MASSIMO PIGLIUCCI

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΤΩΙΚΟΙ

Αρχαία σοφία για τη σύγχρονη ζωή

ΙΚΑΡΟΣ | ΣΤΟΧΑΣΤΙΚΟΣ ΒΙΟΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΤΩΙΚΟΙ

Αρχαία σοφία για τη σύγχρονη ζωή

Σειρά: Στοχαστικός Βίος
Υπεύθυνος σειράς: Χαρίδημος Κ. Τσούκας

Τίτλος πρωτοτύπου: How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life
© 2017, Massimo Pigliucci
© 2020, Εκδόσεις Ίκαρος για την ελληνική έκδοση

Μετάφραση από τα αγγλικά: Αντωνία Γουναροπούλου
Επιμέλεια – Διόρθωση: Βασίλης Δουβίτσας
Σχεδιασμός – Εικονογράφηση εξωφύλλου: Ηλίας Μασούρης
Στοιχειοθεσία – Σελιδοποίηση: Εκδόσεις Ίκαρος
Εκτύπωση: Μητρόπολις Α.Ε.
Βιβλιοδεσία: Ηλ. Μπουντάς - Π. Βασιλειάδης Ο.Ε.

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο, καθώς και η μετάφραση ή διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου λόγου τέχνης, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης-Παρισιού, που κυρώθηκε με τον ν. 100/1975. Επίσης απαγορεύεται η αναπαραγωγή της στοιχειοθεσίας, της σελιδοποίησης, του εξωφύλλου και γενικότερα όλης της αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου, με φωτοτυπικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν. 2121/1993.

Πρώτη έκδοση Νοέμβριος 2020
ISBN 978-960-572-380-4

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΚΑΡΟΣ • ΒΟΥΛΗΣ 4, 105 62 ΑΘΗΝΑ • Τ: 210 3225152 • www.ikarosbooks.gr

MASSIMO PIGLIUCCI

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΤΩΙΚΟΙ

Αρχαία σοφία για τη σύγχρονη ζωή

Μετάφραση:
Αντωνία Γουναροπούλου

ΙΚΑΡΟΣ

Στην Caley Luna, που μόλις ξεκίνησε
το προσωπικό της ταξίδι στη φιλοσοφία.
Μακάρι να της αλλάξει τη ζωή της προς το καλύτερο,
όπως έχει αλλάξει και τη δική μου.

Στην Corinna, που με ενθάρρυνε σε μεγάλο βαθμό
να γίνω καλύτερος άνθρωπος μέσα
από την πρακτική άσκηση του στωικισμού.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Το τεθλασμένο μονοπάτι 13
2. Ένας οδικός χάρτης για τη διαδρομή 31

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ:
ΤΙ ΑΡΜΟΖΕΙ ΝΑ ΘΕΛΟΥΜΕ Ή ΝΑ ΜΗ ΘΕΛΟΥΜΕ
3. Κάποια πράγματα εξαρτώνται από μας, και άλλα όχι 45
4. Ζώντας σύμφωνα με τη φύση 66
5. Παίζοντας μπάλα με τον Σωκράτη 84
6. Θεός ή ατομικά σωματίδια; 102

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΞΗ:
ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
7. Το ζήτημα είναι ο χαρακτήρας (και η αρετή) 119
8. Μια πολύ κομβική λέξη 134
9. Ο ρόλος των παραδειγμάτων προς μίμηση 148
10. Αναπηρία και ψυχική ασθένεια 165

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ
Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ:
ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΟΥΜΕ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

11. Για τον θάνατο και την αυτοκτονία 187
12. Πώς να χειριζόμαστε τον θυμό, το άγχος και τη μοναξιά 203
13. Αγάπη και φιλία 220
14. Πρακτικές πνευματικές ασκήσεις 235

Παράρτημα:
Οι ελληνιστικές σχολές πρακτικής φιλοσοφίας 270

Ευχαριστίες 277
Σημειώσεις 279
Ευρετήριο 301

1.

