

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΝ

Οδηγός για μια ευτυχισμένη ζωή

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2020

ISBN 978-960-615-308-2

© 2020, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

ΑΘΗΝΑ: Μαυροκορδάτου 11, Τ.Κ. 106 78
τηλ.: 210 3304196 - 210 3830604, fax: 210 3819439

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Πρασακάκη 5, Τ.Κ. 546 22
τηλ.: 2310-220992, fax: 2310-220910

e-mail: info@armosbooks.gr
παραγγελίες: orders@armosbooks.gr

www.armosbooks.gr

ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ

Εγχειρίδιον

Οδηγός για μια ευτυχισμένη ζωή

Εισαγωγή-μετάφραση-σχόλια

ΠΑΡΕΙΔΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

 ΕΚΔΟΣΕΙΣ **ΑΡΜΟΣ**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Επίκτητος (55-135 μ.Χ.) υπήρξε ο σημαντικότερος εκπρόσωπος της Νέας Στοάς¹. Γεννήθηκε στην Ιεράπολη της Φρυγίας², στη Μικρά Ασία, από γονείς δούλους, ενώ και ο ίδιος ήταν δούλος την εποχή του αυτοκράτορα Νέρωνα. Στη Ρώμη μαθήτευσε δίπλα στον Μουσώνιο Ρούφο³, κοντά στον οποίο έμεινε και ως απελεύθερος, για να συνεχίσει τη διδασκαλία του όταν ο δάσκαλός του πέθανε. Αναγκάστηκε να εγκαταλείψει τη Ρώμη ύστερα από το διάταγμα του αυτοκράτορα Δομιτιανού (89 μ.Χ.), με το οποίο εκδιώχθηκαν από τη Ρώμη όλοι οι φιλόσοφοι και οι αστρολόγοι, και εγκαταστάθηκε στη Νικόπολη της Ηπείρου, κοντά στη σημερινή Πρέβεζα, όπου και ίδρυσε φιλοσοφική σχολή. Οι πληροφορίες που έχουμε για τη ζωή του είναι ελάχιστες και προέρχονται είτε από κάποιες διάσπαρτες αναφορές σε αρχαία κείμενα⁴ είτε από δικές του αναφορές στις έργο του *Διατριβές*⁵. Γνωρίζουμε ότι ήταν χωλός⁶,

¹ Η σχολή της στωικής φιλοσοφίας (Στοά) διακρίνεται σε τρεις περιόδους: στην αρχαία Στοά (Ζήνων, Κλεάνθης, Χρύσιππος), τη μέση Στοά (Παναίτιος, Ποσειδώνιος), τη νέα Στοά (Σενέκας, Επίκτητος, Μάρκος Αυρήλιος).

² Τα ερείπια της αρχαίας πόλης βρίσκονται στην επαρχία του Ντενιζλί, κοντά στη σύγχρονη πόλη Παμούκαλε.

³ Για τις αναφορές του Επίκτητου στον δάσκαλό του βλ. ενδεικτικά, *Διατριβή Α'*, 1.26-27, *Διατριβή Γ'*, 6.10.

⁴ Βλ. ενδεικτικά, Gellius Aulus, *Attic Nights*, τόμοι I-III, Harvard, εκδόσεις Harvard University Press, σειρά: Loeb Classical Library, αρ. 195, 1927, μτφρ. Rolfe C. J., 1.2.6-13, 2.18.10, 15.11.5, 17.19, 19.1.14-21, Chadwick Henry, *Origen. Contra Celsum*, New York-Cambridge, εκδόσεις Cambridge University Press, 1980³, (1953¹), Βιβλίο 3, §54, Βιβλίο 6, §2, Βιβλίο 7, §53.

⁵ Βλ. ενδεικτικά *Διατριβή Α'*, 18.15, *Διατριβή Β'*, 24.18.

⁶ Πρβλ. τις αναφορές του Επίκτητου για τη χωλότητά του, *Διατριβή Α'*,

είτε εξαιτίας της βάνουσης συμπεριφοράς του αφεντικού του είτε εξαιτίας κάποιας ασθένειας⁷, και ότι δεν είχε παιδιά⁸.

