

Epiktétosz: Kézikönyvecske

Epiktétosz Kézikönyvecskéje a sztoikus filozófia gyöngyszeme. A sztoikusok az elsők között voltak, akik tudatosan a lélek gyógyításával foglalkoztak. A filozófia segítségével igyekeztek azt a szenvedélyek rabságából kiemelni.

A Kézikönyvecske egy tömör összefoglaló, összesen 53 cikkely. Minden különösebb bevezetés nélkül, rögtön a legfontosabb elméleti alapvetéssel kezdődik: *„Bizonyos dolgok hatalmunkban vannak, más dolgok nincsenek. Tőlünk függ a véleményünk, az ösztönös vágyunk, a törekvésünk és ellenszenvünk, egyszóval mindaz, amit egyedül alkotunk meg. Nem tőlünk függ a testünk, a vagyonunk, a hírnevünk és a tisztaságunk, tehát mindaz, amit nem egyedül hoztunk létre.”* (Epiktétosz: Kézikönyvecske I.) Mi ennek a jelentősége? Epiktétosz kétezer évvel ezelőtt arra hívja fel a figyelmünket, amit ma úgy fogalmazunk: hatókör (vagy „circle of control”). Azt a meggyőződését fejezi ki, hogy vannak számukra fontosnak tűnő dolgok, amelyek azonban ugyanakkor nincsenek teljesen az uralmunk alatt, amiket „nem egyedül hozunk létre”. Hírnév, presztízs, vagyon, de még a tulajdon testünk is olyan dolgok, amelyek állapota nem csak rajtunk múlik. Egy kívülálló kisajátíthatja, befolyással lehet rájuk, akadályozhatja őket. Fontos belátni, hogy ezekkel nem mindig tehetünk azt, amit akarunk. Hírnevünk mások véleményétől függ, vagyonunkat az uralkodó, az állam elveheti, a testünket nemcsak fizikai törvényszerűségek korlátozzák, hanem ezt más emberek is megtehetik, ha hatalmukban áll. A késői sztoikus filozófia lemondásra szólít ezekkel kapcsolatban: Ne tartsuk a sajátunknak azt, ami nem a miénk. Ne higgyünk többet a lehetőségeinkről, mint amennyi valóban a birtokunkban van.

A másik fontos meggyőződés, amit kifejez ez a nyitó mondat, az, hogy számos dolog azonban teljesen a birtokunkban van. Ezek csak tőlünk függenek. Mi az, „amit egyedül alkotunk meg”? Minden, ami – mondhatnánk - „a fejünkben van”: a gondolataink, az érzéseink a vágyaink, az ösztöneink – mindez Epiktétosz meggyőződése szerint szabad. És ez nem egyszerűen azt jelenti, hogy gondolatainkat el tudjuk titkolni, és ezért más emberek nem korlátozhatják. Épp ellenkezőleg, Epiktétosz nagyon is tisztában van azzal, hogy gondolatainkat gyakran formálja az, ami velünk történik, a külvilág. Ugyanakkor arra hív fel bennünket, hogy fedezzük fel ezen a területen a saját belső szabadságunkat. *„Nem a tények zavarják az embereket, hanem a tényekről alkotott vélemények.”* (i.m. V.) Bármilyen tapasztalat is ér bennünket, az elme képessége, hogy az ennek nyomán bennünk támadt képzeteket, benyomásokat (érzéseket, gondolatokat, vágyakat...) „**asszenzió**val illesse”, vagyis elfogadja helyesnek, vagy éppen elutasítsa. *„Minden kellemetlen képzet felmerülésekor nyomban jegyezd meg: 'Te csak képzet vagy, és egyáltalán nem az, aminek látszol.' Ezután vizsgálj és ítéld meg a képzetet elveid alapján: legelőször és legfőképpen abból a szempontból, vajon oly dolgokra vonatkozik-e, amelyek hatalmunkban vannak, vagy pedig olyanokra, amelyek nincsenek hatalmunkban. S ha valami olyanra vonatkozik, ami nincs hatalmunkban, mindig kéznél legyen ez a mondás: 'Semmi közöm hozzá!'.”* (i.m. I.) A sztoikus filozófia fedezte fel, hogy létezik ez a képességünk. Így a sztoikus bölcs igyekszik lemondani mindazokról a dolgokról, amelyek polgártársai többségét lázba hozzák: hírnevről, vagyonról, hatalomról, és cserébe azt igyekszik megszerezni, ami szerinte a boldogság egyedüli forrása: hogy a lélek erényben, szenvedélyektől mentesen (**apatheia**), a saját természetével összhangban élhessen.

Epiktétosz saját érzelmeink, vágyaink, szenvedélyeink és ösztöneink rabságából akar megszabadítani. Néhol egészen szélsőségesen fogalmaz. A gyászról, a veszteségről például ezt írja: *„Sohase mondd rá semmire, hogy "elvesztettem", hanem csak azt, hogy "visszaadtam". Meghalt a gyermeked? Visszaadtad. Elhunyt a feleséged? Visszaadtad. Elvették a birtokod? Visszaadtad azt is. Azt mondd, hogy gazfickó vette el? Mi közöd hozzá, hogy ki által vette vissza az, aki neked adta? Ameddig adja, addig is úgy tekintsd, mint a másét: úgy, mint az utasok a fogadót.”* (i.m. XI.) Persze pontosan tudja, mennyire nehéz így élni – ő maga sem mindig képes rá -, mégis ezt tartja követendő útnak. A Kézikönyvecske belső szabadságunk a kiműveléséhez ad „lelki technikákat”, gondolati eszközöket.