ΤΟ ΤΕΘΛΑΣΜΕΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

Στα μισά της διαδρομής της ζωής μου
βρέθηκα σε ένα σκοτεινό δάσος,
γιατί το ίσιο μονοπάτι είχε χαθεί.
– ΔΑΝΤΗΣ, *ΘΕΙΑ ΚΩΜΩΔΙΑ: ΚΟΛΑΣΗ*, Άσμα Ι

ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΝΩΣΤΟ ΜΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ, κοσμικό ή θρησκευτικό, εθνικά ποικιλόμορφο ή όχι, το ερώτημα του πώς πρέπει να ζει κανείς είναι κεντρικό. Πώς πρέπει να χειριζόμαστε τις προκλήσεις της ζωής και τα σκαμπανεβάσματά της; Πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε μέσα στον κόσμο εμείς και πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τους άλλους; Και το υπέρτατο ερώτημα: Πώς προετοιμαζόμαστε όσο το δυνατόν καλύτερα για την τελευταία δοκιμασία του χαρακτήρα μας, τη στιγμή του θανάτου;

Οι πολυάριθμες θρησκείες και φιλοσοφίες που έχουν επινοηθεί στη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας για να αντιμετωπίσουν αυτά τα ζητήματα προσφέρουν απαντήσεις που ποικίλλουν από το μυστικιστικό έως το υπερορθολογικό. Πρόσφατα μπήκε στον χορό ακόμα και η επιστήμη, με μια επέλαση τεχνικών πραγματειών και εκλαϊκευτικών βιβλίων για την ευτυχία και την επίτευξή της, που συνοδεύονται από τα υποχρεωτικά εγκεφαλογραφήματα τα οποία δείχνουν «τον εγκέφαλό σας στο...» οτιδήποτε θα μπορούσε να αυξήσει ή να ελαττώσει την ικανοποίησή σας από τη ζωή. Αντίστοιχα, τα εργαλεία για την αναζήτηση απαντήσεων σε υπαρξιακά ερω-

τήματα ποικίλλουν όσο και οι προσεγγίσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί – από ιερά κείμενα έως εμβριθή διαλογισμό και από φιλοσοφικά επιχειρήματα έως επιστημονικά πειράματα.

Το πανόραμα που προκύπτει είναι πραγματικά εντυπωσιακό και καθρεφτίζει τόσο την επινοητικότητα του ανθρώπινου πνεύματος όσο και τον χαρακτήρα του επείγοντος που προφανώς προσδίδουμε σε έρευνες περί νοήματος και σκοπού. Μπορείτε να υιοθετήσετε, για παράδειγμα, κάποια εκδοχή από το ευρύ φάσμα επιλογών που έχει δημιουργηθεί εκκινώντας από τις τρεις αβρααμικές θρησκείες (ιουδαϊσμός, χριστιανισμός, ισλαμισμός)· ή να επιλέξετε μια σχολή από το μεγάλο οπλοστάσιο του βουδισμού· ή, αντί γι' αυτά, να διαλέξετε τον ταοϊσμό ή τον κομφουκιανισμό, μεταξύ πολλών άλλων. Αν, αντί για τη θρησκεία, είστε περισσότερο στο στοιχείο σας με τη φιλοσοφία, μπορείτε να στραφείτε στον υπαρξισμό, τον κοσμικό ανθρωπισμό, τον κοσμικό βουδισμό, την ηθική κουλτούρα και ούτω καθεξής. Ή, αντί για όλα αυτά, μπορείτε να φτάσετε στο συμπέρασμα πως δεν υπάρχει κανένα νόημα –μάλιστα, δεν έχει καν νόημα η ίδια η αναζήτησή του– και να υιοθετήσετε μια «ευδαιμονική» εκδοχή μηδενισμού (ναι, όντως υπάρχει τέτοιο πράγμα).

Εγώ, από την πλευρά μου, έχω γίνει Στωικός. Δεν εννοώ πως έχω αρχίσει να είμαι καρτερικός και να καταπιέζω τα συναισθήματά μου με «σφιγμένο πανωχείλι». Όσο κι αν λατρεύω τον ρόλο του κυρίου Σποκ (τον οποίο υποτίθεται ότι ο δημιουργός του *Star Trek*, Gene Roddenberry, έστησε σύμφωνα με την –αφελή, όπως προκύπτει– κατανόησή του για το τι είναι ο στωικισμός), αυτά τα χαρακτηριστικά αποτελούν δύο από τις πιο συνηθισμένες παρανοήσεις σχετικά με το τι σημαίνει να είναι κανείς Στωικός. Στην πραγματικότητα, ο στωικι-

