



MASSIMO PIGLIUCCI

Ο ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ
ΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ

53 σύντομα
μαθήματα ζωής

Μετάφραση:
Αντωνία Γουναροπούλου

ΙΚΑΡΟΣ | ΣΤΟΧΑΣΤΙΚΟΣ ΒΙΟΣ



Ο ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ

53 σύντομα μαθήματα ζωής

Σειρά: Στοχαστικός Βίος
Υπεύθυνος σειράς: Χαρίδημος Κ. Τσούκας

Τίτλος πρωτοτύπου: A field guide to a happy life
© 2020, Massimo Pigliucci
© 2024, 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 Νοέμβριος 2024
ISBN 978-960-572-714-7

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

MASSIMO PIGLIUCCI

Ο ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ

53 σύντομα μαθήματα ζωής

Μετάφραση:

Αντωνία Γουναροπούλου

ΙΚΑΡΟΣ

Στη σύζυγό μου, Jennifer,
της οποίας η αγάπη και η υποστήριξη
καθιστούν εύκολο το ευ ζην.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΣΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΦΙΛΟΣΟΦΟ-ΔΟΥΛΟ

1.1. Ο Επίκτητος και εγώ.....	13
1.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο.....	20
1.3. Στωικισμός 101.....	22
1.4. Η φιλοσοφία του Επίκτητου 101.....	27

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Ο ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

2.1. Ξεκαθαρίζοντας τα πράγματα:

Όπου παίρνετε το πιο σημαντικό και πρακτικό μάθημα.....	39
--	----

2.2. Εκπαιδεύοντας τις επιθυμίες και τις αποστροφές σας:

Όπου αρχίζετε να μαθαίνετε πώς να ανακατευθύνετε τις πιθανόν εσφαλμένες επιθυμίες και αποστροφές σας.....	42
--	----

2.3. Εκπαιδεύοντας τον εαυτό σας

να πράττει μέσα στον κόσμο:

Όπου προετοιμάζεστε ώστε να φέρεστε δίκαια στους άλλους.....	62
---	----

2.4. Εκπαιδεύοντας τον εαυτό σας να σκέφτεται καλύτερα:

Όπου προετοιμάζεστε για να βελτιώσετε τις κρίσεις σας σχετικά με πράγματα και ανθρώπους.....	73
---	----

2.5. Εκπαιδεύοντας τον εαυτό σας να ζει καλά:

Όπου προετοιμάζεστε για να εφαρμόσετε την τέχνη του ζην.....	76
---	----

2.6. Τέσσερις συμβουλές από τον Επίκτητο:

Όπου ακούμε τον Δάσκαλο.....	82
------------------------------	----

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΤΩΙΚΙΣΜΟΣ 2.0

3.1. Επικαιροποίηση του στωικισμού..... 85

3.2. Δεν είναι η πρώτη φορά και δεν θα είναι
ούτε η τελευταία..... 106

Παράρτημα Ι

Ένας εννοιολογικός χάρτης των διαφορών μεταξύ
του *Εγχειριδίου* και του Πρακτικού Οδηγού..... 111

Παράρτημα ΙΙ

Τεκμηριωμένη επιλογή βιβλιογραφικών προτάσεων
για τον Επίκτητο, τον αρχαίο και τον σύγχρονο στωικισμό.... 119

Ευχαριστίες..... 125

Σημειώσεις..... 127

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΣΒΛΕΠΟΝΤΑΣ
ΣΤΟΝ ΦΙΛΟΣΟΦΟ-ΔΟΥΛΟ

1.1

Ο ΕΠΙΚΤΗΤΟΣ ΚΑΙ ΕΓΩ

Η ζωή μου άλλαξε απότομα, προς το καλύτερο, το φθινόπωρο του 2014.¹ Τουλάχιστον τότε ήταν που ξεκίνησε μια σημαντική θετική αλλαγή, η οποία είχε μεγάλο αντίκτυπο πάνω μου και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Όλα άρχισαν όταν διάβασα για πρώτη φορά τα λόγια ενός φιλοσόφου τον οποίο δεν γνώριζα μέχρι τότε, παρά το ότι εδώ και περίπου δεκαοχτώ αιώνες είναι πασίγνωστος: τον Επίκτητο. Το επίμαχο απόσπασμα ήταν το εξής:

