

Macht en emotie

De gedachtenwereld van Epicurus blijft fascineren. Epicurus was een Grieks filosoof en gewezen volgeling van Democritus. Hij leefde van 341 tot 270 v. Chr. en stichtte een leefgemeenschap binnen de omheining van zijn huis in Athene. Deze filosofische miniatuursamenleving werd derhalve kortweg 'De tuin' genoemd. De leer van Epicurus behoort samen met de Stoa en het antieke scepticisme tot de hellenistische filosofie.

Het is interessant te weten dat Marx zijn proeschrift schreef over het verschil tussen Democritus' en Epicurus' natuurfilosofie. De filosofe Martha Nussbaum beschouwt het epicurisme, stoïcisme en scepticisme in haar boek *The Therapy of Desire* als rationele therapievormen gericht op het optimale levensgeluk. Vanuit dit perspectief wordt Epicurus verrassend actueel. Epicurus' denkbeelden lijken op die van de cognitief therapeuten Albert Ellis (Rationeel Emotieve Therapie) en Timothy Miller ('Compassion, Attention & Gratitude'). De kern van zowel de hellenistische ethiek als de cognitieve therapie is de aanname dat emoties en opvattingen alles met elkaar te maken hebben. Onze emotionele reacties op gebeurtenissen, gedrag en dingen zijn afhankelijk van onze beoordeling daarvan als al dan niet wenselijk. Bij verkiezingen en voetbalwedstrijden is dit heel duidelijk. Dit houdt in dat over emoties - anders dan over smaken - wel te twisten valt. In de opvattingen die aan emoties ten grondslag liggen kunnen denkfouten en/of feitelijke onjuistheden een rol spelen. Het zonder meer handelen op basis van emoties is een riskante zaak.

Volgens Epicurus bestaat de wereld uit ondeelbare brokjes materie (de atomen) en de lege ruimte. Hij meent dat de Goden wel bestaan maar stoffelijk zijn, en zich niet met ons bemoeien. En dat de ziel (die ook stoffelijk is) bij de dood uiteen valt. Noch voor de Goden noch voor de dood hoeven we bang te zijn. Epicurus stelt verder dat de atomen niet strikt mechanisch bewegen, maar aanvullend een zekere mate van toevallige beweging bezitten. Een vreemde anticipatie van de huidige kwantumfysica.

In de materialistische wereld van Epicurus bestaan er geen buiten de mens gelegen grondslagen van de ethiek. De mens streeft van nature naar lust (genot), en tracht onlust (pijn) te vermijden. Dat is het uitgangspunt van Epicurus' ethiek. De epicurist streeft naar een maximum aan genot en een minimum aan pijn. Maar hij doet dit op verstandige wijze, waarbij hij de voor- en nadelen op korte en lange termijn afweegt. Bovendien maakt hij een onderscheid tussen noodzakelijke en niet-noodzakelijke behoeften. De noodzakelijke behoeften zoals eten, drinken, kleding en onderdak zijn relatief gemakkelijk te bevredigen. Bovendien zijn zij begrensd. En hun geregelde bevrediging leidt tot tevredenheid. De niet-noodzakelijke behoeften zoals die aan status, macht en rijkdom zijn onbegrensd. Ieder bereikt niveau wordt na korte tijd vanzelfsprekend, men wil steeds méér. Daarbij komt de vrees ooit weer terug te vallen tot een - nu als onduldbaar beschouwd - bescheiden levenspeil. Tevredenheid is langs deze weg niet bereikbaar. Mocht men bij toeval toch status, macht of rijkdom verwerven, dan kan men er gerust van genieten. Maar men dient ervoor te waken zich eraan te hechten. Het bewust naar status, macht en rijkdom streven is irrationeel. De op dit streven aandringende emoties berusten op een valse voorstelling van zaken. Zij wortelen in droombeelden omtrent te verwerven levensgeluk die nooit in vervulling zullen gaan. Zulke emoties moeten dan ook door het verstand gekritiseerd worden. Deze cognitieve benadering van als ongewenst beschouwde emoties maakt Epicurus tot een cognitief therapeut *avant la lettre*.

Een bijzondere plaats in Epicurus' ethiek nemen de vriendschap en seksualiteit in. Hoewel de vriendschap een potentiële bedreiging voor de serene staat van zelfgenoegzaamheid van de wijze vormt, acht Epicurus haar toch dermate essentieel dat de wijze actief naar het verwerven en onderhouden van een vriendenkring dient te streven. Anders ligt dit voor de seksualiteit, waar volgens Epicurus de voordelen maar zelden tegen de nadelen opwegen.

Er bestaat een fraaie Nederlandstalige uitgave getiteld *Over de natuur en het geluk* van Epicurus' bewaard gebleven werk, met een glasheldere inleiding van Keimpe Algra die zeer de moeite waard is. Gooi uw computer het raam uit, en koop een boek!

Bart van Donselaar

[Back](#)