

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	9
1. Ο νεκρός αυτοκράτορας.....	29
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΥ	
2. Το πιο «αληθινό» παιδί στη Ρώμη.....	65
ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΣΟΦΑ	
3. Παρατηρώντας έναν σοφό.....	114
ΠΩΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ	
4. Η επιλογή του Ηρακλή.....	152
ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΕΡΝΙΚΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ	
5. Αρπάζοντας την τσουκνίδα.....	208
ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΕΧΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ	
6. Η εσωτερική ακρόπολη και ο πόλεμος μεταξύ πολλών εθνών	250
ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΑΡΝΗΘΟΥΜΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ	
7. Η προσωρινή παράνοια.....	288
ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΕΡΝΙΚΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΘΥΜΟ	
8. Ο θάνατος και η άνωθεν οπτική	334
Ευχαριστίες	355
Σημειώσεις	357
Βιβλιογραφία.....	363

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΟΤΑΝ ΗΜΟΥΝ ΔΕΚΑΤΡΙΩΝ ετών, πέθανε ο πατέρας μου. Είχε νοσήσει από καρκίνο στον πνεύμονα στη δεκαετία των πενήντα του χρόνων και αυτό τον είχε αφήσει κατάκοιτο για έναν χρόνο πριν τον αποτελειώσει. Ήταν ένας ταπεινός και αξιοπρεπής άνθρωπος, που με ενθάρρυνε να σκέφτομαι πιο βαθιά σχετικά με τη ζωή.

Ήμουν τελείως απροετοίμαστος για τον θάνατό του και τον διαχειρίστηκα άσχημα. Γέμισα θυμό κι έπαθα κατάθλιψη. Βρισκόμουν έξω όλη νύχτα, παίζοντας τη γάτα με το ποντίκι με τους αστυνομικούς της περιοχής, παραβιάζοντας κτίρια και περιμένοντάς τους να έρθουν για να χωθώ μέσα σε κήπους και να πηδήξω πάνω από φράχτες και να τους ξεφύγω. Είχα πάντα μπλεξίματα, καθώς έχανα μαθήματα στο σχολείο, τσακωνόμουν με τους καθηγητές μου ή πιανόμουν στα χέρια με τους συμμαθητές μου. Στα δέκατα έκτα γενέθλιά μου με πήραν από το αφτί και με οδήγησαν στο γραφείο του διευθυντή, όπου μου ανακοίνωσαν τις δύο εναλλακτικές μου: είτε να φύγω με τη θέλησή μου ή να με αποβάλουν. Έτσι, έφυγα και κατά συνέπεια με τοποθέτησαν σε ένα ειδικό πρόγραμμα για προβληματικά παιδιά. Ένωσα ότι η ζωή μου κινούνταν με ιλιγγιώδη ταχύτητα προς την απώλεια ελέγχου.

Το σχολείο και οι κοινωνικές υπηρεσίες μου κόλλησαν την ετικέτα του «διαγραφέντος». Δεν έβλεπα για ποιο λόγο έπρεπε να προσπαθίσω να τους διαψεύσω.

Κάθε βράδυ ο πατέρας μου, που εργαζόταν ως χειριστής εκσκαφέα σε εργοτάξια οικοδομών, ερχόταν από τη δουλειά του και κατέρρευε εξουθενωμένος σε μια πολυθρόνα, με τα χέρια του γεμάτα γράσο και χώμα. Δεν πληρωνόταν καλά και ήταν πανί με πανί, αλλά δεν παραπονιόταν ποτέ. Όταν ήταν νεαρός, είχε πεθάνει ο καλύτερός του φίλος και, προς μεγάλη έκπληξη όλων, είχε αφήσει στη διαθήκη του ένα αγρόκτημα στον πατέρα μου. Εκείνος αρνήθηκε την κληρονομιά και επέστρεψε τη γη στην οικογένεια του εκλιπόντος. «Το χρήμα δεν φέρνει την ευτυχία», έλεγε πάντα, και το πίστευε στ' αλήθεια. Μου έδειξε ότι υπάρχουν πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή και ότι ο αληθινός πλούτος έρχεται όταν είμαστε ικανοποιημένοι με ό,τι έχουμε και όχι όταν επιθυμούμε να έχουμε όλο και περισσότερα.

Μετά την κηδεία του πατέρα μου, η μητέρα μου έβαλε το παλιό δερμάτινο πορτοφόλι του πάνω στο τραπέζι της τραπεζαρίας και μου είπε να το πάρω. Το άνοιξα αργά· νομίζω ότι τα χέρια μου έτρεμαν, αλλά δεν ξέρω γιατί. Μέσα στο πορτοφόλι υπήρχε μόνο ένα φθαρμένο χαρτάκι. Ήταν ένα απόσπασμα που είχε σκίσει από το βιβλίο της *Εξόδου*: «καὶ εἶπεν ὁ Θεὸς πρὸς Μωϋσῆν λέγων· ἐγὼ εἰμι ὁ ὢν. καὶ εἶπεν· οὕτως ἔρεῖς τοῖς υἱοῖς Ἰσραὴλ· ὁ ὢν ἀπέσταλκέ με πρὸς ὑμᾶς». Δεν μπορούσα να καταλάβω τι στο καλό σήμαιναν αυτά τα λόγια για εκείνον. Το δικό μου φιλοσοφικό ταξίδι άρχισε ακριβώς εκείνη τη στιγμή, καθώς στεκόμουν εκεί σε πλήρη σύγχυση, με ένα κομμάτι χαρτί στο χέρι.

