

WILLIAM B. IRVINE

Η ΣΤΩΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Ένας οδηγός φιλοσοφίας για
να είστε πιο δυνατοί, πιο ήρεμοι
και πιο ανθεκτικοί

ΙΚΑΡΟΣ | ΣΤΟΧΑΣΤΙΚΟΣ ΒΙΟΣ

Η ΣΤΩΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Ένας οδηγός φιλοσοφίας για να είστε πιο δυνατοί,
πιο ήρεμοι και πιο ανθεκτικοί

Σειρά: Στοχαστικός Βίος
Υπεύθυνος σειράς: Χαρίδημος Κ. Τσούκας

Τίτλος πρωτοτύπου: The Stoic Challenge
Πρώτη έκδοση στην Αμερική, W. W. Norton & Company, Inc.

© 2019, William B. Irvine

© 2022, Εκδόσεις Ίκαρος για την ελληνική έκδοση

Μετάφραση από τα αγγλικά: Αντωνία Γουναροπούλου

Επιμέλεια – Διόρθωση: Βασίλης Δουβίτσας

Στοιχειοθεσία – Σελιδοποίηση: Εκδόσεις Ίκαρος

Εκτύπωση: Κοτσάτος 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: Ιούνιος 2022

ISBN 978-960-572-483-2

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

WILLIAM B. IRVINE

Η ΣΤΩΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Ένας οδηγός φιλοσοφίας για να είστε πιο δυνατοί,
πιο ήρεμοι και πιο ανθεκτικοί

Μετάφραση:

Αντωνία Γουναροπούλου

ΙΚΑΡΟΣ

Στη Loretta Loeb,
που μου έμαθε τόσο πολλά
για την ψυχική δύναμη
και για την ευγένεια

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αναποδιές και δοκιμασίες: Η Στωική προσέγγιση	11
---	----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια μέρα στο αεροδρόμιο	19
-------------------------------	----

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

1. Αναποδιές: Όταν τα πράγματα αρχίζουν να πηγαίνουν προς το χειρότερο	31
2. Προβλήματα διαχείρισης θυμού	43
3. Ψυχική ανθεκτικότητα	50
4. Μπορούμε να αποκτήσουμε μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα;	69

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΟΔΙΑΣ

5. Είστε αναποφάσιστοι	81
6. Ρίχνοντας άγκυρες	88
7. Το φαινόμενο της πλαισίωσης	95

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΣΤΩΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

8. Η πρόκληση της άλλης αναποδιάς	111
9. Αξιοποιώντας τη Στωική στρατηγική αντιμετώπισης δοκιμασιών	120
10. Ο κανόνας των πέντε δευτερολέπτων	130

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΓΟΥΜΕ ΜΙΑ ΣΤΩΙΚΗ ΖΩΗ

11. Προετοιμαζόμενοι για τις Στωικές δοκιμασίες	139
12. Αγκαλιάζοντας την «αποτυχία»	148
13. Σκληραγώγηση: Διευρύνοντας τη ζώνη άνεσής σας	156
14. Τρικλοποδιές: Όταν τα πράγματα αρχίζουν απρόσμενα να πηγαίνουν προς το καλύτερο	168
15. Θάνατος: Οι απολυτήριες εξετάσεις σας	176
Ανακεφαλαίωση: Μια ακόμα μέρα στο αεροδρόμιο	191
Ευχαριστίες	197
Προτάσεις για περαιτέρω ανάγνωση	198
Σημειώσεις	199
Ευρετήριο	206

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αναποδιές και δοκιμασίες: Η Στωική προσέγγιση

Το Σάββατο, 3 Ιουνίου του 2017, είχα τελειώσει το ολόήμερο μάθημά μου στον 22ο όροφο του επιβλητικού κτιρίου The Shard στο Λονδίνο. Ένιωθα κουρασμένος, έφαγα ένα σούσι σε ταχυφαγείο της περιοχής και πήρα τον δρόμο μου για το ξενοδοχείο, διασχίζοντας την Borough Market, μια στεγασμένη αγορά με καταστήματα τροφίμων, εστιατόρια και μπαρ, γεμάτη ζωντάνια. Αν και η βραδιά ήταν γλυκιά, με κόσμο πολύ στους δρόμους, είχα πρόθεση να δω μια ταινία στο BBC iplayer που μου είχε συστήσει ένας φίλος και να κοιμηθώ νωρίς.