Σύμφωνα με την πλέον διαδεδομένη αντίληψη ο Επίκτητος, όπως και ο Σωκράτης τον οποίο συχνά αναφέρει ο Επίκτητος ως πρότυπο στωικού σοφού, δεν άφησε κάποιο σύγγραμμα. Η καταγραφή των φιλοσοφικών του απόψεων στις Διατριβές και το *Εγχειρίδιον* οφείλεται στον μαθητή του, τον ιστορικό Φλάβιο Αρριανό (95-175 μ.Χ.)⁹. Ο Αρριανός κατέγραψε τις απόψεις του δασκάλου σε οκτώ βιβλία από τα οποία έχουν διασωθεί μόνο τα τέσσερα. Το *Εγχειρίδιο* αποτελεί ένας είδος επιτομής των Διατριβών. Και τα δύο αυτά συγγράμματα έτυχαν μεγάλης ανταπόκρισης και αντιμετωπίστηκαν με ιδιαίτερο σεβασμό, άποψη που ενισχύεται από το γεγονός ότι έχουμε τρεις χριστιανικές διασκευές του *Εγχειριδίου*¹⁰ καθώς και ένα υπόμνημα

8. 14-15 και 16.20: «Τι άλλο μπορώ να κάνω εγώ, ο κουτσός γέρος, από το να υμνώ τον Θεό;»

⁷ Την πληροφορία για τη χωλότητα του Επίκτητου λόγω της βίαιης συμπεριφοράς του αφεντικού του οι ερευνητές την έχουν αντλήσει από το έργο του χριστιανού Ωριγένη, *Κατά Κέλσου*, βλ. Chadwick Henry, *Origen. Contra Celsum*, όπ.π., Βιβλίο 7, §53, σ. 440. Στο λεξικό του Σουΐδα, αντίθετα, αναφέρεται ότι η χωλότητα του Επίκτητου οφειλόταν σε ρευματισμούς (πηρωθείς δε το σκέλος υπό ρεύματος), βλ. *Λεξικό Σουΐδα*, Θεσσαλονίκη, εκδόσεις Θύραθεν, 2002, εισαγωγή, Κατσαρός Βασίλης, σ. 442.

⁸ Brittain Charles and Brennan Tad, *Simplicius. On Epictetus Handbook*, New York-London, εκδόσεις Bloomsbury Academic, σειρά: Ancient Commentators on Aristotle [Επιμέλεια σειράς: Sorabji Richard], τόμος 1, 1-26, τόμος 2, 27-53, 2014, σ. 95.

⁹ Ο Robert F. Dobbin υποστηρίζει ότι ο Επίκτητος είναι αυτός που έγραψε τα κείμενα, βλ. Dobbin F. Robert, *Epictetus. Discourses Book 1*, New York-Oxford, εκδόσεις Oxford University Press, σειρά: Clarendon Later Ancient Philosophers, 1998 [Η αναφορά στο βιβλίο του Seddon Keith, *Epictetus' Handbook and the Tablet of Cebes. Guides to Stoic Living*, London and New York, εκδόσεις Routledge, 2005, σ. 6]. Στο λεξικό του Σουΐδα αναφέρεται ότι ο Επίκτητος «έγραψε πολλά», *Λεξικό Σουΐδα*, όπ.π., σ. 442.

¹⁰ Boter Gerard, *The Encheiridion of Epictetus and its Three Christian*

του νεοπλατωνικού Συμπλίκιου¹¹. Το Εγχειρίδιο αποτελεί μία σύνοψη, αρκετά σύντομη είναι αλήθεια, της ηθικής διδασκαλίας του Επίκτητου. Είναι γραμμένο σε απλή γλώσσα, χωρίς δυσνόητους και τεχνικούς φιλοσοφικούς όρους, ώστε να μπορεί εύκολα να το διαβάσει και να το κατανοήσει όποιος δεν έχει γνώσεις φιλοσοφίας¹².