Όταν έμαθα έπειτα από πολλά χρόνια ότι ο Μάρκος

Αυρήλιος είχε χάσει τον πατέρα του σε νεαρή ηλικία, αναρωτήθηκα αν κι εκείνος είχε νιώσει όπως κι εγώ την ανάγκη να αναζητήσει μια αίσθηση κατεύθυνσης. Μετά τον θάνατο του πατέρα μου, είχα πολλά θρησκευτικά και φιλοσοφικά ερωτήματα που με απασχολούσαν βαθιά. Θυμάμαι ότι με τρόμαζε η σκέψη ότι θα πεθάνω. Ξάπλωνα στο κρεβάτι τη νύχτα και δεν μπορούσα να κοιμηθώ, προσπαθώντας να λύσω τον γρίφο της ύπαρξης και να βρω παρηγοριά. Ήταν σαν να είχα φαγούρα στο πίσω μέρος του εγκεφάλου μου και να ένιωθα την ανάγκη να ξυστώ, αλλά δεν μπορούσα να φτάσω ως εκεί. Δεν το γνώριζα τότε, αλλά εκείνη η υπαρξιακή αγωνία είναι μια κοινή εμπειρία που οδηγεί τους ανθρώπους στη μελέτη της φιλοσοφίας. Ο φιλόσοφος Σπινόζα, για παράδειγμα, έγραψε:

Τότε αντιλήφθηκα ότι ήμουν σε κατάσταση μεγάλου κινδύνου και ανάγκασα τον εαυτό μου να αναζητήσει με όλες τις δυνάμεις του μια θεραπεία, όσο αβέβαιη κι αν ήταν· όπως ο άρρωστος άνθρωπος που παλεύει με μια θανάσιμη νόσο, ο οποίος, όταν βλέπει ότι θα έχει βέβαιο θάνατο αν δεν βρεθεί μια θεραπεία, αναγκάζεται να αναζητήσει με όλες τις δυνάμεις του μια τέτοια θεραπεία, καθώς όλες οι ελπίδες του εναπόκεινται σε αυτή¹.

Πήρα τη φράση «ἐγώ εἰμι ὁ ὢν» (εἰμαι αυτός που εἰμαι) ως αναφορά στην απόλυτη επίγνωση της ίδιας της ύπαρξης, που αρχικά μου φάνηκε κάτι βαθιά μυστικιστικό ή μεταφυσικό: «Εἰμαι η συνείδηση της ύπαρξής μου». Μου θύμισε την περίφημη επιγραφή από το δελφικό ιερό: *Γινῶθι σαυτόν*. Αυτό έγινε ένα από τα αποφθέγματά μου. Αναζήτησα σχεδόν

εμμονικά την αυτογνωσία, μέσα από τον διαλογισμό και κάθε είδους ασκήσεις στοχασμού.

Αργότερα ανακάλυψα ότι το χωρίο που κρατούσε μαζί του ο πατέρας μου όλα αυτά τα χρόνια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις τελετουργίες μιας τεκτονικής τάξης που ονομάζεται «Βασιλική Αψίδα». Κατά τη μύηση ο υποψήφιος ερωτάται: «Είσαι Τέκτονας της Βασιλικής Αψίδας;» Εκείνος απαντάει «ΕΓΩ – ΕΙΜΙ – Ο – ΩΝ». Ο ελευθεροτεκτονισμός έχει μακρά ιστορία στη Σκοτία, τουλάχιστον τεσσάρων αιώνων, κι έχει βαθιές ρίζες στη γενέτειρά μου, το Ερ. Ο πατέρας μου και οι πατέρες πολλών φίλων μου ήταν μέλη της τοπικής στοάς. Οι περισσότεροι ελευθεροτέκτονες είναι χριστιανοί αλλά χρησιμοποιούν μη θρησκευτικό λεξιλόγιο, αναφερόμενοι στον Θεό ως «Μεγάλο Αρχιτέκτονα του Σύμπαντος». Σύμφωνα με τον μύθο σε μερικά κείμενά τους, ένα σύνολο πνευματικών διδασκαλιών προερχόμενων από τους οικοδόμους του ναού του Σολομώντα μεταφέρθηκε στη Δύση από τον φιλόσοφο Πυθαγόρα και διαδόθηκε περαιτέρω από τον Πλάτωνα και τον Ευκλείδη. Αυτή η αρχαία σοφία προφανώς διατηρήθηκε ανά τους αιώνες μέσω των μεσαιωνικών τεκτονικών στοών. Χρησιμοποιούσαν εσωτεριστικές τελετουργίες και γεωμετρικά σύμβολα όπως το τετράγωνο και ο διαβήτη για να παραδώσουν τα πνευματικά τους δόγματα. Ο ελευθεροτεκτονισμός, επίσης, διακηρύσσει τις τέσσερις θεμελιώδεις αρετές της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας που αντιστοιχούν συμβολικά στις τέσσερις γωνίες της στοάς: *Σοφία*, *Δικαιοσύνη*, *Ισχύς* και *Εγκράτεια* (σύνεση, δικαιοσύνη, θάρρος και μέτρο, αν προτιμάτε πιο σύγχρονους όρους). Ο πατέρας μου πήρε στα σοβαρά αυτές τις ηθικές διδασκαλίες, που διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα του με τρόπο που

άφησε ανεξίτηλα αποτυπώματα μέσα μου. Ο ελευθεροτεκτονισμός, τουλάχιστον για όσους τον ασκούν με ειλικρίνεια όπως ο πατέρας μου, δεν αντιπροσωπεύει τη φιλοσοφία των βιβλίων που διδασκόταν στους φιλντισένιους πύργους των πανεπιστημίων αλλά κάτι άλλο, το οποίο προέκυπτε από μια πολύ αρχαιότερη αντίληψη της δυτικής φιλοσοφίας ως ενός πνευματικού *τρόπου ζωής*.

Τελικά, δεν ήμουν αρκετά μεγάλος για να γίνω ελευθεροτέκτονας, και με τη φήμη που είχα στην πόλη, έτσι κι αλλιώς κανείς δεν θα με καλούσε να συμμετάσχω. Έτσι, με ελάχιστη επίσημη εκπαίδευση στις πλάτες μου, άρχισα να διαβάζω ό,τι μπορούσα σχετικά με τη φιλοσοφία και τη θρησκεία. Δεν ξέρω αν θα μπορούσα ποτέ να αρθρώσω επακριβώς τι αναζητούσα εκείνη την εποχή, εκτός από το ότι έπρεπε να συνδυάζει τα ενδιαφέροντά μου για τη φιλοσοφία, τον διαλογισμό και την ψυχοθεραπεία. Χρειάζομουν έναν πιο ορθολογικό φιλοσοφικό οδηγό για τη ζωή μου, αλλά τίποτα δεν έμοιαζε να είναι αρκετό. Τότε για καλή μου τύχη συνάντησα τον Σωκράτη.