Η επιθυμία μου, φευ, δεν έγινε πραγματικότητα. Εκείνο το βράδυ, μου παρουσιάστηκε μια «αναποδιά», όπως λέει ο Γουίλιαμ Ιρβίν στο εξαιρετικό βιβλίο του. Δεν ήταν μια συνηθισμένη αναποδιά. Γύρω στις 10 το βράδυ άκουσα δυνατά χτυπήματα στην πόρτα του δωματίου μου. Κοίταξα από το ματάκι και διέκρινα 4-5 νεαρά παιδιά, περίπου 20+ χρονών. «Ανοίξτε, σας παρακαλούμε» φώναζαν. «Γιατί, τι συμβαίνει;» ρώτησα, χωρίς να ανοίξω ακόμη την πόρτα. «Έγινε τρομοκρατική επίθεση στην Borough Market» είπαν. «Ένας τρομοκράτης σκότωσε κάμποσους ανθρώπους. Ακόμη κυκλοφορεί και κανείς δεν ξέρει πού είναι. Ανοίξτε, σας παρακαλούμε. Το ξε-

νοδοχείο έκλεισε την κεντρική είσοδο και δεν ξέρουμε πού να πάμε. Κινδυνεύουμε». Άνοιξα την πόρτα και τα παιδιά, πανικόβλητα, μπήκαν στο δωμάτιο. Έμειναν πάνω από δύο ώρες.

Η βραδιά εξελίχθηκε ακόμη πιο απρόβλεπτα. Γύρω στη 1.00 το πρωί το ξενοδοχείο ζήτησε από τους ενοίκους να κατέβουν στη ρεσεψιόν, χωρίς τα πράγματά τους. Ήρθαν αξιωματικοί της Μητροπολιτικής Αστυνομίας. Μας ζήτησαν να σχηματίσουμε μια σειρά και, εν πομπή, να βγούμε από το ξενοδοχείο, με κατεύθυνση την Park Street. Μείναμε στον δρόμο για μία ώρα, περίπου, με συνοδεία της Αστυνομίας. Μας ειπώθηκε, στη συνέχεια, ότι θα έπρεπε να διασκορπιστούμε. Περπάτησα για λίγο και, γύρω στις 3.00, κατευθύνθηκα σε ένα ξενοδοχείο της περιοχής. Το ίδιο έκαναν και δεκάδες άλλοι. Περίμενα στην ουρά για μία ώρα και, γύρω στις 4.00, πήρα ένα δωμάτιο. Κοιμήθηκα ελάχιστα. Η βραδιά δεν είχε εξελιχθεί όπως την περίμενα.

Την επομένη, άκουσα στις ειδήσεις τι είχε συμβεί: τρεις τρομοκράτες είχαν πέσει με βαν σε ανυποψίαστους περαστικούς στη London Bridge, σκοτώνοντας οκτώ, ενώ στη συνέχεια άρχισαν να επιτίθενται με μαχαίρι σε περαστικούς στην Borough Market, πριν τους σκοτώσουν αξιωματικοί της αντιτρομοκρατικής υπηρεσίας. Σκέφτηκα πόσο τυχερός ήμουν που δεν είχα μείνει στην Borough Market για ένα ποτό. Το προηγούμενο βράδυ, είχα δειπνήσει εκεί με έναν φίλο. Μπορεί η βραδιά να ήταν δύσκολη, αλλά δεν έπαθα τίποτα. Άλλοι άνθρωποι δολοφονήθηκαν.

Δεν είμαι «γεννημένος Στωικός», όπως λέει σε κάποιο σημείο ο Ιρβαίν, αλλά, εκπλησσοντας τον εαυτό μου, δεν πανικόβληθηκα ούτε θύμωσα με την ανατροπή του σχεδίου μου. Ήμουν ευχαριστημένος που δεν μου συνέβη κάτι πολύ χειρό-

τερο. Είδα την αναποδιά ως κάτι απροσδόκητο, στο οποίο έπρεπε να προσαρμοστώ: να βρω μια λύση στο άμεσο πρόβλημα (πού θα κοιμηθώ το βράδυ) και να μην επιτρέψω στο συμβάν να με αναστατώσει. Με άλλα λόγια, έκανα αυτό που θα έκανε ένας Στωικός.

Δηλαδή, τι; Πρώτον, να θεωρεί ότι οι αναποδιές είναι εγγενές μέρος της ζωής. Δεύτερον, να τις εκλαμβάνει ως δοκιμασία της ψυχικής ανθεκτικότητας, στην οποία καλείται να αντεπεξέλθει. Ο Ιρβάν μιλάει για τις δοκιμασίες αυτές ως εκπορευόμενες από τους «Στωικούς θεούς», προκειμένου να μας ωθήσουν να γίνουμε καλύτεροι – να εκλεπτύνουμε τις αρετές μας. Διευκρινίζει ότι η έκφραση «Στωικοί θεοί» είναι απλώς σχήμα λόγου, όχι θρησκευτική αναφορά. Ένας άλλος τρόπος να το δούμε αυτό είναι να θεωρήσουμε τον άνθρωπο ως ένα πεπερασμένο ον, που ζει σε έναν πολύπλοκο και αβέβαιο κόσμο τον οποίο δεν ελέγχει. Αυτές οι δύο παραδοχές αρκούν για να δεχθούμε ότι οι αναποδιές είναι ανεξάλειπτες από τη ζωή – τόσο βέβαιες όσο και το γεγονός ότι ο ήλιος θα ανατείλει αύριο. Η φράση «Στωικοί θεοί» απλώς μορφοποιεί μια απρόσωπη διαδικασία.

