

De drie disciplines van Epictetus

Stoïcijnse Levenskunst · Verdieping

Verlangen, handelen en instemming

Hoe wordt filosofie een manier van leven?

Voor Epictetus was het niet voldoende om te weten wat de Stoïcijnen leerden. Filosofie moest zichtbaar worden in de manier waarop we verlangen, handelen en oordelen.

Daarom onderscheidt hij in zijn *Diatriben* drie gebieden waarin iemand die werkelijk goed wil leven zich moet oefenen.

Het eerste heeft betrekking op **verlangen en afkeer**.

Het tweede op **handelen en onze verantwoordelijkheden tegenover anderen**.

Het derde op **instemming met onze indrukken en oordelen**.

Deze drie gebieden worden tegenwoordig vaak aangeduid als de **drie disciplines van Epictetus**:

**de discipline van verlangen,
de discipline van handelen,
en de discipline van instemming.**

Samen vormen ze geen stappenplan dat we één keer doorlopen. Ze beschrijven drie gebieden van ons leven die voortdurend aandacht en oefening vragen.

Ze stellen in wezen drie vragen:

Waar verlang ik naar?

Hoe behoort ik te handelen?

Met welke gedachten en indrukken stem ik in?

In deze drie vragen komt een groot deel van de praktische filosofie van Epictetus samen.

1. De discipline van verlangen

De eerste discipline gaat over wat we verlangen en wat we proberen te vermijden.

Epictetus begint zijn *Encheiridion* met zijn beroemde onderscheid tussen zaken die van ons afhangen en zaken die niet van ons afhangen.

Tot ons eigen domein rekent hij onder andere ons oordeel, onze neiging tot handelen, ons verlangen en onze afkeer. Ons lichaam, bezit, reputatie en maatschappelijke positie behoren daarentegen niet volledig tot onze macht.

Dat onderscheid heeft grote gevolgen voor onze verlangens.

Wanneer we ons geluk afhankelijk maken van iets wat we niet volledig kunnen beheersen, maken we onszelf kwetsbaar.

We willen dat iemand ons aardig vindt.

Dat een sollicitatie slaagt.

Dat ons lichaam gezond blijft.

Dat onze plannen precies uitkomen.

Dat mensen zich gedragen zoals wij verwachten.

Dat we niet verliezen wat we liefhebben.

Dit zijn begrijpelijke verlangens. Maar geen daarvan kan volledig door onze wil worden gegarandeerd.

Wanneer we eisen dat de werkelijkheid zich aan zulke verlangens houdt, ontstaat volgens Epictetus onvermijdelijk frustratie.

Verlangen opnieuw leren richten

De oplossing is niet dat we niets meer mogen willen.

Epictetus probeert ons verlangen **anders te richten**.

In *Diatriben* III.2 omschrijft hij het eerste oefengebied als dat van verlangen en afkeer: we moeten oefenen zodat we niet mislopen wat we werkelijk verlangen en niet terechtkomen in datgene wat we werkelijk behoren te vermijden.

Voor de Stoïcijn betekent dit uiteindelijk dat ons diepste verlangen niet gericht moet zijn op een gegarandeerd extern resultaat, maar op het goede gebruik van onze eigen vermogens.

Niet:

Ik moet winnen.

Maar:

Ik wil zo goed mogelijk handelen.

Niet:

Iedereen moet mij respecteren.

Maar:

Ik wil mij respectabel gedragen.

Niet:

Dit mag mij niet overkomen.

Maar:

Wanneer het gebeurt, wil ik er zo goed mogelijk mee omgaan.

De buitenwereld verdwijnt daarmee niet.

Onze relatie ermee verandert.

Voorkeur zonder afhankelijkheid

Dat betekent ook niet dat een Stoïcijn geen voorkeuren heeft.

Gezondheid kan verkieslijk zijn boven ziekte.

Vriendschap boven eenzaamheid.

Voldoende middelen boven armoede.

Succes boven mislukking.

Maar er bestaat een verschil tussen iets **verkiezen** en iets **nodig hebben om goed te kunnen leven**.

De discipline van verlangen probeert precies dat verschil te bewaken.