Στο επίκεντρο της διδασκαλίας του Επίκτητου βρίσκεται η απόκτηση της ευδαιμονίας και ο μοναδικός τρόπος που ο άνθρωπος μπορεί να την πετύχει είναι να ζει μία ενάρετη ζωή, μια ζωή σύμφωνη με τις επιταγές της φύσης, επιταγές οι οποίες είναι κοινές για όλους τους ανθρώπους¹³. Απαραίτητη προϋπόθεση για τον ενάρετο βίο είναι να γνωρίζουμε ποια από τα πράγματα εξαρτώνται από εμάς (εφ' ημίν) και ποια όχι (ουκ

Adaptations, Leiden, εκδόσεις Brill, σειρά: *Philosophia Antiqua*, αρ. 82, 1999.

¹¹ Hadot I., *Simplicius Commentaire sur le Manuel d'Épictète. introduction et édition critique du texte grec*, Leiden, εκδόσεις Brill, σειρά: *Philosophia Antiqua*, αρ. 66, 1996, Brittain Charles and Brennan Tad, *Simplicius. On Epictetus Handbook*, όπ.π.

¹² Ο Κέλσος θα υποστηρίξει ότι αυτό ισχύει για όλο το έργο του Επίκτητου, σε αντίθεση με τα κείμενα του Πλάτωνα, βλ. Chadwick Henry, *Origen. Contra Celsum*, όπ.π., βιβλίο 6, §2, σ. 317. Γενικότερα η ορολογία των Στωικών ήταν δυσνόητη και ακατανόητη σε όσους δεν είχαν μυηθεί στη σκέψη τους, ενώ συχνά κατηγορούνταν για ασάφεια και κακή χρήση της γλώσσας, βλ. Λουκιανός, *Σάτιρα φιλοσοφίας και φιλοσοφούντων*, Θεσσαλονίκη, εκδόσεις Ζήτρος, σειρά: Αρχαίοι Συγγραφείς, αρ. 65, εισαγωγή-κείμενο-μετάφραση-σχόλια Δημήτρης Χρηστίδης, σ. 156, σημ. 154 και σ. 161, σημ. 170, όπου αναφέρεται χαρακτηριστικά: «Ο σολοικισμός δήλωνε την εσφαλμένη σύνταξη των προτάσεων». ... Εδώ γίνεται πιθανότατα και ένας υπαινιγμός στην κατγωγή του Χρυσίππου από τους Σόλους της Κιλικίας, μια πόλη γνωστή για τα συντακτικά λάθη στην ομιλία των κατοίκων της, από όπου άλλωστε προήλθε και ο όρος σολοικισμός».

¹³ *Εγχειρίδιο*, 26: «Ποιο είναι το θέλημα της φύσης μπορούμε να το καταλάβουμε πλήρως από τα πράγματα σχετικά με τα οποία δεν έχουμε διαφορετικές απόψεις ο ένας από τον άλλον».