Τούτου δοθέντος, το ερώτημα δεν είναι γιατί συμβαίνουν αναποδιές, αλλά πώς τις αντιμετωπίζουμε. «Οι άνθρωποι ταραάζονται» λέει ο Επίκτητος, «όχι από τα πράγματα αλλά από την άποψή τους για τα πράγματα». Ουδόλως είναι υποχρεωτικό να ικανοποιούνται οι επιθυμίες μας – ο υπόλοιπος κόσμος, τον οποίο δεν ελέγχουμε, ενδέχεται να μη συνεργαστεί. Αυτό που ελέγχουμε, όμως, είναι οι αντιδράσεις μας. Οι Στωικοί μάς δίνουν έναν αξιόπιστο τρόπο ελέγχου.

Όπως διεισδυτικά αναφέρει ο Ιρβάν, οι αναποδιές έχουν δύο κόστη: ένα απτό (π.χ. ταλαιπωρία και αϋπνία) κι ένα συ-

ναισθηματικό (π.χ. να νιώσω θυμό με αυτό που μου συνέβη). Όπως εξηγεί, το δεύτερο είναι συνήθως μεγαλύτερο από το πρώτο. Όταν εκλαμβάνουμε («πλαισιώνουμε», όπως λέει ο συγγραφέας) τις αναποδιές ως δοκιμασίες και όχι ως ανατροπή σχεδίων, είναι περισσότερο πιθανό να μειωθούν τα αρνητικά συναισθήματα που θα νιώσουμε (π.χ. απογοήτευση, θυμός). Γιατί; Διότι αν δεις («πλαισιώσεις») μια αναποδιά ως δοκιμασία, αφενός εστιάζεις την προσοχή σου στο πώς να την ξεπεράσεις (αντί να σπαταλάς την ενέργειά σου στον θυμό και/ή την αυτολύπηση), αφετέρου, στην προσπάθειά σου να την αντιμετωπίσεις, καλείσαι να τελειοποιήσεις τις αρετές σου (επινοητικότητα, αντοχή κ.λπ.). Η αίσθηση ότι δοκιμάζεσαι, αναδεικνύει την ικανότητά σου ως δρώντος υποκειμένου (agency είναι ο όρος στις κοινωνικές επιστήμες), το οποίο έχει την ευχέρεια να επιλέξει πώς να αποκριθεί στη δοκιμασία. Δεν πέφτεις στον φαύλο κύκλο «αναποδιά-ενστικτώδης αντίδραση» αλλά, τοποθετούμενος στο μετα-επίπεδο (το επίπεδο, δηλαδή, από το οποίο βλέπεις τον εαυτό σου ως παρατηρητή), αναζητείς τον προσφορότερο τρόπο αντίδρασης που συμβαδίζει με τον σκοπό σου – διευρύνεις το πεδίο των επιλογών σου.

Αν θέλετε ένα εξαιρετικό παράδειγμα αυτής της πλαισίωσης (η αναποδιά ως δοκιμασία), δείτε τη σειρά *The Playbook* στο Netflix. Η σειρά περιλαμβάνει συνεντεύξεις με πέντε προπονητές, οι οποίοι μετατρέπουν την προπονητική εμπειρία τους σε φιλοσοφία ζωής. Ο Γκλεν («Ντικ») Ρίβερς, ο θρυλικός Αφροαμερικανός προπονητής μπάσκετ των Κλίπερς, περιγράφει την αντίδρασή του όταν έμαθε ότι ο λευκός ιδιοκτήτης της ομάδας, Ντόναλντ Στέρλινγκ, εκφράστηκε σε ιδιωτική τηλεφωνική συνομιλία του, που διέρρευσε στα ΜΜΕ,

με χυδαία ρατσιστικούς χαρακτηρισμούς για Αφροαμερικανούς. Το ερώτημα για τον Ρίβερς ήταν πώς να αντιδράσει – ο εργοδότης του μίλησε προσβλητικά για ανθρώπους όπως αυτός και οι παίκτες του. «Σοκαρίστηκα, αναστατώθηκα» λέει. Το ίδιο αναστατώθηκαν και οι Αφροαμερικανοί παίκτες των Κλίπερς.