Πρέπει να πεθάνω. Αν πρέπει να πεθάνω αμέσως, πεθαίνω. Κι αν πρέπει να πεθάνω μετά από λίγο, τώρα γευματίζω, αφού ήρθε η ώρα για το γεύμα, και μετά πεθαίνω.²

Έμεινα άναυδος. Ποιος στο καλό ήταν αυτός ο τύπος του 1ου αιώνα μ.Χ., που μέσα σε δύο προτάσεις κατάφερε να επιδείξει όχι μόνο άψογη αίσθηση του χιούμορ, αλλά και μια στάση απέναντι στη ζωή και στον θάνατο απολύτως ουσιαστική; Δεν γνωρίζουμε πολλά πράγματα γι' αυτόν. Ούτε καν το πραγματικό του όνομα. Η λέξη *ἐπίκτητος* στα αρχαία ελληνι-

κά σημαίνει απλώς «αποκτηθείς» – ο φιλόσοφος αποκαλούνταν έτσι επειδή ήταν δούλος, γεννημένος γύρω στο 55 στην Ιεράπολη (το σημερινό Παμούκαλε στη δυτική Τουρκία). Τον είχε αγοράσει ο Επαφρόδιτος, ένας πλούσιος απελεύθερος και γραμματέας του αυτοκράτορα Νέρωνα.

Λίγο καιρό αφότου έφτασε στη Ρώμη, ο Επίκτητος άρχισε να μελετά τη Στωική φιλοσοφία δίπλα στον πιο αναγνωρισμένο δάσκαλο της εποχής, τον Μουσώνιο Ρούφο. Αυτό ενδεχομένως τον βοήθησε σε μια καθοριστική στιγμή της ζωής του, όταν έμεινε κουτσός. Ο Ωριγένης μάς αφηγείται πώς χειρίστηκε ο Επίκτητος εκείνο το περιστατικό:

Τον Επίκτητο όμως; Αυτόν που, όταν ο κύριός του του έστριβε με βία το πόδι, έλεγε χαμογελώντας ατάραχα, «Το σπας», και όταν του το έσπασε, «δεν σου το 'λεγα» είπε «ότι το έσπαγες»;³

Εντέλει, ο Επίκτητος απέκτησε την ελευθερία του και άρχισε να διδάσκει φιλοσοφία στη Ρώμη. Στην αρχή, το εγχείρημα δεν πήγαινε και τόσο καλά. Ο ίδιος περιέγραψε σε κάποιον μαθητή του ένα επεισόδιο που του είχε συμβεί, ενώ κήρυττε τη φιλοσοφία στους δρόμους της πρωτεύουσας της αυτοκρατορίας:

[...] υπάρχει ο κίνδυνος μήπως πει πρώτα: «τι σ' ενδιαφέρει, αγαπητέ μου; Ποιος μου είσαι;» Και μετά, αν επιμένεις να τον ενοχλείς, θα σηκώνει τη γροθιά του και θα σε χτυπήσει. Κάποτε έδειχνα και ο ίδιος ζήλο γι' αυτή την υπόθεση, πριν δοκιμάσω αυτές τις δυσκολίες.⁴

Καθώς φαίνεται, δεν τον έβρισκαν ενοχλητικό μόνο οι περαστικοί στον δρόμο. Όπως και πολλοί Στωικοί πριν και μετά

από αυτόν, είχε την επικίνδυνη τάση να λέει την αλήθεια στους ανθρώπους που κατείχαν εξουσία κι έτσι ο αυτοκράτορας Δομιτιανός τον εξόρισε το έτος 93. Απτόητος, πήγε στη Νικόπολη, στη βορειοδυτική Ελλάδα, και εκεί ίδρυσε μια σχολή, η οποία εξελίχτηκε στον πιο φημισμένο τόπο εκμάθησης της φιλοσοφίας σε ολόκληρη τη Μεσόγειο. Μάλιστα, ένας μετέπειτα αυτοκράτορας, ο Αδριανός, κάποτε σταμάτησε για να υποβάλει τα σέβη του στον διάσημο δάσκαλο περνώντας από εκεί.

