

## Vrijheid en geluk volgens Socrates en Epictetus

### *Socrates' proces en terechtstelling*

In het jaar 399 voor Christus speelt zich een van de beroemdste processen uit de Oudheid af: de zeventigjarige filosoof Socrates staat terecht op de beschuldiging van het bederven van de jeugd en het niet geloven in de goden van de stad. Hij weerlegt beide aanklachten door te stellen dat de goden hem opdragen te doen wat hij doet: zijn mede-Atheners, jong en oud, onophoudelijk te confronteren met de vraag naar de manier waarop ze hun leven inrichten en ze confronteren met hun eigen schijnkennis met betrekking tot het wezen van het ware goede. Anders dan zijn aanklagers hem in de schoenen schuiven, is hij juist heel vroom en gehoorzaam aan de goden. Anders dan zijn aanklagers beweren, helpt hij zijn jeugdige stadsgenoten op te groeien tot goede en deugdzame burgers.

Een vrij krappe meerderheid van de juryleden is van mening dat Socrates schuldig is aan de aanklacht. Wanneer de aanklagers de doodstraf tegen hem eisen, heeft hij, zoals gebruikelijk, het recht een andere straf voor te stellen. De meeste veroordeelden stellen in zo'n geval verbanning voor en deze tegeneis wordt meestal gehonoreerd. Maar anders dan de meeste aangeklaagden stelt Socrates zich provocerend op. Hij vindt dat hij vanwege zijn verdiensten voor de stad recht heeft op een dagelijkse maaltijd in de raadszaal van de stad. Maar hij besluit het advies van een aantal van zijn vrienden, onder wie Plato, op te volgen en daarom stelt hij een boete voor van dertig minae, een bedrag waarvoor zijn vrienden zich garant stellen, want zelf heeft hij nauwelijks bezit. Dit bedrag komt ruwweg overeen met zo'n 10.000 euro. Deze tegeneis was voor de meeste juryleden onacceptabel laag en dit was er mede de oorzaak van dat een veel grotere meerderheid van de jury nu voor de doodstraf stemt. Socrates heeft hier geen probleem mee. Immers, zo heeft hij eerder al betoogd, de aanklagers kunnen hem laten verbannen, zijn burgerrechten laten afnemen of zelfs ter dood laten brengen, maar ze hebben niet de macht om hem werkelijk schade toe te brengen. Echt schadelijk is het pas wanneer je, zoals de aanklagers doen, ten onrechte probeert iemand ter dood te laten brengen. Door onrecht te plegen maak je jezelf namelijk slechter; en wanneer je jezelf slechter maakt, maak je jezelf ongelukkiger.

Socrates stelt dat het goede doen (vaak aangeduid met de in het Nederlands wat braaf klinkende term "deugd") niet alleen in het belang van de ander is maar ook en vooral in het belang van jezelf. Wie goed handelt, maakt zichzelf daardoor een beter mens, net zoals iemand die zijn lichaam op de juiste manier oefent een sterker en beter lichaam krijgt. Wanneer je jezelf iets toe-eigent wat aan een ander toekomt, dan breng je daarmee schade toe aan je eigen ziel. En iedereen begrijpt dat een slechte ziel minder goed functioneert dan een goede ziel. En wie minder goed functioneert, is minder gelukkig. Hierbij moeten we ons realiseren dat het Griekse begrip "geluk", anders dan voor ons, een objectief begrip is. Van iemand die succes heeft met alles wat hij onderneemt, kun je zeggen dat alles hem *lukt* en daarmee is die figuur *gelukkig*. Dit lijkt een woordspelletje, maar zo kijken de Grieken er nu eenmaal tegenaan. Iedereen wil gelukkig zijn; dat spreekt vanzelf. Dat brengt Socrates tot zijn beroemde paradoxale uitspraak "niemand begaat uit vrije wil onrecht". Als iemand onrecht begaat, maakt hij zichzelf slechter en ongelukkier, en wie zou daar willens en wetens voor kiezen? Iemand die onrecht pleegt, doet dat omdat hij een verkeerde opvatting heeft over wat goed voor hem is. Een dief denkt dat het goed voor hem is om iets te stelen en daarom doet hij dat. Laat hem zien dat hij zichzelf daardoor schaadt: dan houdt hij er mee op. Dit is de inhoud van de tweede paradox van Socrates: "deugd is kennis". Deugdzaam leven gebeurt niet op grond van intuïtie: het is een rationeel proces. Onderdeel van dit rationele proces is dat je voortdurend rekenschap geeft van de manier waarop je leeft. Daarom zegt Socrates in zijn verdedigingsrede ook dat een leven waar je niet voortdurend over nadent, niet de moeite waard is geleefd te worden.

Terug naar het slot van het proces. In zijn slotwoord tot de juryleden die voor hem gestemd hebben, zegt hij dat een goed mens nooit iets slechts kan overkomen, omdat de goden altijd voor hem zorgen. Ook al begrijpt hij zelf niet waarom het zo is, blijktbaar is het volgens de goden nu het beste dat hij sterft. Immers, zo zegt hij, normaal gesproken weerhoudt een innerlijke goddelijke stem hem wanneer hij op het punt staat iets te doen wat niet goed is. Bij dit proces heeft die innerlijke stem hem echter op geen enkel moment tegengehouden, en dat betekent dat zijn gedrag in de rechtszaal de goedkeuring van de goden had.