σμός δεν έχει να κάνει με την καταπίεση ή την απόκρυψη των συναισθημάτων – αντίθετα, έχει να κάνει με την αναγνώριση των συναισθημάτων μας, με το να σκεφτόμαστε γύρω από αυτά και να τα ανακατευθύνουμε με γνώμονα το καλό μας. Έχει επίσης να κάνει με το να κρατάμε πάντα στο μυαλό μας ποια πράγματα ελέγχουμε εμείς και ποια όχι, ώστε να εστιάζουμε τις προσπάθειές μας στα πρώτα και να μην τις σπαταλάμε στα δεύτερα. Έχει να κάνει με την άσκηση της αρετής και της αρίστευσης και με την όσο το δυνατόν καλύτερη πορεία μας στον κόσμο, προσέχοντας την ηθική διάσταση όλων των πράξεών μας. Όπως εξηγώ σε αυτό το βιβλίο, στην πράξη ο στωικισμός περιλαμβάνει έναν δυναμικό συνδυασμό στοχασμού γύρω από θεωρητικά αξιώματα, ανάγνωσης κειμένων παρακίνησης και έμπνευσης και ενασχόλησης με τον διαλογισμό, την ενσυνειδητότητα και με άλλες πνευματικές ασκήσεις.

Ένα από τα κομβικά αξιώματα του στωικισμού είναι ότι οφείλουμε να αναγνωρίζουμε και να παίρνουμε στα σοβαρά τη διαφορά μεταξύ των πραγμάτων που μπορούμε να ελέγξουμε και εκείνων που δεν μπορούμε. Αυτή η διάκριση –που γίνεται, επίσης, και από κάποια ρεύματα του βουδισμού– συχνά εκλαμβάνεται ως τάση απόσυρσης των Στωικών από την κοινωνική συμμετοχή και τη δημόσια ζωή· αν εξετάσουμε, όμως, πιο προσεκτικά τόσο τα γραπτά του στωικισμού όσο και τη ζωή διάσημων Στωικών, αυτή η εντύπωση θα διαλυθεί: ο στωικισμός ήταν σε πολύ μεγάλο βαθμό φιλοσοφία κοινωνικής συμμετοχής και ενθάρρυνε την αγάπη προς όλους τους ανθρώπους και προς τη φύση. Ακριβώς αυτή η φαινομενική αντίφαση ανάμεσα στην παραίνεση να εστιάζει κανείς στις σκέψεις του και στην κοινωνική διάσταση του στωικισμού ήταν που με τράβηξε στον στωικισμό ως πρακτική φιλοσοφία.

Έφτασα στον στωικισμό όχι οδεύοντας προς τη Δαμασκό,[1] αλλά μέσα από έναν συνδυασμό πολιτισμικών συμπτώσεων, διακυμάνσεων της ζωής και ενσυνείδητης φιλοσοφικής επιλογής. Κρίνοντας εκ των υστέρων, το γεγονός ότι εντέλει η πορεία μου με οδήγησε στους Στωικούς μοιάζει αναπόφευκτο. Έχοντας μεγαλώσει στη Ρώμη, θεωρώ τον στωικισμό μέρος της πολιτισμικής μου κληρονομιάς από τότε που σπούδαζα αρχαία ελληνική και ρωμαϊκή ιστορία και φιλοσοφία στο γυμνάσιο, αν και μόνο πρόσφατα επιδίωξα να κάνω τις αρχές του μέρος της καθημερινότητάς μου.

Είμαι επαγγελματίας επιστήμονας και φιλόσοφος και, ως εκ τούτου, είχα πάντα την τάση να αναζητώ πιο συνεκτικούς τρόπους κατανόησης του κόσμου (μέσω της επιστήμης) και καλύτερες επιλογές όσον αφορά το πώς ζω τη ζωή μου (μέσω της φιλοσοφίας). Πριν από λίγα χρόνια έγραψα ένα βιβλίο, το *Answers for Aristotle: How Science and Philosophy Can Lead Us to a More Meaningful Life* [Απαντήσεις στον Αριστοτέλη: Πώς μπορούν η επιστήμη και η φιλοσοφία να μας οδηγήσουν σε μια πιο ουσιαστική ζωή], στο οποίο διερεύνησα ένα εννοιολογικό πλαίσιο που ονόμασα *sciphi*.[2] Η βασική προσέγγιση ήταν να συνδυάσω την αρχαία ιδέα της ηθικής της αρετής, που εστιάζει στην ανάπτυξη του χαρακτήρα και στην επιδίωξη της προσωπικής αρίστευσης ως τους δύο πυλώνες που δίνουν νόημα στη ζωή μας, με ό,τι πιο πρόσφατο έχουν να μας πουν οι φυσικές και κοινωνικές επιστήμες για την ανθρώπινη φύση και τον τρόπο που δουλεύουμε, αποτυγχάνουμε, μαθαίνουμε. Σε κάθε περίπτωση, ήταν απλώς το ξεκίνημα της διαδρομής μου προς τη φιλοσοφική αυτογνωσία.

