

Prohairesis (προαιρεσις): de vrijheid om te kiezen wie je wilt zijn

Er gebeuren voortdurend dingen waarover we weinig of geen zeggenschap hebben.

Andere mensen kunnen ons bekritisieren. Een plan kan mislukken. We kunnen onze baan verliezen, ziek worden of geconfronteerd worden met verlies. Iemand kan ons verkeerd begrijpen of behandelen op een manier die we onrechtvaardig vinden.

Maar tussen alles wat ons overkomt, zag **Epictetus** iets wat van uitzonderlijk belang is: ons vermogen om te beoordelen hoe wij ons tot gebeurtenissen verhouden en welke houding en handeling wij kiezen.

Daarvoor gebruikt hij het Griekse begrip **prohairesis (προαιρεσις)**.

Het wordt vertaald als **morele keuze, wilsvermogen, beslissingsvermogen** of **moreel karakter**. Geen enkele Nederlandse vertaling vangt het begrip helemaal.

Prohairesis gaat namelijk niet simpelweg over kunnen kiezen tussen twee mogelijkheden.

Het gaat om iets fundamenteels:

het vermogen waarmee wij oordelen, instemmen, weigeren, verlangen en uiteindelijk richting geven aan ons eigen karakter.

Vooraf bij Epictetus staat dit vermogen centraal in de zoektocht naar innerlijke vrijheid.

Wat betekent prohairesis?

Het woord *prohairesis* bestond al vóór Epictetus en speelt bijvoorbeeld ook een belangrijke rol bij Aristoteles. Maar Epictetus geeft het begrip een bijzonder centrale plaats binnen zijn filosofie.

Voor hem is de mens voortdurend bezig met indrukken, oordelen en keuzes.

Er gebeurt iets.

We krijgen daar een indruk van.

We vormen er een oordeel over.

En vanuit dat oordeel ontstaat vervolgens een reactie.

Dat proces verloopt vaak zo snel dat we nauwelijks merken dat er überhaupt een oordeel tussen de gebeurtenis en onze reactie zit.

Iemand zegt iets onaardigs en we worden onmiddellijk boos.

Een plan mislukt en we denken direct dat de hele dag verpest is.

Iemand reageert niet op een bericht en we concluderen dat diegene ons bewust negeert.

Epictetus probeert juist ruimte te creëren tussen **wat gebeurt** en **wat wij ervan maken**.

Daar bevindt zich een belangrijk deel van onze prohairesis.

Wat van ons is en wat niet van ons is

Het *Encheiridion*, het bekende Handboekje van Epictetus, begint met een onderscheid dat misschien wel de beroemdste gedachte uit zijn filosofie is geworden:

Sommige dingen zijn **van ons afhankelijk**, andere niet.

Tot ons eigen domein rekent hij zaken als onze oordelen, verlangens, afkeren en intenties. Ons lichaam, bezit, reputatie en maatschappelijke positie behoren niet op dezelfde manier tot ons.

Dat betekent niet dat we helemaal geen invloed op ons lichaam, bezit of reputatie hebben.

We kunnen gezond proberen te leven.

We kunnen werken om geld te verdienen.

We kunnen proberen een goede reputatie op te bouwen.

Maar we hebben de uiteindelijke uitkomst nooit volledig in handen.

Daartegenover staat ons vermogen om te onderzoeken:

Wat vind ik hiervan?

Waar stem ik mee in?

Welke intentie heb ik?

Hoe kies ik te handelen?

Daar ligt volgens Epictetus onze werkelijke morele verantwoordelijkheid.

Een gebeurtenis en ons oordeel zijn niet hetzelfde

Stel dat je wordt ontslagen.

Het ontslag is een gebeurtenis.

Maar vrijwel onmiddellijk kunnen daar allerlei oordelen bij verschijnen:

Mijn leven is mislukt.

Dit is verschrikkelijk.

Ik zal nooit meer iets vinden.

Ze hebben mij vernederd.

Sommige zorgen kunnen natuurlijk terecht zijn. Een baan verliezen kan grote praktische gevolgen hebben.

Epictetus vraagt niet van ons om te doen alsof dat allemaal niets betekent.

Hij vraagt ons wel om onderscheid te maken tussen:

wat daadwerkelijk gebeurd is

en

het oordeel dat wij eraan toevoegen.

Dat verschil lijkt klein, maar het heeft grote gevolgen.

Want misschien kunnen we het ontslag niet meer veranderen.

Maar we kunnen nog steeds onderzoeken hoe we ermee omgaan.

Zo ontstaat ruimte voor prohairesis.

Prohairesis is geen controle over emoties

Hier is voorzichtigheid nodig.

De stoïcijnse gedachte wordt tegenwoordig soms vereenvoudigd tot:

“Je bepaalt zelf hoe je je voelt.”