We mogen ergens naar streven zonder ons geluk volledig aan het resultaat vast te maken.

Daarin ontstaat vrijheid.

We doen wat redelijk is om een doel te bereiken, maar begrijpen tegelijkertijd dat de uiteindelijke uitkomst nooit volledig van ons is.

2. De discipline van handelen

De tweede discipline richt onze aandacht naar buiten.

Want stoïcisme gaat niet alleen over innerlijke rust.

We leven tussen andere mensen.

We zijn kinderen, ouders, vrienden, collega's, partners, burens en burgers. Iedere relatie brengt omstandigheden en verantwoordelijkheden met zich mee.

Epictetus noemt daarom als tweede oefengebied onze neiging tot handelen en niet-handelen.

Het gaat erom dat ons handelen **ordelijk, redelijk en zorgvuldig** plaatsvindt.

De centrale vraag wordt:

Wat vraagt deze situatie van mij?

Dat kan heel iets anders zijn dan:

Waar heb ik nu zin in?

of:

Wat levert mij het meeste op?

Onze rollen serieus nemen

Epictetus besteedt veel aandacht aan de rollen die wij in het leven vervullen.

Sommige zijn universeel: we zijn allemaal mensen.

Andere ontstaan door onze omstandigheden.

Je bent misschien ouder.

Broer of zus.

Werkgever of werknemer.

Vriend.

Burger.

Iemand die verantwoordelijkheid draagt voor anderen.

Een goede handeling kan daarom niet altijd los van de situatie worden bepaald.

Als vriend heb je andere verantwoordelijkheden dan als leidinggevende. Als ouder andere dan als voorbijganger.

Maar achter al die rollen staat dezelfde morele vraag:

Hoe vervul ik deze rol op een manier die past bij een redelijk en sociaal mens?

Hier ontmoeten stoïcijnse levenskunst en rechtvaardigheid elkaar.

Handelen zonder het resultaat te bezitten

Ook binnen deze discipline blijft het onderscheid tussen wat wel en niet van ons afhangt belangrijk.

We kunnen goed handelen zonder het gewenste resultaat te krijgen.

Je kunt iemand eerlijk advies geven en worden genegeerd.

Je kunt zorgvuldig werken en toch falen.

Je kunt een conflict redelijk proberen op te lossen terwijl de ander boos blijft.

Je kunt iemand helpen zonder dat die persoon dankbaar is.

Het resultaat bepaalt daarom niet automatisch of onze handeling goed was.

Onze verantwoordelijkheid ligt in de kwaliteit van ons handelen.

Dat maakt de discipline van handelen bijzonder krachtig.

We proberen niet de hele wereld onder controle te krijgen.

We proberen **onze plaats daarin goed te vervullen**.

3. De discipline van instemming

De derde discipline gaat misschien het diepst.

Voordat we verlangen of handelen, gebeurt er vaak iets in ons denken.

Er verschijnt een **indruk** — *phantasia*.

Iemand kijkt ons vreemd aan.

Een collega stuurt een kort bericht.

Een plan mislukt.

We voelen pijn.

We horen kritiek.

Er gebeurt iets onverwachts.

Vrijwel onmiddellijk ontstaat een interpretatie:

Hij respecteert mij niet.

Dit gaat helemaal mis.

Dat kan ik niet verdragen.

Dit is verschrikkelijk.

Ze vinden mij niet goed genoeg.

Maar de eerste indruk en de waarheid zijn niet noodzakelijk hetzelfde.

Daarom richt de derde discipline zich op onze **instemming** — *synkatathesis*.

Accepteren we de indruk onmiddellijk als waar?

Of onderzoeken we haar eerst?

Tussen indruk en oordeel

Epictetus adviseert in het *Encheiridion* om tegen een sterke indruk als het ware te zeggen:

Wacht even. Laat mij eerst zien wat je bent.

Dat kleine moment is essentieel.

We hoeven niet ieder verhaal dat onze geest produceert onmiddellijk te geloven.

Stel dat iemand niet op een bericht reageert.

De indruk is:

Geen antwoord.

Ons oordeel kan vervolgens worden:

Hij negeert mij.