Een paar dagen voor de terechtstelling krijgt Socrates 's morgens voor dag en dauw bezoek van zijn vriend Crito. Die vertelt dat ze mensen kunnen omkopen om hem uit de gevangenis te laten ontsnappen; hij kan dan rustig zijn dagen slijten in Thessalië, waar vrienden hem graag in huis zullen nemen. Kalm maar beslist wijst Socrates dit voorstel van de hand. Als hij dit gewild had, had hij beter om verbanning kunnen vragen bij zijn proces; dan had hij ook naar Thessalië kunnen gaan. Maar een veel belangrijker overweging is dat hij door zich aan zijn straf te onttrekken, de rechtsgang in gevaar zou brengen en daardoor het hele staatsbestel van Athene aan het wankelen zou brengen. De wetten van Athene hebben hem zeventig jaar alleen maar goeds gegeven; als die wetten nu eisen dat hij zich schikt in zijn lot, dan zou het laf en oneerlijk zijn daar nu geen gehoor aan te geven. Hij kiest er dus bewust voor in de gevangenis te blijven; anders gezegd: hij zit er uit vrije wil. Crito laat zich door Socrates' argumenten overtuigen.

Op de dag van zijn terechtstelling heeft Socrates zijn dierbaarste vrienden bij zich. Zij verbazen zich erover dat Socrates zo rustig is in het zicht van de dood. In een lang gesprek zet Socrates uiteen dat de dood niet zozeer een einde is als wel een nieuw begin. Eenmaal bevrijd van alle knellende aardse banden zal de onsterfelijke ziel in staat zijn zich helemaal te richten op de ware onstoffelijke werkelijkheid. De dood is een bevrijding uit de gevangenis die het lichaam voor ons vormt. Dit leidt tot de paradoxale conclusie dat het verblijf en de aanstaande terechtstelling in de gevangenis, die door de meeste mensen beschouwd zullen worden als het toppunt van onvrijheid, juist de weg vormen tot de ware vrijheid. Als het uur van de executie nadert, tegen zonsondergang, stelt Crito aan Socrates de vraag hoe zijn vrienden hem moeten begraven. "Zoals jullie maar willen", antwoordt Socrates hierop, "als jullie me tenminste te pakken krijgen en ik jullie niet ontsnap." Hij legt uit dat zijn lichaam niet meer is dan een stoffelijk omhulsel van zijn onstoffelijke en onsterfelijke ziel. En die ziel is zijn echt ware ik.

Wanneer de gerechtsdienaar met de gifbeker binnenkomt, neemt Socrates die zonder met zijn handen te trillen aan en drinkt hij hem kalm leeg. Hij gaat liggen en voelt de kou vanaf zijn voeten steeds verder naar boven opstijgen. Vlak voordat de kou zijn hart bereikt, het moment waarop de dood zal intreden, zegt hij tegen Crito dat ze niet moeten vergeten een haan aan de god Asklepios te offeren. Over de betekenis van deze raadselachtige zin is eindeloos gediscussieerd; meestal wordt het zo opgevat dat Asklepios, de god van de geneeskunst, dank verdient voor de genezing die Socrates ondergaat nu hij zijn aardse lichaam verlaat. Genezing valt dan samen met bevrijding.

Ik vat enkele elementen uit het voorafgaande samen. Goed leven is het goede doen. Door onrecht te plegen schaadt de mens zichzelf. Anderen zijn niet in staat jou werkelijk kwaad te doen; dat kun je alleen maar zelf, en wel door zelf het slechte te doen. Een goed mens kan erop rekenen dat de goden altijd het goede met hem voor hebben en daarom aanvaardt hij alles wat de goden hem laten meemaken. De mens heeft de volledige vrijheid om zich te schikken naar zijn door de goden gegeven lot. De vrijheid ten opzichte van andere mensen valt samen met de gehoorzaamheid aan de goden. Omdat gehoorzaamheid aan de goden een keuze voor het goede inhoudt, is deze gehoorzaamheid vrijwillig.

### *Epictetus en Socrates*

Socrates is voor velen het lichtend voorbeeld geworden van een filosoof die het niet bij mooie woorden laat, maar tot het einde aan toe trouw blijft aan zijn principes. Bovendien heeft hij door zijn kalme en waardige manier van sterven bewezen dat het inderdaad loont om je leven aan filosofie te wijden, met voortdurende aandacht voor de vraag of je dat leven wel op de goede manier leidt. Ware filosofie is gelijk aan ware vrijheid en aan het ware geluk. Het wekt dan ook geen verwondering dat Socrates een nauwelijks te overschatten invloed heeft gehad op latere filosofen, te beginnen bij zijn beroemdste leerling Plato. Ook voor de stoïci was hij een van de weinigen van wie je met recht zou kunnen beweren dat hij voldeed aan het ideaal van de volmaakte stoïsche wijze. Een stoïcus voor wie dit bij uitstek geldt, is de Griek Epictetus.

Over Epictetus' leven is weinig met zekerheid bekend. Hij is ca. 50 n.Chr. geboren in Hierapolis, in Phrygië, een stad vlakbij het tegenwoordige Pamukkale, bekend om zijn bizarre kalkformaties. Een inscriptie uit Pisidië meldt dat zijn moeder een slavin was:

Vreemdeling, Epictetus werd geboren uit een slavin als moeder,  
een adelaar onder de mensen, een wegens zijn wijsheid vermaarde geest.

In Rome was Epictetus slaaf bij Epaphroditus, een vrijgelatene van Nero. In de latere overlevering wordt verteld dat Epictetus' mankheid het gevolg was van mishandeling door Epaphroditus. Toen deze voor straf Epictetus' been verdraaide, zei deze glimlachend: “als je zo doorgaat, breek je mijn been”; toen het been even later inderdaad knapte, zei hij alleen maar: “zie je wel, dat zei ik toch!” Hoewel hij een slaaf was, kon Epictetus de colleges van de stoïcijn Musonius Rufus volgen; hij noemt zijn naam steeds met diep ontzag. In 94 werd Epictetus met andere filosofen door Domitianus uit Rome verbannen; hij vestigde zich in Nicopolis in Epirus, waar hij een school stichtte. Tot zijn leerlingen behoorde Arrianus.

