

Wat ligt binnen onze macht?

Stoïcijnse Levenskunst · Basis → Verdieping

Verantwoordelijkheid en datgene wat buiten onze macht ligt

Sommige dingen kunnen we veranderen.

Andere niet.

Het klinkt eenvoudig, maar voor Epictetus vormt dit onderscheid het vertrekpunt van zijn praktische filosofie.

Zijn *Encheiridion* begint met de vaststelling dat sommige dingen **aan ons zijn** en andere niet. Tot het eerste rekent hij onder andere ons oordeel, onze neiging tot handelen, ons verlangen en onze afkeer. Tot het tweede behoren onder meer ons lichaam, bezit, reputatie en maatschappelijke positie.

Deze gedachte wordt tegenwoordig vaak samengevat als:

Richt je op wat je kunt controleren en accepteer wat je niet kunt controleren.

Dat is bruikbaar, maar het zegt niet alles.

Epictetus gaat namelijk verder.

Zijn vraag is niet alleen:

Wat kan ik beïnvloeden?

maar vooral:

Waarvoor ben ik werkelijk verantwoordelijk?

Daarmee verschuift de aandacht van controle naar karakter.

Wat betekent ‘in onze macht’?

Het Griekse begrip dat Epictetus gebruikt is *eph' hēmin* (ἐφ' ἡμῖν).

Dit wordt vaak vertaald als:

*wat in onze macht ligt,
wat van ons afhangt,
of wat aan ons is.*

Dat laatste helpt om de gedachte nauwkeuriger te begrijpen.

Epictetus bedoelt niet simpelweg alles waarop we enige invloed kunnen uitoefenen.

We kunnen bijvoorbeeld invloed hebben op onze gezondheid.

We kunnen gezond eten, bewegen, slapen en medische hulp zoeken.

Maar daarmee hebben we onze gezondheid nog niet volledig in onze macht.

We kunnen invloed hebben op onze reputatie.

We kunnen eerlijk en betrouwbaar proberen te handelen.

Maar we kunnen niet bepalen wat ieder ander uiteindelijk over ons denkt.

We kunnen invloed hebben op het resultaat van ons werk.

Maar zelfs na een uitstekende voorbereiding kunnen omstandigheden anders lopen.

Invloed en macht zijn daarom niet hetzelfde.

Ons eigen domein

Wat behoort dan wel werkelijk tot ons?

Epictetus noemt in het eerste hoofdstuk van het *Encheiridion* onder andere:

**ons oordeel,
onze neiging tot handelen,
ons verlangen,
onze afkeer,
en in algemene zin wat uit onszelf voortkomt.**

Dat betekent niet dat we iedere gedachte of emotionele reactie bewust kiezen.

Een geluid kan ons laten schrikken.

Een belediging kan onmiddellijk pijn doen.

Een aantrekkelijke mogelijkheid kan verlangen oproepen.

Maar daarna komt een belangrijk moment.

Wat doen we met die eerste indruk?

Stemmen we ermee in?

Welke betekenis geven we eraan?

Hoe besluiten we te handelen?

Daar bevindt zich voor Epictetus het terrein van filosofische oefening.

Wat niet van ons afhangt

Aan de andere kant staan zaken die niet volledig aan ons zijn.

Epictetus noemt expliciet:

**ons lichaam,
bezit,
reputatie,
maatschappelijke functies,
en in het algemeen wat niet uit onszelf voortkomt.**

Dat kan op het eerste gezicht vreemd lijken.

Hebben we dan helemaal geen invloed op ons lichaam of bezit?

Natuurlijk wel.

Maar Epictetus maakt een radicaler onderscheid.

We kunnen voor ons lichaam zorgen, maar ziekte niet volledig uitsluiten.

We kunnen geld verdienen, maar verlies niet onmogelijk maken.

We kunnen ons goed gedragen, maar niet bepalen wat anderen over ons zeggen.

We kunnen solliciteren, maar niet zelf beslissen dat we worden aangenomen.

We kunnen iemand liefhebben, maar niet bepalen dat die persoon altijd bij ons blijft.

Dat is het verschil tussen **ons handelen** en **de uitkomst van ons handelen**.

Het eerste behoort veel sterker tot ons.

Het tweede nooit volledig.

De boogschutter en het doel

Een klassieke stoïcijnse vergelijking maakt dit inzicht bijzonder duidelijk.

Cicero beschrijft, bij zijn bespreking van de stoïcijnse filosoof Antipater, het voorbeeld van een boogschutter.

De boogschutter wil zijn doel raken.

Daarvoor moet hij alles doen wat van hem gevraagd kan worden.

Hij kiest zijn boog.

Hij richt zorgvuldig.

Hij houdt rekening met afstand en omstandigheden.

Hij laat de pijl zo goed mogelijk los.

Maar zodra de pijl onderweg is, is het raken van het doel niet meer volledig van hem afhankelijk.

Een windvlaag kan de pijl beïnvloeden.

Het doel kan bewegen.

Er kan iets onverwachts gebeuren.

Dit betekent niet dat de boogschutter onverschillig is over de uitkomst.