Daarna ontstaat misschien irritatie.

Maar dat oordeel is niet hetzelfde als het oorspronkelijke feit.

Misschien heeft die persoon het druk.

Misschien heeft hij het bericht niet gezien.

Misschien weet hij nog niet wat hij moet antwoorden.

De discipline van instemming leert ons daarom onderscheid maken tussen:

wat er gebeurt

en

wat wij denken dat het betekent.

Dat is geen garantie dat onze eerste interpretatie verkeerd is.

Het betekent alleen dat zij onderzocht moet worden voordat wij haar als waarheid aannemen.

Hier begint innerlijke vrijheid

Deze discipline raakt direct aan een van Epictetus' bekendste inzichten.

In *Encheiridion* 5 stelt hij dat mensen niet rechtstreeks door dingen worden verontrust, maar door de oordelen die zij over die dingen vormen.

Dat betekent niet dat de buitenwereld onbelangrijk is.

Het betekent dat onze ervaring mede wordt gevormd door de betekenis die wij eraan geven.

Wanneer we iedere eerste indruk automatisch geloven, worden we gemakkelijk meegesleept door angst, woede en verlangen.

Wanneer we leren onze instemming even uit te stellen, ontstaat ruimte.

Ruimte om te onderzoeken.

Ruimte om anders te kijken.

Ruimte om bewust te kiezen.

De drie disciplines horen bij elkaar

Hoewel we de disciplines afzonderlijk kunnen bespreken, functioneren ze in het dagelijks leven voortdurend samen.

Stel dat iemand je op het werk openlijk bekritiseert.

Er verschijnt eerst een **indruk**:

Hij probeert mij voor schut te zetten.

De discipline van **instemming** vraagt:

Weet ik dat werkelijk, of is dit mijn interpretatie?

Vervolgens ontstaat misschien een verlangen:

Ik wil dat hij zijn woorden terugneemt.

De discipline van **verlangen** vraagt:

Ligt zijn reactie volledig binnen mijn macht?

Ten slotte moet je iets doen.

De discipline van **handelen** vraagt:

Wat is nu een redelijke en rechtvaardige reactie?

Misschien moet je jezelf verdedigen.

Misschien een grens stellen.

Misschien een fout erkennen.

Misschien niets zeggen en het gesprek later voeren.

De drie disciplines werken samen om ruimte te creëren tussen wat gebeurt en hoe wij erop reageren.

Van controle naar karakter

Hier wordt duidelijk waarom de drie disciplines zoveel meer zijn dan drie losse technieken.

Samen verplaatsen ze onze aandacht.

Van:

Hoe krijg ik de wereld zoals ik haar wil hebben?

naar:

Hoe wil ik mijzelf vormen binnen de wereld zoals zij is?

De discipline van verlangen leert ons niet volledig afhankelijk te worden van uitkomsten.

De discipline van handelen leert ons onze verantwoordelijkheden serieus te nemen.

De discipline van instemming leert ons niet ieder oordeel automatisch voor waar aan te nemen.

Samen richten ze de aandacht steeds opnieuw op ons karakter.

Niet op totale controle over omstandigheden.

Maar op de kwaliteit waarmee we ermee omgaan.

Marcus Aurelius en dezelfde oefening

Hoewel de bekende driedeling vooral met Epictetus wordt verbonden, herkennen we dezelfde beweging voortdurend in de *Meditaties* van Marcus Aurelius.

Marcus probeert zijn verlangens in overeenstemming te brengen met wat de natuur brengt.

Hij herinnert zichzelf eraan dat hij als mens gemaakt is om samen te werken met anderen.

En hij onderzoekt steeds opnieuw zijn eigen oordelen over gebeurtenissen.

Dat is niet toevallig.

Marcus kende de leer van Epictetus via de geschriften van Arrianus en noemt Epictetus ook in zijn *Meditaties*.

De drie disciplines bieden daardoor niet alleen een manier om Epictetus te lezen.

Ze helpen ons ook begrijpen waarom zoveel thema's bij Marcus Aurelius voortdurend terugkeren.

De drie disciplines in het dagelijks leven

We kunnen deze leer heel eenvoudig meenemen in onze dag.

