

Willen de epicuristen en stoïcijnen opstaan? Antieke zelfhulp in een modern jasje

Recensie

Catherine Wilson, *Hoe word je epicurist? De eeuwenoude kunst van het leven te genieten* (Utrecht: Ten Have, 2022), 256pp. ISBN 978 90 259 045 7.

Massimo Pigliucci & Gregory Lopez, *Handboek voor de moderne stoïcijn. 52 oefeningen voor een evenwichtig leven* (Utrecht: Ten Have, 2019), 352pp. ISBN 978 90 2590 741 9.

Klimaatverandering, zware aardbevingen, oorlogen, epidemieën... de weg naar innerlijke zielsrust verloopt niet zonder slag of stoot, en we hebben het geweten. In de betere boekhandel staan de schappen van ‘filosofie’, ‘spiritualiteit’ en ‘psychologie’ steeds boller van zelfhulpboeken. Daarbij is een specifiek niche van zelfhulpboeken gebaseerd op de antieke Griekse en Romeinse filosofie. Dat is niet verwonderlijk natuurlijk. Zo reflecteerden de Atheense ‘Grote Drie’, Socrates, Plato en Aristoteles, over wat het betekende een goed en gelukkig leven te leiden en hoe men dit kon verwerven. Het ethische project, met name dan innerlijke vrijheid of *autarkeia*, kwam nog sterker centraal te staan in de hellenistische filosofische stromingen, zoals het epicurisme, stoïcisme en het cynisme. Theoretische inzichten in de mens, de natuur en het goddelijke stonden in teken van een filosofisch, ethisch levensproject.

Moderne interpreters trachten die gesofisticeerde antieke zelfhulp te actualiseren voor de hedendaagse levensproblemen en -inzichten. Een belangrijke impuls hiervoor komt vanuit de academische wereld. Verschillende Griekse en Romeinse wijsgeren en



wijsgerige tradities zijn reeds aan bod gekomen in boeken als *Plato at the Googleplex*, *Why Philosophy Won't Go Away* van de filosofe Rebecca Goldstein, of *Aristotle's Way: How Ancient Wisdom Can Change Your Life* van de classica Edith Hall. Vooral de hellenistische filosofie is 'hot' vandaag, met name dan de stoïcijnse levensfilosofie. De epicuristische filosofie hinkt nog wat achterop, maar ook daar komt verandering in. Twee recente voorbeelden van laatstgenoemde filosofieën zijn Catherine Wilsons *How to Be an Epicurean?* en *A Handbook for New Stoics* van Massimo Pigliucci en Gregory Lopez die nu ook in het Nederlands beschikbaar zijn. Hoe gaan deze boeken om met antieke wijsbegeerte? En wat houdt 'modern' epicurisme en stoïcisme nu precies in?

De epicuristische Tuin (deels) in de schijnwerpers

In de recente opmars van gemoderniseerde zelfhulpboeken zijn de epicuristen in hun Tuin over het hoofd gezien. Op dit punt verdient Catherine Wilsons onderneming alle lof. Wilson, professor aan de City University of New York, heeft bij academische uitgevers al ettelijke bijdragen geleverd die hoofdzakelijk handelen over de receptie van het antieke epicurisme in het 17^{de} en 18^{de}-eeuwse filosofische gedachtegoed van onder meer Kant, Smith en Rousseau. Vanuit die inspiratie wil ze ook een modern epicuristisch antwoord bieden op 21^{ste}-eeuwse problematieken zoals klimaatveranderingen, pollutie, raciale inferioriteit, euthanasie en abortus. Ze wil duidelijk maken dat het epicurisme al te vaak ten onrechte misprezen is geweest als 'hedonistisch', en dat epicuristische inzichten wel degelijk positief kunnen bijdragen tot ons hedendaags leven en welzijn.