Ίσως ο Ρίβερς να μην ήταν τόσο Στωικός στην αντίδρασή του όσο θα ανέμενε ο Σενέκας (και ο Ιρβάν), εφόσον κυριεύτηκε αρχικά από αισθήματα οργής (δεν απέφυγε, δηλαδή, τα αρνητικά συναισθήματα), ωστόσο γρήγορα έλεγξε τον θυμό του. Μίλησε ανοιχτά στους παίκτες του, λέγοντάς τους ότι είναι δική τους επιλογή αν θα μπούκοτάρουν ή όχι το επόμενο παιχνίδι της ομάδας τους, σε ένδειξη διαμαρτυρίας. Συγχρόνως, ως προπονητής (: ηγέτης), πλαισίωσε το περιστατικό ως δοκιμασία, χωρίς να χρησιμοποιήσει αυτή τη λέξη. Τους αφηγήθηκε τα δύσκολα παιδικά χρόνια του στο φυλετικά διαχωρισμένο Σικάγο, τις προσβολές που δέχθηκε ο ίδιος («αράπη» τον έλεγαν στο σχολείο), ακόμη και την άσκηση βίας που υπέστη (σκίνχεντ του έκαψαν το σπίτι). Τους είπε, επίσης, αυτό που του έλεγαν διαρκώς οι γονείς του: «Δεν θα γίνουμε ποτέ θύματα». «Δεν πρέπει να επιτρέψουμε σε ανθρώπους όπως ο Στέρλινγκ να καταστρέψουν τα όνειρά μας. Είναι επιλογή σας αν θα παίξετε. Ο Ντόναλντ Στέρλινγκ κερδίζει, αν δεν παίξουμε» είπε ο Ρίβερς. Οι παίκτες αποφάσισαν να μην μπούκοτάρουν το επόμενο παιχνίδι. Αρνήθηκαν τον ρόλο του θύματος· δεν παγιδεύτηκαν στον βρόχο «αναποδιά-ενστικτώδης αντίδραση». Συγχρόνως, φορώντας τις φανέλες τους ανάποδα στο γήπεδο, διαμαρτυρήθηκαν για το ρατσιστικό συμβάν.

Οι Στωικοί μάς προτρέπουν να κινούμαστε σε δύο επίπεδα – το επίπεδο του συμβάντος και το μετα-επίπεδο της απόκρι-

σης στο συμβάν. Δεν ελέγχουμε, συνήθως, τι θα μας συμβεί, ελέγχουμε, όμως, την αντίδρασή μας σε αυτό που μας συμβαίνει. Αυτή είναι η πεμπτουσία της Στωικής φιλοσοφίας, την οποία τόσο γλαφυρά περιγράφει ο Ιρβάν. Για τους Στωικούς, είμαστε ευάλωτα έλλογα όντα – η νοητική-λογική μας ικανότητα εύκολα υποσκάπτεται από τα ανέλεγκτα συναισθήματά μας. Για να έχουμε ψυχική γαλήνη, λένε, πρέπει να ελαχιστοποιούμε τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτό το πετυχαίνουμε στο μέτρο που πλαισιώνουμε τις αναποδιές ως δοκιμασίες – οι «Στωικοί θεοί» μάς δοκιμάζουν απειλώντας την άνεσή μας.

Γιατί αυτή η πλαισίωση της «πλαισίωσης», η θεώρηση, δηλαδή, ότι οι αναποδιές είναι δοκιμασίες; Διότι η ανθρωπολογία των Στωικών εκλαμβάνει τον άνθρωπο ως ένα ατελές ον – επιρρεπές στο οικείο, ηδονικά προσαρμοστικό, με περιορισμένη ορθολογικότητα και υποσυνείδητη ψυχική ενδοχώρα – το οποίο θα βιώνει τη διαρκή χαρά στο μέτρο που αναπτύσσει τις αρετές του – υπομονή, εργατικότητα, αυτοπειθαρχία, εντιμότητα κ.λπ. Αφενός οι αρετές είναι προϋπόθεση για να θέτει κανείς στόχους και να τους πετυχαίνει, αφετέρου η μετοχή σε δραστηριότητες που μας ενδιαφέρουν και η επιτυχία των στόχων μάς δημιουργούν θετικά συναισθήματα (ικανοποίηση, περηφάνια κ.λπ.). Με τις δοκιμασίες τελειοποιούμε τις αρετές μας.