εφ' ἡμίν)¹⁴. Ὅσα δεν εξαρτώνται ἀπὸ ἐμᾶς, τα εξωτερικά, ἀδιάφορα ἢ ἀλλότρια, πρέπει νὰ ξέροῦμε ὅτι δεν μπορούμε νὰ τα ἀλλάξοῦμε καὶ οφείλοῦμε ἀπλῶς νὰ τα ἀνεχόμεσθε, καθὼς εἶναι μάταιο νὰ ἀγωνιοῦμε γι' αὐτὰ ἢ νὰ τα πολεμοῦμε. Μποροῦμε νὰ ἀλλάξοῦμε μόνο ἐκεῖνα που εξαρτώνται ἀπὸ ἐμᾶς καὶ ἔτσι μπορούμε νὰ ἐξουσιάσοῦμε τον εαυτὸ μας, ὥστε νὰ πετύχοῦμε τὴν εὐδαιμονία. Ἡ διάκριση αὐτὴ που κάνει ὁ Ἐπίκτητος εἶναι ἰδιαίτερα σημαντικὴ. Ἀν δεν μπορούμε νὰ κάνοῦμε αὐτὴ τὴν διάκριση, εἴμασθε καταδικασμένοι νὰ θεωροῦμε σημαντικὰ ἐκεῖνα που στὴν πραγματικότητα εἶναι ἀσήμαντα, ὅπως, γιὰ παράδειγμα, ὁ πλοῦτος ἢ ἡ φήμη, πράγματα που προκαλοῦν ἀναταραχές καὶ ἀπογοητεύσεις καὶ δεν οδηγοῦν στὴν ἀληθινὴ εὐδαιμονία, πράγματα που δεν μπορούμε νὰ ἐλέγξοῦμε καὶ που, ἐν τέλει, κάνουν τὴ ζωὴ μας δυσάρεστη. Μποροῦμε, δηλαδή, νὰ κάνοῦμε ὅ,τι περνᾷ ἀπὸ τὸ χέρι μας γιὰ νὰ ἀποκτήσοῦμε φήμη ἢ χρήματα, ὅμως το ἀν, τελικά, θὰ τα ἀποκτήσοῦμε δεν εξαρτᾶται ἀπὸ ἐμᾶς. Ἐτσι, ἀκόμη κι ἀν κάναμε ὅ,τι ἦταν δυνατόν γιὰ νὰ πετύχοῦμε τον στόχο μας, ἀν δεν το καταφέροῦμε δεν θὰ πρέπει νὰ ἀπογοητευτοῦμε, ἐπειδὴ, ἀκριβῶς, πρόκειται γιὰ πράγματα ἐξωτερικά ἢ ἀδιάφορα που δεν εξαρτώνται ἀπὸ ἐμᾶς. Γιὰ τον Ἐπίκτητο εἶναι σημαντικό νὰ προσαρμοζόμεσθε σὲ ὅσα συμβαίνουν στὴ ζωὴ μας καὶ νὰ μὴν τα θεωροῦμε κακὰ ἢ καλὰ, ἀλλὰ ἀδιάφορα. Τα ἀδιάφορα, λοιπόν, εἴτε ἔχουν θετικὸ περιεχόμενο (ἡ υγεία, ἡ ζωὴ, ὁ πλοῦτος, οὗ φίλοι, ἡ οἰκογένεια κ.ά.) εἴτε ἀρνητικὸ (θάνατος, ἀρρώστια, φτώχεια κ.ά.), δεν οδηγοῦν στὴν κατάρκτηση τῆς εὐδαιμονίας ἡ ὁποία χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἀπάθεια καὶ ἀταραξία.

Τὸ νὰ ἀντιμετωπίζοῦμε τὶς ἀντιξοότητες τῆς ζωῆς με ἡρεμία, χωρὶς νὰ χάνοῦμε τὴν ἐσωτερικὴ μας γαλήνη, μπορούμε νὰ το πετύχοῦμε ἀξιολογώντας ὀρθὰ τὶς ἀντιλήψεις που ἔχοῦμε γιὰ τα πράγματα. Ὁ Ἐπίκτητος θὰ υποστηρίξει ὅτι δεν μας ταρασ-

¹⁴ Διατριβὴ Α', 22.9-16, καὶ Ἐγχειρίδιο, 1.

