? De dame, die rustig zat te lezen?

Bedenk zelf eens wanneer je boos of teleurgesteld was en of daar dan ook zo’n rare gedachtenkronkel achter zit. Zou anders denken helpen? Ga eens na wat er gebeurde toen je boos of teleurgesteld was. Geen fijn gevoel. Wat was (A) precies de situatie? Hoe reageerde je daarop (C)? en probeer eens of je (alleen of met iemand anders) erachter kunt komen of er ook onhandige gedachten (B) tussen zaten. Wat gebeurt er als je die gedachten weg haalt (of dat in ieder geval probeert)?

Volgens Epictetus kunnen we ons leven vergelijken met een wedstrijd. Soms heb je sterke tegenstanders nodig om zelf beter te worden. In het leven kun je groeien door tegenslagen. Bij iedere tegenslag blijft de vraag: “Hoe ga ik hiermee om?” de enige vraag waarop je zélf antwoord kunt geven.