

28 november 2016

Epictetus: van slaaf tot zelfbeschikking Eerste eeuw n.C.



Op een Romeinse slavenmarkt ging het er heftig aan toe, nog erger dan afgebeeld op dit schilderij. Slaven werden naakt tentoongesteld, geknepen en betast, want kopers wilden weten wat voor vlees ze in de kuip hadden.

Op zo'n markt werd de filosoof Epictetus (50-130 n.C.) verkocht, waarna hij aan het hof van keizer Nero belandde. Slaven waren in die tijd arbeider, verzorgings slaaf of seksslaaf, maar als ze konden lezen en schrijven ook wel onderwijzer of secretaris. Waarschijnlijk was dat bij Epictetus het geval, want bekend is dat hij lezingen over filosofie mocht bijwonen. Op een gegeven moment werd hij zelfs vrijgelaten.

Toen richtte Epictetus, enthousiast geworden door de lezingen die hij had gehoord over het stoïcisme, in Griekenland een filosofische school op. Studenten konden daar nadenken over hun gevoelens, gedachten en daden en zo hun vermogen tot zelfbeschikking ontwikkelen. Verschillende technieken werden toegepast: het denkproces vertragen, zodat een student met docent en medestudenten iedere stap daarin kon bekijken, het oefenen van tegengesteld gedrag om slechte gewoontes te bestrijden, en corrigerend memoreren, wat inhield dat iedere student voor het slapen gaan in gedachten de hele dag doorliep om te beslissen of gedachten, gevoelens en reacties juist waren geweest.

Volgens Epictetus moeten we zorgvuldig omgaan met onszelf, met omstandigheden, ons lichaam, bezit, status en met onze medemensen. In de omgang met anderen staan bescheidenheid en liefde voorop. Bescheidenheid houdt het besef in dat ieder mens over zichzelf beschikt en een eigen perspectief heeft, en ook de bereidheid om eigen gedrag te

corrigeren. Liefde betekent het zich inzetten voor wat in het belang van anderen is.

Van die liefde gaf Epictetus een mooi voorbeeld. We kunnen boos zijn op Medea, de vrouw uit de Griekse mythe die uit wraak haar kinderen doodde. Want wat een slecht gedrag van Medea! We kunnen ook medelijden met haar hebben. Want wat moet ze geleden hebben om tot zo'n vreselijke daad te komen.

Maar bij die reacties laten we onze gevoelens beïnvloeden door de hare, en daar heeft ze niets aan. We kunnen beter emotionele afstand bewaren en haar helpen inzien dat ze zich vergist, dat het doden van haar kinderen geen goede keus was, ook voor haarzelf niet.

De adviezen en technieken van Epictetus komen vast heel bekend voor: het reflecteren, het bewaren van emotionele afstand, het centraal stellen van het vermogen tot zelfbeschikking. De contouren van het veel latere sociaal werk doemen in de eerste eeuw van onze jaartelling al op.

Bronnen

Stanford Encyclopedia of Philosophy: Graver, Margaret (2013). *Epictetus*:
<http://plato.stanford.edu/entries/epictetus/>

Afbeelding

Boulanger, Gustav. *De slavenmarkt* (1886). Foto vrij van auteursrechten:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Boulanger_Gustave_Clarence_Rudolphe_The_Slave_Market.jpg