Dat is te simpel.

We kiezen niet iedere eerste emotionele of lichamelijke reactie.

Wanneer we plotseling schrikken, gebeurt dat voordat we rustig hebben kunnen nadenken. Verdriet na een verlies verdwijnt niet simpelweg doordat we besluiten niet verdrietig te zijn.

Ook de oude stoïcijnen herkenden dat eerste reacties zich kunnen voordoen zonder dat we ze bewust gekozen hebben.

De belangrijke vraag is wat daarna gebeurt.

Welke betekenis geven we aan onze eerste indruk?

Blijven we haar voeden?

Stemmen we ermee in?

En welke handeling laten we eruit voortkomen?

Prohairesis betekent dus niet totale controle over onze innerlijke wereld.

Het betekent dat we verantwoordelijkheid proberen te ontwikkelen voor ons **oordeel en onze morele reactie**.

De indruk en de instemming

Een belangrijk begrip bij Epictetus is **phantasia**: een indruk of voorstelling.

Onze geest ontvangt voortdurend indrukken.

Dit is gevaarlijk.

Dit is aantrekkelijk.

Die persoon respecteert mij niet.

Ik heb dit nodig.

Maar een indruk hoeft volgens de stoïcijnen nog niet automatisch waar te zijn.

Er bestaat een mogelijkheid om haar te onderzoeken voordat we ermee instemmen.

Dat noemen de stoïcijnen **synkatathesis**: instemming.

Hier krijgt prohairesis een praktische betekenis.

We kunnen leren zeggen:

“Dit is mijn eerste indruk. Laat mij eerst onderzoeken of zij klopt.”

Dat is geen garantie dat we vervolgens altijd juist zullen oordelen.

Maar er ontstaat wel een moment van vrijheid.

We hoeven niet iedere gedachte die in ons verschijnt onmiddellijk te gehoorzamen.

Belediging als voorbeeld

Epictetus gebruikt regelmatig voorbeelden rondom beledigingen.

Stel dat iemand tegen je zegt:

“Je bent waardeloos in wat je doet.”

Je kunt niet bepalen dat die persoon deze woorden niet uitspreekt.

Maar vervolgens gebeurt er iets binnen jezelf.

Je kunt denken:

Hij heeft mij vernederd.

Je wordt boos.

Je wilt onmiddellijk terugslaan.

Maar je kunt ook onderzoeken:

Is wat hij zegt waar?

Als het waar is, kan er misschien iets van geleerd worden.

Als het niet waar is, waarom zou zijn verkeerde oordeel dan bepalen wie jij bent?

Dat betekent niet dat je nooit mag reageren.

Misschien moet je juist duidelijk een grens stellen.

Prohairesis bepaalt niet vooraf **welke** reactie altijd juist is.

Het geeft ons de mogelijkheid om niet automatisch geregeerd te worden door de eerste impuls.

Vrijheid volgens Epictetus

Hier komen we bij een van de meest bijzondere kanten van Epictetus' filosofie.

Epictetus werd zelf als slaaf geboren of kwam op jonge leeftijd in slavernij terecht. Toch ontwikkelde hij later een filosofie waarin **vrijheid** een centrale plaats kreeg.

Voor hem is iemand niet werkelijk vrij alleen omdat niemand hem fysiek beveelt.

Een persoon kan maatschappelijk machtig zijn en toch slaaf zijn van zijn verlangens, angst, woede, status of behoefte aan goedkeuring.

Wanneer ik absoluut nodig heb dat anderen mij bewonderen, hebben hun meningen macht over mij.

Wanneer ik koste wat kost rijk wil blijven, krijgt het mogelijke verlies van geld macht over mij.

Wanneer ik niet kan verdragen dat iemand mij bekritiseert, geef ik een ander de mogelijkheid mijn innerlijke toestand te bepalen.

Epictetus zoekt daarom vrijheid in een andere richting:

in het leren richten van onze wil op datgene waarvoor wij werkelijk verantwoordelijkheid kunnen dragen.

Prohairesis en karakter

Prohairesis gaat bovendien verder dan één afzonderlijke beslissing.

Onze keuzes vormen langzaam ons karakter.

Stel dat iemand één keer liegt om onder een moeilijke situatie uit te komen.

Dat is één keuze.

Maar wanneer hij dat telkens opnieuw doet, ontstaat een gewoonte.

Hetzelfde geldt in positieve zin.

Iedere keer dat we ondanks angst eerlijk spreken, oefenen we moed.

Iedere keer dat we een impuls onderzoeken voordat we handelen, oefenen we zelfbeheersing.

Iedere keer dat we proberen rechtvaardig te handelen wanneer eigenbelang aantrekkelijker is, ontwikkelen we ons karakter.

We zijn dus niet alleen bezig met:

“Wat moet ik nu doen?”