Είχα μελετήσει τη συλλογή αρχαίων γνωστικών κειμένων που ανακαλύφθηκε στη θέση Ναγκ Χαμαντί στην Αίγυπτο, τα οποία βρίθουν αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας. Έτσι, άρχισα να διαβάζω τους πλατωνικούς διαλόγους, που περιγράφουν τον Σωκράτη, τον κατεξοχήν Έλληνα φιλόσοφο, ο οποίος ρωτούσε τους φίλους και άλλους συνομιλητές σχετικά με τις πιο βαθιές αξίες. Είχε την τάση να εστιάζει στις θεμελιώδεις αρετές της ελληνικής φιλοσοφίας τις οποίες αργότερα υιοθέτησαν οι ελευθεροτέκτονες. Ο Σωκράτης δεν έγραψε κανένα βιβλίο φιλοσοφίας – πληροφορίες γι' αυτόν αντλούμε μόνο μέσα από τα έργα άλλων, κυρίως από διαλόγους που

έγραψαν δύο από τους πιο γνωστούς μαθητές του, ο Πλάτων και ο Ξενοφών. Σύμφωνα με όσα λέγονται, ο Σωκράτης ήταν ο πρώτος που εφάρμοσε τη φιλοσοφική μέθοδο σε *ηθικά* ζητήματα. Ήθελε, ιδιαίτερα, να βοηθήσει τους άλλους να ζουν με τρόπο συνετό και σύμφωνα με τη λογική. Για τον Σωκράτη, η φιλοσοφία δεν ήταν μόνο ένας ηθικός οδηγός, αλλά και ένα είδος *ψυχολογικής θεραπείας*. Η φιλοσοφία, έλεγε, μπορεί να μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τον φόβο του θανάτου, να βελτιώσουμε τον χαρακτήρα μας και να βρούμε, μάλιστα, μια γνήσια αίσθηση αυτοεκπλήρωσης.

Οι σωκρατικοί διάλογοι είναι γνωστό ότι συχνά είναι *ατελέσφοροι*. Πράγματι, η επιμονή του Σωκράτη ότι ήξερε πως δεν γνώριζε τίποτα σχετικά με κάποια θέματα, η οποία είναι γνωστή ως «σωκρατική ειρωνεία», αργότερα αποτέλεσε έμπνευση για την παράδοση που είναι γνωστή ως ελληνικός σκεπτικισμός. Ωστόσο, φαίνεται ότι μετέδωσε στους μαθητές του *θετικές* διδαχές σχετικά με τον καλύτερο τρόπο να ζει κάποιος. Ο ακρογωνιαίος λίθος τους εντοπίζεται σε ένα γνωστό απόσπασμα από την *Απολογία* του Πλάτωνα. Ο Σωκράτης βρίσκεται αντιμέτωπος με τις ψευδείς κατηγορίες της ασέβειας και της διαφθοράς των νέων, με προοπτική να εκτελεστεί. Αντί να απολογηθεί, ωστόσο, ή να ικετεύει για έλεος και να φέρει τη θρηνούσα σύζυγο και τα παιδιά του ενώπιον των δικαστών όπως έκαναν άλλοι, απλώς συνεχίζει να φιλοσοφεί ρωτώντας τους κατηγορούς του και δίνοντας μια διάλεξη περί ηθικής στο δικαστήριο. Κάποια στιγμή, εξηγεί με απλά λόγια τι σημαίνει για εκείνον να είναι *φιλόσοφος*:

Γιατί περιφέρομαι μην κάνοντας τίποτε άλλο από το να πείθω τους νεότερους και τους πιο ηλικιωμένους

ανάμεσά σας να μη φροντίζουν ούτε για τα σώματά τους ούτε για τα χρήματά τους με τόσο πάθος, παρά μόνο για την ψυχή τους, πώς θα γίνει καλύτερη, λέγοντάς τους ότι η αρετή δεν γίνεται από τα χρήματα, αλλά τα χρήματα και όλα τα άλλα ανθρώπινα αγαθά, και τα ιδιωτικά και τα δημόσια, από την αρετή.²

Έτσι έζησε τη ζωή του και οι μαθητές του προσπάθησαν να μιμηθούν το παράδειγμά του. Πρέπει να δίνουμε περισσότερη σημασία στη σοφία και την αρετή παρά σε οτιδήποτε άλλο. Ένας «φιλόσοφος», όπως τον εννοεί ο Σωκράτης, είναι, λοιπόν, ένας άνθρωπος που ζει σύμφωνα με αυτές τις αξίες: κάποιος που κυριολεκτικά *αγαπά τη σοφία*, με βάση την αρχική έννοια της λέξης.

Κοιτάζοντας πίσω στο παρελθόν, συνειδητοποιώ ότι στράφηκα στον Σωκράτη και σε άλλους αρχαίους φιλοσόφους για να βρω μια *φιλοσοφία ζωής* σαν εκείνη που είχε βρει ο πατέρας μου στον ελευθεροτεκτονισμό. Ωστόσο, όπως ανέφερα ήδη, οι σωζόμενοι διάλογοι συνήθως περιγράφουν τη μαιευτική μέθοδο του Σωκράτη και δεν παρέχουν μια λεπτομερή *πρακτική* αναφορά της σωκρατικής τέχνης περί της συνετής ζωής.

