

De Handleiding

DE HANDLEIDING

Vertaald door Erik Nagtegaal

Epictetus van Hiërapolis



De Handleiding

Oorspronkelijk verschenen als het onderdeel *the Manual* van de gehele tekst onder de titel *The Discourses as reported by Arrian, the Manual, and Fragments: Vol. II - Discourses, Books 3 and 4, the Manual, Fragments*
Text copyright © 1928 by William Abbott Oldfather
© Nederlandse vertaling: Brave New Books, 2023

Vertaald uit het Engels door Erik Nagtegaal
Druk en bindwerk: Brave New Books, Amsterdam
Coverontwerp: Erik Nagtegaal
Vormgeving binnenwerk: Brave New Books, Amsterdam

Filosofie algemeen
ISBN: 9789464920680
NUR: 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	7
Wie was Epictetus van Hiërapolis?	
De impliciete structuur van de <i>Handleiding</i>	
Een noot bij de vertaling	
Literatuur	
DE HANDLEIDING	21
BIBLIOGRAFIE	85

VOORWOORD

Wie was Epictetus van Hiërapolis?

'Ik lees er alleen maar over,' zei Conrad, 'maar ik wou dat er tegenwoordig iemand was naar wie je toe kon gaan, zoals er vroeger leerlingen naar Epictetus toe kwamen. Wat ze tegenwoordig stoïcijns noemen - dat is, nou ja, u weet wel, dat iemand zijn tanden op elkaar zet en pijn en ellende verdraagt. Maar dat is het helemaal niet. Het is dat je innerlijke rust en zelfvertrouwen hebt, wat ze ook met je doen. Als je tegen een stoïcijn zegt: "Doe wat ik zeg of ik maak je dood," dan kijkt hij je aan en zegt: "Jij doet het jouwe, en ik doe het mijne - en wanneer heb ik trouwens ooit gezegd dat ik onsterfelijk was?"' (Wolfe: 623)

De waarheden van het Stoïcisme werden misschien wel het beste uiteengezet door Epictetus, die in de eerste eeuw n. Chr. in de *Encheiridion* schreef: "Mensen raken niet overstuur door dingen, maar door hun zienswijzen, die ze op deze aannemen." (Ellis: 54)

Wat delen de twee bovenstaande citaten van twee prominente Amerikanen uit de 20^{ste} eeuw met elkaar? Ze vormen allebei een grote inspiratie van het gedachtegoed uit de eerste eeuw n. Chr. van de stoïcijnse filosoof Epictetus. Tom Wolfe, schrijver en journalist, die eerder de bestseller *Het vreugdevuur der ijdelheden* heeft geschreven, toont zich in bovenstaand citaat van zijn roman *In alles een man* uit de jaren negentig van de vorige eeuw zeer belangstellend naar de leer van Epictetus.

Wolfe drukt een belangrijk aspect van de filosofie van Epictetus uit in de volgende passage van zijn boek: “‘Tja - ik ben natuurlijk geen deskundige, meneer Croker, maar volgens mij bedoelt hij dat het enige wat je werkelijk bezit, je karakter en je “levensplan” is, zoals hij dat noemt. Zeus heeft iedereen een vonk van zijn eigen goddelijkheid gegeven, en die kan niemand je ooit afnemen, zelfs Zeus niet, en uit die vonk komt je karakter voort. Al het andere is vergankelijk en op de lange duur waardeloos, ook het lichaam. Weet u hoe hij bezittingen noemt? “Beuzelarijen.” En hoe hij het menselijk lichaam noemt? “Een vat van klei met enkele kruiken bloed erin.” Als je dat begrijpt, jammer je niet en klaag je niet, dan geef je anderen niet de schuld als je moeilijkheden hebt, en dan houd je je ook niet bezig met vleierij. Ik geloof dat het daarop neerkomt, meneer Croker.” (Wolfe: 640)

Albert Ellis, psycholoog en de grondlegger van de eerste vorm van Cognitieve Gedragstherapie, namelijk de Rationeel Emotieve Gedragstherapie, laat op zijn beurt in zijn *Reason and Emotion in Psychotherapy* de filosofische fundering zien van zijn therapie als hij schrijft dat een mens, die overstuur is geraakt, vooral “wordt aangedaan door zijn waarnemingen *van*, houdingen *tegenover* of geïnternaliseerde zinnen *over* externe dingen en gebeurtenissen” (Ellis: 54). Epictetus is en blijft tot aan zijn overlijden een belangrijke inspiratiebron voor hem. Zijn zeer invloedrijke psychologische benadering blijft Epictetus tot aan de dag van vandaag trouw en ter ‘socialisatie’ geven geschoolde therapeuten in zijn benadering hun cliënten tot op heden nog steeds zijn leerstelling mee: “Mensen raken niet overstuur door dingen, maar door hun zienswijzen, die ze op deze aannemen.”

De Amerikaanse psychiater en grondlegger van Cognitieve Gedragstherapie Aaron Temkin Beck treedt vanaf het begin van het boek *Cognitive Therapy of*

Depression in het voetspoor van Ellis, wanneer hij samen met andere co-auteurs hetzelfde citaat uit de *Encheiridion* aanhaalt als Ellis en aangeeft dat de filosofische oorsprong van CGT te herleiden is naar het stoïcijnse gedachtegoed. (Beck e.a.: 8) Deze therapieën zijn in het westen tot op de dag van vandaag zeer invloedrijk. (Robertson: 5-8) Als zijn gedachtegoed in onze westerse cultuur en denken tot op heden zo sterk aanwezig is, wie was Epictetus dan?

Epictetus werd geboren rond 50 n. Chr. in de toenmalige stad Hiërapolis, gelokaliseerd in het zuidwesten van tegenwoordig Turkije, en overleed rond 130 n. Chr. Hij heeft, voor zover we weten, zelf niets op schrift gesteld. De naam 'Epictetus' betekent 'verworven' en duidt erop dat hij - al vanaf zijn geboorte - slaaf is geweest en later vrij Romeins burger is geworden. Als slaaf heeft hij colleges te Rome kunnen volgen bij de toen zeer beroemde stoïcijnse filosoof Gaius Musonius Rufus. Hij was toen slaaf van Epaphroditus, de secretaris van de Romeinse keizer Nero. Na zijn vrijlating doceerde Epictetus in Rome. Na de verbanning van alle filosofen uit Rome door keizer Domitianus week hij uit naar de stad Nicopolis, gelokaliseerd in het noordwesten van tegenwoordig Griekenland, en stichtte daar een eigen school. Hier gaf hij waarschijnlijk zijn beroemde *Colleges* in het stoïcisme. Het boekje, dat je nu leest, omvat een samenvatting van zijn *Colleges*, van welke er nog maar vier overgeleverd zijn. Deze zijn, evenals de samenvatting, opgeschreven door een leerling, genaamd Lucius Flavius Arrianus.

In deze vertaling van de samenvatting, die ik de titel *De Handleiding* (in het 'koinē-Grieks' *Encheiridion*) heb meegegeven, stel ik Epictetus dan ook graag voor als filosoof, die zeer begaan was met het zielenleven van zijn leerlingen (stoïcijnse) filosofie. Epictetus was 'stoïcijn', dat als woord is afgeleid van *stoa poikilē*. Deze term kan in het Nederlands het best vertaald worden uit het Oudgrieks als