Επιπλέον, οι αναποδιές μάς θυμίζουν ότι, καθότι είμαστε επιρρεπείς στην ηδονική προσαρμογή (: όταν αποκτήσουμε κάτι που επιθυμούμε, θεωρούμε την παρουσία του αυτονόητη, οπότε παύουμε να το εκτιμούμε, άρα δεν χαιρόμαστε), είναι χρήσιμο να αναλογιζόμαστε πώς μπορούν να χειροτερέψουν τα πράγματα. Επίσης, να σπρώχνουμε τον εαυτό μας να αναλαμβάνει αυτό που ο Ιρβάν ονομάζει «Στωικές περι-

πέτειες» – να βγαίνουμε από το οικείο, κάνοντας κάτι που θα μας δοκιμάσει (π.χ. εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας· ο Ιρβάιν αναφέρει το δικό του χόμπι, την κωπηλασία). Οι Στωϊκές περιπέτειες είναι δραστηριότητες στις οποίες είναι δυνατό να εκπλαγούμε δυσάρεστα – μας δοκιμάζουν. Ως εκ τούτου, αποτελούν μια εξαιρετική προετοιμασία για τις δοκιμασίες της ζωής.

Ο Ιρβάιν περιγράφει γλαφυρά και μεστό, σε μικρά και ευκολοδιάβαστα κεφάλαια, πώς να αναπτύξει κανείς τη Στωϊκή φιλοσοφία ζωής και, κυρίως, πώς να την εξασκήσει. Το προηγούμενο βιβλίο του με το ίδιο θέμα (*Οδηγός για την καλή ζωή: Η αρχαία τέχνη της Στωϊκής χαράς*, Ίκαρος, 2020, μτφρ. Αντωνία Γουναροπούλου) ήταν περισσότερο προσανατολισμένο στην περιγραφή της Στωϊκής φιλοσοφίας, ενώ το συγκεκριμένο αποσκοπεί να την κάνει πρακτικό εγχειρίδιο ζωής. Δεν είναι από εκείνα τα απλοϊκά βιβλία αυτοβοήθειας, αλλά ένας οδηγός από έναν βαθύ γνώστη του θέματος –έναν σύγχρονο Στωϊκό δάσκαλο–, ο οποίος μας εξηγεί απλά, ήρεμα και με λεπτό χιούμορ πώς να γίνουμε, όπως λέει ο υπότιτλος, «πιο δυνατοί, πιο ήρεμοι και πιο ανθεκτικοί». Δεν είναι εύκολο κάτι τέτοιο, και γι' αυτό η Στωϊκή φιλοσοφία είναι «πρόκληση» – χρειάζεται να την ασκούμε για να τη μάθουμε.

Μας παρηγορεί η σκέψη ότι ακόμα κι ένας εξασκημένος Στωϊκός, όπως ο συγγραφέας, ενίοτε αποτυγχάνει. Οι περισσότεροι δεν είμαστε «γεννημένοι Στωϊκοί», αν και δεν μπορώ να μη σκεφτώ ότι η γενιά των γονέων και των παππούδων μου ήταν πολύ πιο Στωϊκή από τη δική μου και των παιδιών μου, ίσως γιατί πέρασε πολλές κακουχίες, ενώ εμείς θεωρούμε την ευζωία αυτονόητη. Αν έτσι είναι, ίσως είναι χρήσιμο να «πλασιώσουμε» τον Γουίλιαμ Ιρβάιν ως τον σοφό «παππού»,

ο οποίος, με υπομονή, γλαφυρότητα και χάρη, μας εξηγεί τι πρέπει να κάνουμε για να ανταποκριθούμε στη Στωική πρόκληση. Η ευθύνη της ανταπόκρισης είναι, φυσικά, δική μας.

ΧΑΡΙΔΗΜΟΣ Κ. ΤΣΟΥΚΑΣ*

* Καθηγητής στα Πανεπιστήμια Κύπρου (Κύπρος) και Γουόρικ (Ηνωμένο Βασίλειο) και επίτιμος καθηγητής στα Πανεπιστήμια Σίδνεϊ και Κουίνσλαντ (Αυστραλία) (www.htsoukas.com).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια μέρα στο αεροδρόμιο

Ταξίδεψα αεροπορικώς στις Ηνωμένες Πολιτείες σε μια εσωτερική πτήση με ανταπόκριση από το Σικάγο. Το αεροπλάνο που υποτίθεται πως θα με έφερνε πίσω είχε καθυστέρηση λόγω του καιρού. Τελικά έφτασε και μας ζήτησαν να επιβιβαστούμε, όμως αμέσως μόλις καθίσαμε στις θέσεις μας, μας ζήτησαν να αποβιβαστούμε. Όπως μας είπαν, η θύρα φορτοεκφόρτωσης του σκάφους δεν λειτουργούσε σωστά. Αφού καθίσαμε για δεκαπέντε λεπτά στον τερματικό σταθμό, μας ζήτησαν πάλι να επιβιβαστούμε, κάτι που κάναμε ευχαρίστως.