Wanneer je iets heel graag wilt:

Verlangen — maak ik mijn welzijn afhankelijk van iets wat ik niet volledig beheers?

Wanneer je moet beslissen wat je gaat doen:

Handelen — wat vraagt mijn rol en verantwoordelijkheid in deze situatie van mij?

Wanneer een sterke gedachte of emotie verschijnt:

Instemming — weet ik dat dit waar is, of reageer ik op mijn eerste interpretatie?

Drie vragen.

Maar samen kunnen ze vrijwel ieder onderdeel van het dagelijks leven raken.

Werk.

Relaties.

Ambitie.

Conflict.

Teleurstelling.

Angst.

Succes.

Verlies.

Juist daarom vormen de drie disciplines een van de krachtigste kaders binnen de praktische filosofie van Epictetus.

Een dagelijkse oefening

Aan het einde van de dag kunnen we onze ervaringen langs de drie disciplines leggen.

Verlangen

Waar heb ik vandaag naar verlangd?

Was mijn rust afhankelijk van een bepaalde uitkomst?

Probeerde ik iets te controleren wat niet volledig van mij was?

Handelen

Welke rollen en verantwoordelijkheden had ik vandaag?

Heb ik daarin redelijk en rechtvaardig gehandeld?

Waar koos ik voor gemak terwijl mijn verantwoordelijkheid iets anders vroeg?

Instemming

Welke indruk heb ik vandaag te snel voor waar aangenomen?

Waar vulde ik de bedoelingen van iemand anders in?

Wanneer had ik beter even kunnen wachten voordat ik reageerde?

Op deze manier worden de drie disciplines geen theorie die we alleen begrijpen.

Ze worden een dagelijkse oefening.

In het kort

Epictetus onderscheidt drie centrale gebieden van filosofische oefening:

Verlangen — leren ons verlangen en onze afkeer op de juiste zaken te richten.

Handelen — leren onze rollen en verantwoordelijkheden tegenover andere mensen goed te vervullen.

Instemming — leren onze indrukken en oordelen te onderzoeken voordat we ze als waarheid aannemen.

Samen verschuiven deze disciplines onze aandacht van het beheersen van de buitenwereld naar het vormen van ons eigen karakter.

We kunnen daarom gedurende de dag steeds terugkeren naar drie eenvoudige vragen:

Wat verlang ik?

Wat vraagt deze situatie van mij?

Wat neem ik hier eigenlijk voor waar aan?

Daar begint de oefening.

Primaire bronnen

Epictetus — *Diatriben*, III.2.1–5

De belangrijkste primaire passage voor de driedeling. Epictetus onderscheidt hier expliciet drie oefengebieden: verlangen en afkeer; handelen en niet-handelen; en het vermijden van vergissingen door zorgvuldige instemming met indrukken.

Epictetus — *Encheiridion*, 1

Over het onderscheid tussen wat wel en niet van ons afhangt en de plaats van oordeel, verlangen en afkeer binnen ons eigen domein.

Epictetus — *Encheiridion*, 5

Over de rol van onze oordelen bij de manier waarop gebeurtenissen ons verontrusten.

Epictetus — *Encheiridion*, 20

Over het onderzoeken van het eigen oordeel wanneer we ons door de woorden of handelingen van een ander gekrenkt voelen.

Epictetus — *Encheiridion*, 34

Over het niet onmiddellijk meegaan met een aantrekkelijke indruk, maar tijd creëren voordat we instemmen en handelen.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, I.7

Marcus noemt wat hij van Rusticus leerde, waaronder zijn kennismaking met de geschriften en lessen van Epictetus.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Prohairesis

Over het vermogen tot morele keuze dat een centrale plaats inneemt in de filosofie van Epictetus.

Wat ligt binnen onze macht?

Over het onderscheid waarmee Epictetus zijn *Encheiridion* opent.

Kathekon

Over passend handelen en de verantwoordelijkheden die voortkomen uit onze plaats en rollen.

Apatheia

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

Rechtvaardigheid

Over onze verantwoordelijkheid tegenover andere mensen en de gemeenschap.

