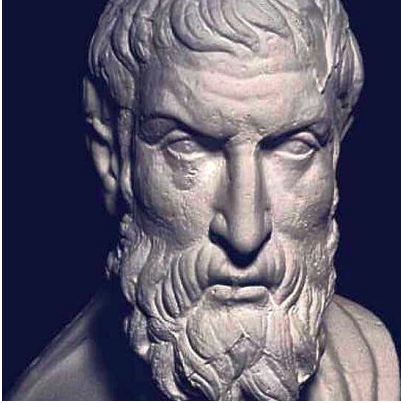




Epictetus

Beschrijving

De stoïcijnse filosofie ligt aan de basis van de beste moderne zelfhulpbenaderingen, zoals rationeel-emotieve therapie, cognitieve gedragstherapie en positieve psychologie.

In mijn bibliotheek bevinden zich twee oude boeken die voor mij de nuttigste zelfhulpboeken van allemaal zijn: *Het Handboek van Epictetus* en *De Meditaties van Marcus Aurelius*.

Stoïcijns

Epictetus en Marcus Aurelius zijn pijlers van de stoïcijnse filosofische school.

Stoïcisme betekent niet dat we ons minder zorgen maken en emoties onderdrukken of plezier mijden, maar dat we ons concentreren op wat in onze macht ligt en alles loslaten waar we geen controle over hebben.

Marcus Aurelius

Dit is wat Marcus zei, gebaseerd op de leringen van Epictetus:

Om uw ervaring te veranderen, moet u uw mening veranderen. Als je van streek bent door iets buiten jou, is het niet het ding zelf dat je van streek maakt, maar jouw mening erover. En het ligt in jouw macht om die mening onmiddellijk weg te vagen.

De dagboeknotities van Marcus Aurelius zijn precies dat: aantekeningen voor hemzelf. In een van de eerste vermeldingen in *Boek I* bedankt hij zijn leraar Rusticus voor de kennismaking met het werk van Epictetus. Deze filosoof is dus de eerste die onze aandacht behoeft. In een volgend bericht zullen we het hebben over Marcus Aurelius.

Albert Ellis

Sommige dagboeknotities van Marcus klinken als advies van *Albert Ellis*, die in 1957 *Rational Emotive Therapie (RET)* oprichtte. Om eerlijk te zijn: Ellis gaf Epictetus de eer als degene die de basis legde voor zijn systeem van psychotherapie.

Epictetus

Epictetus was een Griekse stoïcijnse filosoof. Hij werd geboren in *Hierapolis, Frygië* (het huidige *Pamukkale, Turkije*) en bracht zijn jeugd door als slaaf van *Epafras*, een rijke vrijgelatene en secretaris van *Nero*. Epictetus verwierf al vroeg in zijn leven een passie voor filosofie en, met toestemming van zijn rijke eigenaar, studeerde hij stoïcijnse filosofie onder *Musonius Rufus*. Door op deze manier beter opgeleid te worden, verhoogde hij zijn sociale status.

Kreupel

Op een gegeven moment raakte hij kreupel. *Origenes* schreef dat dit kwam doordat zijn been opzettelijk door zijn eigenaar was gebroken.

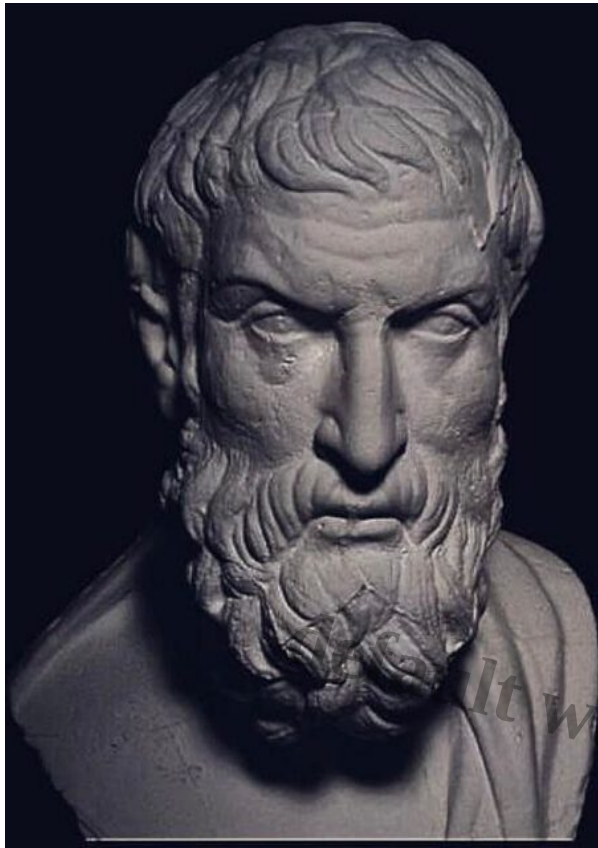
Simplicius schreef daarentegen dat hij van kinds af aan gewoon kreupel was geweest. ??