Δέκα λεπτά αργότερα, η αεροσυνοδός έκανε ακόμα μία ανακοίνωση. Το πλήρωμα εδάφους είχε καταφέρει να κλείσει με επιτυχία τη θύρα φορτοεκφόρτωσης, όμως έπειτα κάποιος συνειδητοποίησε ότι δεν είχε φορτωθεί μία βαλίτσα. Άνοιξαν τη θύρα για να βάλουν την αποσκευή μέσα, ύστερα όμως δεν μπορούσαν να την ξανακλείσουν. Με άλλα λόγια, ένα μικρό προβληματάκι είχε μετατραπεί σε μείζον πρόβλημα. Η αεροσυνοδός μάς ζήτησε και πάλι να αποβιβαστούμε.

Μέσα στον τερματικό σταθμό, ο υπάλληλος επιβίβασης είπε ότι θα μας έβρισκαν κάποιο άλλο αεροπλάνο, ωστόσο λίγο

μετά ανακοίνωσε ότι, λόγω της προχωρημένης ώρας, κανένα αεροπλάνο δεν θα ήταν διαθέσιμο μέχρι το πρωί. Ακούστηκαν μουρμουρητά δυσαρέσκειας από τους επιβάτες. Ο ίδιος μάς καθησύχασε ότι η αεροπορική εταιρεία θα μας διέθετε, με δικά της έξοδα, δωμάτια σε ένα κοντινό ξενοδοχείο, διαβεβαίωση που έγινε δεκτή με ακόμα περισσότερα μουρμουρητά. Πρέπει να ομολογήσω ότι ανάμεσα σε αυτούς που γκρίνιαζαν ήμουν κι εγώ, αλλά σε λίγο συνειδητοποίησα τι ακριβώς συνέβαινε: όλο αυτό το είχαν σχεδιάσει οι Στωικοί θεοί για μένα, ως ένα είδος πρόκλησης. «Ξεκινάει το παιχνίδι!» είπα – όχι σε κάποιον συγκεκριμένα.

Αυτό το έκανα επειδή ήξερα εκ πείρας ότι, αν εκλάμβανα αυτή την αναποδιά ως πρόκληση –πιο συγκεκριμένα, αν υπέθετα ότι αυτή την αναποδιά μου την πρόσφεραν οι Στωικοί θεοί ως δοκιμασία της ψυχικής μου ανθεκτικότητας και της επινοητικότητάς μου–, θα μπορούσα να μειώσω το συναισθηματικό κόστος αυτής της ατυχίας και να αυξήσω τις πιθανότητες μου να βρω μια εναλλακτική λύση. Στο σημείο αυτό, όμως, οφείλονται κάποιες εξηγήσεις.

*

ΚΑΤ’ ΑΡΧΑΣ, ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΜΕΛΟΣ ΚΑΠΟΙΑΣ ΣΚΟΤΕΙΝΗΣ θρησκευτικής αίρεσης. Είμαι ένας σύγχρονος οπαδός μιας αρχαίας φιλοσοφίας. Πιο συγκεκριμένα, είμαι ένας πρακτικός Στωικός, με την έννοια ότι έχω διαλέξει να ζω τη ζωή μου κατά τον εικοστό πρώτο αιώνα, σύμφωνα με στρατηγικές για τη βίωση της καθημερινότητας που επινοήθηκαν δύο χιλιάδες χρόνια πριν, από τους Στωικούς φιλοσόφους Μάρκο Αυρήλιο, Σενέκα και Επίκτητο – μεταξύ άλλων.

Δεν είμαι ο μόνος που έχει κάνει αυτή την επιλογή. Ολοένα

και περισσότεροι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι τους λείπει αυτό που οι αρχαίοι φιλόσοφοι θα αποκαλούσαν *φιλοσοφία ζωής*. Μια τέτοια φιλοσοφία μάς λέει τι αξίζει να έχει κανείς στη ζωή του και μας παρέχει μια στρατηγική για να το αποκτήσουμε. Αν προσπαθήσετε να ζήσετε χωρίς μια φιλοσοφία ζωής, θα βρεθείτε να αναζητάτε τον δρόμο σας αυτοσχεδιάζοντας, ενώ οι μέρες θα κυλούν. Ως εκ τούτου, είναι πιθανό οι καθημερινές σας προσπάθειες να γίνονται με τρόπο τυχαίο και ανοργάνωτο και η ζωή σας να ξοδευτεί λάθος. Τι σπατάλη!