Hij **wil** raken.

Maar zijn verantwoordelijkheid ligt in het zo goed mogelijk uitvoeren van zijn taak.

Zo kunnen we ook naar ons eigen leven kijken.

We richten zorgvuldig.

We handelen.

We proberen.

Maar we bezitten de uitkomst niet.

Geen excuus voor passiviteit

Hier ontstaat een belangrijk misverstand over het stoïcisme.

Wanneer iets niet volledig binnen onze macht ligt, betekent dat niet:

Dan hoef ik niets te doen.

Integendeel.

De Stoïcijn probeert juist zorgvuldig te handelen waar handelen mogelijk en passend is.

Als je ziek bent, bezoek je een arts.

Als je onrecht ziet, kun je optreden.

Als je werk zoekt, solliciteer je.

Als een relatie belangrijk voor je is, investeer je erin.

Als je een doel hebt, werk je ervoor.

Het verschil zit niet in gebrek aan inzet.

Het verschil zit in de manier waarop we ons tot de **uitkomst** verhouden.

We nemen verantwoordelijkheid voor onze bijdrage zonder te eisen dat de werkelijkheid ons een bepaald resultaat verschuldigd is.

Dat is geen passiviteit.

Het is een andere vorm van verantwoordelijkheid.

De verantwoordelijkheid terugnemen

Het onderscheid van Epictetus kan confronterend zijn.

Want we besteden gemakkelijk veel aandacht aan dingen die niet volledig van ons zijn.

Wat vindt die persoon van mij?

Waarom gedraagt hij zich zo?

Waarom is dit mij overkomen?

Waarom krijg ik niet wat ik verdien?

Wat als mijn plan mislukt?

Wat als ik mijn positie verlies?

Epictetus probeert onze aandacht steeds terug te brengen naar een ander soort vragen:

Welk oordeel vorm ik hierover?

Hoe wil ik hiermee omgaan?

Wat is nu mijn verantwoordelijkheid?

Welke handeling past bij mijn waarden?

Dat is geen ontkenning van wat anderen doen.

Het betekent dat hun gedrag ons niet ontslaat van verantwoordelijkheid voor het onze.

Van resultaat naar intentie en handelen

Stel dat je een belangrijk gesprek moet voeren.

Je kunt je voorbereiden.

Je kunt eerlijk spreken.

Je kunt luisteren.

Je kunt proberen kalm te blijven.

Je kunt zorgvuldig formuleren wat je bedoelt.

Maar je kunt niet bepalen hoe de ander reageert.

Wanneer je innerlijke rust afhankelijk wordt van de eis:

De ander moet mij begrijpen,

dan plaats je een deel van je welzijn in iets wat niet volledig van jou is.

De stoïcijnse verschuiving wordt:

Ik wil zo eerlijk, redelijk en rechtvaardig mogelijk spreken. Wat de ander vervolgens met mijn woorden doet, behoort niet volledig aan mij.

Dat maakt het resultaat niet onbelangrijk.

Maar het voorkomt dat het resultaat de enige maatstaf voor goed handelen wordt.

Epictetus en vrijheid

Voor Epictetus heeft dit onderscheid uiteindelijk alles met vrijheid te maken.

Wanneer we ons geluk afhankelijk maken van zaken die anderen ons kunnen geven of afnemen, worden we daarvan afhankelijk.

Als ik móét worden bewonderd, ben ik afhankelijk van de mening van anderen.

Als ik móét winnen, ben ik afhankelijk van omstandigheden en tegenstanders.

Als alles volgens mijn plan móét verlopen, ben ik afhankelijk van gebeurtenissen die ik nooit volledig kan beheersen.

Epictetus verbindt vrijheid daarom niet in de eerste plaats met het vermogen alles te krijgen wat we willen.

Vrijheid ontstaat wanneer we leren ons verlangen zo te vormen dat ons goede leven niet afhankelijk wordt van wat niet aan ons is.

Dat is een veel veeleisender vorm van vrijheid.

Accepteren is niet hetzelfde als goedkeuren

Ook het woord **acceptatie** kan gemakkelijk verkeerd worden begrepen.

Iets accepteren betekent binnen deze context niet noodzakelijk:

Ik vind dit goed.

Het betekent eerst:

Dit is wat er op dit moment werkelijk het geval is.

Pas wanneer we de werkelijkheid zien zoals zij is, kunnen we redelijk bepalen wat we vervolgens moeten doen.

Wanneer iemand ons onrecht aandoet, hoeven we dat onrecht niet goed te keuren.

We erkennen eerst:

Dit is gebeurd.

Daarna komt de vraag:

Wat is nu aan mij?

Misschien moeten we spreken.

Een grens stellen.

Hulp zoeken.

Vertrekken.

Vergeven.

Of juist optreden om te voorkomen dat het opnieuw gebeurt.

Acceptatie beëindigt handelen dus niet.

Zij geeft handelen een realistisch vertrekpunt.

Marcus Aurelius: het obstakel als materiaal

Marcus Aurelius past een vergelijkbare gedachte toe wanneer hij schrijft dat een belemmering voor ons handelen zelf materiaal kan worden voor een nieuwe handeling.