Εκείνη την εποχή συνέβαινε και κάτι άλλο, που με ώθησε να κάνω μια παύση και να σκεφτώ. Ήδη από την εφηβεία μου

είχα πάψει να είμαι θρήσκος (παρακινήθηκα να εγκαταλείψω τον καθολικισμό, εν μέρει, διαβάζοντας στο γυμνάσιο το περίφημο κείμενο του Bertrand Russell, *Γιατί δεν είμαι χριστιανός*) και άρα ήμουν μόνος αναφορικά με ερωτήματα για την προέλευση των ηθικών μου αρχών και του νοήματος στη ζωή μου. Καταλαβαίνω ότι όλο και μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε όλο τον κόσμο βρίσκονται αντιμέτωποι με έναν παρόμοιο γρίφο. Αν και ευνοϊκά διακείμενος προς την ιδέα ότι η μη προσχώρηση σε κάποια θρησκεία θα έπρεπε να είναι εξίσου αποδεκτή επιλογή με την επιλογή κάποιας θρησκείας, και ενώ είμαι ένθερμος υποστηρικτής του συνταγματικού διαχωρισμού Εκκλησίας και Κράτους στις Ηνωμένες Πολιτείες και αλλού, ταυτόχρονα όλο και περισσότερο με απογοητεύει (καλύτερα διαβάστε απευθείας «με ενοχλεί») η έλλειψη ανεκτικότητας και ο θυμός των αποκαλούμενων Νέων Αθεϊστών, που εκπροσωπούνται από τον Richard Dawkins και τον Sam Harris, μεταξύ άλλων. Παρόλο που η δημόσια κριτική της θρησκείας (ή *οποιασδήποτε* ιδέας) είναι το θεμέλιο μιας υγιούς, δημοκρατικής κοινωνίας, οι άνθρωποι δεν αντιδρούν καλά όταν τους υποτιμάς και τους προσβάλλεις. Σε αυτό το σημείο, ο Στωικός φιλόσοφος Επίκτητος συμφωνεί ξεκάθαρα μαζί μου, δίχως να παύει στιγμή να φανερώνει τη χαρακτηριστική του αίσθηση του χιούμορ: «Εδώ λοιπόν υπάρχει ο κίνδυνος να πει: "Κι εσένα τι σε νοιάζει, αγαπητέ; Αφέντης μου είσαι;" Κι έπειτα, αν επιμείνεις να το συζητάς, να σου ρίξει καμιά γροθιά. Κάποτε κι εγώ συζητούσα έτσι παθιασμένα, μέχρι που μου έτυχε μια τέτοια δυσκολία.»[3]

Υπάρχουν, φυσικά, και εναλλακτικές στον Νέο Αθεϊσμό, αν αναζητάτε μια μη θρησκευτική προσέγγιση της ζωής – μεταξύ αυτών, ο κοσμικός βουδισμός και ο κοσμικός ανθρωπισμός.

Ωστόσο, τα δύο αυτά μονοπάτια –τα δύο σημαντικότερα που προσφέρονται σε όσους αναζητούν μια ουσιαστική κοσμική ύπαρξη– προσωπικά δεν με ικανοποιούν απόλυτα, αν και για αντίθετους λόγους. Βρίσκω τους τρόπους του βουδισμού που κυριαρχούν στις μέρες μας κάπως υπερβολικά μυστικιστικούς και τα κείμενά του δυσνόητα και δυσερμήνευτα, κυρίως υπό το φως των όσων γνωρίζουμε από τη σύγχρονη επιστήμη για τον κόσμο και την ανθρώπινη συνθήκη (και παρά τις διάφορες νευροβιολογικές μελέτες που καταδεικνύουν πειστικά τα ψυχικά οφέλη του διαλογισμού). Ο κοσμικός ανθρωπισμός, που για χρόνια είχα υιοθετήσει, πάσχει από το αντίθετο πρόβλημα: εξαρτάται *υπερβολικά* από την επιστήμη και από μια σύγχρονη αντίληψη περί ορθολογικότητας, με αποτέλεσμα –παρά τις καλύτερες δυνατές προσπάθειες των υποστηρικτών του– να δίνει την εντύπωση ότι είναι κάτι ψυχρό και όχι κάτι που θα ήθελες να χαρίσεις στα παιδιά σου ένα κυριακάτικο πρωινό. Σε αυτό οφείλεται, πιστεύω, η εντυπωσιακή έλλειψη επιτυχίας (αριθμητικά μιλώντας) των οργανώσεων κοσμικού ανθρωπισμού.

