

Verlangen volgens Epictetus

Verlangen speelt een belangrijke rol in het menselijk leven. Het zet mensen in beweging, geeft richting aan keuzes en voedt ambities. Veel van wat mensen ondernemen, ontstaat vanuit een verlangen naar iets: een beter leven, erkenning, succes of zekerheid. Tegelijkertijd kan verlangen ook een bron van onrust worden. Wanneer wat men verlangt niet samenvalt met wat de werkelijkheid brengt, ontstaan teleurstelling, frustratie of innerlijke spanning.

De stoïcijnse filosoof Epictetus zag hierin een van de belangrijkste oorzaken van menselijke onrust. Volgens hem ligt het probleem niet zozeer in de wereld zelf, maar in de manier waarop mensen hun verlangens richten.

Epictetus begint zijn filosofie met een eenvoudig maar krachtig onderscheid: sommige dingen liggen binnen onze macht, andere niet. Binnen onze macht liggen onze keuzes, onze oordelen, onze houding en de manier waarop wij handelen. Buiten onze macht liggen zaken als rijkdom, reputatie, gezondheid, succes en de mening van anderen. Wanneer verlangens zich vooral richten op die tweede categorie, wordt innerlijke rust afhankelijk van omstandigheden die voortdurend kunnen veranderen.

Wie verlangt naar waardering, succes of een bepaalde uitkomst, maakt zijn gemoedsrust afhankelijk van iets dat uiteindelijk niet volledig te beheersen is. Zodra de werkelijkheid anders verloopt dan gehoopt, ontstaat onvermijdelijk teleurstelling.

Daarom stelde Epictetus een andere houding voor. In plaats van verlangens te richten op uitkomsten, zouden zij gericht moeten worden op het eigen handelen. Niet het resultaat staat centraal, maar de manier waarop een mens leeft en handelt. Het verlangen verschuift dan van succes naar zorgvuldigheid, van erkenning naar rechtvaardigheid, van bezit naar karakter.

Wanneer verlangens zich richten op datgene wat werkelijk in eigen handen ligt, ontstaat een vorm van vrijheid. Niemand kan een mens immers verhinderen om eerlijk te spreken, rechtvaardig te handelen of zijn best te doen in wat hij onderneemt. Door het verlangen op die gebieden te richten, wordt innerlijke rust minder afhankelijk van de grillen van de wereld.

Een tweede belangrijk inzicht van Epictetus is het leren accepteren van de werkelijkheid zoals zij zich aandient. De wereld volgt haar eigen loop en laat zich niet volledig aanpassen aan menselijke wensen. Wie voortdurend probeert de werkelijkheid te dwingen zich te voegen naar zijn verlangens, raakt verward in een strijd die nooit volledig te winnen is.

Daarom adviseerde Epictetus zijn leerlingen hun houding te veranderen: niet verlangen dat gebeurtenissen plaatsvinden zoals men zelf wil, maar leren willen wat zich voordoet. Dit betekent niet dat men passief moet worden of geen doelen meer mag hebben. Het betekent eerder dat men handelt met inzet en verantwoordelijkheid, maar zonder dat innerlijke rust volledig afhankelijk wordt van de uitkomst.

Omgaan met verlangens wordt zo een oefening in helderheid. Niet elk verlangen hoeft onmiddellijk gevolgd te worden. Veel verlangens ontstaan uit gewoonte, vergelijking met anderen of uit een moment van impuls. Wanneer zij rustig worden onderzocht, verliezen ze vaak hun dwingende karakter.

Volgens Epictetus ligt ware vrijheid daarom niet in het verkrijgen van alles wat men verlangt. Vrijheid ontstaat wanneer een mens leert verlangen naar datgene wat werkelijk van hemzelf is:

zijn keuzes, zijn houding en zijn karakter. Wanneer verlangens hun juiste plaats krijgen, verliest de buitenwereld haar macht om de innerlijke rust te verstoren.

Daar begint een vorm van stabiliteit die niet afhankelijk is van bezit, succes of omstandigheden, maar van de manier waarop een mens zijn eigen geest leert leiden.