Αν και οι αρχαίοι φιλόσοφοι δεν μου παρείχαν τις πρακτικές απαντήσεις που αναζητούσα εκείνη την εποχή, με ενέπνευσαν να διαβάσω ακόμα περισσότερο. Αυτή η νέα αίσθηση σκοπού που είχα, επίσης, με βοήθησε να επαναφέρω τη ζωή μου σε μια σειρά: έπαψα να μπλέκω σε καβγάδες και γράφτηκα στο πανεπιστήμιο του Άμπερντιν για να σπουδάσω φιλοσοφία. Παρατήρησα, ωστόσο, ότι κάτι δεν πήγαινε καλά – ο τρόπος που προσεγγίζαμε το θέμα ήταν

υπερβολικά *ακαδημαϊκός* και *θεωρητικός*. Όσο πιο πολύ χρόνο αφιέρωνα στο υπόγειο της βιβλιοθήκης απορροφόμενος στα βιβλία, τόσο περισσότερο φαινόταν να απομακρύνομαι από την αρχική σωκρατική αντίληψη της φιλοσοφίας ως τρόπου ζωής, κάτι που θα μπορούσε να βελτιώσει τον χαρακτήρα μας και να μας βοηθήσει να ευημερήσουμε. Αν οι αρχαίοι φιλόσοφοι ήταν αληθινοί *πολεμιστές* του νου, οι σύγχρονοι ομόλογοί τους είχαν γίνει κάτι σαν *βιβλιοθηκάριοι* του νου, που ενδιαφέρονται περισσότερο να ταξινομούν και να οργανώνουν ιδέες αντί να ασκούν τη φιλοσοφία σε καθημερινή βάση ως ψυχολογική πρακτική.

Μόλις αποφοίτησα, άρχισα να μελετώ και να καταρτίζομαι στην ψυχοθεραπεία, γιατί πίστευα ότι το να μάθω να βοηθάω άλλους μου άνοιγε τον δρόμο προς την αυτοβελτίωση την οποία μπορούσα να συνδέσω με τις μελέτες μου στη φιλοσοφία. Ήταν μια μεταβατική περίοδος για τον χώρο της ψυχοθεραπείας: οι ψυχαναλυτικές προσεγγίσεις του Φρόιντ και του Γιουνγκ σταδιακά έδιναν τη θέση τους στη γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (ΓΣΨ), που από τότε έγινε η κυρίαρχη μορφή τεκμηριωμένης πρακτικής στην ψυχοθεραπεία. Η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία ήταν πιο κοντά στη φιλοσοφική πρακτική που αναζητούσα, επειδή μας ενθαρρύνει να εφαρμόσουμε τη λογική στα συναισθήματά μας. Ωστόσο, είναι κάτι που συνήθως κάνουμε για λίγους μήνες κι έπειτα το αφήνουμε στην άκρη. Σίγουρα δεν στοχεύει στο να μας εξοπλίσει με έναν ολοκληρωμένο τρόπο ζωής.

Η σύγχρονη ψυχοθεραπεία είναι, οπωσδήποτε, πιο περιορισμένη στον σκοπό της απ' ό,τι ο αρχαίος σωκρατικός τρόπος ζωής – οι περισσότεροι από εμάς σήμερα αναζητούμε

μια γρήγορη λύση στα προβλήματα της ψυχικής υγείας μας. Ωστόσο, όταν άρχισα να εργάζομαι ως ψυχοθεραπευτής, μου έγινε σαφές ότι οι περισσότεροι ασθενείς μου που υπέφεραν από άγχος ή κατάθλιψη ωφελούνταν από τη συνειδητοποίηση ότι η δυσκολία τους οφειλόταν στις *αξίες* τους. Όλοι μας γνωρίζουμε πως, όταν πιστεύουμε σθεναρά ότι έχει συμβεί κάτι πολύ κακό, συνήθως το αποτέλεσμα είναι να ταραχτούμε. Ομοίως, αν πιστεύουμε ότι κάτι είναι πολύ καλό και επιθυμητό, αγχωνόμαστε όταν απειλείται ή στενοχωριόμαστε αν το έχουμε ήδη χάσει. Για παράδειγμα, για να νιώσουμε κοινωνικό άγχος, πρέπει να πιστέψουμε ότι η αρνητική άποψη των άλλων ανθρώπων για εμάς είναι κάτι για το οποίο *αξίζει* να ταραχτούμε, ότι είναι όντως κακό αν δεν μας συμπαθούν και ότι είναι πολύ σημαντικό να κερδίσουμε την έγκρισή τους. Ακόμα και όσοι υποφέρουν από σοβαρή διαταραχή κοινωνικού άγχους (κοινωνική φοβία) έχουν την τάση να νιώθουν «φυσιολογικοί» όταν μιλούν σε παιδιά ή στους στενούς φίλους τους σχετικά με ασήμαντα ζητήματα, με ελάχιστες εξαιρέσεις. Ωστόσο, νιώθουν πολύ αγχωμένοι όταν μιλούν σε ανθρώπους τους οποίους θεωρούν πολύ σπουδαίους σχετικά με θέματα τα οποία θεωρούν πολύ σημαντικά. Αν η βασική κοσμοθεωρία μας, αντίθετα, πρεσβεύει ότι το κύρος μας στα μάτια των άλλων είναι *αμελητέας* σημασίας, τότε μάλλον δεν κινδυνεύουμε να αναπτύξουμε κοινωνικό άγχος.

Κατέληξα, λοιπόν, πως όποιος μπορεί να υιοθετήσει ένα πιο υγιές και πιο λογικό σύνολο από θεμελιώδεις αξίες, δείχνοντας μεγαλύτερη αδιαφορία απέναντι στα πράγματα για τα οποία ανησυχούμε οι περισσότεροι στη ζωή μας, θα πρέπει να είναι ικανός να γίνει πολύ πιο δυνατός συναισθηματικά.

Απλώς δεν μπορούσα να καταλάβω πώς θα συνδύαζα τη φιλοσοφία και τις αξίες του Σωκράτη με κάτι σαν τα θεραπευτικά εργαλεία της γνωσιακής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. Εκείνη την εποχή περίπου, ωστόσο, καθώς καταρτιζόμουν στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία, όλα άλλαξαν για μένα, γιατί ξαφνικά ανακάλυψα τον *Στωικισμό*.