Στους αντίποδες, στον στωικισμό έχω βρει μια ορθολογική, φιλική προς την επιστήμη φιλοσοφία που περιλαμβάνει μια μεταφυσική με πνευματική διάσταση, είναι ξεκάθαρα ανοιχτή σε αναθεώρηση και, το πιο σημαντικό, είναι ιδιαιτέρως πρακτική. Οι Στωικοί δέχονταν την επιστημονική αρχή της καθολικής αιτιότητας: όλα έχουν μια αιτία και τα πάντα στο σύμπαν ξετυλίγονται σύμφωνα με φυσικές διεργασίες. Δεν υπάρχει χώρος για αλλόκοτα, υπερβατικά πράγματα. Αλλά πίστευαν επίσης ότι το σύμπαν είναι δομημένο σύμφωνα με αυτό που αποκαλούσαν Λόγο και ο οποίος μπορεί να ερμηνευτεί είτε ως ο Θεός είτε ως κάτι που κάποιες φορές ονομάζεται «ο θε-

ός του Αϊνστάιν»: το απλό, αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η φύση γίνεται κατανοητή μέσω της λογικής.

Παρόλο που υπάρχουν και άλλα σημαντικά συστατικά στοιχεία του στωικιστικού συστήματος, αυτό που ξεχωρίζει κατά πολύ τον στωικισμό είναι η πρακτικότητά του: ξεκίνησε ως επιδίωξη μιας ευτυχισμένης και ουσιαστικής ζωής και πάντα ως τέτοιος γίνεται αντιληπτός. Δεν εκπλήσσει, συνεπώς, που τα θεμελιώδη του κείμενα –σχεδόν όλα όσα έχουν φτάσει σε εμάς από την ύστερη Ρωμαϊκή Στοά (όπως ονομαζόταν η Στωική σχολή), δεδομένου ότι τα περισσότερα πρώιμα γραπτά έχουν χαθεί– συνιστούν πρότυπα σαφήνειας. Ο Επίκτητος, ο Σενέκας, ο Μουσώνιος Ρούφος και ο Μάρκος Αυρήλιος μάς μιλούν σε απλή γλώσσα, σε αντίθεση με τα συχνά κρυπτικά βουδιστικά κείμενα ή ακόμα και τις καλολογικές αλληγορίες του πρώιμου χριστιανισμού. Ένα από τα αγαπημένα μου αποσπάσματα, πάλι από τον Επίκτητο, είναι το εξής: «Ο θάνατος είναι αναπόφευκτος. Και τι να κάνω, λοιπόν; Πού να πάω για να τον αποφύγω;»[4]

Τέλος, στράφηκα στον στωικισμό επειδή αυτή η φιλοσοφία μιλάει πιο άμεσα και πειστικά για το αναπόφευκτο του θανάτου και το πώς να προετοιμαζόμαστε γι' αυτόν. Πρόσφατα πέρασα το ηλικιακό ορόσημο του μισού αιώνα, ένα φαινομενικά αυθαίρετο σημείο στη ζωή, που όμως με ώθησε να αποδυθώ σε ευρύτερους στοχασμούς: ποιος είμαι και τι κάνω; Πέρα από τις προσωπικές μου ανησυχίες, ζούμε σε μια κοινωνία όπου η ζωή συνεχίζει να επεκτείνεται από τη σύγχρονη επιστήμη και, κατά συνέπεια, όλο και περισσότεροι από εμάς κάποια στιγμή θα πρέπει να αποφασίσουμε τι να κάνουμε με την ύπαρξή μας για δεκαετίες αφότου συνταξιοδοτηθούμε. Επιπλέον, όπως κι αν νοηματοδοτήσουμε την επιμηκυμένη ζωή

μας, χρειάζεται παράλληλα να βρούμε τρόπους ώστε να προετοιμάσουμε και τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας για το μόνιμο τέλος της συνείδησής μας, της μοναδικής μας παρουσίας σε αυτό τον κόσμο. Και πρέπει να ξέρουμε πώς να πεθάνουμε με αξιοπρέπεια, κάτι που θα μας επιτρέψει να κατακτήσουμε την πνευματική γαλήνη και θα είναι παρηγοριά για τους απογόνους μας.