Kreupelheid is een belemmering voor het been,?? zou hij later zeggen, ??maar niet voor de wil.??

Filosofische school

Epictetus verkreeg zijn vrijheid enige tijd na de dood van *Nero* in 68, en hij begon filosofie te onderwijzen in Rome. Rond het jaar 89, toen keizer *Domitianus* alle filosofen uit de stad wilde verbannen, verhuisde Epictetus naar *Nicopolis* in *Epirus, Griekenland*, waar hij een filosofische school oprichtte.

Epictetus leefde alleen, met weinig bezittingen. Maar op zijn oude dag adopteerde hij het kind van een vriend, dat anders zou zijn achtergelaten om te sterven, en voedde hem op met de hulp van een vrouw. Hij stierf ergens rond het jaar 135.



"If you are ever tempted to look for outside approval, realize that you have compromised your own integrity."

"If you need a witness, be your own."

- Epictetus

Arrianus

Zijn beroemdste leerling, *Arrianus*, studeerde als jonge man onder hem (rond 108 n.Chr.) en beweerde zijn beroemde verhandelingen te hebben geschreven op basis van de aantekeningen die hij maakte over de lezingen van Epictetus.

Hij schreef acht boeken over deze kwestie, maar er zijn er slechts vier bewaard gebleven.

Enchiridion

Arrian stelde ook een populair overzicht samen, getiteld de Enchiridion, of Handboek. In een voorwoord bij de Verhandelingen, gericht aan *Lucius Gellius*, stelt Arrianus dat *â??wat ik hem (Epictetus) ook hoorde zeggen, van zijn manier van denken en de openhartigheid van zijn toespraak, ik wilde het zo goed mogelijk woord voor woord opschrijven, in een poging het als een gedenkteken te bewaren, voor mijn eigen toekomstige gebruik â??*.

Socratisch

Arrianus voerde aan dat zijn verhandelingen als vergelijkbaar met de socratische literatuur moesten worden beschouwd. Arrianus beschreef Epictetus als een krachtige spreker die *â??zijn luisteraar ertoe kon brengen precies te voelen wat Epictetus wilde dat hij voeldeâ??*.

Veel vooraanstaande figuren zochten gesprekken met hem. *Keizer Hadrianus* was bevriend met hem en heeft hem misschien op zijn school in Nicopolis horen spreken.

De filosofie van Epictetus

Epictetus leerde dat filosofie een manier van leven is en niet alleen een theoretische discipline. Voor Epictetus liggen alle externe gebeurtenissen buiten onze controle; we moeten alles wat er gebeurt kalm en emotioneel accepteren. Individuen zijn echter verantwoordelijk voor hun eigen daden, die ze kunnen onderzoeken en controleren door middel van strenge zelfdiscipline.

Wel en niet in onze macht

Zowel de Verhandelingen als het Handboek beginnen met het maken van onderscheid tussen de dingen die in onze macht liggen (prohairesische dingen) en de dingen die niet in onze macht liggen (aprohairesische dingen).