Onze keuzes beantwoorden tegelijkertijd een diepere vraag:

“Wat voor mens ben ik aan het worden?”

Daar raakt prohairesis rechtstreeks aan **aretê**, deugd.

Prohairesis en Phronêsis

Prohairesis en **phronêsis**, praktische wijsheid, liggen dicht bij elkaar maar betekenen niet precies hetzelfde.

Phronêsis helpt ons beoordelen:

Wat is in deze situatie verstandig en juist?

Prohairesis heeft te maken met het vermogen waarmee wij ons oordeel en onze keuze daadwerkelijk richten.

Je zou het eenvoudig kunnen formuleren als:

Phronêsis helpt ons zien wat juist is.

Prohairesis is het vermogen waarmee wij ervoor kiezen ons daarnaar te richten.

In de praktijk zijn die twee natuurlijk nauw met elkaar verbonden.

Want een vrije keuze zonder wijsheid kan gemakkelijk een verkeerde keuze worden.

Prohairesis en Aretê

Ook met **aretê**, deugd of voortreffelijkheid, bestaat een directe verbinding.

Voor de stoïcijnen wordt ons karakter niet bepaald door hoeveel geld, succes of aanzien we verzamelen.

Het wordt zichtbaar in onze keuzes.

Wanneer we wijs, rechtvaardig, moedig en gematigd proberen te handelen, gebruiken we onze prohairesis om ons karakter richting de deugd te vormen.

Daarom kan iemand veel verliezen zonder noodzakelijkerwijs zijn belangrijkste bezit kwijt te raken.

Geld kan verdwijnen.

Een positie kan verloren gaan.

Een ander kan slecht over ons spreken.

Maar daarmee is ons vermogen om **goed te kiezen** nog niet automatisch verdwenen.

Dat is precies waarom prohairesis bij Epictetus zo'n bijzondere status krijgt.

Betekent dit dat omstandigheden er niet toe doen?

Nee.

Het zou verkeerd zijn om uit Epictetus af te leiden dat omstandigheden onbelangrijk zijn.

Armoede is niet hetzelfde als rijkdom.

Ziekte is niet hetzelfde als gezondheid.

Vrijheid is maatschappelijk en politiek gezien uiteraard niet hetzelfde als slavernij.

De stoïcijnse bewering gaat over een andere vraag:

Waar bevindt zich uiteindelijk onze morele waarde?

Niet in het feit dat we rijk of arm zijn.

Niet in onze maatschappelijke titel.

Niet in wat andere mensen over ons zeggen.

Maar in de manier waarop wij omgaan met de omstandigheden waarin we terechtkomen.

Dat betekent ook niet dat we onrecht moeten accepteren.

We kunnen proberen onze omstandigheden te veranderen.

We kunnen tegen onrecht optreden.

We kunnen hulp zoeken.

We kunnen onze positie verbeteren.

Maar zelfs tijdens die strijd blijft de vraag:

Hoe wil ik handelen?

De ruimte tussen gebeurtenis en reactie

In het dagelijks leven kan prohairesis misschien het eenvoudigst worden geoefend door een kleine ruimte te creëren.

Er gebeurt iets.

Je merkt een reactie.

En voordat je handelt, stel je jezelf een paar vragen:

Wat is hier werkelijk gebeurd?

Wat is mijn eerste indruk?

Welk oordeel voeg ik eraan toe?

Wat ligt nu binnen mijn verantwoordelijkheid?

Welke keuze past bij de persoon die ik wil zijn?

Soms duurt zo'n reflectie minuten.

Soms slechts enkele seconden.

Maar juist die paar seconden kunnen het verschil maken tussen impulsief reageren en bewust handelen.

Een modern voorbeeld

Stel dat iemand online een negatieve opmerking over je maakt.

Je eerste impuls is om onmiddellijk te reageren.

Je schrijft een boos antwoord.

Dan wacht je even.

Wat ligt binnen jouw macht?

Niet wat die persoon heeft geschreven.

Niet of anderen het geloven.

Niet of iedereen jouw uitleg accepteert.

Wel:

de toon van je antwoord,

de argumenten die je gebruikt,

of je überhaupt reageert,

en of je jezelf laat meeslepen.

Misschien besluit je rustig te reageren.

Misschien corrigeer je alleen de feiten.

Misschien is helemaal niet reageren verstandiger.

De stoïcijnse overwinning bestaat dan niet noodzakelijk uit het winnen van de discussie.

De overwinning ligt in het feit dat **jij bewust hebt gekozen hoe je wilde handelen.**

De grenzen van onze keuze

Toch moeten we ook met prohairesis voorzichtig omgaan.

Niemand functioneert volledig los van omstandigheden.

Opvoeding, gewoonten, kennis, vermoeidheid, angst, sociale omstandigheden en talloze andere factoren beïnvloeden ons.