Είναι ευρύτατα γνωστό ότι οι πρώτοι Στωικοί αφιέρωσαν μεγάλο μέρος της ενέργειάς τους και έγραψαν πολλά κείμενα γι' αυτό στο οποίο ο Σενέκας αναφέρθηκε ως την ύστατη δοκιμασία του χαρακτήρα και των αρχών μας. «Πεθαίνουμε κάθε μέρα» έγραψε στη φίλη του, Μαρσία, παρηγορώντας την για την απώλεια του γιου της. Αυτή τη δοκιμασία ο Σενέκας την συνέδεσε με την υπόλοιπη ύπαρξή μας στον κόσμο: «Ένας άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει καλά, αν δεν ξέρει πώς να πεθάνει καλά».[5] Για τους Στωικούς, η ζωή είναι ένα εξελισσόμενο σχέδιο και ο θάνατος –το λογικό, φυσικό του πέρας– δεν είναι κάτι ιδιαίτερο από μόνος του και κάτι που θα έπρεπε να φοβόμαστε. Αυτή η άποψη είχε απήχηση μέσα μου, επιτυγχάνοντας μια ισορροπία, όπως φάνηκε, μεταξύ αντίθετων στάσεων στις οποίες είχε εκτεθεί η σκέψη μου και τις οποίες δεν μπορούσα εύκολα να αποδεχτώ: ούτε να φαντασιώνομαι κάποια αιωνιότητα για την οποία μήτε αποδείξεις υπάρχουν μήτε κάποιος λόγος να πιστεύει κανείς σε αυτήν, αλλά επίσης ούτε και κάποια κοσμικού τύπου απόρριψη –ή χειρότερα, αποφυγή– του ζητήματος του θανάτου και του προσωπικού αφανισμού.

Γι' αυτούς και για διάφορους άλλους λόγους, δεν είμαι μόνος στην επιδίωξή μου να αναβιώσω αυτή την αρχαία πρακτική φιλοσοφία και να την προσαρμόσω στη ζωή του 21ου αιώνα.

Κάθε φθινόπωρο, χιλιάδες άνθρωποι συμμετέχουν στη Στωική Εβδομάδα, μια διεθνή εκδήλωση φιλοσοφίας και, συγχρόνως, ένα πείραμα κοινωνικών επιστημών, την οποία οργανώνει μια ομάδα από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ στην Αγγλία, με τη συνεργασία ακαδημαϊκών φιλοσόφων, γνωστικών ψυχολόγων και απλών ανθρώπων από όλο τον κόσμο που έχουν υιοθετήσει τον στωικισμό.[6] Ο στόχος της Στωικής Εβδομάδας είναι διττός: από τη μια πλευρά, να κάνει τους ανθρώπους να μάθουν για τον στωικισμό και για τη συνάφειά του με τη ζωή τους και, από την άλλη, να συγκεντρώσει συστηματικές πληροφορίες για να εξακριβώσουμε εάν η πρακτική άσκηση του στωικισμού κάνει πράγματι κάποια διαφορά. Τα προκαταρκτικά αποτελέσματα από την πρωτοβουλία του Έξετερ είναι δοκιμαστικά (σε μελλοντικές Στωικές Εβδομάδες θα χρησιμοποιηθούν πιο επεξεργασμένα πειραματικά πρωτόκολλα και θα συγκεντρωθούν μεγαλύτερα δείγματα), αλλά υπόσχονται πολλά. Συμμετέχοντες στην τρίτη διεθνή Στωική Εβδομάδα, για παράδειγμα, ανέφεραν μια αύξηση θετικών συναισθημάτων κατά 9%, μια μείωση αρνητικών συναισθημάτων κατά 11% και μια βελτίωση της ικανοποίησής τους από τη ζωή κατά 14% ύστερα από μία εβδομάδα πρακτικής εξάσκησης. (Τον προηγούμενο χρόνο, η ομάδα διεξήγε επαναληπτικές μελέτες σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και επιβεβαίωσε τα αρχικά αποτελέσματα για ανθρώπους που συνέχιζαν την πρακτική εξάσκηση.) Οι συμμετέχοντες, επίσης, φαίνεται να θεωρούν ότι ο στωικισμός τούς κάνει πιο ενάρετους: 56 στους εκατό βαθμολόγησαν υψηλά την άσκηση του στωικισμού από αυτή την άποψη. Φυσικά, πρόκειται για ένα δείγμα εθελοντικά συμμετεχόντων, οι οποίοι ενδιαφέρονται για τον στωικισμό και είναι πεπεισμένοι για κάποιες, τουλά-