In deel 1 (hoofdstukken 1-4) bespreekt Wilson de natuurwetenschappelijke en antropologische visie van Epicurus en diens theorie van de atomen, natuurlijke selectie en de geschiedenis van de mensheid. In de volgende vier hoofdstukken gaat ze in op de epicuristische ethische en psychologische inzichten over zelfzorg, de relatie tot anderen, liefde en de dood. In deel 3 behandelt ze vanuit een epicuristische visie vraagstukken over wat we kunnen weten en de relatie tot de waarheid. In de laatste vier hoofdstukken reflecteert ze over onderwerpen als politieke rechtvaardigheid en religie. In haar boek analyseert ze fundamentele hedendaagse problematieken door epicuristische basisprincipes te actualiseren, zoals met betrekking tot de (politieke) vrijwaring van innerlijke vrijheid en van een genotvol en gelukkig leven van de burger. De structuur van haar boek lijkt Epicurus' indeling van het filosofische programma in 'canon', 'fysica', 'ethica' te volgen, met name 'wat we kunnen weten',



‘natuurwetenschap’ en ‘ethiek’, maar deze basisstructuur in de filosofie van Epicurus laat ze onvermeld, net als andere cruciale antieke epicuristische ideeën.

Zo bespreekt ze de epicuristische ‘theorie van alles’ (*Inleiding*), maar gaat ze niet in op ‘alle’ theorie van de epicuristen, en dat is soms nefast in haar interpretatie van antieke ideeën in moderne context. Termen als *ataraxia* en *aponia* krijgen niet de nodige aandacht, evenmin als bepaalde aforismen of het beroemde epicuristische *tetrapharmakon* of het viervoudige medicijn, een kernboodschap van vier – zij het elementaire – rationele inzichten: ‘de godheid is niet te vrezen, de dood is onverdacht, en het goede is makkelijk te verwerven, het verschrikkelijke makkelijk te verdragen.’¹ Ook de notie dat filosofische literatuur een medicinale werking heeft voor de ziel blijft uit. Door de epicuristische concepten uit de weg te gaan, gaat er toch een belangrijk aandeel van Epicurus’ reflecties verloren die enige nuance brengen bij hedendaagse interpretaties, of die ook gewoon faliekant fout zijn. Bijvoorbeeld, in deel 1 van haar boek over de ‘canon’, stelt ze dat niemand kan claimen dat hij of zij de realiteit van onzichtbare atomen direct kan waarnemen. Dat is net het tegendeel van wat Epicurus geformuleerd heeft. De antieke filosoof greep voor zijn criteria van waarheid net terug naar zintuigelijke percepties en impressies van het stoffelijke op onze eveneens stoffelijke ziel en stelde dat de materiële werkelijkheid, bestaande uit atomen, door direct contact kan gekend worden.

Daarnaast komen enkele thema’s aan bod die minder afgetoetst worden aan de hand van antiek epicuristisch gedachtegoed. Zo beargumenteert de auteur dat algemene rijkdom in modern epicuristisch opzicht moet verdeeld worden onder alle burgers, zonder naar een antieke bron te verwijzen. Epicurus daarentegen zegt wel dat rijkdom verdeeld moet worden,² maar enkel onder vrienden en naasten en niet onder onbekenden. Een ander te nuanceren voorbeeld is de invulling van ‘genot’, een van de basisprincipes bij Epicurus. Het goede bestaat uit het ware genot als resultaat van de invulling van de natuurlijke en noodzakelijke behoeften zoals honger, dorst en seks. Wilson wijst terecht op het idee dat een chateaubriand of een goede fles wijn niet noodzakelijk zijn.³ Waar Wilson conceptueel niet op ingaat, is het epicuristische streven naar een voortdurende of *katastematische* toestand van afwezigheid van pijn. Drie uiterst delicioze borden coq-au-vin hebben mijn honger gestild en verschaffen mij tijdelijk genot, maar straks heb ik buikpijn. Dit is slechts *kinetisch* genot. Dit begrippenpaar verliest Wilson ook uit het oog wanneer ze onder meer stelt dat de dagelijkse sigaret geen kwaad kan als je daarmee de ander niet stoort. Het gaat erom wat de gevolgen zijn voor de eigen gezondheid. Wilson verwijst verder naar het mogelijke genot dat een yoghurtmassage oplevert, maar is dat echt noodzakelijk voor



een epicurist vraag ik me dan af? Voor de gematigd ascetische Epicurus alvast niet, die een dagelijks dieet kende van een weinig meer dan brood, water, kaas en wijn.⁴

Waar Wilson evenmin op ingaat, is dat epicuristen voornamelijk streven naar *katastematisch* genot op geestelijk vlak, met name door het koesteren van goede herinneringen, het genieten van vriendschap, vertrouwen en genegenheid. Voor Epicurus is filosoferen zonder meer onvoldoende. Het gaat om ‘samen filosoferen’ (*sumphilosophhein*). Filosofie kent hier een ware existentiële dimensie, maar die laat ze buiten beschouwing. Daarenboven, zo stelt Epicurus, helpen herinneringen aan vriendschappen als verlichtend in tijden van pijn en brengen ze genot,⁵ wat zeker een actuele waarde kent.