Arrianus beschouwde zichzelf als een tweede Xenophon. Xenophon gaf een bewonderend portret van Socrates in zijn *Memorabilia* en andere socratische geschriften, Arrianus deed hetzelfde met Epictetus in de *Diatriben*, waarin hij een verslag geeft van Epictetus' colleges. Net als Socrates heeft Epictetus zelf geen filosofische geschriften nagelaten: daarom vervult Arrianus ten opzichte van zijn held dezelfde rol als Xenophon ten opzichte van Socrates.

Er is ook een belangrijk verschil tussen Socrates en Epictetus wat betreft hun positie als filosoof. Bij Plato wordt er voortdurend op gehamerd dat Socrates zijn onderwijs gewoon op straat gaf voor ieder die het horen wilde; ook wordt herhaaldelijk expliciet vermeld dat hij geen betaling voor zijn onderwijs wilde hebben. Epictetus daarentegen had een filosofische school, met vaste leerlingen, die van heinde en verre naar hem toekwamen. We weten niet hoe het met betaling voor het onderwijs geregeld was. Wel lezen we dat er af en toe iemand toevallig binnenliep en met Epictetus in gesprek raakte: het was blijkbaar dus wel degelijk mogelijk dat men als niet-reguliere leerling naar Epictetus' onderricht luisterde. Voorts voerde Epictetus niet alleen leergesprekken met zijn studenten, maar behandelde hij ook de klassieke teksten van de Stoa, met name de geschriften van Chrysippus, die wel als de tweede stichter van de Stoa wordt aangeduid (na de echte stichter Zeno) en die een enorm productief schrijver geweest moet zijn. Dergelijk onderwijs ontbreekt uiteraard geheel bij Socrates.

Samen met Seneca en de in het Grieks schrijvende Romeinse keizer Marcus Aurelius vertegenwoordigt Epictetus de zogenaamde Nieuwe Stoa. De belangstelling van deze drie ligt primair op het gebied van de ethica; de logica, waaraan de vroegere stoïci zoveel waarde hechtten, heeft voor hen slechts een dienende functie. Toch zullen we zien dat de logica voor Epictetus niet geheel onbelangrijk is.

Er zijn vier boeken *Diatriben* bewaard gebleven, in totaal een kleine honderd verhandelingen, in lengte variërend van enkele regels tot ruim 30 pagina's. Arrianus heeft zelf een korte samenvatting van Epictetus' filosofie geschreven, onder de titel *Encheiridion*, ofwel

*Handboekje*. Dit *Encheiridion* is altijd razend populair geweest: de 6e-eeuwse neoplatonist Simplicius heeft er een lijvig commentaar op geschreven; de beroemde humanist Angelo Poliziano heeft het in het Latijn vertaald; de 17e-eeuwse zendeling Matteo Ricci heeft er een Chinese bewerking van gemaakt; en nog steeds verschijnen er vrijwel ieder jaar nieuwe vertalingen in allerlei talen.

De Stoa leert dat alles in de kosmos tot in de kleinste details geregeld wordt door de *Logos* (oftewel de *Rede*), die gelijk te stellen is aan de natuur of aan God. Als *scheppend vuur* is deze *Logos* verantwoordelijk voor de materiële wereld; als *voorzienigheid* zorgt hij voor de wereld en als *Noodlot* bepaalt hij de loop der gebeurtenissen. Omdat de *Logos*/natuur/God goed en onfeilbaar is, is alles goed. De volmaakte wijze is hier geheel van doordrongen: hij laat de gebeurtenissen niet onverschillig langs zich afglijden, maar hij aanvaardt ze positief; hij leeft aldus in overeenstemming met de natuur. Dit valt samen met de volmaakte *deugd*. De gebeurtenissen zelf zijn ethisch gezien neutraal. De Griekse term hiervoor is *adiaphora*; het Latijn gebruikt de term *indifferentia*; letterlijk betekenen deze woorden *de dingen die geen verschil uitmaken* (vergelijk het Engelse *indifferent*). Alles hangt af van de manier waarop wij de gebeurtenissen verwerken, hoe we ermee omgaan, hoe we erop reageren.

Epictetus spreekt in dit verband van de dingen die in onze macht liggen en de dingen die niet in onze macht liggen. Binnen onze macht liggen onze opvattingen, verlangens, afkeer en morele keuzes; al het andere ligt buiten onze macht, zoals geld, gezondheid, maatschappelijke positie, goede naam. Als je deze twee domeinen verwacht, leidt dat onherroepelijk tot tegenwerking, frustratie, mislukking, ongeluk en onvrijheid; wanneer je je strikt beperkt tot de eerste categorie, heb je alles in eigen hand, je bent vrij en gelukkig.

Hoofdstuk 14a van het *Encheiridion* maakt dit onderscheid met een eenvoudig voorbeeld duidelijk. “Als je per se wilt dat je dierbaren blijven leven, ben je een dwaas. Want je wilt dat wat niet in je macht is wel in je macht is, en dat wat van een ander is jou toebehoort.”

Een ander belangrijk punt in de Stoa is de manier waarop wij omgaan met de werkelijkheid om ons heen. Via onze zintuigen worden we constant bestookt door indrukken van buitenaf; deze indrukken worden aangeduid met de term *fantasiai*. Deze indrukken kunnen betrekking hebben op fysieke omstandigheden (bijvoorbeeld “het regent”) maar ook op evaluatieve oordelen (bijvoorbeeld “het is vervelend dat het regent”). We kunnen ons niet afsluiten voor deze *fantasiai*; wat we wel kunnen en moeten doen, is de *fantasiai* met behulp van onze ratio op hun juistheid beoordelen. Als we tot de slotsom komen dat de *fantasia* juist is, verlenen we deze onze *instemming*; concluderen we dat de *fantasia* onjuist is, dan onthouden we deze onze instemming. Epictetus duidt het vermogen om tot een juiste *instemming* te komen aan met de term *prohairesis*, morele keuze. Deze *prohairesis* is vrij, en behoort dus bij uitstek tot het domein van de dingen die in onze macht liggen, en daarom zijn we volledig vrij, en dus ook gelukkig, als we ons beperken tot de dingen die in onze macht liggen. De *prohairesis* heeft ook betrekking op ons oordeel over wat goed en slecht is, en daardoor ook op onze wil, onze afkeer, ons verlangen etcetera. De *prohairesis* bepaalt iemands ware karakter, zijn eigen ik; je zou het ook kunnen weergeven als iemands levenshouding of principes. Omdat iedere keuze ook een morele component heeft, wordt *prohairesis* bij Epictetus vaak min of meer synoniem met *deugd*.