χιστον, από τις παραδοχές και τις πρακτικές του. Αλλά και πάλι, το να βλέπουν ακόμα και άνθρωποι που ήδη έχουν υιοθετήσει με κάποιον τρόπο αυτή τη συγκεκριμένη προσέγγιση τόσο σημαντικές αλλαγές σε διάστημα λίγων ημερών θα πρέπει έστω να ενθαρρύνει κι άλλους ενδιαφερόμενους να αφιερώσουν την προσοχή τους στον στωικισμό.

Τέτοια αποτελέσματα δεν είναι καθόλου απρόσμενα, δεδομένου ότι ο στωικισμός είναι η φιλοσοφική ρίζα πολλών τεκμηριωμένων ψυχοθεραπειών, μεταξύ αυτών της λογοθεραπείας του Viktor Frankl και της λογικοθυμικής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας του Albert Ellis. Για τον Έλλις έχει ειπωθεί ότι «κανένας άνθρωπος –ούτε καν ο ίδιος ο Φρόυντ– δεν είχε μεγαλύτερη επίδραση στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία».[7] Ο Φρανκλ ήταν νευρολόγος και ψυχίατρος που επέζησε από το Ολοκαύτωμα και έγραψε το ευπώλητο βιβλίο *Man's Search for Meaning*.[8] Η συγκινητική και συγκλονιστική ιστορία της ψυχικής του ανθεκτικότητας μπορεί να διαβαστεί σαν ένα σύγχρονο παράδειγμα στωικισμού στην πράξη. Τόσο ο Έλλις όσο και ο Φρανκλ έχουν αναγνωρίσει τον στωικισμό ως σημαντική επιρροή στην εξέλιξη των θεραπευτικών τους προσεγγίσεων, ο δε Φρανκλ χαρακτηρίζει τη λογοθεραπεία ως ένα είδος υπαρξιακής ανάλυσης. Άλλη μια συγκλονιστική αφήγηση Στωικού χαρακτήρα μάς δίνει ο αντιναύαρχος James Stockdale στα απομνημονεύματά του, *In Love and War* [Στην αγάπη και στον πόλεμο]. Ο Στόκντεϊλ απέδωσε στον στωικισμό (και συγκεκριμένα στα κείμενα του Επίκτητου) την επιβίωσή του υπό μακρόχρονες, τρομακτικές συνθήκες σε ένα βιετναμέζικο στρατόπεδο αιχμαλώτων πολέμου. Στον στωικισμό επίσης οφείλει ένα σημαντικό χρέος η ολοένα διευρυνόμενη οικογένεια πρακτικών που υπάγονται στη γενική κατηγορία της γνωστικής

συμπεριφορικής θεραπείας, η οποία αρχικά αξιοποιήθηκε για τη θεραπεία της κατάθλιψης και τώρα εφαρμόζεται ευρύτερα σε ποικίλες ψυχικές παθήσεις. Ο Aaron T. Beck, συγγραφέας του βιβλίου *A Cognitive Therapy of Depression* [Μια γνωστική θεραπεία της κατάθλιψης], αναγνωρίζει αυτό το χρέος όταν γράφει: «Οι φιλοσοφικές απαρχές της γνωστικών θεραπειών μπορούν να αναχθούν στους Στωικούς φιλοσόφους».[9]