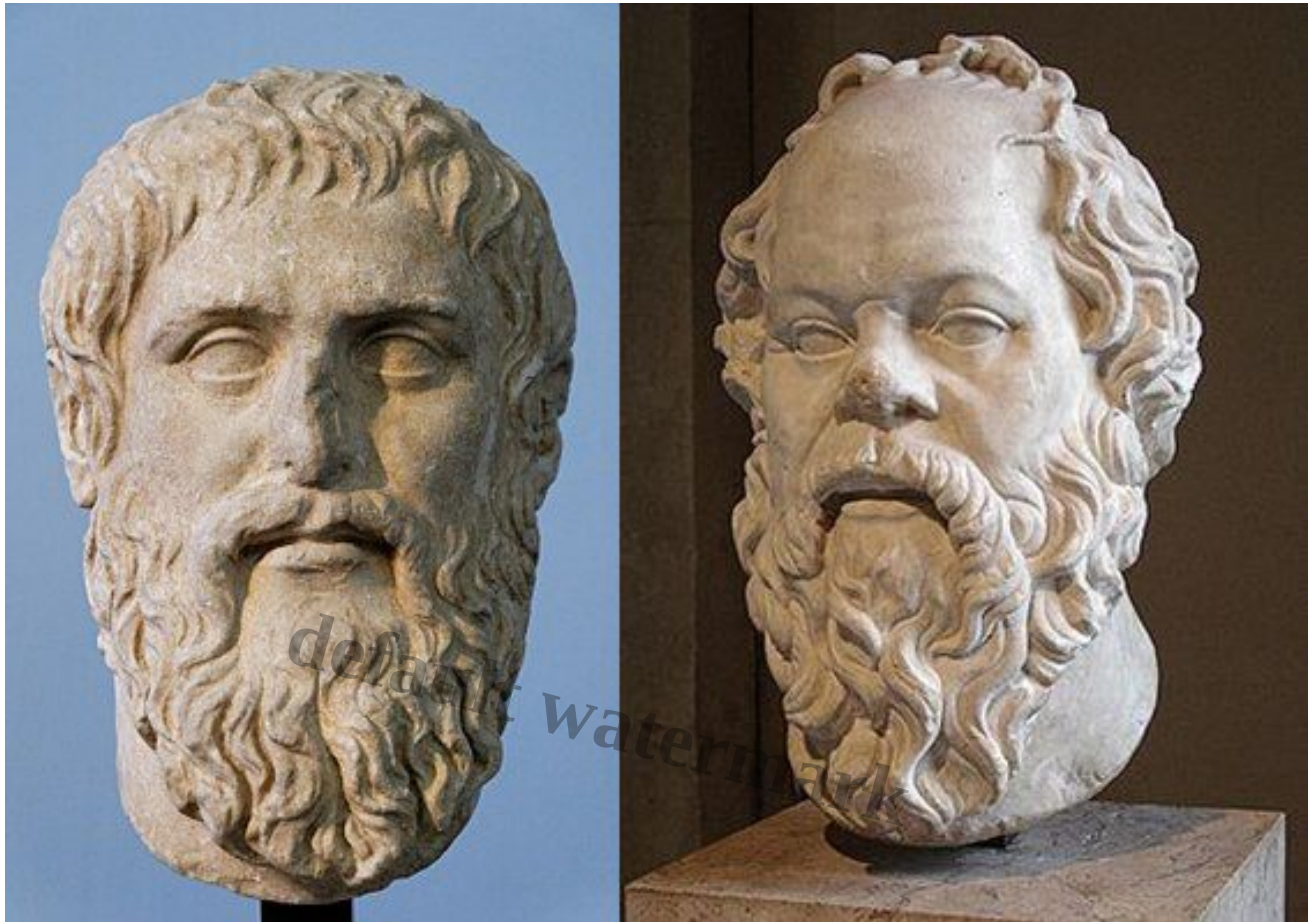
“We hebben geen macht over externe dingen, en het goede dat het voorwerp zou moeten zijn van ons oprechte streven, kan alleen in onszelf worden gevonden.”

Shakespeare en Milton

Dit is vergelijkbaar met Shakespeare’s *“Er is niets goed of slecht, maar het denken maakt het zo.”* (Hamlet: Act 2, Scene 2), en John Milton’s *“De geest is zijn eigen plaats, en kan op zichzelf een hemel van de hel maken, een hel van de hemel.”*

Socrates, Diogenes, Zeno en Plato

Er is terecht gezegd dat, hoewel Epictetus een stoïcijn wordt genoemd en dat zijn principes stoïcijns zijn, hij niet louter een stoïcijn is. Hij leerde zowel van andere leraren als van de stoïcijnen. Hij citeert voortdurend de leer en het voorbeeld van Socrates (470-390 v.Chr.), en het voorbeeld van Diogenes de Cynicus (404-323 v.Chr.), die hij beide vaker noemt dan Zeno (490-430 v. Chr.), de grondlegger van de stoïcijnse filosofie. Hij waardeerde ook Plato (427-347 v.Chr.), die weer veel van Socrates overnam, ontwikkelde en uitbreidde.



Plato en Socrates

Datum aangemaakt
2021/03/23