Έχει σημασία να συνειδητοποιήσουμε ότι ο στωικισμός δεν είναι θρησκεία: το κύριο ενδιαφέρον του δεν έχει να κάνει με τη μεταθανάτια ζωή, αλλά με τον χρόνο που περνάμε στη Γη. Τούτου λεχθέντος, πρέπει να προσθέσω ότι ο στωικισμός είναι συμβατός με πολλές θρησκείες, μεταξύ αυτών και με τον χριστιανισμό και το Ισλάμ. Αλλά εδώ απαιτείται άλλη μία διευκρίνιση. Παραπάνω ανέφερα τους «Στωικούς θεούς». Δεν πιστεύω ότι αυτοί οι θεοί υπάρχουν στ' αλήθεια, ως όντα με σωματική ή ακόμα και «πνευματική» υπόσταση. Για μένα, είναι φανταστικές οντότητες. Όταν τις επικαλούμαι, αποκτώ τη δυνατότητα να μεταμορφώνω κάτι, που για πολλούς ανθρώπους θα ήταν απλώς μια ατυχής αναποδιά, σε ένα είδος νοητικού παιχνιδιού. Αυτό μου επιτρέπει να αντιδρώ στις αναποδιές χωρίς να απελπίζομαι, χωρίς να θυμώνω ή να αποθαρρύνομαι.

Όσοι δεν συμφωνούν με την επίκληση φανταστικών θεών ως μέρος μιας ψυχολογικής στρατηγικής μπορούν, στη θέση τους, να επικαλεστούν έναν φανταστικό προπονητή ή δάσκαλο· η ψυχολογική επίδραση επάνω τους θα είναι αντίστοιχη. Και όσοι πιστεύουν στον Θεό, μπορούν να θεωρήσουν ότι η εν λόγω αναποδιά αποτελεί μέρος της Θείας βούλησης γι' αυτούς—ή της βούλησης του Αλλάχ, αν είναι μουσουλμάνοι—, κά-

τι που ήδη κάνουν πολλοί χριστιανοί και μουσουλμάνοι. Στη συνέχεια του βιβλίου, θα μιλήσω πιο αναλυτικά για το νοητικό παιχνίδι των Στωικών δοκιμασιών και για τις ψυχολογικές έρευνες που το υποστηρίζουν, και θα δώσω κάποιες συμβουλές για τον καλύτερο δυνατό τρόπο που μπορεί να παίξει κανείς αυτό το παιχνίδι, πρώτα όμως επιτρέψτε μου να ολοκληρώσω την ιστορία του αεροδρομίου.

*

ΜΑΣ ΕΔΩΣΑΝ ΚΟΥΠΟΝΙΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ και μας είπαν να περιμένουμε το ειδικό λεωφορείο. Επιβιβαστήκαμε και σύντομα φτάσαμε στον προορισμό μας. Αφού περίμενα στην ουρά στη ρεσεψιόν, μου έδωσαν ένα δωμάτιο. Με την ιδέα ότι θα μπορούσα να κοιμηθώ έστω ένα τετράωρο, άρχισα τη διαδρομή – όπως φάνηκε, εντέλει το δωμάτιό μου βρισκόταν σε αρκετά μεγάλη απόσταση από το λόμπι, η οποία περιλάμβανε και μετάβαση σε άλλο όροφο. Όταν άνοιξα επιτέλους την πόρτα, είδα ότι βρισκόταν σε χαοτική κατάσταση.

Αν δεν ήμουν Στωικός, εκείνη τη στιγμή θα ξεσπούσα σε δίκαιο θυμό: *Πόσο χαζό είναι όλο αυτό; Πώς τολμούν; Αντιμετωπίζοντάς το ως μέρος μιας πρόκλησης των Στωικών θεών, όμως, οι σκέψεις μου ήταν πολύ διαφορετικές: Πόσο έξυπνο εμπόδιο! Δεν το είχα προβλέψει. Πολύ καλά, Στωικοί θεοί! Πήρα τον ίδιο δρόμο προς τα πίσω, πήγα στη ρεσεψιόν και εξήγησα την κατάσταση στον υπάλληλο.*

Αν είχα ξεσπάσει πάνω του τον θυμό μου, θα ήταν για όλους, συμπεριλαμβανομένου του υπαλλήλου, κάτι κατανοητό. Άραγε, όμως, ο θυμός μου θα άξιζε το κόστος; Σίγουρα όχι, αν αυτό στο οποίο έδινα προτεραιότητα ήταν η ψυχική μου αταραξία. Στη διατήρηση της ηρεμίας μου με βοήθησε επίσης το ότι

δεν σκεφτόμουν τον υπάλληλο ως κάποιον κακόβουλο άτομο, αλλά απλώς ως έναν κομπάρσο σε μια πρόκληση που οι Στωϊκοί θεοί είχαν επινοήσει για μένα.

Ο υπάλληλος μου έδωσε το κλειδί ενός δωματίου που, όπως με διαβεβαίωσε, «λογικά θα είναι καθαρό». Η πρόβλεψή του αποδείχθηκε σωστή. Κοιμήθηκα όσο μπόρεσα και κατέβηκα κάτω νωρίς το πρωί για να επιβιβαστώ στο λεωφορείο που θα μας πήγαινε πίσω στο αεροδρόμιο. Μετέφερε κυρίως επιβάτες από την πτήση μου που είχε ακυρωθεί, οι οποίοι πέρασαν τη διαδρομή τους προσπαθώντας να ξεπεράσουν ο ένας τον άλλο σε παράπονα για την αεροπορική εταιρεία, για το αεροδρόμιο και για το ξενοδοχείο. Καθώς το παρακολουθούσα όλο αυτό, ένιωσα τυχερός που δεν μοιραζόμουν τη δυσφορία τους.