Onze motieven om dingen wel of niet te doen, bevinden zich op twee terreinen: zaken die ons persoonlijk belang raken, en zaken die te maken hebben met de wereld om ons heen. Voor de eerste categorie gebruikt Epictetus het begrip *orexis* (streven) om aan te geven dat we iets in ons eigen belang willen bereiken; het tegendeel ervan is *ekklisis*, het streven ongewenste dingen te vermijden. Wanneer je geen succes hebt met je *streven* naar dingen die je graag wilt hebben, dan gebruikt Epictetus daarvoor de term *je doel missen*; als je bij het

streven ongewenste dingen te vermijden geen succes hebt, heet dat *in de narigheid terechtkomen*.

De tweede categorie is die van de plichten. Deze plichten vloeien voort uit het streven en vermijden. Wanneer iemand ernaar streeft om gezond te leven, dan zal hij onder andere de positieve impuls (*hormè*) hebben om vers fruit en groente te eten, en de negatieve impuls (*aphormè*) om dagelijks bij de friettent te dineren.

Epictetus was geen groot origineel denker; dit heeft hij gemeen met de andere twee vertegenwoordigers van de Nieuwe Stoa, Seneca en Marcus Aurelius. Zijn eigen nieuwe bijdrage aan de theorie van de stoïsche filosofie lijkt zich te beperken tot de introductie van de zojuist besproken begrippenparen *orexis/ekklisis* en *hormè/aphormè*. Verder is hij dol op de term “dingen die wel en niet in onze macht liggen”. De betekenis van Epictetus ligt veeleer in zijn directheid, de aandacht die hij besteedt aan het persoonlijke en dagelijkse leven, het vermijden van dogmatiek en de rechttoe-rechtaan toon van zijn onderwijs. En wat lectuur van Epictetus' colleges vooral zo prettig maakt, is dat hij zichzelf niet op een voetstuk stelt boven zijn studenten, maar regelmatig blijkt geeft van zijn eigen onvolkomenheden. Zo bekend hij dat hij 's morgens ook regelmatig moeite heeft zijn bed uit te komen en naar zijn werk te gaan: “Wat mijzelf betreft, zodra het dag is geworden, bedenk ik welke auteur ik ook weer op college moet behandelen. Maar dan zeg ik tegen mezelf: ‘Wat kan mij het schelen hoe deze of gene die tekst interpreteert? Het belangrijkste is dat ik aan mijn slaap kom.’ ”. En als hij een leerling een keer gebrek aan inzet verwijt, voegt hij daar direct aan toe dat hij zelf als student precies hetzelfde verwijt had gekregen van zijn leraar Musonius Rufus: “Maar als ik in die dingen het spoor bijster raak, heb ik toch mijn vader nog niet vermoord? -- Wat bedoel je, slaaf? Er is hier geen vader in de buurt. Kijk eens wat je hebt gedaan: je hebt de enige fout gemaakt die je in dit verband kón maken! Precies zoiets heb ik zelf ook ooit tegen Rufus gezegd, toen hij me een uitbrander gaf omdat ik het ontbrekende element in een syllogisme niet kon vinden: ‘Je doet alsof ik het Capitool in brand heb gestoken.’ Waarop hij zei: ‘Dat ontbrekende element, dat is het Capitool!’”

We zagen al dat Socrates uitlegt dat zijn lichaam niet zijn ware ik is: zijn ziel, die wel zijn ware wezen uitmaakt, zal na de dood van het lichaam verdwijnen naar de Hades, het lichaam is letterlijk een stoffelijk overschot van de echte Socrates. Ondanks het fundamentele verschil tussen Socrates en Stoa op het punt van het voortbestaan van de ziel na de dood, waarover straks meer, is Epictetus het helemaal met Socrates eens dat uiterlijke zaken niet bepalend zijn voor het ware ik. Bij Socrates is het eigen ik de onsterfelijke ziel, bij Epictetus is het de volledig autonome *prohairesis*. De volgende, vrij lange passage illustreert de totale autonomie van de *prohairesis*. “Het is dus niet meer dan billijk dat de goden alleen dat in onze macht hebben gegeven wat het beste van alles is en waardoor al het andere wordt beheerst: het vermogen om op de juiste manier met indrukken om te gaan. Over al het andere hebben we geen macht. (...) Wat zegt Zeus daarover? ‘Epictetus, als ik het gekund had, had ik je ook de vrije en ongehinderde beschikking over dat armzalige lichaam van je en over je schamele bezit gegeven. Maar zo is het nu eenmaal niet. Je lichaam, besef dat goed, behoort je niet toe: het is niet meer dan een kunstig geboetseerd stuk klei. Dat heb ik je dus niet kunnen geven, maar wel iets van ons, goden, zelf, namelijk datgene wat je in staat stelt de impuls te volgen het ene wel te doen en het andere niet te doen, naar het ene te streven en het andere te vermijden: kortom het vermogen om met indrukken om te gaan. Als je dat vermogen zorgvuldig gebruikt, als je dát beschouwt als iets wat van jou is, dan zul je van niets hinder ondervinden, geen obstakel op je weg aantreffen; dan zul je ook niet jammeren, niemand verwijten maken, niemand vleien. Wat zeg je daarvan? Vind je dat soms een kleinigheid?’ ‘Geen sprake van!’ ‘Kun je het daar dus mee stellen?’ ‘Mogen de goden me daarbij helpen!