Ο Επίκτητος, όπως ακριβώς και το πρότυπό του, ο Σωκράτης, δεν έγραψε τίποτα, εστιάζοντας αντίθετα στην προφορική διδασκαλία και στη συζήτηση με τους μαθητές του. Ευτυχώς, ένας από αυτούς ήταν ο Αρριανός από τη Νικομήδεια, που αργότερα έγινε δημόσιος λειτουργός, στρατιωτικός διοικητής, ιστορικός και φιλόσοφος. Οι δύο και μοναδικές συλλογές διαλέξεων που διαθέτουμε από τον Επίκτητο αποτελούν σημειώσεις του Αρριανού, συγκεντρωμένες σε τέσσερις τόμους υπό τον τίτλο *Διατριβές* (δυστυχώς το μισό από αυτό το έργο έχει χαθεί) και σε ένα μικρής έκτασης σύγγραμμα, γνωστό ως *Εγχειρίδιον*.

Ο Επίκτητος έζησε μια απλή ζωή, ανύπαντρος και με πολύ μικρή περιουσία. Στα γεράματά του υιοθέτησε το παιδί ενός φίλου, το οποίο σε διαφορετική περίπτωση θα κινδύνευε να πεθάνει, μεγαλώνοντάς το με τη βοήθεια μιας γυναίκας. Πέθανε γύρω στο 135 μ.Χ., περίπου ογδόντα χρονών, αξιοσημείωτα ηλικιωμένος για την εποχή του – ή και για οποιαδήποτε εποχή.⁵

Αλλά ας επιστρέψουμε στον καιρό που ανακάλυψα τον Επίκτητο. Είχα μείνει κατάπληκτος – με τη θετική έννοια. Γιατί δεν είχα συναντήσει τα γραπτά του προηγουμένως; Ή έστω το όνομά του (αυτό που του απέδωσαν); Γνώριζα αρκε-

τά καλά τους υπόλοιπους μείζονες Στωικούς, κυρίως τον Σε-
νέκα και τον Μάρκο Αυρήλιο, αλλά τον Επίκτητο δεν τον εί-
χα συναντήσει ούτε καν κατά τις προπτυχιακές σπουδές μου
στη φιλοσοφία! Ίσως το άστρο του να έχει σβήσει στον κόσμο
των σύγχρονων επαγγελματιών φιλοσόφων, βυθισμένοι καθώς
είναι στη σχολαστική λεπτολογία την οποία ο σοφός από την
Ιεράπολη απεχθανόταν.⁶ Ωστόσο, η επίδρασή του παραμένει
σταθερή διαμέσου των αιώνων και συνεχίζει να μας φωτίζει.

Τα γραπτά και οι διδαχές του Επίκτητου άσκησαν μεγά-
λη επίδραση στον τελευταίο Ρωμαίο Στωικό, τον αυτοκράτο-
ρα Μάρκο Αυρήλιο· επιπροσθέτως, καθ' όλη τη διάρκεια του
Μεσαίωνα οι χριστιανοί μετέφραζαν και επικαιροποιούσαν
το *Εγχειρίδιον*, το οποίο χρησιμοποιούσαν ως οδηγό πνευμα-
τικών ασκήσεων οι μοναχοί στα μοναστήρια. Η πρώτη έντυ-
πη έκδοση, σε λατινική μετάφραση, κυκλοφόρησε το 1479 και
ήταν έργο του Angelo Poliziano, ο οποίος το αφιέρωσε στους
Μέδικους της Φλωρεντίας. Το βιβλίο φαίνεται ότι έφτασε στο
αποκορύφωμα της δημοτικότητάς του μεταξύ 1550 και 1750,
την περίοδο μεταξύ της Αναγέννησης και του Διαφωτισμού.
Την πρώτη αγγλική μετάφραση (που έγινε από την αντίστοι-
χη γαλλική) έκανε ο James Sandford το 1567. Ο ιησουΐτης ιερα-
πόστολος Matteo Ricci το μετέφρασε στα κινεζικά στις αρχές
του 17ου αιώνα. Ο John Harvard κληροδότησε ένα αντίτυπο
στο νεοϊδρυθέν πανεπιστήμιό του το 1638, ενώ ο Adam Smith,
ο Benjamin Franklin (Φραγκλίνος) και ο Thomas Jefferson εί-
χαν όλοι τους αντίτυπα στις προσωπικές τους βιβλιοθήκες.