Ook de eerder beperkte omgang met het antieke epicuristische bronnenmateriaal valt me op. Hellenistische filosofie stond open, niet alleen voor de elite, maar ook voor een ruimer publiek van mannen, vrouwen en slaven. Om dit ruimer publiek te bereiken schreven Epicurus en latere epicuristen naast technische en theoretische traktaten ook meer vulgariserende literatuur, zoals verzamelingen van maximes, brieven, preken, verzamelingen van anekdotes (*chreiai*) die door volgelingen te internaliseren waren door studie en herhaling. Deze rijkdom aan verschillende literaire genres laat zich onvertaald in Wilsons boek. Ze verwijst in hoofdzaak naar Epicurus’ *Ratae Sententiae* en Lucretius’ *De Rerum Natura*,⁶ maar vaak blijft het bij twee korte citaten aan het begin van ieder hoofdstuk. De verschillende teksten van Philodemus van Gadara (ca. 110-35 c.C.),⁷ gevonden in de Villa dei Papiri in Herculaneum, en de belangrijke inscriptie van tweede-eeuwse Diogenes van Oenoanda, in het zuidwesten van Turkije, blijven onvermeld. Daarnaast laat ze zich ook wel eens vangen aan een niet-epicuristische bron, of de scherpe kritische blik blijft op zijn minst achterwege.

De stoa en filosofie (be)leven

In haar boek gaat Wilson niet dieper in op hoe men ‘epicurist’ kan worden en welke oefeningen daarvoor nodig zijn. Antieke filosofie immers bestond niet alleen uit doctrines, maar was vooral bedoeld om ook geleefd te worden waarbij therapeutische inzichten de ziel moesten helen en beschermen. Dit aspect vormt echter wel een duidelijk onderdeel van het *Handboek voor de moderne Stoïcijn* waarin Massimo Pigliucci en Gregory Lopez de combinatie van stoïcijnse *praescripta* en *decreta* centraal stellen.



Massimo Pigliucci is professor filosofie aan de City College of New York en ook auteur van *Hoe word je een stoïcijn?* en Gregory Lopez is oprichter van The Stoic Fellowship en organisator van The Stoic Camp New York. Met dit boek willen de auteurs de lezer, op basis van antiek stoïsch gedachtegoed, begeleiden in diens ontwikkeling tot een moderne ‘stoïcijn’ en de vorming van diens karakter. Dit zelfhulpboek is opgedeeld in drie grote aandachtsgebieden: het streven, het handelen en het instemmen, een driedeling die al teruggaat op de stoïcijnse leraar en voormalige slaaf, Epictetus (ca. 50-135).⁸ Stoïcijnen focusten op welke zaken buiten onze macht liggen en waarop we dus weinig tot geen vat hebben, en welke erbinnen en waarover we dus een zekere controle hebben. Niet de gebeurtenissen die buiten onze macht liggen brengen onze geest in verwarring, enkel de meningen die we hebben over deze gebeurtenissen. Men moet accepteren wat buiten onze macht ligt: ‘Ducunt fata volentem, nolentem trahunt’.⁹ Men moet trachten te ‘leven in overeenstemming met de natuur of de *logos*’ en met rede de wetten van die *logos* begrijpen, ermee instemmen na rationeel overleg, en ernaar handelen. Het therapeutische viel ook samen met het rationele: rationele overwegingen voor praktische ethiek. En dit komt duidelijk tot uiting in het *Handboek voor de moderne Stoïcijn*, waaronder het idee dat emoties foutieve cognitieve reflecties zijn (p. 18), dat men steeds rationeel moet reflecteren over en eventueel instemmen met impulsen (p. 25) of het belang van ratio in relatie tot de deugden (p. 79).