Maar wat zien we gebeuren? Terwijl we al onze zorg aan één ding kunnen wijden en ons aan één ding kunnen hechten, willen we ons liever om veel dingen bekommeren en ons erdoor laten kluisteren: ons lichaam, ons bezit, onze broer, vriend, kind en slaaf. Omdat we ons dus door veel dingen in beslag laten nemen, zuchten we onder het gewicht daarvan en laten we ons erdoor neerdrukken. Zo komt het dat we, als ons schip een keer niet kan uitvaren, ineengedoken zitten uit te kijken: ‘Wat voor wind waait er? Ach nee, de noordenwind!’ Wat hebben wij met die wind te maken? ‘Wanneer zal de westenwind weer waaien?’ Als het hem, of Aeolus, uitkomt. Want niet jóú heeft God als heerser over de winden aangesteld, maar Aeolus. Wat volgt daaruit? We moeten zo goed mogelijk doen wat in onze macht ligt, en voor de rest met de omstandigheden omgaan zoals ze nu eenmaal zijn. En hoe zijn die omstandigheden dan? Zoals God ze wil.”

De slotregels van dit uitvoerige citaat vatten samen wat de grenzen zijn van de menselijke vrijheid. De omstandigheden heeft de mens niet in de hand: die worden door God bepaald. Wat de mens wel in de hand heeft, is de manier waarop hij omgaat met de omstandigheden. Je kunt hoog of laag springen: de dingen gaan nu eenmaal zoals ze gaan. Maar het hangt van de manier waarop je ermee omgaat af of je er gelukkig of ongelukkig van wordt. Deze gedachte wordt verwoord in een gebed van Cleanthes, waarmee het slothoofdstuk van het *Encheiridion* begint: “Leid me, Zeus, u en het Lot, / naar de plaats die u me toewijst. / Want ik zal zonder aarzelen volgen. En als ik niet wil, / omdat ik laf ben, dan zal ik evengoed volgen.” Seneca heeft hier in zijn Latijnse vertaling van dit gebed nog een regel aan toegevoegd: “Het lot leidt degene die zich schikt, maar sleurt degene mee die zich verzet.” Om dit aanschouwelijk te maken, wordt vaak het beeld geschetst van een hond die vastgebonden zit aan een wagen. Als de wagen gaat rijden, moet de hond meelopen. Als hij rustig meewandelt, blijft de riem losjes om zijn nek hangen en is er niets aan de hand. Als hij zich verzet, wordt de riem aangetrokken en veroorzaakt dit hevige pijn bij de hond. Maar het eindresultaat is hetzelfde; hij moet met de wagen mee, of hij dat nu wil of niet. Zo is het met ons ook: ons lot staat vast, en dat lot krijgt zijn beloop. Maar met dit gegeven hebben we de complete autonomie om ons in ons lot te schikken of ons ertegen te verzetten. En zo kunnen we er zelf voor kiezen om gelukkig of ongelukkig te zijn. Het is gemakkelijk hier smalend over te doen, en de stoïci hebben ook van hun eigen tijdgenoten de nodige kritiek gekregen. Want wat stelt vrijheid voor, als er maar één keuzemogelijkheid is? Het doet denken aan de beroemde uitspraak van autofabrikant Henry Ford: “Onze auto’s zijn leverbaar in alle kleuren, als het maar zwart is.”

Laten we deze uitspraak eens nader bekijken. Als koper van een zwarte Ford kun je drie dingen doen. Je kunt erin rondrijden terwijl je constant bij jezelf denkt: “Bah, wat een rotkleur. Ik had veel liever een rode of voor mijn part een blauwe auto gehad.” Je bent dan ontevreden en is dus ongelukkig. Je kunt ook denken: “Tja, pech gehad, het is niet anders. Het was niet mijn echte keuze, maar ik moet het er maar mee doen.” In dat geval ben je niet echt ongelukkig, maar ook niet echt gelukkig; je bevindt je als het ware op een soort nulpunt, een neutraal gebied tussen geluk en ongeluk in. Op de vraag wat stoïcisme inhoudt, zullen de meeste mensen iets antwoorden als: “dat betekent dat je de dingen accepteert zoals ze komen”; dat is dus vergelijkbaar met de autoeigenaar die accepteert dat zijn auto zwart is, “want het is nu eenmaal niet anders”. Maar de doelstelling van de ethische filosofieën uit de Oudheid, inclusief de Stoa, is niet om mensen in een neutrale toestand te brengen; de filosofie pretendeert de mens gelukkig te maken, dus in een positieve toestand te brengen. En daarom gaat de echte stoïcus nog een stap verder dan het aanvaarden en accepteren van wat hem overkomt. Hij accepteert het niet alleen, hij *wil* het ook actief. Leven in overeenstemming met de natuur, en dus met Gods wil, is dus meer dan je schikken in je lot: het betekent dat je actief meewerkt aan de verwerkelijking van dat lot. Deze gedachte is kernachtig onder woorden gebracht in een aforisme in het *Encheiridion*: “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.” We zagen al eerder dat geluk voor de Grieken betekent dat alles lukt wat jij wilt bereiken. Wanneer je dus wilt dat de dingen gebeuren zoals ze gebeuren, dan slaag je in je opzet, en dan ben je daardoor gelukkig. Kortom: we hebben de vrijheid om onze *prohairesis* goed te gebruiken, dat wil zeggen om alles wat ons overkomt te aanvaarden en te willen. Wanneer we deze vrijheid goed gebruiken, dan verwerven we daarmee een volmaakte vrijheid in ons leven. Immers, niets of niemand kan ons beroven van het inzicht dat we alles moeten aanvaarden en willen.