Όμως, καθ' όλη τη διάρκεια της Ιστορίας, το σύγγραμμα του
Επίκτητου εμφανίζεται εκεί που δεν το περιμένεις. Ο Σαίξπηρ
βάζει τον Άμλετ να δηλώνει: «[...] τίποτα δεν είναι καλό ή κα-
κό, παρά η ιδέα το κάνει τέτοιο» (Πράξη Β', Σκηνή 2),⁷ που εί-

ναι ελαφρά παράφραση του 5ου κεφαλαίου του *Εγχειριδίου*. Τον Επίκτητο αναφέρει και ο François Rabelais στο έργο του, *Γαργαντούας και Πανταγκρυέλ*. Θα τον δούμε επίσης να εμφανίζεται στο *Η ζωή και οι απόψεις του Τρίστραμ Σάντι*, κυρίου από σόι του Laurence Sterne, στο *Πορτρέτο του καλλιτέχνη σε νεαρή ηλικία* του James Joyce, ενώ θα τον συναντήσουμε παραφρασμένο και στον John Milton.

Πιο πρόσφατα, ο David Mamet και ο William H. Macy, εισηγητές της μεθόδου υποκριτικής που είναι γνωστή ως «πρακτική αισθητική», περιλαμβάνουν τον Επίκτητο στις πηγές τους. Το ίδιο κάνει ο Albert Ellis, θεμελιωτής της ορθολογικής θεραπείας συναισθηματικής συμπεριφοράς, πρόδρομη μορφή της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας, που είναι το πιο επιτυχές σύγχρονο είδος τεκμηριωμένης ψυχοθεραπείας.

Στο μυθιστόρημα του Tom Wolfe, *Ένας άντρας με τα όλα του* (1988), η ζωή του κεντρικού χαρακτήρα στη φυλακή ανατρέπεται όταν διαβάζει το *Εγχειρίδιον*. Ο James (Bond) Stockdale, επίσης, πιλότος μαχητικού που υπηρέτησε και αιχμαλωτίστηκε στο Βιετνάμ, ενώ αργότερα έλαβε το Μετάλλιο της Τιμής και το 1992 έβαλε υποψηφιότητα για αντιπρόεδρος των ΗΠΑ, μας περιγράφει στα απομνημονεύματά του πως ο Επίκτητος του έσωσε τη ζωή κατά τα χρόνια της φυλάκισής του στο διαβόητο «Χίλτον του Ανόι», όπου υπέστη βασανιστήρια και παρέμεινε στην απομόνωση.

Έχετε ακούσει για την «Προσευχή της Γαλήνης»; Γράφτηκε στις αρχές του 20ού αιώνα από τον Αμερικανό θεολόγο Reinhold Niebuhr και χρησιμοποιείται ευρέως σε οργανώσεις των «Δώδεκα Βημάτων», όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί. Έχει ως εξής:

Θεέ μου, χάρισέ μου την ηρεμία να δέχομαι τα πράγματα που
δεν μπορώ να αλλάξω,
το θάρρος για να αλλάξω τα πράγματα που μπορώ
και τη σοφία για να καταλαβαίνω τη διαφορά.

Την ίδια ιδέα συναντάμε και στον Σόλομον ιμπν Γκάμπι-
ρολ, έναν Εβραίο φιλόσοφο του 11ου αιώνα, καθώς και στον
Σαντιτέβα, βουδιστή λόγιο του 8ου αιώνα. Η πιο πρώιμη εκ-
δοχή της προέρχεται από τις εναρκτήριες προτάσεις του *Εγ-*
χειριδίου, όπως θα δούμε λίγο παρακάτω.