σουν τα ίδια τα πράγματα, αλλά οι αντιλήψεις και οι πεποιθήσεις που έχουμε γι' αυτά¹⁵. Θεωρούμε ότι κάποιος μας κακολογεί και αυτό μας ταρασσει. Δεν μας ταρασσει, θα πει, το γεγονός ότι κάποιος μας κακολογεί, αλλά η αντίληψη που έχουμε για το γεγονός. Σε καμία περίπτωση, λοιπόν, δεν πρέπει να παρασυρόμαστε εύκολα από τις εντυπώσεις και να οδηγούμαστε σε γρήγορα συμπεράσματα. Ακόμη κι αν όντως κάποιος μας κακολογήσει, πάντα θα υπάρχουν άνθρωποι που θα θέλουν το κακό μας· αυτό που έχουμε να κάνουμε είναι να δώσουμε χρόνο στον εαυτό μας και να μην παρασυρθούμε από τον θυμό μας, αλλά να δικαιολογήσουμε την εκάστοτε συμπεριφορά και να παραμείνουμε ήρεμοι αξιολογώντας αν κάτι από αυτά που συμβαίνουν ανήκει στα πράγματα που εξουσιάζουμε ή όχι¹⁶. Αυτό που λέει ο Επίκτητος είναι ότι προκειμένου να κατακτήσουμε την ευδαιμονία πρέπει να κάνουμε ορθή αξιολόγηση των όσων συμβαίνουν, να διακρίνουμε ποια είναι τα αδιάφορα, τα εξωτερικά πράγματα, και να μην ταρασσόμαστε από αυτά που συμβαίνουν και τα οποία, τελικά, δεν μπορούμε να επηρεάσουμε. Έτσι η κατάκτηση της ευδαιμονίας εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από εμάς τους ίδιους, από την προαίρεσή μας και από τις κρίσεις που κάνουμε για τα πράγματα. Για τον Επίκτητο αυτό που έχει σημασία είναι ο εσωτερικός άνθρωπος, καθώς μέσα μας δίνεται η μάχη για την κατάκτηση της ευδαιμονίας και της ελευθερίας, και όχι οι εξωτερικές, διαρκώς μεταβαλλόμενες, συνθήκες¹⁷.

¹⁵ *Εγχειρίδιο*, 5: «Τους ανθρώπους δεν τους ταραίζουν τα πράγματα, αλλά οι αντιλήψεις που έχουν σχετικά με αυτά».

¹⁶ *Εγχειρίδιο*, 20: «Να θυμάσαι ότι δεν σε προσβάλλει αυτός που σε χλευάζει ή σε χτυπάει, αλλά η αντίληψη που έχεις γι' αυτούς, ότι, δηλαδή, σε προσβάλλουν. Όταν, λοιπόν, κάποιος σε εξοργίσει, μάθε ότι σε εξόργισε η αντίληψη που έχεις για τα πράγματα. Γι' αυτό, λοιπόν, αρχικά προσπάθησε να μην παρασυρθείς από την εντύπωση».

¹⁷ Πρβλ. και την ευαγγελική ρήση, «Όταν τον ρώτησαν οι Φαρισαίοι

Η προκοπή του στωικού σοφού, τελικά, έχει να κάνει μόνο με τον ίδιο, στον βαθμό και στο μέτρο που δεν επηρεάζεται από τις εξωτερικές συνθήκες, ακολουθεί τις επιταγές της φύσης οι οποίες είναι αγαθές¹⁸ και αποδέχεται τη μοίρα του¹⁹ βρίσκοντας μέσα του εκείνες τις δυνάμεις που θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει όσα συμβαίνουν²⁰.

(ενν. τον Ιησού) πότε έρχεται η Βασιλεία του Θεού, τους είπε ότι η Βασιλεία του Θεού δεν έρχεται με τρόπο που να παρατηρείται ούτε θα πουν να, εδώ είναι ή εκεί είναι, επειδή η Βασιλεία του Θεού βρίσκεται μέσα σας», Λουκάς, 17, 20-21.

¹⁸ *Εγχειρίδιο*, 27: «Όπως ακριβώς κανείς δεν βάζει σημάδι για να μην το πετύχει, με τον ίδιο τρόπο ούτε η φύση δημιουργεί το κακό στον κόσμο».

¹⁹ *Εγχειρίδιο*, 8: «Μη ζητάς αυτά που συμβαίνουν να γίνονται όπως εσύ θέλεις, αλλά να θέλεις αυτά που συμβαίνουν όπως έρχονται και έτσι θα είσαι ευτυχισμένος».

²⁰ *Εγχειρίδιο*, 10: «Για καθένα από αυτά που σου συμβαίνουν, θυμήσου, επιστρέφοντας στον εαυτό σου, να ψάξεις τη δύναμη που έχεις για να το αντιμετωπίσεις».