

## De Handleiding



# DE HANDLEIDING

*Vertaald door Erik Nagtegaal*

Epictetus van Hiërapolis



## **De Handleiding**

Oorspronkelijk verschenen als de onderdelen *the Manual* en *Fragments* 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, 2024

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: 9789465017426

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	9
Wie was Epictetus van Hiërapolis?	
De impliciete structuur van de <i>Handleiding</i>	
Het appendix: de <i>Fragmenten</i>	
Een noot bij de vertaling	
Literatuur	
DE HANDLEIDING	23
APPENDIX	85
FRAGMENTEN	
BIBLIOGRAFIE	129



*“Van de dingen, die er bestaan, heeft God sommige onder onze controle gebracht, en andere niet. [...] Daarom behoren wij ook één van geest te worden met God, en, terwijl we op deze manier onderscheid maken in dingen, dienen we op elke manier aanspraak te maken op de dingen, die onder onze controle vallen, maar datgene, wat niet onder onze controle valt, dienen we toe te vertrouwen aan de Kosmos, of hij nu vraagt om onze kinderen, ons vaderland, ons lichaam of om het even wat.”*

Musonius Rufus





# 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 overstuurd 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<sup>ste</sup> eeuw met elkaar? Ze vormen allebei een grote inspiratie van het gedachtegoed uit de eerste eeuw n. Chr. van de stoïcijnse filosoof Epictetus. Bovenal tonen ze het speelveld van het innerlijke: dit is de plaats waar de mens rust kan ervaren en overstuurd kan raken. Tom Wolfe, schrijver en journalist, die eerder de bestseller *Het vreugdevuur der ijdelheden* schreef, toont zich in bovenstaand citaat van zijn roman *In alles een man* uit de jaren negentig van

de vorige eeuw zeer belangstellend naar het innerlijke van de mens volgens de leer van Epictetus.

Wolfe drukt een belangrijk aspect van zijn filosofie uit in de volgende passage van zijn eigen 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 overstuurd 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 dan ook tot aan de dag van vandaag trouw en ter ‘socialisatie’ geven in zijn benadering geschoolde therapeuten hun cliënten tot op heden nog steeds zijn leerstelling mee: “Mensen raken niet overstuurd 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 voet-

spoor 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 tot het stoïcijnse gedachtegoed. (Beck e.a.: 8) Deze therapieën zijn in het westen tot op de dag van vandaag zeer invloedrijk. (Robertson: 5-8)

Hoewel Epictetus door de geschiedenis heen waarschijnlijk wel de meeste invloed heeft uitgeoefend op de Romeinse en stoïcijnse filosoof Marcus Aurelius en in mindere mate op andere beroemde filosofen na hem, waarbij te denken valt aan onder andere Aurelius Augustinus, Michel de Montaigne, René Descartes, Baruch de Spinoza, Adam Smith en Friedrich Nietzsche, zijn toonaangevende hedendaagse filosofen ook geïnspireerd (geweest) door het gedachtegoed van Epictetus, zoals Pierre Hadot en Michel Foucault. Vandaag de dag inspireert zijn gedachtegoed de wereldwijde beweging van het 'Modern Stoïcisme'. 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 'beschilderde zuilengalerij'. Hierbij kwamen geïnteresseerden midden in het oude Athene samen om te filosoferen over het ideaal van het 'leven in harmonie met de Natuur'. De concepten van de procesmatige Natuur, van de oud-Griekse oppergod Zeus, van de Voorzienigheid en van de Kosmos werden bij het filosoferen door de stoïcijnen vaak door elkaar heen gebruikt.

Zeno van Citium is de grondlegger van het stoïcisme, leefde van 335 v. Chr. tot 262 v. Chr. en gaf college bij een Atheense zuilengang. Van Zeno zou de uitspraak zijn geweest: "Geluk is een soepele stroom des levens," en hij beschouwde de uiterlijke dingen van de gehele Natuur als vergankelijk en zonder blijvende waarde en uiterlijke gebeurtenissen van deze als dynamisch, maar ook voorbeschikt door deze. Ook onderscheidde hij in zijn leer drie studierichtingen. Epictetus staat als latere, Romeinse stoïcijn, naast de Romeinse filosofen Seneca en Marcus Aurelius, met beide voeten in zijn filosofische traditie. Hij wilde een filosofische therapie voorstaan, die mensen kon genezen van '(al te) heftige emoties (en verlangens)' (*pathē*) en doceerde ook de drie 'studierichtingen' (*topoi*) van Natuurkunde, Ethiek en Logica. Filosofie wordt van oudsher verstaan als liefde voor of 'verlangen naar wijsheid', 'philo-sophia'. Wijsheid is volgens Epictetus de hoogste deugd, die men bereiken kan met de filosofie. Deze filosofie dient hier dan ook praktisch ingevuld te worden als zijnde een 'levenskunst' (*technē peri ton bion*).

Het speelveld van zijn essentiële concept 'morele doelstelling' (*prohairesis*) wordt in zijn levenskunst ingevuld door het worden van een goed persoon, het werken en schaven aan jezelf, dat wil zeggen aan jouw eigen karakter en manier van leven. Ten aanzien van de 'indrukken' ofwel 'voorstellingen' (*phantasiai*), die je ontvangt vanuit de buitenwereld ofwel het uiterlijke (maar ook vanuit je binnenwereld) en met welke je moet zien om te gaan door met ze in te stemmen of door je instemming te onthouden, dien je aandacht te besteden aan jouw 'heersend beginsel' (*hēgemonikon*) van je psychisme en meer in het bijzonder aan je 'rede' of 'rationeel vermogen' (*logos*) hierbinnen, waarmee je als mens je plek in de wereldorde of Kosmos kunt begrijpen en kunt begrijpen hoe je je nog beter hieraan kunt aanpassen, maar dien je bovenal je morele doelstelling aan te wenden.

Niemand anders dan jijzelf heeft hier controle over. Jij kunt rationeel beoordelen wat onder onze controle valt en wat niet onder onze controle valt. Daarmee ben je in staat om 'objectieve voorstellingen' (*phantasiai katalēptikai*) te ontvangen en begrijpen in plaats van onterecht en als het ware automatisch 'waardeoordelen' (*hupolēpseis*) te vellen over de uiterlijke dingen en gebeurtenissen, waardoor je overspoeld raakt door je eigen (negatieve) emoties en verlangens en vervolgens vanuit deze handelt. Je hecht dan namelijk innerlijk emotionele waarde aan de externe dingen en gebeurtenissen, die jou in dit geval belemmert in het doen van het goede en in je geluk. (Robertson: 116-117)

Wanneer je vorderingen maakt op het stoïcijnse pad, zul je dingen meer op rationele wijze dan vanuit instinct gaan verkiezen. Terwijl je de uiterlijkheden, zoals gezondheid en bezit, vervolgens op natuurlijke wijze eerder verkieslijk dan onverkieslijk vindt, zul je deze op de juiste manier willen proberen te verkrijgen en is iets anders dan het goede jou 'onverschillig'. Ook zul je dan de zogenoemde 'goede emoties' (*eupatheiai*) meer gaan ervaren. Uiteindelijk heb jij dus