Hoe komt het dan dat zoveel mensen ongelukkig zijn? Dat is heel eenvoudig: ze verwarren de categorieën van wat wel en wat niet in je macht ligt, en daarmee beschouwen ze datgene als belangrijk wat in werkelijkheid onbelangrijk is en omgekeerd. In het openingshoofdstuk van het *Encheiridion* staat het er als volgt: “De werkelijkheid is in twee categorieën te verdelen: wat wel in onze macht ligt en wat niet in onze macht ligt. Wel in onze macht liggen onze overtuigingen, impulsen, ons streven, ons vermijden, in één woord alles wat tot onze taken behoort; niet in onze macht liggen ons lichaam, bezit, reputatie, ambten, in één woord alles wat niet tot onze taken behoort. Wat in onze macht ligt, is van nature vrij, onbelemmerd, ongehinderd; wat niet in onze macht ligt, is zwak, onderworpen, belemmerd, van een ander. Als je wat van nature onderworpen is als vrij beschouwt en wat van een ander is als van jezelf, dan moet je wel bedenken dat je gedwarsboomd zult worden, dat je zult lijden, dat je in verwarring gebracht zult worden, dat je goden en mensen verwijten zult maken. Als je echter alleen wat van jou is als het jouwe beschouwt en wat van een ander is als van een ander (zoals het in werkelijkheid ook is), dan zal niemand je ooit dwingen, niemand zal je tegenwerken, je zult niemand verwijten maken, je zult niemand beschuldigen, je zult niets tegen je zin doen, niemand zal je schaden, je zult geen vijand hebben, want je zult niets schadelijks te lijden hebben.” Negatieve gevoelens zijn altijd het gevolg van gefrustreerde verwachtingen: je wilt een baan en die krijg je niet; je wilt een vrouw maar die wil jou niet; je wilt dat jouw club wint maar ze verliezen; je wilt gezond zijn maar je wordt ziek. Het zijn allemaal dingen waar je uiteindelijk geen macht over hebt, en daardoor ben je onvrij. Maar als je alles wat jou overkomt ook zelf wilt, dan *kun* je niet gefrustreerd worden. En als je alles wat buiten je macht ligt als onbelangrijk beschouwt, dan hoeft je voor niets en niemand bang te zijn. Epictetus geeft hiervan het volgende voorbeeld: “Toen Vespasianus een keer aan Helvidius Priscus liet weten dat hij niet aan een senaatsvergadering mocht deelnemen, antwoordde hij: ‘Het is aan u, mij de rang van senator af te nemen, maar zolang ik die nog heb, moet ik naar die vergadering gaan.’ ‘Goed,’ zei Vespasianus, ‘maar houd daar dan in ieder geval je mond.’ ‘Dat zal ik doen, maar vraagt u me dan ook niets.’ ‘Maar ik zal je toch om je mening moeten vragen.’ ‘Dan moet ik mijn mening ook geven.’ ‘Als je dat doet, laat ik je ter dood brengen.’ ‘Wanneer heb ik dan beweerd dat ik onsterfelijk ben? Doet ú vooral wat aan u is, maar dan doe ik ook het mijne. Uw taak is het, mij te laten doden, de mijne, onbevreesd te sterven; de uwe, mij te verbannen, de mijne, zonder morren te gaan.’” Soms doen Epictetus’ adviezen denken aan de onnavolgbare uitspraken van Johan Cruijff, zoals: “Je kunt onoverwinnelijk zijn als je geen enkele strijd aangaat waarbij het niet binnen je macht ligt om die te winnen.” Cruijff had kunnen zeggen: “Je moet geen wedstrijden spelen wie je niet ken winnen.”

Filosofische en morele ontwikkeling is voor Epictetus een rationeel proces. In dit opzicht sluit Epictetus zich direct bij Socrates aan. Maar waar Socrates’ paradox “deugd is kennis” leidt tot een cirkelredenering, namelijk “deugd is kennis van het goede, en dus van de deugd”, leert Epictetus dat deugd kennis van jezelf is. Je bereikt de volmaakte deugd wanneer je volledig inzicht hebt in wat jouw plaats is in de kosmos. Hij vergelijkt de rol van de mens in de kosmos ergens met een toneelstuk: “Bedenk dat je een acteur bent in een toneelstuk dat door een ander geschreven is. Wil hij een kort stuk, dan is het een kort stuk; wil hij een lang

stuk, dan is het een lang stuk; wil hij dat je een bedelaar speelt, dan moet je ook die rol goed spelen; wil hij dat je een invalide speelt, of een heerser, of een gewone man, dan is dat jouw rol. Want het is jouw taak de jou toegewezen rol goed te spelen; het toewijzen van die rol is de taak van een ander.” Je hebt niet de vrijheid om je rol uit te kiezen: dat doet de regisseur. Maar je hebt wel de vrijheid om van die rol iets moois te maken. Of je nu maar één zinnetje moet zeggen of een hoofdrol moet vervullen: het gaat om de manier waarop je dat doet.

Epictetus is het ook met Socrates eens dat iemand die onrecht begaat daarmee zichzelf schade toebrengt. Zo voert hij ergens de volgende dialoog met een denkbeeldige gesprekspartner: “En is de rechter dan veilig? Nee: ook hij loopt net zo goed gevaar. Waarom ben je dan nog bang voor zijn oordeel? Wat heb jij te maken met het kwaad van een ander? Voor jou is het slecht als je je slecht verdedigt: alleen daarop moet je je richten. Maar of jij al dan niet veroordeeld wordt, is het werk van een ander; evenzo is dat het kwaad van een ander. ‘Die-en-die bedreigt je.’ Mij? Nee. ‘Hij beschimpt je.’ Laat hij zelf maar kijken, hoe hij zijn eigen taak verricht. ‘Hij zal je ten onrechte veroordelen.’ Arme man!” Niet de ten onrechte veroordeelde is beklagenswaardig, maar de rechter die een onrechtvaardig vonnis heeft geveld. Over Medea, die haar eigen kinderen ter dood brengt om haar ontrouwe man Jason te straffen, zegt Epictetus: “Is hier niet eerder medelijden op zijn plaats, zoals we ook medelijden hebben met blinden en verlamden; in dit geval dus met iemand die met betrekking tot de belangrijkste dingen met blindheid en verlamming is geslagen?”