Ο Αρριανός, ο μαθητής του Επίκτητου στον οποίο οφεί-
λουμε τόσο το *Εγχειρίδιον* όσο και τις *Διατριβές*, έγραψε στον
φίλο του, Λεύκιο Γέλλιο:

Όταν μιλούσε [ο Επίκτητος], ήταν σαφές ότι δεν είχε άλλο
στόχο από το να κάνει τον νου των ακροατών του να στραφεί
προς αυτό που είναι το καλύτερο [...] Όταν μιλούσε ο ίδιος ο
Επίκτητος, ο ακροατής υποβαλλόταν ακριβώς στο συναίσθη-
μα που ήθελε ο Επίκτητος να νιώσει.⁸

Σώζοντας τις διαλέξεις του Επίκτητου, ο Αρριανός έκα-
νε τον κόσμο καλύτερο. Αμέτρητοι άνθρωποι έχουν ωφεληθεί
από την ενορατική του γνώση για τον τρόπο λειτουργίας του
κόσμου και για τη συμπεριφορά που πρέπει να έχουμε απέ-
ναντι στους άλλους. Γενικότερα, η επιβίωση του στωικισμού
μέσα στους αιώνες μαρτυρά την πρακτική ωφέλεια των δι-
δαχών του και τη χρησιμότητα που έχει η υιοθέτηση της Στω-
ικής φιλοσοφίας ως πυξίδας για έναν πιο ευδαίμονα βίο, για
μια ζωή που να αξίζει να τη ζούμε.

Είμαι βέβαιος ότι ο Αρριανός θέλησε να διασώσει τα λό-

για του Επίκτητου εν μέρει από σεβασμό, ακόμα και αγάπη, για τον δάσκαλό του. Δεκαεννιά αιώνες μετά, είναι ο ίδιος σεβασμός και η (έμμεση) αγάπη που με ωθούν να προτείνω αυτόν τον Πρακτικό Οδηγό, μια απόπειρα επικαιροποίησης του *Εγχειριδίου* και, μαζί, του όλου Στωικού συστήματος. Η ελπίδα μου είναι ότι πάρα πολλοί άνθρωποι ακόμα θα ωφεληθούν από τη δύναμη αυτής της φιλοσοφίας να αλλάζει τη ζωή προς το καλύτερο.

Κάποιοι εύλογα θα διαφωνήσουν με τις προτάσεις μου για την επικαιροποίηση της Στωικής φιλοσοφίας, ακριβώς όπως και οι αρχαίοι Στωικοί διαφωνούσαν μεταξύ τους σχετικά με το τι συνεπαγόταν και τι όχι η φιλοσοφία τους. Πολύ φυσιολογικά, ακόμα και η παρούσα εκδοχή κάποια στιγμή θα καταστεί παρωχημένη και η διαρκής διεύρυνση των ανθρώπινων γνώσεων θα απαιτήσει να γίνουν και περαιτέρω αλλαγές. Ακριβώς αυτό προέβλεψαν και καλωσόρισαν και οι ίδιοι οι Στωικοί.

Εντούτοις, κάτι που δεν έχει αλλάξει και τόσο είναι η ίδια η ανθρώπινη φύση· αυτό εξηγεί γιατί λόγια γραμμένα για και από ανθρώπους που έζησαν πριν από δύο χιλιετίες συνεχίζουν να μας αγγίζουν τόσο άμεσα και σήμερα. Οι άνθρωποι εκείνοι δεν είχαν smartphones και κοινωνικά δίκτυα, αεροπλάνα και πυρηνικά όπλα. Όμως, αγαπούσαν, ονειρευόνταν, φοβούνταν, ζούσαν και πέθαιναν σχεδόν όπως κι εμείς σήμερα. Και όσο αυτές οι στοιχειώδεις αλήθειες για την ανθρώπινη φύση συνεχίζουν να ισχύουν, ο στωικισμός θα παραμένει ένα από τα πιο ισχυρά μας εργαλεία για να αντέχουμε τις αναπόφευκτες αναποδιές της ζωής και για να απολαμβάνουμε βαθύτερα τα πολλά της δώρα – εφόσον έχουμε ως οδηγούς μας την ταπεινοφροσύνη και τη σοφία.