De twee auteurs benadrukken de vorming van iemands karakter als noodzakelijk voor het bereiken van een deugdelijk en autarkisch leven. Verspreid over 52 lessen en oefeningen, één voor elke week van het jaar en opgedeeld in de drie bovenvermelde categorieën, combineren de auteurs stoïcijnse *decreta* met *praescripta* en zetten ze uiteen hoe het karakter moet worden getraind, hoe rationele inzichten in het goede hierbij noodzakelijk zijn, en hoe ware keuzes moeten worden gemaakt om een gelukkig en goed leven te bereiken. In dat opzicht is er ook ruimte voor een bijzonder belangrijk concept zoals uitgewerkt door de Franse filosoof en historicus van de filosofie Pierre Hadot: filosofie als een manier van leven en het idee van spirituele oefeningen die helpen een filosofie te doorleven en een geschikt karakter daarvoor te ontwikkelen. Verschillende van die oefeningen komen uitgebreid aan bod in het *Handboek*, waaronder de zogenaamde *praemeditatio malorum* (week 6) of het innemen van een ander perspectief en het overschouwen van onze nietigheid door zich een vlucht van bovenaf in te beelden (oefening voor week 8). Ieder hoofdstuk vangt steeds aan met een al dan niet fictief voorbeeld uit het dagelijkse leven waarbij vervolgens een uitgebreide passage geciteerd wordt uit een werk van een van de stoïcijnen, een bespreking van die passage en hoe de stoïcijnen een antwoord bieden



op het alledaagse probleem. In tegenstelling tot Wilsons boek bespreken Pigliucci en Lopez wel uitgebreid originele, meestal stoïcijnse, concepten zoals *ataraxia* (p. 21), het belang van de vier kardinale deugden (week 16), of het principe van *oikeiosis* (week 34), een belangrijk principe van morele groei waarbij men van individu uitgroeit tot medeburger van de hele wereld. In dit opzicht combineren Pigliucci en Lopez dus excellent de *decreta* met de *praescripta*, wat dit boek ook geschikt maakt voor educatieve doeleinden in het secundair onderwijs. Die 52 weken en bijhorende oefeningen zullen door iedere beoefenaar anders ervaren worden, en vandaar dat men op basis van al die oefeningen op het einde van het jaar een eigen, gepersonaliseerd stoïcijnse oefeningenpakket kan samenstellen (p. 326-328). Door het ‘activerende’ opzet van het boek, zijn er wel enkele antieke maar nog steeds relevante thema’s die niet aan bod komen, waaronder zelfdoding, seksualiteit en huwelijk, of de invloed van theater op de toeschouwer. Ik denk maar aan Seneca die een meester was in het schrijven van ‘passies-spelen’ (waaronder de *Phaedra* of *Hercules*). De toeschouwer wordt bij die spelen getriggerd om te reflecteren over emoties en de al dan niet negatieve gevolgen ervan.

In het boek komen heel wat antieke auteurs aan bod zoals Seneca (*Brieven aan Lucilius* en traktaten als *Innerlijke rust* en *Over de woede*), Epictetus (*Handboekje* en zijn *Colleges*) en Marcus Aurelius (*Persoonlijke notities*, ook wel bekend als *Meditaties*). Wel dient gezegd dat de meeste citaten komen uit auteurs die we rekenen tot de latere, keizerlijke stoïcijnen, die zich focusten op zelfkennis, integriteit, wat men kan veranderen en wat niet, en de notie van een ‘innerlijk fort’. In dit opzicht leunt het boek van Pigliucci en Lopez nauwer aan bij de antieke filosofische beleving van rationele inzichten en oefeningen die het ethische project moeten dienen. Wilson verklaart niet waarom ze dit achterwege laat. Al stelt ze expliciet dat ze geen zelfhulpboek wil schrijven, de vraag blijft wat het moderne epicurisme is zonder de antieke epicuristische erfenis van ‘spirituele oefeningen’ die zeker hun actuele relevantie kennen. Het bereiken van een filosofische levenshouding vergde geestelijke (en fysieke) oefening of *askèsis*. Epicurus’ leerstellingen dienden gememoriseerd te worden en tot voorwerp gemaakt te worden van meditatie (*melètè*).¹⁰ Waar Wilson eveneens geen aandacht aan schenkt, is hoe de epicuristen de eersten waren die het gewetensonderzoek als onontbeerlijk zagen voor de genezing van de ziel.¹¹ De bekentenissen van intieme gedachten en zelfs schuldgevoelens in het kader van therapie leidden eveneens tot een intieme band tussen de Meester (Epicurus) en leerling. Relevant hierbij is dat de notie van het ‘geweten’ (Grieks: *suneidèsis*, Latijn: *conscientia*) wellicht tot stand is gekomen binnen een dergelijke epicuristische, therapeutische context, waarbij gereflecteerd werd over eerder begane foutieve inzichten en