Η δυνητική αξία του Στωικισμού μου έκανε αμέσως εντύπωση όταν έπεσα κατά τύχη στα έργα *Τι Είναι η Αρχαία Ελληνική Φιλοσοφία* (1998) και *Η Φιλοσοφία ως Τρόπος Ζωής* (2004) του Πιερ Αντό. Όπως υποδηλώνει ο δεύτερος τίτλος, ο Αντό διερεύνησε σε βάθος την ιδέα ότι οι αρχαίοι Δυτικοί φιλόσοφοι όντως προσέγγισαν τη φιλοσοφία ως τρόπο ζωής. Έτσι βρέθηκα να κοιτάζω έναν ολόκληρο κρυμμένο θησαυρό *πνευματικών πρακτικών*, κρυμμένων στη λογοτεχνία της αρχαιοελληνικής και ρωμαϊκής φιλοσοφίας, που είχαν σαφώς δημιουργηθεί για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τον συναισθηματικό πόνο και να αναπτύξουν έναν δυνατό χαρακτήρα. Ο Αντό ανακάλυψε ότι οι στοχαστικές πρακτικές έγιναν πολύ συνήθειες στις φιλοσοφικές σχολές της ελληνιστικής περιόδου, λίγες μόλις γενιές μετά τον θάνατο του Σωκράτη. Η Στωική σχολή, ιδιαίτερα, εστίαζε στην πρακτική πλευρά της σωκρατικής φιλοσοφίας, όχι μόνο μέσα από την ανάπτυξη αρετών όπως η αυτοπειθαρχία και το θάρρος (που θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε συναισθηματική αντοχή) αλλά και μέσα από την εκτεταμένη χρήση ψυχολογικών ασκήσεων.

Ωστόσο, κάτι με προβλημάτιζε. Ο Αντό σύγκρινε αυτές τις φιλοσοφικές πρακτικές με πρωτοχριστιανικές πνευματικές ασκήσεις. Ως ψυχοθεραπευτής, παρατήρησα αμέσως ότι οι *φιλοσοφικές* ή *πνευματικές* ασκήσεις που εντόπισε θα

μπορούσαν να συγκριθούν με *ψυχολογικές* ασκήσεις της σύγχρονης ψυχοθεραπείας. Πολύ σύντομα αντιλήφθηκα ότι ο Στωικισμός ήταν όντως η σχολή της αρχαίας δυτικής φιλοσοφίας με τον πιο εμφανώς θεραπευτικό προσανατολισμό και το μεγαλύτερο οπλοστάσιο, δηλαδή τη μεγαλύτερη εργαλειοθήκη, ψυχολογικών τεχνικών στη διάθεσή της. Έχοντας αναζητήσει βιβλία σχετικά με τη φιλοσοφία για πάνω από μία δεκαετία, συνειδητοποίησα ότι είχα ψάξει *παντού* εκτός από το σωστό σημείο. «Λίθον, ὃν ἀπεδοκίμασαν οἱ οἰκοδομοῦντες, οὗτος ἐγενήθη εἰς κεφαλὴν γωνίας» («Η πέτρα που οι οικοδόμοι την παραπέταξαν, έγινε το σημαντικότερο αγκωνάρι», Ψαλμός 117).

Καθώς άρχισα να καταβροχθίζω τη γραμματεία του Στωικισμού, παρατήρησα ότι η μορφή σύγχρονης ψυχοθεραπείας που την προσέγγιζε περισσότερο ήταν η λογικοθυμική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (Rational Emotive Behavior Therapy – REBT), ο κύριος προπομπός της γνωσιακής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, που πρώτος ανέπτυξε ο Άλμπερτ Έλινς τη δεκαετία του 1950. Ο Έλινς και ο Άαρν Τ. Μπεκ, ο έτερος βασικός πρωτοπόρος της γνωσιακής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, είχαν αναφερθεί στη Στωική φιλοσοφία ως έμπνευση των προσεγγίσεών τους. Για παράδειγμα, ο Μπεκ και οι συνάδελφοί του είχαν γράψει στο βιβλίο *The Cognitive Therapy of Depression* (*Η Γνωσιακή Θεραπεία της Κατάθλιψης*): «Οι φιλοσοφικές απαρχές της γνωσιακής θεραπείας ανάγονται στους Στωικούς φιλοσόφους»³. Πράγματι, η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία και ο Στωικισμός έχουν κοινές θεμελιώδεις ψυχολογικές παραδοχές, ιδιαίτερα τη «γνωσιακή θεωρία του συναισθήματος», σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματά

μας καθορίζονται κυρίως από τις πεποιθήσεις μας. Το άγχος σε μεγάλο βαθμό συνίσταται στην πεποίθηση, για παράδειγμα, ότι «κάτι κακό πρόκειται να συμβεί», σύμφωνα με τον Μπεκ. Επιπλέον, με αφετηρία την κοινή συλλογιστική τους, ο Στωικισμός και η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία έμελλαν να καταλήξουν στα ίδια συμπεράσματα σχετικά με το είδος των ψυχολογικών τεχνικών οι οποίες θα μπορούσαν να βοηθήσουν ανθρώπους που υποφέρουν από άγχος, θυμό, κατάθλιψη και άλλα προβλήματα.