Stoïcijnse vrijheid betekent daarom niet dat we almachtig zijn.

Het is eerder een **innerlijke oefening in verantwoordelijkheid.**

We proberen steeds beter te herkennen waar onze mogelijkheid tot keuze begint en waar onze macht eindigt.

Soms ontdekken we achteraf dat we verkeerd hebben geoordeeld.

Dan verschijnt opnieuw prohairesis.

We kunnen onze fout ontkennen.

Of we kunnen haar erkennen, ervan leren en de volgende keer proberen beter te kiezen.

Ook dat is vrijheid.

Van controle naar verantwoordelijkheid

Misschien kunnen we daarom beter niet voortdurend spreken over **controle.**

Controle klinkt absoluut.

Alsof we alles wat zich binnen ons afspeelt volledig kunnen beheersen.

Het stoïcijnse idee is interessanter wanneer we spreken over **verantwoordelijkheid.**

We zijn niet verantwoordelijk voor alles wat ons overkomt.

We zijn ook niet verantwoordelijk voor iedere gedachte of eerste emotie die spontaan verschijnt.

Maar we kunnen wel verantwoordelijkheid ontwikkelen voor wat we ermee doen.

Daar ligt een van de krachtigste lessen van Epictetus:

Niet alles wat mij overkomt is mijn keuze, maar mijn karakter wordt mede gevormd door de manier waarop ik ermee leer omgaan.

Prohairesis in de moderne wereld

Onze moderne wereld probeert voortdurend onze aandacht en reacties te beïnvloeden.

Meldingen vragen onmiddellijk om aandacht.

Sociale media nodigen uit tot snelle oordelen.

Reclame probeert verlangens op te wekken.

De mening van onbekenden kan ineens belangrijk voor ons worden.

Juist daardoor krijgt een oud begrip als prohairesis opnieuw betekenis.

Het vraagt:

Wie bepaalt eigenlijk mijn reactie?

De gebeurtenis?

De ander?

Mijn eerste impuls?

Mijn behoefte aan erkenning?

Of kan ik een moment creëren waarin ik zelf onderzoek welke reactie werkelijk bij mijn waarden past?

Prohairesis is daarmee geen poging om de wereld volledig onder controle te krijgen.

Het is een poging om **onzelf niet volledig aan de wereld uit handen te geven.**

Tot slot

Prohairesis behoort vooral dankzij Epictetus tot de krachtigste begrippen van de stoïcijnse levenskunst.

We hebben geen volledige zeggenschap over onze gezondheid, reputatie, bezit, relaties, succes of de gebeurtenissen die ons treffen.

Maar daarmee zijn we niet volledig machteloos.

Er blijft een terrein waarop filosofische oefening mogelijk is:

ons oordeel,

onze intentie,

onze instemming,

en onze keuze hoe te handelen.

Daarom vraagt *prohairesis* uiteindelijk niet:

“Hoe zorg ik ervoor dat alles gebeurt zoals ik wil?”

maar:

“Hoe wil ik handelen wanneer het leven niet gebeurt zoals ik wil?”

Misschien ligt juist daar de vorm van vrijheid waar Epictetus naar zocht.

Niet de vrijheid om alles te bepalen wat er gebeurt,

maar de vrijheid om steeds opnieuw te werken aan **wie wij zijn tegenover wat er gebeurt**.

Informatiebronnen

Voor verdere verdieping in *prohairesis* en de filosofie van Epictetus zijn vooral de oorspronkelijke teksten belangrijk:

- **Epictetus, *Gesprekken (Discourses)*** — de belangrijkste bron voor zijn opvattingen over *prohairesis*, vrijheid, indrukken, oordelen en morele verantwoordelijkheid.
- **Epictetus, *Encheiridion (Handboekje)*** — samengesteld door zijn leerling Arrianus; begint met het beroemde onderscheid tussen wat van ons afhankelijk is en wat niet.
- **Arrianus** — dankzij hem zijn de lessen van Epictetus grotendeels bewaard gebleven; Epictetus zelf liet geen filosofische werken na.
- **Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, boek III** — belangrijk voor de oudere Griekse filosofische betekenis van *prohairesis* als weloverwogen keuze. Epictetus gebruikt het begrip later op een kenmerkende eigen manier.
- **A.A. Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*** — moderne academische studie van Epictetus, zijn opvatting van het zelf en zijn praktische filosofie.
- [Stanford Encyclopedia of Philosophy – Epictetus](#) — academische bespreking van Epictetus' filosofie, waaronder *prohairesis*, vrijheid en het juiste gebruik van indrukken.

- [Internet Encyclopedia of Philosophy – Epictetus](#) — toegankelijk overzicht van zijn leven, filosofie en opvattingen over keuze en innerlijke vrijheid.