misstappen.¹² Een reden die ik hiervoor kan bedenken is dat Wilson dit bewust uit de weg gaat omwille van de cultus die ontstaan was rond de figuur van Epicurus. Epicurus duldde geen tegenspraak, hij vroeg zelfs om een eed van gehoorzaamheid, en op die manier wou men ook de bestendige, geestelijke aanwezigheid van de Meester tot de leerling laten doordringen.¹³

Hoe epicuristisch en stoïcijns zijn de modernen?

In dit opzicht rijst de vraag natuurlijk of we moeten selecteren uit antieke filosofische tradities, en hoe we deze selectie dan best benaderen voor moderne problematieken. De bijkomende vraag is eveneens: in welke mate zijn die moderne varianten nog ‘epicuristisch’ en ‘stoïcijns’?

Waar het antieke stopt en het moderne begint, is niet duidelijk afgebakend in het boek van Wilson, maar dat is ook de bedoeling van de auteur. Het is een kwestie van het opsporen en aansporen van de moderne epicurist. Toch is het met enige voorzichtigheid dat ik die ‘moderne epicurist’ wil benaderen, en dit vanuit drie bezorgdheden.

Een cruciale vraag in het geval van de epicuristen, meer dan bijvoorbeeld bij de stoïcijnen, is wat men moet aanvangen met de ‘Meester’? Wat is de status van Epicurus zelve? Als we die figuur wegnemen, verdwijnt een belangrijk deel van de epicuristische identiteit. Ook het religieuze aspect hierbij vormt een aandachtspunt. Vanuit een materialistische psychologie stelden epicuristen dat een mentale voorstelling van de goddelijke natuur – bij het offeren, bidden, enz. – een daadwerkelijk contact kon creëren met het goddelijke.¹⁴ In welke mate hebben we een ‘moderne epicurist’ als we dergelijke karakteristieken van het antieke epicurisme wegnemen?

Een tweede bezorgdheid waar Wilson expliciet op wijst, maar die wat meer in de spotlight moet komen te staan in populariserende literatuur: onze moderniteit is in zekere mate ook wel beïnvloed door het epicurisme. Denk maar aan de invloed van de herontdekking van Lucretius’ *De Rerum Natura* en ‘de zwenking’ in de atoomtheorie van Epicurus op de vroegmoderne wetenschappelijke ontwikkelingen.¹⁵ Wilson wijst eveneens op epicuristische invloeden op Darwins evolutietheorie, de socio-politieke ideeën van Thomas Hobbes, Thomas Jefferson en Karl Marx. Die kenden allemaal wel de teksten van Epicurus en Lucretius. De vraag is dan of Wilsons ‘moderne epicurist’



niet al voorbereid is door de vroegmoderne invloed die zelf teruggaat op de antieke epicurist? In welke mate spreken we van een toepassing van epicurisme op onze hedendaagse tijd en in welke mate is ‘vandaag’ al voorbereid geweest door eerdere epicuristische ideeën? En daarenboven, in welke mate mogen we Jefferson en Marx moderne epicuristen noemen zoals Wilson doet?

Die afbakening tussen de antieke ideeën en nieuwe moderne inzichten is duidelijker in het boek van Pigliucci en Lopez. De ‘moderne’ stoïcijn staat duidelijk dicht bij de antieke stoïcijn, voornamelijk dan op basis van teksten van stoïcijnen uit de keizertijd. In het boek gaat het niet om het traceren van invloeden van de stoa op vandaag, maar hoe de antieke stoa van belang kan zijn in ons leven. Filosofen zoals Spinoza en Nietzsche, en hoe zij de stoa benaderden, komen dus niet aan bod in dit boek. Wel worden antieke inzichten zorgvuldig aangevuld met en ondersteund door recente inzichten uit onder meer de cognitiewetenschappen en de hedendaagse cognitieve gedragstherapie, en ook ideeën van ‘moderne stoïsche’ auteurs. Net als het geval is bij de reflecties over de ‘moderne epicurist’ zijn er enkele inzichten die minder goed werken vandaag of niet zomaar aanvaard zouden worden door de moderne geest, waaronder het idee van het pantheïsme (p. 72). Vandaag houden de meeste kritische geesten er een ander wetenschappelijk wereldbeeld op na.

