

Epictetus – Vrijheid zonder bezit

Geboren zonder macht

Epictetus werd rond het jaar 50 na Christus geboren in Hierapolis, in het huidige Turkije. Zijn naam betekent letterlijk: “*de verworvene*” — een pijnlijke aanduiding voor iemand die eigendom was van een ander. Hij was slaaf van Epaphroditus, een invloedrijke vrijgelatene aan het hof van keizer Nero. Zijn jeugd speelde zich af in een wereld waarin zijn lichaam, tijd en lot niet van hemzelf waren.

Over zijn vroege leven zijn weinig details bewaard gebleven, maar één gegeven keert steeds terug: Epictetus liep mank. Volgens latere bronnen werd zijn been beschadigd door mishandeling. Of dat letterlijk of symbolisch bedoeld is, doet nauwelijks ter zake. Zijn lichaam droeg de sporen van afhankelijkheid, kwetsbaarheid en pijn.

En toch werd juist hij de filosoof die vrijheid radicaler zou definiëren dan wie ook vóór hem.

De ontdekking van innerlijke vrijheid

Na zijn vrijlating kwam Epictetus in aanraking met Musonius Rufus, bij wie hij stoïcijnse lessen volgde. Voor Epictetus was filosofie geen intellectuele luxe, maar een overlevingsstrategie. Hij kon zijn omstandigheden niet veranderen — hij kon wel veranderen hoe hij zich daartoe verhiel.

De kern van zijn ontdekking was even eenvoudig als ontwrichtend:

Niet gebeurtenissen maken ons ongelukkig,
maar onze oordelen over gebeurtenissen.

Voor iemand die jarenlang geen enkele uiterlijke controle had, was dit geen abstract inzicht, maar een existentieel keerpunt. Vrijheid werd voor hem geen politieke of sociale status, maar een innerlijke houding.

Epictetus koos geen filosofie om te ontsnappen aan het leven, maar om er stand te houden.

Wat werkelijk van ons is

Het bekendste principe van Epictetus is wat later de *dichotomie van controle* is gaan heten:

Er bestaan twee soorten dingen:

1. Dingen die binnen onze macht liggen
2. Dingen die buiten onze macht liggen

Binnen onze macht:

- oordelen

- verlangens
- keuzes
- morele houding

Buiten onze macht:

- lichaam
- bezit
- status
- reputatie
- ziekte
- dood

Wie zijn geluk baseert op wat buiten zijn macht ligt, leeft in voortdurende angst. Wie zijn geluk baseert op wat binnen zijn macht ligt, is onaantastbaar — zelfs in tegenslag.

Voor Epictetus was dit geen theoretisch onderscheid, maar de enige echte vorm van menselijke autonomie.

De kunst van onkwetsbaarheid

Epictetus schreef zelf geen boeken. Zijn woorden zijn bewaard gebleven via zijn leerling Arrianus, in de *Gesprekken* en het korte *Enchiridion* (Handboekje). De toon is direct, scherp en soms meedogenloos eerlijk.

Hij spaart niemand:

- niet wie klaagt over zijn lot
- niet wie roem nastreeft
- niet wie zich slachtoffer noemt

Voor Epictetus is het grootste kwaad niet lijden, maar **innerlijke afhankelijkheid**. Hij vergelijkt de mens met een acteur in een toneelstuk: je kiest de rol niet, maar je kiest wel hoe je haar speelt.

Je kunt arm zijn, ziek, genegeerd of zelfs geketend — en toch vrij.
Je kunt rijk zijn, bewonderd en machtig — en toch innerlijk slaaf.

Vrijheid is geen toestand, maar een vaardigheid.

Geen comfort, geen troost

Epictetus biedt geen zachte filosofie. Hij belooft geen geluk, geen rust, geen succes. Wat hij biedt is iets radicalers: innerlijke verantwoordelijkheid.

Zijn stoïcisme kent geen excuses:

- niet voor emoties
- niet voor omstandigheden
- niet voor zwakte

Niet omdat hij hard is, maar omdat hij eerlijk is. Hij weigert de mens te reduceren tot slachtoffer van de wereld. De mens blijft altijd medeverantwoordelijk voor zijn houding.

In die zin is Epictetus geen trooster, maar een leermeester in volwassenheid.

Vrijheid zonder voorwaarden

In een moderne wereld waarin controle, zekerheid en succes centraal staan, is Epictetus confronterend actueel. Hij herinnert eraan dat de meeste stress voortkomt uit de illusie dat wij méér beheersen dan werkelijk het geval is.

Waar de moderne mens vraagt:

Hoe krijg ik grip op het leven?

Vraagt Epictetus:

Waarom wil je grip op wat nooit van jou was?

Zijn antwoord is geen pessimisme, maar helderheid:
je bezit niets — behalve je innerlijke houding.

Dat is geen beperking, maar een bevrijding.

Kernzin

Epictetus leerde dat niemand ons kan ketenen, behalve onze eigen verlangens.

Wie zijn vrijheid niet zoekt in omstandigheden,
maar in houding,
is vrij — onder alle omstandigheden.