We krijgen niet altijd de omstandigheden die we wilden.

Maar de nieuwe omstandigheden stellen opnieuw een vraag aan ons karakter.

Een plan mislukt.

Nu kunnen we oefenen in aanpassing.

Iemand behandelt ons slecht.

Nu kunnen we rechtvaardigheid en zelfbeheersing oefenen.

We verliezen iets.

Nu worden onze oordelen over bezit en afhankelijkheid zichtbaar.

Dit betekent niet dat tegenslag daarom prettig of wenselijk is.

Het betekent dat zelfs wanneer we de gebeurtenis niet hebben gekozen, er nog steeds iets overblijft dat wel bij ons ligt:

hoe wij ermee omgaan.

Wat we wel en niet kunnen beheersen

In het dagelijks leven kunnen we het onderscheid als volgt gebruiken.

We kunnen niet bepalen:

of anderen ons waarderen,
of een plan slaagt,
of het morgen regent,
of iemand ziek wordt,
of het verleden anders had kunnen verlopen.

Maar we kunnen ons wel afvragen:

Hoe zorgvuldig bereid ik mij voor?

Hoe spreek ik tegen anderen?

Welke betekenis geef ik aan deze gebeurtenis?

Welke keuze maak ik nu?

Welke deugd vraagt deze situatie van mij?

Dat is het terrein waarop Epictetus onze aandacht wil richten.

Niet omdat de rest van het leven onbelangrijk is.

Maar omdat daar onze verantwoordelijkheid begint.

Een dagelijkse oefening

Wanneer iets je vandaag onrustig maakt, schrijf het in één zin op.

Bijvoorbeeld:

Ik ben bang dat mijn plan mislukt.

Splits het vervolgens in twee delen.

Wat is aan mij?

Mijn voorbereiding.

Mijn inzet.

Mijn keuzes.

Mijn oordeel.

Mijn manier van reageren.

Wat is niet volledig aan mij?

Het uiteindelijke resultaat.

De keuzes van anderen.

Onvoorziene omstandigheden.

Wat anderen ervan vinden.

Stel jezelf daarna één laatste vraag:

Wat is binnen deze situatie nu het beste dat ik kan doen?

Daarmee verandert filosofie in oefening.

In het kort

Epictetus begint zijn praktische filosofie met een fundamenteel onderscheid tussen wat **aan ons is** en wat **niet aan ons is**.

Onze oordelen, keuzes, verlangens en manier van handelen behoren tot ons eigen morele domein.

Ons lichaam, bezit, reputatie, maatschappelijke positie, het gedrag van anderen en de uiteindelijke uitkomsten van ons handelen liggen niet volledig in onze macht.

Dat betekent niet dat we ons uit de wereld moeten terugtrekken.

We mogen plannen, streven, zorgen, liefhebben en handelen.

Maar we leren onderscheid maken tussen **onze verantwoordelijkheid** en **het resultaat waarop we hopen**.

De centrale vraag wordt daardoor niet langer:

Hoe krijg ik alles onder controle?

Maar:

Wat is hier werkelijk aan mij, en hoe kan ik daar zo goed mogelijk mee omgaan?

Daar begint stoïcijnse vrijheid.

Primaire bronnen

Epictetus — *Encheiridion*, 1

De centrale primaire bron voor het onderscheid tussen wat aan ons is (*eph' hēmin*) en wat niet aan ons is. Epictetus noemt onder meer oordeel, verlangen en afkeer aan de ene kant en lichaam, bezit, reputatie en functies aan de andere.

Epictetus — *Encheiridion*, 5

Over het onderscheid tussen gebeurtenissen en onze oordelen over die gebeurtenissen.

Epictetus — *Diatriben*, I.1

Over wat wel en niet in onze macht ligt en de bijzondere plaats van ons vermogen om indrukken en voorstellingen te gebruiken.

Epictetus — *Diatriben*, IV.1

Over vrijheid en de afhankelijkheid die ontstaat wanneer wij verlangen naar zaken die anderen of omstandigheden kunnen verhinderen.

Cicero — *De finibus bonorum et malorum*, III.22

Voor het stoïcijnse voorbeeld van de boogschutter: het doel raken wordt nagestreefd, maar het juiste handelen en de uitvoering blijven bepalend voor onze verantwoordelijkheid.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, V.20

Over het vermogen een belemmering voor een bepaalde handeling te gebruiken als materiaal voor een andere, passende handeling.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

De drie disciplines van Epictetus

Over verlangen, handelen en instemming als drie centrale gebieden van stoïcijnse oefening.

Prohairesis

Over morele keuze en het vermogen waarvoor Epictetus ons in het bijzonder verantwoordelijk houdt.

Phantasia

Over de indrukken die bij ons ontstaan voordat we er een oordeel over vormen.

Synkatathesis

Over instemming: het moment waarop we een indruk als waar of betrouwbaar aanvaarden.

Apatheia

Over innerlijke vrijheid en het niet overheerst worden door onregelende hartstochten.