Een oude strijd in een modern jasje?

In haar laatste hoofdstuk spendeert Wilson nog enkele uiterst beknopte bladzijden aan de antieke strijd om filosofische zielsrust en hoe dat ideaal van stoïcijnse *apatheia* in contrast komt te staan met het ‘mildere’ epicurisme. Er is zowaar een moderne strijd tussen zelfverklaarde moderne epicuristen en stoïcijnen zoals in de ‘good old days’. Al betwijfel ik enkele stellingen en moderne interpretaties die ze poneert over het stoïcisme. Zo zouden in stoïcijns opzicht schietpartijen op scholen het gevolg zijn van de natuurwet dat er altijd een zeker aantal woedende mensen is. Of antieke stoïcijnen hiermee akkoord zouden gaan betwijfel ik: iedereen moet inzicht hebben in de onderlinge verbondenheid en in het wereldburgerschap. Verder laat ik me niet uit over de moderne strijd. Duidelijk is wel dat het stoïcijnse boek iets dichter aanleunt bij de antieken en qua implementatie in het hedendaagse leven getrouwer de antieke bronnen volgt. Niettemin hoop ik dat Wilsons boek een aansporing is voor verdere inzichten in de notie van ‘modern epicurisme’, en ook dat andere antieke levensfilosofieën de nodige herwaarderende reflectie krijgen waaronder het (antieke) cynisme. De rusteloze



markt van moderne zelfhulpboeken kan nog heel wat antiek materiaal herontdekken en aanboren voor onze zielsrust.

Benjamin De Vos
 bmarvdvos.devos@ugent.be

Noten

¹ Philodemus van Gadara, *Papyrus Herculaneum*, 1005 col. 4.

² *Sententia Vaticana*, 67.

³ *Sententia Vaticana*, 33.

⁴ Cf. *Brief aan Menoikeus*, §132.

⁵ Zie voor vriendschap als het hoogste goed van *sophia*, *Ratae Sententiae*, 27.

⁶ Epicurisme werd vaak als hedonisme afgeschreven door tegenstanders, en Wilson lijkt zich daar ook aan te bezondigen. Ze volgt de traditie dat de Romeinse epicurist Lucretius zelfmoord zou gepleegd hebben uit liefdesverdriet, maar is dat niet eerder een kwalijke traditie over de filosoof die niet leeft volgens hetgeen hij schrijft over de zielsrust en controle over passies?

⁷ Voor een recente vertaling, zie Daniel Delattre en Jackie Pigeaud, *Les Épicuriens* (Paris: Gallimard, 2010).

⁸ *Colleges*, III, 2.1-3.

⁹ Seneca, *Epistula*, 107.11.

¹⁰ Zie bijvoorbeeld de *Brief aan Menoikeus*, §135.

¹¹ Onze belangrijkste bron hierover is Philodemus' *Over Vrijmoedigheid*.

¹² Zie onder meer Friedrich Zucker, *Syneidesis - Conscientia. Ein Versuch zur Geschichte des sittlichen Bewusstseins im griechischen und im griechisch-römischen Altertum* (Jena: G. Fischer, 1928).

¹³ In zijn testament trof hij ook schikkingen voor de jaarlijkse viering van zijn verjaardag alsook voor de organisatie van maandelijks bijeenkomsten, telkens op de 20ste, ter nagedachtenis van hemzelf en van zijn medestander Metrodoros, vandaar dat zijn volgelingen wel eens spottend 'de Twintigers' werden genoemd. Zie hiervoor Diogenes Laërtius, *Leven en leer van beroemde filosofen*, X, 18.

¹⁴ Philodemus, *Over de Goden*, III, col. I, 14.

¹⁵ Stephen Jay Greenblatt, *The Swerve: How the World Became Modern* (New York: Norton & Company, 2011).