### *Oefening*

Het hele systeem klinkt verbazend eenvoudig: als je vrij wilt zijn, dan is dat een rationele keuze van jezelf. Maar wanneer je die keuze eenmaal gemaakt hebt, dan wil dat voor vrijwel alle mensen nog niet zeggen dat de consequenties van die keuze dan ook tot het einde toe in praktijk worden gebracht. De verklaring daarvoor is gelegen in onze gehechtheid aan zaken die niet in onze macht liggen, en daartoe behoort vrijwel alles waarmee we in ons dagelijks leven te maken hebben, zoals ik al eerder aangestipt heb: ons lichaam, onze dierbaren, onze positie in de maatschappij, ons bezit enzovoort. Ook voor Socrates geldt dat alle lichamelijke en materiële verlangens de vrije ontplooiing van de ziel in de weg staan. Eenmaal verlost van het aardse lichaam kan de ziel zich helemaal richten op het zuiver-geestelijke, waarbij Socrates natuurlijk in eerste instantie denkt aan de Ideeënwereld. Voor de Stoa bestaat er geen metafysische werkelijkheid en al evenmin een onsterfelijke ziel. Wanneer Epictetus er, in navolging van Socrates, voor pleit om de verlangens van het lichaam zoveel mogelijk te onderdrukken en uit te schakelen, dan doet hij dat om te bereiken dat de ziel nu, hier in dit leven op aarde, helemaal zijn eigen weg kan volgen, die erin bestaat het goddelijk plan in de kosmos te doorzien en ernaar te leven; dat is, zoals we gezien hebben, het wezen van de ware deugd.

De oude Stoa was volmaakt compromisloos op dit punt. Wanneer je maar één enkel foutje maakt, dan voldoe je niet aan het ideaal van de volmaakte wijze en dan heb je dus gefaald. Om dit te illustreren, gebruiken ze het beeld van iemand die verdrinkt. Voor zo iemand maakt het niet uit of het water waarin hij verdrinkt 2 meter of 200 meter diep is: hij verdrinkt, en daar gaat het om. Net zo maakt het niet uit hoeveel fouten iemand maakt: één enkele fout is voldoende om het te laten falen.

Bij deze torenhoge standaard is het niet verbazingwekkend dat de lijst ware wijzen heel kort was. Uiteindelijk noemen de stoïci er maar een paar: Socrates en Diogenes zijn de belangrijkste, en die waren al dood toen de Stoa zelf nog gesticht moest worden. Romeinen verwijzen nog wel eens naar Cato van Utica, die zichzelf van het leven beroofde toen Caesar de definitieve overwinning op Pompeius en diens aanhangers had behaald.

Drie ware wijzen in zo'n 500 jaar: dat biedt weinig perspectief voor een aspirant-stoïcijn. Latere stoïci lieten deze praktisch onhaalbare standaard dan ook los. Ze betoogden



dat het ook al goed is wanneer je op de goede weg bent, wanneer je vorderingen maakt op weg naar het vrijwel onhaalbare ideaal van de ware wijsheid. Ook Epictetus maakt veelvuldig melding van dit concept, zoals in hoofdstuk 5 van het *Encheiridion*: “Wie helemaal geen filosofische scholing gehad heeft, geeft anderen de schuld van de fouten die hij zelf maakt. Wie al enige scholing heeft gehad, geeft zichzelf de schuld. Wie volledig geschoold is, geeft noch een ander noch zichzelf de schuld.”

De aangewezen weg voor het maken van vorderingen is het constant oefenen; de Griekse term hiervoor is *askèsis*, waarvan ons woord “ascese” is afgeleid. Deze oefening blijft niet beperkt tot een paar momenten op de dag, maar moet ononderbroken plaatsvinden. Hierbij is het van belang met kleine stapjes te beginnen, zoals blijkt uit hoofdstuk 3 van het *Encheiridion*: “Bij alles wat je in vervoering brengt of nut verschaft of waar je van houdt, moet je eraan denken te zeggen wat voor soort iets het is, en daarbij moet je bij de kleinste dingen beginnen. Als je van een kruik houdt, zeg dan: ‘Ik houd van een kruik’. Want als hij dan breekt, zul je niet in verwarring gebracht worden. Als je je kind of je vrouw kust, zeg dan dat je een mens kust. Want als ze dan sterven, zul je niet in verwarring gebracht worden.” Opmerkingen zoals deze hebben veel mensen tot het oordeel gebracht dat Epictetus een onmenselijke figuur is met een hart van steen. Hoe kun je nu bij de dood van je vrouw of kind zeggen, “tja, zo gaat het in een mensenleven”? Hoe kun je je vrouw of kind vergelijken met een kruik? Dergelijke verwijten doen Epictetus geen recht. Hij heeft wel degelijk oog voor de genegenheid die er bestaat tussen leden van het gezin, zoals hij in een lang college uitvoerig uiteenzet. Waar hij op wil wijzen, is dat er nu eenmaal dingen zijn waaraan je toch niets kunt veranderen. Om je dat inzicht eigen te maken, moet je je in alle situaties realiseren dat dit het geval is, en daarbij helpen de kleine stapjes en het beginnen bij relatief onbelangrijke zaken. Steeds moet je jezelf inprenten dat niets van wat buiten je macht ligt altijd zal blijven bestaan; je moet erop anticiperen dat je die zaken kwijt kunt raken. Elders houdt Epictetus ons voor dat we alles als het ware van God in bruikleen in hebben gekregen: “Je moet nooit over iets zeggen: ‘Ik heb het verloren’, maar: ‘Ik heb het teruggegeven’. Is je kind gestorven? Het is teruggegeven. Is je vrouw gestorven? Ze is teruggegeven. Is je land afgepakt? Dan is ook dat teruggegeven. ‘Maar degene die het me heeft afgenomen, is slecht.’ Wat kan het jou schelen door middel van wie de gever het heeft teruggevraagd? Zolang het je gegeven wordt, moet je ervoor zorgen als voor andermans eigendom, zoals reizigers omgaan met een herberg.” Wanneer iemand je van je bezit berooft of een van je dierbaren vermoordt, dan is die persoon slecht. Maar daar moet je niet in blijven hangen, zegt Epictetus; je moet die misdadiger zien als een instrument van God, waarmee hij terugneemt wat hij je voor een tijd in bruikleen heeft gegeven.