Μία στωική τεχνική τράβηξε ιδιαίτερα την προσοχή μου. Αν και μαρτυρείται εκτενώς στις αρχαίες πηγές, λίγες αναφορές υπάρχουν για την «άνωθεν οπτική» –όπως την αποκάλεσε ο Αντό– στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία ή τη λογοτεχνία της αυτοβελτίωσης. Αφορά τη θεώρηση των γεγονότων άνωθεν, από ψηλά, όπως ίσως θα τα έβλεπαν οι θεοί από την κορυφή του Ολύμπου. Η διεύρυνση της οπτικής μας συχνά οδηγεί σε μια αίσθηση συναισθηματικής γαλήνης. Καθώς εξασκούμεν σε αυτήν, παρατήρησα, όπως και ο Αντό, ότι συνδυάζει μια συγκέντρωση κεντρικών θεμάτων της αρχαίας φιλοσοφίας σε μία και μοναδική οπτική. Επίσης, διαπίστωσα ότι ήταν εύκολο να τη μετατρέψω σε ένα κείμενο καθοδηγούμενου διαλογισμού. Καθώς πλέον εκπαιδεύα ο ίδιος ψυχοθεραπευτές και μιλούσα σε συνέδρια, μπορούσα να καθοδηγώ αίθουσες κατάμεστες από έμπειρους και εκπαιδευόμενους ψυχοθεραπευτές, έως και εκατό κάθε φορά, μέσα από τη δική μου εκδοχή της άσκησης. Με χαρά μου ανακάλυψα ότι την καταλάβαιναν αμέσως και γινόταν μία από τις αγαπημένες τους ασκήσεις. Περιέγραφαν ότι ήταν ικανοί να παραμένουν εξαιρετικά γαλήνιοι όσο στοχάζονταν την κατάσταση της ζωής τους από μια αποστασιοποιημένη

οπτική. Άρχισα να μοιράζομαι τις πηγές μου στο διαδίκτυο μέσα από το προσωπικό μου μπλογκ.

Στην Αμερική, ο έμπορος και επιχειρηματίας Ράιαν Χόλιντεϊ ασπάστηκε τον Στωικισμό στο έργο *The Obstacle Is the Way* (*Το Εμπόδιο Ανοίγει τον Δρόμο*, 2014) και *The Daily Stoic* (*Ο Στωικός της Καθημερινότητας*, 2016, σε συνεργασία με τον Στίβεν Χάνσελμαν). Στη Μεγάλη Βρετανία, ο Ντέρεν Μπράουν, ταχυδακτυλουργός και τηλεοπτική διασημότητα, εξέδωσε αργότερα ένα βιβλίο με τίτλο *Happy* (*Ευτυχισμένος*, 2017), εμπνευσμένο από τους Στωικούς. Αυτοί οι συγγραφείς άγγιζαν ένα τελείως νέο αναγνωστικό κοινό, μακράν διαφορετικό από το ακαδημαϊκό, και το εισήγαν στον Στωικισμό ως μορφή αυτοβελτίωσης και φιλοσοφία ζωής. Ο επισημονικός σκεπτικιστής και καθηγητής φιλοσοφίας Μάσιμο Πιλιούτσι εξέδωσε το έργο *How to Be a Stoic* (*Πώς να Είσαι Στωικός*) το 2017. Τον ίδιο χρόνο, ο ρεπουμπλικανός πολιτικός Πατ Μακ Γκίαν κυκλοφόρησε το βιβλίο *Stoicism and the Statehouse* (*Ο Στωικισμός και η Βουλή*). Ο Στωικισμός χρησιμοποιήθηκε επίσης στον στρατό, ως μέρος της Εκπαίδευσης Αντοχής Πολεμιστών του Συνταγματάρχη Τόμας Τζάρετ. Το στέλεχος της Αμερικανικής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου και πρώην προπονητής της ομάδας New England Patriots Μάικλ Λομπάρντι ασπάστηκε τον Στωικισμό και η φιλοσοφία άρχισε να κερδίζει όλο και περισσότερους υποστηρικτές από τον κόσμο του αθλητισμού. Ο Στωικισμός βίωνε οπωσδήποτε μια αναγέννηση της δημοτικότητάς του και αυτό ήταν μόνο η κορυφή του παγόβουνου. Ανθούσαν παντού διαδικτυακές κοινότητες Στωικών προσελκύοντας εκατοντάδες χιλιάδες μέλη σε όλο το διαδίκτυο.

Η ΔΙΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΥ

Πριν από λίγα χρόνια, όταν η κόρη μου Πόπι ήταν τεσσάρων ετών, άρχισε να μου ζητά να τις διηγούμαι ιστορίες. Δεν γνώριζα ιστορίες για παιδιά κι έτσι της έλεγα ό,τι μου κατέβαινε στο μυαλό: αρχαιοελληνικούς μύθους, ιστορίες για ήρωες και φιλοσόφους. Μία από τις αγαπημένες της ιστορίες ήταν εκείνη του αρχαίου Έλληνα στρατηγού Ξενοφώντα. Κάποτε, αργά τη νύχτα, σε νεαρή ηλικία, ο Ξενοφών περπατούσε σε ένα σοκάκι ανάμεσα σε δυο κτίρια κοντά στην Αγορά της Αθήνας. Ξαφνικά, ένας μυστηριώδης άγνωστος, κρυμμένος στο σκοτάδι, του έφραξε τον δρόμο με ένα ξύλινο αντικείμενο. Μια φωνή ακούστηκε να ρωτάει μες στο σκοτάδι: «Ξέρεις πού πρέπει να πάει κάποιος για να αγοράσει διάφορα *καλούδια*;» Ο Ξενοφών απάντησε ότι βρίσκονταν δυο βήματα από την Αγορά, τον καλύτερο χώρο εμπορίου όλου του κόσμου. Εκεί μπορούσες να αγοράσεις ό,τι αγαθά ποθούσε η καρδιά σου: κοσμήματα, τρόφιμα, είδη ένδυσης και πάει λέγοντας. Ο άγνωστος στάθηκε μια στιγμή κι έπειτα του έκανε κι άλλη μια ερώτηση: «Άρα πού πρέπει να πάει κάποιος για να μάθει να είναι *καλός άνθρωπος*;» Ο Ξενοφών έμεινε εμβρόντητος. Δεν είχε ιδέα τι να του απαντήσει. Η μυστηριώδης φιγούρα τότε χαμήλωσε το ξύλινο μπαστούνι της, βγήκε μέσα από το σκοτάδι και συστήθηκε ως Σωκράτης. Ο Σωκράτης είπε ότι έπρεπε και οι δυο τους να προσπαθήσουν να ανακαλύψουν πώς κάποιος θα μπορούσε να γίνει καλός άνθρωπος, γιατί αυτό είναι σίγουρα πιο σημαντικό από το να γνωρίζει από πού θα αγοράσει κάθε είδους καλούδια. Έτσι ο Ξενοφών ακολούθησε τον Σωκράτη κι έγινε ένας από τους πιο στενούς φίλους και μαθητές του.