Φυσικά, ο στωικισμός είναι φιλοσοφία, και όχι κάποιο είδος ψυχοθεραπείας. Η διαφορά είναι σημαντική: η ψυχοθεραπεία στοχεύει σε μια βραχυπρόθεσμη προσέγγιση για να βοηθήσει κάποιον να ξεπεράσει συγκεκριμένα προβλήματα ψυχολογικής φύσης και δεν δίνει απαραίτητα μια γενική εικόνα ή μια φιλοσοφία, ζωής. Μια φιλοσοφία ζωής, ωστόσο, είναι κάτι που χρειαζόμαστε όλοι και κάτι που όλοι αναπτύσσουμε, συνειδητά ή μη. Κάποιοι άνθρωποι απλώς υιοθετούν άκριτα οποιοδήποτε πλαίσιο για τη ζωή αποκτούν από μια θρησκεία. Άλλοι φτιάχνουν τη δική τους φιλοσοφία καθώς προχωρούν, χωρίς να το σκέφτονται και πάρα πολύ, προβαίνουν όμως σε πράξεις και παίρνουν αποφάσεις που δείχνουν ότι από πίσω υπάρχει κάποια συγκεκριμένη άποψη για το νόημα της ζωής. Άλλοι, πάλι, προτιμούν –όπως το έθεσε ο Σωκράτης– να αφιερώσουν χρόνο για να εξετάσουν τη ζωή τους προκειμένου να την ζήσουν καλύτερα.

Ο στωικισμός, όπως κάθε φιλοσοφία ζωής, ίσως να μην είναι ελκυστικός ή να μη λειτουργεί για όλους. Είναι απαιτητικό να θεωρεί κανείς ότι η καλλιέργεια του ηθικού χαρακτήρα είναι το μόνο πράγμα που αξίζει πραγματικά στη ζωή· η υγεία, η παιδεία, ακόμα και ο πλούτος θεωρούνται «προτιμητέα αδιάφορα» (αν και οι Στωικοί δεν υποστηρίζουν τον ασκητισμό και πολλοί από αυτούς απολάμβαναν τα ωραία πράγματα στη ζωή). Αυτά τα «εξωτερικά» αγαθά δεν καθο-

ρίζουν το ποιοι είμαστε ως άτομα και δεν σχετίζονται καθόλου με την προσωπική μας αξία, η οποία εξαρτάται από τον χαρακτήρα μας και την εκ μέρους μας άσκηση των αρετών. Με αυτή την έννοια, ο στωικισμός είναι εγγενώς δημοκρατικός, διαπερνώντας όλες τις κοινωνικές τάξεις: είτε είσαι πλούσιος είτε φτωχός, υγιής ή άρρωστος, μορφωμένος ή απαίδευτος, δεν έχει καμία διαφορά για την ικανότητά σου να ζήσεις μια ηθική ζωή και έτσι να επιτύχεις αυτό που οι Στωικοί αποκαλούσαν *αταραξία* ή, αλλιώς, ψυχική γαλήνη.

Αν και είναι μοναδικός, ο στωικισμός έχει πολλά κοινά σημεία με άλλες φιλοσοφίες, με θρησκείες (βουδισμό, ταοϊσμό, ιουδαϊσμό και χριστιανισμό) και με σύγχρονα κινήματα, όπως ο κοσμικός ανθρωπισμός και η ηθική κουλτούρα. Μια και δεν είμαι θρησκευόμενο άτομο, βρίσκω πολύ ελκυστική την ιδέα μιας τόσο οικουμενικής φιλοσοφίας, μιας φιλοσοφίας που μπορεί να μοιράζεται στόχους και τουλάχιστον κάποιες γενικές στάσεις ζωής με άλλες, μείζονες ηθικές παραδόσεις σε όλο τον κόσμο. Αυτή ή ύπαρξη κοινών στοιχείων με έκανε να απορρίψω τον αυστηρό Νέο Αθεϊσμό που επέκρινα νωρίτερα και επιτρέπει επίσης σε θρησκευόμενα άτομα να αποστασιοποιηθούν από ακόμα πιο ολέθριους φονταμενταλισμούς διαφόρων ειδών που λυμαίνονται την πρόσφατη ιστορία μας. Για έναν Στωικό, σε τελική ανάλυση, δεν έχει σημασία αν πιστεύουμε ότι ο Λόγος είναι ο Θεός ή η Φύση, στον βαθμό που αναγνωρίζουμε ότι μια αξιοπρεπής ανθρώπινη ζωή έχει να κάνει με την καλλιέργεια του χαρακτήρα και τη μέριμνα για τους άλλους ανθρώπους (και ακόμα και για την ίδια τη Φύση) και ότι την απολαμβάνει κανείς καλύτερα μέσω κάποιας αποδέσμευσης από τα απλά εγκόσμια αγαθά – εφόσον γίνεται στο σωστό μέτρο και όχι με φανατισμό.