Αναλογίστηκα πόσο πολύ εμείς, οι άνθρωποι του εικοστού πρώτου αιώνα, είμαστε ένα μάτσο κακομαθημένων. Να 'μαστε εδώ, σε ένα κλιματιζόμενο λεωφορείο, που κατευθύνεται προς ένα κλιματιζόμενο αεροδρόμιο, για να διασχίσουμε αεροπορικά τη χώρα μέσα σε ένα κλιματιζόμενο αεροπλάνο. Αν τυχόν νιώθαμε δίψα κατά τη διάρκεια αυτής της πτήσης, κάποιος θα μας έφερνε το ρόφημα της επιλογής μας, ενώ εάν η πτήση είχε μεγάλη διάρκεια, κάποιος θα μας πρόσφερε φαγητό. Εάν τα έντερά μας εμφάνιζαν κινητικότητα, στο τέλος του διαδρόμου θα υπήρχε μια τουαλέτα. Και, καθόλου ασήμαντο, αυτή η τουαλέτα κατά πάσα πιθανότητα θα διέθετε χαρτί υγείας.

Τι θα σκέφτονταν για μας, αναρωτήθηκα, οι Αμερικανοί πιονέροι; Κατά τη διάρκεια της ζωής τους, ίσως και αυτοί να είχαν διασχίσει τη χώρα, το ταξίδι τους όμως θα περιλάμβανε κάρα, ολόκληρες βδομάδες ταλαιπωρίας και ίσως και συναντήματα με (εύλογα) εχθρικούς ιθαγενείς Αμερικανούς. Ναι, τα καθίσματα σε εκείνα τα κάρα θα ήταν πιο ευρύχωρα

από τις θέσεις των σύγχρονων αεροπλάνων, όμως πολλοί πιονέροι δεν θα επέβαιναν σε αυτά, αλλά θα περπατούσαν. Τούτοι οι πεζοπόροι ίσως να ήθελαν να αποφύγουν την επιπλέον επιβάρυνση των ήδη υπερφορτωμένων κάρων τους. Ή ίσως απλώς να προτιμούσαν να πηγαίνουν πεζή παρά να υφίστανται το διαρκές ταρακούνημα ενός κάρου σε εκείνες τις δύσκολες διαδρομές. Στο κάτω κάτω, εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν κλειστοί αυτοκινητόδρομοι ταχείας κυκλοφορίας· αντίθετα, σε πολλά μέρη δεν υπήρχαν καν καρόδρομοι. Α, και να μην ξεχάσουμε, σε αυτό το ταξίδι που θα διαρκούσε βδομάδες, δεν θα υπήρχαν ούτε τουαλέτες ούτε χαρτί υγείας! Αυτό που βιώναμε εμείς, οι σύγχρονοι επιβάτες αεροπλάνων, για εκείνους θα ήταν ένα θαύμα. Κι όμως, να 'μαστε εδώ, να κλαφουρίζουμε για την ταλαιπωρία μας και για την αδικία της ζωής.

Το αεροπλάνο που αντικατέστησε το δικό μας απογειώθηκε και προσγειώθηκε χωρίς άλλα απρόοπτα. Κατά την άφιξή μου, βρήκα στο αεροδρόμιο το αυτοκίνητό μου, εκεί όπου το είχα αφήσει –ουφ!– και οδήγησα ως το σπίτι μου χωρίς να συναντήσω κανένα μεταφορικό ή κυριολεκτικό εμπόδιο. Μόλις έφτασα στο σπίτι, κατέληξα ότι η δοκιμασία είχε τελειώσει, οπότε βαθμολόγησα την επίδοσή μου. Τα είχα πάει αρκετά καλά, σκέφτηκα, γιατί παρέμεινα ήρεμος και συγκεντρωμένος παρά τις ποικίλες προκλήσεις που μου είχαν εμφανιστεί. Ως εκ τούτου, ένωσα νικητής. «Γράψε πόντο» είπα – όχι σε κάποιον συγκεκριμένα. Ήταν μάλλον απίθανο, σκέφτηκα, να βγήκαν οι συνεπιβάτες μου από την περιπέτειά μας με τόσο ανεβασμένο ηθικό. Έχω χρησιμοποιήσει αυτή την αντίδραση στις αναποδιές σε πολλές περιστάσεις, με παρόμοια αποτελέσματα.

*