Είπα στην Πόπι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν πως υπάρχουν πολλά καλά πράγματα –ωραία φαγητά, ρούχα, σπίτια, χρήματα κτλ.– και πολλά κακά πράγματα στη ζωή, αλλά ο Σωκράτης είπε ότι μάλλον έχουν όλοι άδικο. Αναρωτήθηκε αν υπήρχε μόνο ένα καλό πράγμα και αν αυτό βρισκόταν μέσα μας ή γύρω μας. Ίσως να ήταν κάτι σαν τη σοφία ή τη γενναιότητα. Η Πόπι σκέφτηκε για μια στιγμή κι έπειτα, προς μεγάλη μου έκπληξη, κούνησε το κεφάλι λέγοντας «Δεν είναι έτσι, μπαμπά!», και αυτό με έκανε να χαμογελάσω. Έπειτα είπε και κάτι ακόμα: «*Πες μου πάλι την ίδια ιστορία*», γιατί ήθελε να συνεχίσει να τη σκέφτεται. Με ρώτησε πώς είχε γίνει τόσο σοφός ο Σωκράτης και της είπα το μυστικό της σοφίας: έκανε πολλές ερωτήσεις για τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή κι έπειτα άκουγε πολύ προσεκτικά τις απαντήσεις. Έτσι συνέχισα να της διηγούμαι ιστορίες κι εκείνη συνέχισε να κάνει πολλές ερωτήσεις. Τελικά συνειδητοποίησα ότι αυτές οι μικρές ανέκδοτες ιστορίες για τον Σωκράτη της πρόσφεραν πολύ περισσότερα από μια απλή διδασκαλία. Την ενθάρρυναν να σκέφτεται *μόνη της* σχετικά με το τι σημαίνει να ζει κάποιος με σοφία.

Κάποια μέρα, η Πόπι μου ζήτησε να καταγράψω τις ιστορίες που της έλεγα – και το έκανα. Τις έγραψα πιο μακροσκελείς και με περισσότερες λεπτομέρειες, κι έπειτα τις διάβασα σ' εκείνη. Κάποιες τις μοιράστηκα στο διαδίκτυο, μέσω του μπλογκ μου. Η διήγηση αυτών των ιστοριών και η συζήτηση μαζί της με έκαναν να συνειδητοποιήσω ότι αυτό, με πολλούς τρόπους, ήταν μια καλύτερη προσέγγιση στη διδασκαλία της φιλοσοφίας ως τρόπου ζωής. Μας επέτρεπε να στοχαστούμε τα παραδείγματα που υπέδειξαν περίφημοι φιλόσοφοι και αν και κατά πόσο αυτά παρέχουν καλά πρότυπα ρόλων.

Άρχισα να σκέφτομαι ότι ένα βιβλίο που θα δίδασκε τις αρχές του Στωικισμού μέσα από αληθινές ιστορίες σχετικά με τους αρχαίους υποστηρικτές του, θα μπορούσε να είναι χρήσιμο όχι μόνο για το κοριτσάκι μου αλλά και για άλλους ανθρώπους.

Στη συνέχεια, αναρωτήθηκα ποιος θα ήταν ο καλύτερος υποψήφιος για να χρησιμοποιήσω ως πρότυπο Στωικού, για ποιον θα μπορούσα να αφηγηθώ ιστορίες που θα έδιναν σάρκα και οστά στη φιλοσοφία. Η προφανής απάντηση ήταν ο Μάρκος Αυρήλιος. Ελάχιστα γνωρίζουμε για τη ζωή των αρχαιότερων φιλοσόφων, αλλά ο Μάρκος Αυρήλιος ήταν Ρωμαίος αυτοκράτορας και σώζονται πολύ περισσότερα στοιχεία για τη ζωή και τον χαρακτήρα του. Ένα από τα λίγα σωζόμενα στωικά κείμενα αφορά τις προσωπικές σημειώσεις του που απευθύνονται προς τον εαυτό του σχετικά με τις στοχαστικές πρακτικές, οι οποίες σήμερα είναι γνωστές με τον τίτλο *Τα Εις Εαυτόν*. Ο Μάρκος αρχίζει *Τα Εις Εαυτόν* με ένα κεφάλαιο γραμμένο σε τελείως διαφορετικό ύφος από το υπόλοιπο βιβλίο: έναν κατάλογο των αρετών, των χαρακτηριστικών που θαύμαζε περισσότερο στην οικογένειά του και στους δασκάλους του. Αναφέρει περίπου δεκαέξι ανθρώπους συνολικά. Φαίνεται ότι πίστευε επίσης πως ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσει κάποιος τη μελέτη της στωικής φιλοσοφίας ήταν να παρατηρεί τα ζωντανά παραδείγματα των αρετών. Πιστεύω ότι έχει σημασία να δούμε τη ζωή του Μάρκου Αυρήλιου ως παράδειγμα Στωικισμού με τον ίδιο τρόπο που εκείνος είδε τη ζωή των δικών του Στωικών δασκάλων.

Τα κεφάλαια που ακολουθούν βασίζονται σε μια προσεκτική ανάγνωση της ιστορίας. Αν και πήρα στοιχεία από ένα

ευρύ φάσμα πηγών, μαθαίνουμε για τη ζωή και τον χαρακτήρα του Μάρκου Αυρήλιου κυρίως από τις ρωμαϊκές ιστορικές αναφορές του Δίωνα Κάσσιου και του Ηρωδιανού, και από την *Historia Augusta*, καθώς και μέσα από τα λόγια του ίδιου του Μάρκου Αυρήλιου στα *Eis Eautόν*. Μερικές φορές πρόσθεσα ελάχιστονες λεπτομέρειες ή κομμάτια διαλόγου για να προσδώσω ζωντάνια στην ιστορία, αλλά, με βάση το σωζόμενο υλικό, έτσι φαντάζομαι ότι εξελίχθηκαν τα γεγονότα στη ζωή του Μάρκου Αυρήλιου.