Voor Epictetus is kennis van en inzicht in de stoïsche opvattingen over de werkelijkheid van groot belang, maar het is nog veel belangrijker dat je die opvattingen ook in praktijk brengt. Telkens weer houdt hij zijn leerlingen voor dat schoolwijsheid niets voorstelt wanneer je er in het echte leven niets mee doet. Ter illustratie laat ik u hoofdstuk 46 van het *Encheiridion* horen: “Noem jezelf nooit filosoof en praat niet steeds over de leerstellingen te midden van niet-filosofen: doe liever wat uit die leerstellingen voortvloeit. Bijvoorbeeld, bij een diner moet je niet gaan vertellen hoe je hoort te eten, maar je moet eten zoals het hoort. Bedenk dat Socrates zo vrij was van ieder uiterlijk vertoon dat er mensen naar hem toe kwamen om door hem met filosofen in contact gebracht te worden en dat hij hen dan ook naar die filosofen toe bracht. Zo weinig kon het hem schelen dat men hem over het hoofd zag. Als het gesprek te midden van niet-filosofen op een van de leerstellingen komt, houd dan bij voorkeur je mond. Het risico is namelijk groot dat je direct uitbraakt wat je niet hebt verteerd. Als iemand tegen je zegt dat je niets weet en je vindt dat niet erg, weet dan dat je een begin hebt gemaakt met wat je taak is. Want schapen brengen ook geen gras naar de herder om te laten zien hoeveel ze gegeten hebben, maar door het gras van binnen te verteren, brengen ze

wol en melk naar buiten. Ook jij moet aan niet-filosofen niet je leerstellingen laten zien, maar je moet ze het gedrag laten zien dat voortvloeit uit het verteren van die leerstellingen.”

Theorie en praktijk: ze liggen vaak mijlenver uit elkaar. Ik ben nu al enkele decennia bezig met de teksten van Epictetus en natuurlijk probeer ik zijn lessen ook in mijn eigen leven in praktijk te brengen. Dat gaat met vallen en opstaan. Ik ben inmiddels al wel zo ver dat ik niet begin te tieren als een stoplicht net op rood springt of wanneer ik een trein voor mijn neus zie wegrijden. Maar als een automobilist mij als fietser afsnijdt of geen voorrang verleent, dan moet ik bekennen dat er wel eens een ongepaste krachtterm uit mijn mond rolt; daar heb ik dan wel direct weer spijt van, want ik zie in mijn gedachten het teleurgestelde en verwijtende gezicht van Epictetus voor me. Velen van u zullen, net als ik, regelmatig in overleggen en vergaderingen zitten waar je je uiterste best moet doen niet te ontploffen wanneer iemand met een voor jou onacceptabel voorstel komt of jouw eigen schitterende suggesties afschiet. Moderne psychologen houden ons dan voor dat we de “honderdtachtiggradendraai” moeten maken: we moeten ons verplaatsen in de geest van de ander en proberen te begrijpen wat hem beweegt. Epictetus zei dit ook al: als iemand iets doet of zegt waar je het niet mee eens bent, of als iemand je uitscheldt, dan moet je bij jezelf zeggen: “dat vond hij blijkbaar nodig”. Niets houdt u tegen om vandaag nog een start te maken met Epictetus’ programma. Wanneer u denkt, “kan die man niet eens ophouden met zijn gepalaver over Epictetus?”, dan kunt u bedenken dat dit nu eenmaal mijn keus is, en dat u er weinig aan kunt doen, tenzij u massaal in boegeroep losbarst. Als iemand straks een glas rode wijn over uw nieuwe jurk of jasje morst, dan kunt u zich voorhouden dat het kledingstuk niet voor de eeuwigheid gemaakt is; bovendien kunt u het altijd nog naar de stomerij brengen. En wanneer de tram straks voor uw neus wegrijdt, dan kunt u bedenken dat er altijd een volgende tram komt. En als u de laatste tram mist, dan wil de voorzienigheid blijkbaar dat u een gezonde wandeling naar huis maakt.

### *Besluit*

Het is tijd om af te ronden. Ik ben deze voordracht begonnen met een beschrijving van Socrates’ proces en terechtstelling en wil ook met deze scène afsluiten. Epictetus stelt ergens dat iemand die zich in een situatie bevindt waarin hij zich niet wil bevinden, in een gevangenis zit; net zo hoor je mensen wel eens zeggen dat ze gevangen zitten in hun baan of in hun huwelijk. In dit verband merkt Epictetus over Socrates het volgende op: “Socrates bevond zich dan ook niet in een gevangenis, want hij verbleef daar vrijwillig.” Vrijheid is niet iets wat aan uiterlijke omstandigheden ligt, iets waarvoor je van anderen afhankelijk bent; je kiest ervoor om vrij te zijn. Het laatste woord is aan Epictetus zelf: “Als je wilt, ben je vrij.” Ik wens u veel succes op uw spirituele weg naar de ware vrijheid!