Το τελευταίο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου είναι γραμμένο σε διαφορετικό ύφος και προσομοιάζει σε καθοδηγούμενο διαλογισμό. Βασίζεται κατά πολύ σε ιδέες που παρουσιάζονται στα *Eis Eautόν* του Μάρκου Αυρήλιου, αν και έχω παραφράσει τα λόγια του για να τα μετατρέψω σκόπιμα σε μια πιο μακροσκελή αναφορά, με πρόθεση να προκαλέσω στον νου ψυχικές εικόνες και μια πιο περίτεχνη εμπειρία στοχασμού. Επίσης, πρόσθεσα μερικά αποφθέγματα και ιδέες από άλλους Στωικούς συγγραφείς. Χρησιμοποίησα τη μορφή ενός εσωτερικού μονόλογου ή οραματισμού, γιατί ένιωσα ότι αυτός ήταν ένας καλός τρόπος να παρουσιάσω τον στωικό στοχασμό περί του θανάτου και την «άνωθεν οπτική».

Το παρόν βιβλίο στο σύνολό του είναι σχεδιασμένο για να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε τον Μάρκο Αυρήλιο στη διαδικασία απόκτησης της στωικής πνευματικής δύναμης και άρα μιας πιο βαθιάς αίσθησης αυτοεκπλήρωσης. Θα διαπιστώσετε ότι σε πολλά σημεία συνδύασα τον Στωικισμό με στοιχεία της γνωσιακής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας, κάτι απόλυτα φυσικό, όπως είδαμε, γιατί η τελευταία άντλησε έμπνευση από τον Στωικισμό και έχουν

κοινά πολλά θεμελιώδη πράγματα. Έτσι, θα παρατηρήσετε ότι αναφέρομαι σε σύγχρονες θεραπευτικές ιδέες όπως η «γνωσιακή αποστασιοποίηση», που είναι η ικανότητα να διακρίνουμε τις σκέψεις μας από την εξωτερική πραγματικότητα, και η «λειτουργική ανάλυση», που είναι η εκτίμηση των συνεπειών διαφορετικών συμπεριφορών. Η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία είναι μια βραχυπρόθεσμη θεραπεία, μια *θεραπευτική* προσέγγιση των ζητημάτων ψυχικής υγείας όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Όλοι γνωρίζουμε ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία. Τεχνικές και ιδέες της γνωσιακής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας έχουν προσαρμοστεί κατάλληλα προς χρήση για την οικοδόμηση της αντοχής και τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης σοβαρών συναισθηματικών προβλημάτων στο μέλλον. Ωστόσο, πιστεύω ότι για πολλούς ανθρώπους ο συνδυασμός στωικής φιλοσοφίας και γνωσιακής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας μπορεί να είναι ακόμα πιο κατάλληλος για χρήση ως μακροπρόθεσμη *προληπτική* προσέγγιση. Όταν την υιοθετούμε ως μια φιλοσοφία ζωής, εξασκώντας την καθημερινά, έχουμε την ευκαιρία να διδαχθούμε περισσότερη συναισθηματική αντοχή, δύναμη χαρακτήρα και ηθική ακεραιότητα. Αυτό είναι τελικά το θέμα του συγκεκριμένου βιβλίου.

Οι Στωικοί μπορούν να σας διδάξουν πώς να βρείτε μια αίσθηση σκοπού στη ζωή, πώς να αντιμετωπίσετε τις αντιξοότητες, πώς να υπερνικήσετε τον θυμό μέσα σας, να μετριάσετε τις επιθυμίες σας, να βιώσετε υγιείς πηγές χαράς, να αντέξετε τον πόνο και την ασθένεια με υπομονή και αξιοπρέπεια, να επιδείξετε γενναιότητα όταν έρχεστε αντιμέτωποι με τα άγχη σας, να διαχειριστείτε την απώλεια και ίσως ακόμα και να αντιμετωπίσετε τη θνητότητά σας παραμένοντας

ατάραχοι σαν τον Σωκράτη. Ο Μάρκος Αυρήλιος αντιμετώπισε τεράστιες προκλήσεις κατά τη διάρκεια της θητείας του ως αυτοκράτορα της Ρώμης. Τα *Εις Εαυτόν* μας ανοίγουν ένα παράθυρο στην ψυχή του και έτσι μπορούμε να δούμε πώς καθοδήγησε τον εαυτό του μέσα σε όλες αυτές τις καταστάσεις. Πράγματι, θα σας προσκαλούσα, ως αναγνώστες, να προσπαθήσετε να διαβάσετε το συγκεκριμένο βιβλίο με έναν ιδιαίτερο τρόπο, να προσπαθήσετε να μπίτε στη θέση του Μάρκου Αυρήλιου και να κοιτάξετε τη ζωή με τα δικά του μάτια, μέσα από την οπτική της δικής του φιλοσοφίας. Ας δούμε αν μπορούμε να τον συνοδεύσουμε στο ταξίδι της σταδιακής μεταμόρφωσης του εαυτού του, μέρα με τη μέρα, σε έναν απόλυτο και πλήρη Στωικό. Αν το επιτρέψει η μοίρα, ίσως ακόμη περισσότεροι άνθρωποι να μπορέσουν να εφαρμόσουν τη σοφία του Στωικισμού απέναντι στις πραγματικές προκλήσεις και στα καθημερινά προβλήματα της σύγχρονης ζωής. Ωστόσο, η αλλαγή αυτή δεν θα ξεπιδήσει από μόνη της μέσα από τις σελίδες. Απαιτεί να λάβουμε μια σταθερή απόφαση, εδώ και τώρα, να αρχίσουμε να θέτουμε σε εφαρμογή τις ιδέες. Όπως έγραψε στον εαυτό του και ο Μάρκος Αυρήλιος,

Μη συζητάς καθόλου για το πώς είναι ο καλός άνθρωπος· γίνε τέτοιος.⁴

